



كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

نموذج إجابة مادة

# تخصص رياضات القسم التطبيقي كاراتيه

الفصل الدراسي الأول

الفرقة الرابعة شعبة التدريب الرياضي

تاريخ الإختبار ٢٠٢٣/١/١٢

ورقة إمتحانية كاملة

أستاذ المادة

أ.د/ أحمد يوسف عبدالرحمن أحمد

أستاذ تدريب رياضة الكاراتيه بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

كلية التربية الرياضية جامعة بنها

العام الجامعي

٢٠٢٢-٢٠٢٣

إجابة السؤال الأول :

رقم السؤال	الإجابة	الدرجة
١	D	0.5
٢	C	0.5
٣	D	0.5
٤	C	0.5
٥	A	0.5
٦	C	0.5
٧	B	0.5
٨	B	0.5
٩	C	0.5
١٠	D	0.5
١١	D	0.5
١٢	A	0.5
١٣	B	0.5
١٤	B	0.5
١٥	B	0.5
١٦	A	0.5
١٧	B	0.5
١٨	B	0.5
١٩	B	0.5
٢٠	A	0.5
٢١	A	0.5
٢٢	A	0.5
٢٣	B	0.5
٢٤	B	0.5
٢٥	A	0.5
٢٦	A	0.5
٢٧	B	0.5
٢٨	B	0.5
٢٩	A	0.5
٣٠	B	0.5

إجابة السؤال الثانى :

الإنتقاء Seletion والتوجيه Guidance فى المجال الرياضى وجهان لعملة واحدة ، حيث ظهرت الحاجة إليهما نتيجة لإختلاف خصائص الأفراد فى القدرات البدنية ، والعقلية ، النفسية .. تبعا لنظرية الفروق الفردية .

ومن المسلم به أن توجيه الناشئ إلى نوع النشاط الرياضى الذى يتناسب مع إستعداداته وإمكاناته يزيد من إمكانية وصوله إلى المستويات الرياضية العالية ، وكذلك يساهم فى نفس الإتجاه مقدار المعرفة الدقيقة لمدى فعالية تأثير عمليات التدريب على نمو هذه الإستعدادات .

لذلك إصطلح على أن مصطلح ( الإنتقاء ) يعبر عن أو يضم مصطلحى ( التوجيه ) و ( الإنتقاء ) فى مفهوم شامل ، أى أن إستخدام مصطلح ( الإنتقاء ) يعنى ضمنا التوجيه ، ويعرف زاتسيوريسكى الإنتقاء بكونه " عملية يتم خلالها إختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة للإعداد الرياضى " ( ٢ : ٤٩٩ )

### تعريف الإنتقاء Defenation Of Selection :

يشير العديد من المتخصصين فى المجال الرياضى إلى تعريف الإنتقاء بأنه " مشكلة متعددة الأوجه من الناحية التخطيطية والإقتصادية والفلسفية والتربوية " .

ويتفق البعض الآخر إلى تعريف إنتقاء اللاعبين فى المجال الرياضى بأنه " عملية يتم خلالها إختيار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة " .

بينما يتفق البعض الآخر على أن الإنتقاء هو " عملية يتم فيها إختيار أفضل العناصر من اللاعبين أو اللاعبات من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمنى يتوافق ومراحل برامج الإعداد " .

فى حىن يعرفه آخرون بأن الإنتقاء البرىاضى Sport Selection بكونه " إختىار العناصر البشرية التى تتمتع بمقومات النجاح فى النشاط الرىاضى المعىن " .  
عموما يمكن أن نجعل تعريف الإنتقاء فى أنه يعنى إختىار أفضل اللاعبين أو اللاعبين فى المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعلقة لجميع الجوانب المؤثرة فى المستوى الرىاضى على الأسس والمبادئ العلمية " ( ١ : ٢٨٨ )

### أهداف الإنتقاء :

لما كانت عليه عملية الإنتقاء تتضمن الإستكشاف وتتميز بالديناميكية المستمرة ، وتهدف إلى إختىار العناصر التى تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثه أو مكتسبة تمثل العوامل الإفتراضية للنجاح فى النشاط الرىاضى التخصصى ، لذلك يتضمن الإنتقاء الصقل والتقنية والتثبيت عبر مراحل متتالية يصقلها التدريب المقنن وصولا إلى بناء بطل ذى مستوى عال فى النشاط الرىاضى المعىن .  
وتمثل نظرية الإنتقاء الأسلوب العلمى والتخطيط المدروس للوصول إلى أفضل الخامات المبشرة بالنجاح ، غير ذلك سيكون مضيعة للوقت والجهد والمال .

ويمكن تحديد أهداف الإنتقاء المبكر فى المجال الرىاضى من خلال مجموعة النقاط التالية :

- ١- التعرف المبكر على المواهب الرىاضية .
- ٢- التوجيه المثمر للناشئين نحو الأنشطة الرىاضية التى تتفق مع إستعداداتهم وقدراتهم .
- ٣- الإقتصاد فى الوقت والجهد والتكلفة .
- ٤- توجيه عمليات التدريب بغرض تنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية .

فى حىن يوضح آخرون من المتخصصين فى المجال الرىاضى أهداف الإنتقاء فى ضوء نظرية الإنتقاء والتى تمثل الطريق المضمون لصناعة البطل فيما يلى :

- ١- الإكتشاف المبكر للمواهب .
- ٢- صقل المواهب وإظهار مكنون موهبتها .
- ٣- رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة .
- ٤- توجيه عملية التدريب الرياضى نحو مفردات التفوق فى الفرد الرياضى لحسن الإستفادة منها .
- ٥- مكافحة تسرب المواهب .

## واجبات الإلتقاء : The Duties Of Selection

### أبرز واجبات الإلتقاء فى الآتى :

- ١- تحديد إمكانيات الناشئ التى لها صفة التنبؤ بالمستوى الذى يمكن أن يصل إليه الناشئ فى الوقت الإفتراضى للبطولة .
- ٢- إمكانية ضمان إستمراره فى ممارسة النشاط بمستوى ممتاز وعلى الرغم من كون نجاح الناشئ فى الممارسة بالمراحل الأولى للإلتقاء يعتبر أحد مؤشرات صدق عملية الإلتقاء إلا أن النتائج المستقبلية تعتبر المعيار الأمثل لنجاح عملية الإلتقاء ، وهذا النجاح المستقبلى يخضع لعوامل أخرى وهذا ما يزيد المشكلة تعقيدا .

وقد يكون هذا ما دعا بعض المفكرين إلى التصريح بأن الإختبارات التمهيدية للإلتقاء ليست الحد الفاصل لنجاح عملية الإلتقاء ، حيث يتطلب الأمر مرور فترة زمنية من التدريب المنتظم يلاحظ خلالها تقدما منتظما أيضا فى مستوى الناشئ ، فكثيرا ما يلاحظ أن الناشئين يسجلون نتائج غير طيبة فى البداية ثم يلى ذلك ظهور معدلات جيدة فى المستوى مع تقدم التدريب ، أو العكس لذا فإن دراسة سرعة التقدم فى النتائج وسرعة الزيادة فى حجم التدريب تعد من المؤشرات الجيدة فى عملية الإلتقاء . ( ١ : ٢٨٩ - ٢٩٠ )

## تحقيق أهداف الإنتقاء :

ومن العرض السابق يتطرق إلى أذهاننا التساؤل التالى ألا وهو الخاص بكيفية تحقيق أهداف الإنتقاء السابق الإشارة إليها ؟

وللإجابة : نجد أن الإنتقاء الجيد يمكن أن يحقق مجموعة من الأهداف السابقة من خلال :

### \* تحديد الصفات النموذجية ( البدنية ، المهارية ، الخطئية ):

وهى التى تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة ، بمعنى تحديد المتطلبات الدقيقة التى يجب توافرها فى اللاعب لكى يتحقق النجاح فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية .  
وقد إتجهت البحوث فى السنوات الأخيرة إلى وضع نماذج Models لمواصفات أفضل الرياضيين من خلال تحليل حالة اللاعبين الموهوبين فى مرحلة التفوق الرياضى ، كتلك الأبحاث التى تناولت بروفيل الرياضيين فى الأنشطة المختلفة .

### \* التنبؤ أو التكهن :

فعلى الرغم من كون التنبؤ يعد من أهم واجبات الإنتقاء إلا أنها حتى الآن تعتبر أقلها من حيث البحوث والدراسات التى تناولتها بالتحليل ، فإذا كانت عملية الإنتقاء فى المراحل الأولى تعمل على تحديد إستعدادات وقدرات الناشئ فإن التنبؤ بما ستصل إليه هذه الإستعدادات والقدرات يعد من أهم واجبات الإنتقاء لما يسهم فى تحديد مستقبل الرياضى الناشئ .

### تحسين عملية الإنتقاء :

من حيث الفاعلية والتنظيم ، ويتم ذلك عن طريق الدراسات العملية فى هذا المجال لإكتشاف أفضل الطرق والوسائل التى تحقق إنتقاء أفضل مع الإستمرارية فى تطوير هذه النظم بصة دائمة .

## الإنتقاء مرحلة واحدة أم عدة مراحل ؟

١- تحليل الرأيين :

\* هناك رأيان فى مرحلة الإنتقاء نعرضهما كما يلى :

- الرأى الأول : إن عملية إنتقاء الموهوبين يجب أن تكون مستمرة تتعامل مع عناصر متعددة متغيرة تتعلق بتطوير قدرات اللاعبين واللاعبات ، ويجب أن تكون موجودة فى كافة مراحل العمر التدريبى .

- الرأى الثانى : أن عملية الإنتقاء يمكن أن تتم لمرة واحدة دون مراحل متعددة ويعتمد هذا الرأى على ثبات الصفات الوراثية وبالتالي ثبات قدراته .

\* ويرى مفتى إبراهيم من وجهة نظره أن الرأى الأول هو الأكثر إحتمالية لتحقيق نجاح عملية الإنتقاء على الأقل فى الوقت الحاضر وذلك للأسباب التالية :

١- ضعف إمكانات دراسة الجينات بدرجة توفر معلومات قاطعة يمكن من خلالها التنبؤ بمستوى اللاعبين مستقبلا .

٢- أن تكاليف دراسة الجينات لإستقاء معلومات خاصة بإنتقاء الموهوبين مكلفة ( ٥ : ٣٣ )

مراحل الإنتقاء :

يمكن تقسيم الإنتقاء إلى ثلاث مراحل رئيسة كما يلى :

## ١- المرحلة الأولى ( الإنتقاء الأولى ) :

- يتم خلالها الفرز الأولى للناشئين الموهوبين فى النشاط الرياضى بشكل عام .
- تهدف إلى إنتقاط كل الناشئين الذين يظهرون إستعدادات رياضية عامة دون تخصصية .
- تجرى على الناشئين المختارين كافة أنواع القياسات والفحوصات العامة وتستقى منهم كافة البيانات .
- تحلل نتائج الإختبارات والقياسات والمعلومات ليستعان بها فى الإنتقاء خلال المرحلة الثانية .

## ٢- المرحلة الثانية ( الإنتقاء التخصصى ) :

- يتم إنتقاء الناشئين من خلال أولئك الذين تم إنتقاؤهم فى المرحلة الأولى .
- ضرورة مرور فترة تدريبية كافية قبل إجراء هذه المرحلة ( سنة إلى ٣ سنوات ) .
- تستخدم نتائج الإختبارات والمقاييس والمعلومات التى تم الوصول إليها فى المرحلة الأولى بالإضافة إلى تطبيق إختبارات للقدرات والإستعدادات أكثر تقدما ومن خلال جداول أو معادلات تنبؤية .
- تستخدم فى هذه المرحلة عدة وسائل منها الملاحظة الموضوعية وتحليل المعلومات .

## ٣- المرحلة الثالثة ( إنتقاء نخبة المستويات العليا ) :

- تستهدف هذه المرحلة أفضل نخبة من أولئك الموهوبين الذين نفذوا خطط وبرامج التدريب فى المرحلة الثانية .



- تتم الإختبارات والقياسات فى ضوء أرفع مستويات الأداء فى النشاط الرياضى التخصصى ( ٥ : ٣٣٠ - ٣٣١ )

### نماذج برامج إنتقاء الموهوبين :

- تعددت جهات النظر فى وضع برامج إنتقاء الناشئين الموهوبين إذ لا يوجد برنامج محدد للإنتقاء يمكن تطبيقه فى كافة الرياضات •
- نقصد بالبرنامج المراحل التنفيذية المتسلسلة التى تستخدم فى إنجاز عملية الإنتقاء بشكل عام فى أى رياضة بغض النظر عن نوعها •
- فيما يلى سوف نعرض بعض جهات النظر فى الخطوط الرئيسية لبرامج الإنتقاء بشكل عام •

### ١- نموذج " هارا " لإنتقاء الموهوبين :

يعتقد فى إمكانية الاستدلال على ما إذا كان الناشئون يمكنهم النجاح والتفوق فى المجال الرياضى من خلال الخطوات التى تضمن استمرارهم فى التدريب والوصول إلى المستويات العالية وهى كما يأتى :

### أ - إخضاع الناشئين لبرامج تدريبية :

فى هذه الخطوة يتم إخضاع الناشئين المطلوب انتقاء المواهب منهم لبرامج تهدف رفع مستوياتهم الرياضية بشكل عام وخلال هذه البرامج يجرى لهم تحليل مكثف لمواهبهم واستعداداتهم مع مراعاة ما يأتى :

- ١- إعداد البيئة التدريبية السليمة المتكاملة ، أدوات ، ملاعب ، كرات ووسائل مساعدة •

٢- إعداد البيئة الاجتماعية في المجال الرياضي والمجال المجتمعي بشكل عام ، إذ تعد البيئة الاجتماعية عنصرا مهما وله تأثير كبير في التطور الرياضي من خلال تشجيع الأسرة على الممارسة للألعاب الرياضية .

ب - انتقاء الناشئين الموهوبين :

يتم خلال هذه المرحلة انتقاء الناشئين الموهوبين على مرحلتين وكما يأتي :

- ١- مرحلة عامة : ويتم خلالها اختبار كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام من خلال إجراء اختبارات السرعة والقدرة والتحمل والقوة المميزة بالسرعة والقدرات الحركية والقدرات البدنية
- ٢- مرحلة تخصصية : ويتم خلالها اختبار القدرات التخصصية .

ووضع " هارا " بعض النقاط التي يجب وضعها في الإعتبار عند إنتقاء الناشئين الموهوبين فى المراحل المختلفة وهى كما يلى :

- أن تتم عملية الإنتقاء طبقا لمؤشرات محددة تعتبر فيضلا فى موهبة الأداء الرياضى التخصصى فى المستويات العالية ، ويجب وضع عامل الوراثة فى الإعتبار عند إختيار هذه المؤشرات .
- يجب تقييم خصائص الناشئين وقدراتهم من خلال علاقة هذه الخصائص بمستوى التطور البيولوجى لهم .
- ألا يتم الإنتقاء من خلال القدرات النفسية المستترة والمتغيرات الإجتماعية والتي يكون لها تأثير كبير على إمكانية تفوقهم ، ومن أمثلتها الإتجاهات نحو الرياضة المدرسية ومدى الممارسة الرياضية والمساهمة والمشاركة فى الأنشطة الرياضية خارج درس التربية الرياضية وتطوير الشخصية .

\* يقترح " هارا " أسلوبه من خلال مرحلتين كما يلى :

١- المرحلة الأولى : مرحلة الإنتقاء العام :

وتجرى خلالها إختبارات القدرات الرئيسية للأداء فى الرياضة بشكل عام ، وتتمثل فى الطول وسرعة العدو والتحمل والتوافق والمقدرة على التفاعل فى المواقف التنافسية ، ومن المهم قياس مدى التفاعل فى موقف فرد لفرد فى الرياضات ، ويضاف إلى ذلك كله التقارير الخاصة بالملاحظات التى توضع حول الناشئ فى المنافسات المدرسية .

## ٢- المرحلة الثانية : مرحلة الإنتقاء الخاص :

ويقترح " هارا " إستخدام المؤشرات الأربعة التالية :

- قياس مستوى الأداء الذى وصل إليه الناشئون بعد خضوعهم للبرنامج .
  - قياس معدل تطور مستوى الأداء .
  - قياس مدى ثبات الأداء خلال الظروف المتغيرة .
  - قياس إستجابات الناشئين لتطلبات اتدريب .
- وتقاس المؤشرات الربعة خلال مشاركة الناشئين فى البرامج التدريبية للرياضة التخصصية ، وفى نهاية البرنامج التدريبى يجرى تنبؤ بمدى فرصته فى تحقيق التفوق فى الأداء خلال المستويات الرياضية العليا .

## ٢- نموذج " هافليثيك " لإنتقاء الموهوبين :

إقترح هافليثيك وآخرون عدة خطوات يجب إتباعها عند القيام بإنتقاء الناشئين الموهوبين كما يلى :

- التعرف على الناشئين المتميزين فى درس التربية الرياضية بالمدرسة .
- التخصص فى رياضة من الرياضات الأم لفترة مناسبة .
- التخصص فى رياضة من الرياضات الأم بعد فترة مناسبة .

- تحديد مدى إحتتمالات وصول المختارين إلى المستويات الرياضية العالية .

وقد حدد هافيليك عدة مبادئ يجب اتباعها خلال مراحل الانتقاء وكما يلي...

- ١- التأكد من أن الناشئين الذين سيقع الاختيار عليهم سوف يتمكنون من الاستمرار في التدريب في ذات الرياضة التخصصية .
- ٢- مراعاة عدم التخصص المبكر ، بل يجب الممارسة في عدد كبير من الرياضات في السن المبكرة .
- ٣- الاختيار يجب أن يتم خلال تتبع التأثير الوراثي ومدة النمو والتطور الثابت له والتأكد من أن الناشئ يؤمن بقيمة جيدة ( علما بان القيم قابلة للتغيير ) .
- ٤- أن الأداء الرياضي له مؤثرات متعددة ومتداخلة ، إذ لابد أن تقول علوم الرياضة كلمتها وتسهم في الانتقاء من خلال مبادئها وأسسها العلمية .
- ٥- مراعاة العوامل التي تتأثر بالوراثة مثل الطول والموروثات الثابتة مثل السرعة ، و أخيرا الجوانب غير الثابتة مثل الدوافع
- ٦- يجب أن يتم الاختبار من خلال عدد كبير من الناشئين .
- ٧- الاختبار يجب أن يتم من خلال معلومات مستقاة بعناية وبأساليب علمية مثل الاختبارات والقياسات .
- ٨- يراعى عند الانتقاء متغير التنافس ، إذ يجب أن يوضع في الاعتبار .

٣- نموذج ( بومبا ) لانتقاء الناشئين :

تتبع بومبا انتقاء الناشئين منذ الستينيات من القرن الماضي وقام بدراستها واستخلص ثلاث خطوات لها وهي كما يأتي:

**الخطوة الأولى :** تتضمن قياس القدرات الإدراكية والحركية والتحمل والقوة العضلية والقدرة العضلية والمهارات •

**الخطوة الثانية :** تتضمن قياس السمات الفسيولوجية ، ويقصد بها مدى كفاءة أجهزة أجسام الناشئين وقدرتها على الأداء البدني •

**الخطوة الثالثة :** وتتضمن القياسات المورفولوجية •

ويؤكد بومبا على أن الانتقاء يجب أن يتم من خلال مقارنة الناشئين في القياسات التي تجرى في الخطوات الثلاث السابقة بنظيرتها في المستويات الممتازة للرياضات التخصصية.

٤- نموذج " جيمبل " لإنتقاء الموهوبين :

يرى " جيمبل " أهمية تحليل للإنتقاء من خلال ثلاثة عناصر مهمة هي :

- القياسات الفسيولوجية والمورفولوجية •
- القابلية للتدريب •
- الدوافع •

وقد إقترح جيمبل تحليل الناشئين المطلوب الإنتقاء منهم من خلال عوامل داخلية وأخرى خارجية كما يلي :

- تحديد العناصر الفسيولوجية والمورفولوجية والبدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي •
- إجراءات افختبارات الفسيولوجية والمورفولوجية والبدنية في المدارس ثم الإعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تتناسب مع كل ناشئ •

- تنفيذ برنامج تعليمى للرياضة التخصصية يتراوح زمنه ما بين ١٢ : ٢٤ شهرا ، ويتم خلاله إخضاع الناشئ للإختبارات ورصد وتحليل تقدمه .
- إجراءات دراسية تنبؤية لكل ناشئ وتحدد إحتتمالات نجاحه مستقبلا فى الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الإيجابية والسلبية التى تتضح من الدراسة . ( ٥ : ٣٢٥ - ٣٢٧ )

٥- نموذج " دريك " لإنتقاء الموهوبين :

إقتراح " دريك " ثلاث خطوات لإنتقاء الناشئين فى الرياضة وهى كما يلى :

\* الخطوة الأولى :

وتتضمن إجراءات قياسات تفصيلية فى الجوانب التالية :

- الحالة الصحية العامة .
- التحصيل الأكاديمى .
- الظروف الإجتماعية والتكيف الإجتماعى .
- النمط الجسمى .
- القدرات العقلية .

\* الخطوة الثانية

أطلق عليها مرحلة التنظير ، وتتضمن مقارنة سمات وخصائص جسم الناشئ فى النمط وتكوينه بالخصائص المطلوبة فى الرياضة التخصصية وفى الرياضة بشكل عام .

\* الخطوة الثالثة :

وتتضمن هذه المرحلة تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم ويتم تتبع أداء الناشئين فى كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية ودرجة تكيفهم للتمرين ، ثم بعد ذلك تتم عملية التقييم التى يتم من خلالها الإنتقاء .

#### ٦- نموذج " بار - أور " لإنتقاء الموهوبين :

أقترح " بار - أور " خمس خطوات لإنتقاء الناشئين الموهوبين كما يلى :

- تقييم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية والفسولوجية والنفسية ومتغيرات الأداء .
- مقارنة قياسات أوزان وأطوال الناشئين بجدأول النمو للعمر البيولوجى .
- وضع برامج للتدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة ثم دراسة تفاعل الناشئين معه .
- تقويم عائلة كل ناشئ من حيث القياسات المورفولوجية وممارسة الأنشطة الرياضية .
- إخضاع الخطوات الأربع السابقة لتحليل علمى من خلال نماذج الأداء . ( ٥ : ٣٢٨ )

#### المحددات الخاصة بالسن المناسب للإختيار:

يعد تحديد السن المناسب للإختيار عملية غاية فى الأهمية ، وقد تباينت الآراء حول تحديد سن مناسب لممارسة النشاط الرياضى ، حيث يتطلب كل نشاط سن مختلف عن غيره فى الأنشطة نظرا للمتطلبات الخاصة بكل نشاط ، وقد أجمعت معظم الآراء على مراعاة عاملين أساسيين فى تحديد السن المناسب للإختيار ، أولهما تحديد سن الطفولة لكل نشاط ( وهو الفترة الزمنية التى يصل خلالها اللاعب لأفضل مستوى ممكن من قدرات حركية وأسس بيولوجية فى النشاط التخصصى ) ومن ثم تحديد سنوات التدريب الكفيلة بتأهيل اللاعب لمستويات البطولة ، والعامل الثانى هو معرفة المستوى المناسب الذى تصل إليه المقاييس الجسمية والقدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب ومتطلبات النشاط ، ومن خلال العاملين السابقين يمكن تحديد السن المناسب للإختيار بشكل موضوعى .

ومما لا شك فيه وبناء على ما سبق فإن سن الإختيار للنشاط التخصصى يختلف من رياضة لأخرى لإختلاف سن البطولة وتوافر المستوى المناسب للأسس البدنية والبيولوجية الخاصة بالنشاط نفسه ، وهذا ليس معناه أن الطفل يبدأ ممارسة النشاط الرياضى من هذا السن بل أن ممارسة النشاط الرياضى يبدأ قبل هذا السن ومنذ الطفولة .

وتبدأ عملية الإنتقاء على أساس مستوى الأطفال فى النشاط الرياضى بصفة عامة من خلال حصص التربية الرياضية والنشاط الحر ، ثم بعد فترة مناسبة يمكن توجيه الأطفال إلى النشاطات المختلفة بناء على الإستعدادات والرغبة وخضوعهم لبرنامج تدريبي فى النشاط المحدد لفترة من الزمن وأثناء الفترة يمكن معرفة مسار تطور القدرات الخاصة بالنشاط فى ضوء البرنامج المنفذ وإحتمالات التطور وبصفة عامة يمكن أن توقف عملية الإختيار على أساس :

- مستوى القدرات الخاصة بالنشاط والمحددة للمستوى ( بدنى - مهارى - خطى - نفسى ) .
- سرعة التعلم والإستيعاب .
- سرعة التطور فى مستوى القدرات الخاصة والمحددة للمستوى ( درجة التكيف ) .
- توافر أساس ثبات المستوى فى نتائج القياسات المحددة للمستوى وكذلك المنافسات .

### الفترة الزمنية للإنتقاء البداية والنهاية :

إنفق العديد من المتخصصين فى المجال الرياضى عامة والمجال القياسى خاصة أن الفترة الزمنية للإنتقاء البداية والنهاية تختلف من نشاط رياضى لأخر .

ويوضح الجدول التالى سن الكشف المبكر عن بداية التخصص والبطولة فى أنشطة رياضية متنوعة من وجهة نظر هؤلاء ( ١ : ٣٠١ - ٣٠٢ )





## العام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ الفصل الدراسي الأول



التاريخ ٢٠٢٣/١/١٢ م  
زمن الامتحان ساعتين  
كود المادة tacs11

قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات  
تخصص رياضات القسم التطبيقي (كاراتيه)  
نموذج: (١)

### أجب عن الأسئلة الآتية

اولا: اختر الإجابة الصحيحة وقم بتظليل رقم الدائرة الصحيحة في ورقة إجابتك.

١. عند أداء مهارة الماي جيرى في اختبار الحزام البرتقالي (٧) تودى من وضع .....	A. جيدان براي	B. كوكوتس شوتو اوكي	C. كيباداتشي	D. جيدان كاي واكي اوكي
٢. عدد أحزمة درجة الكيو .....	A. ٥	B. ٨	C. ١٠	D. ١٨
٣. تودى كاتا ..... لاجتياز اختبار الحزام الأصفر (١٠)	A. تاكيو كوشودان	B. هيان شودان	C. جميع ما سبق	D. لاشئ مما سبق
٤. طول ضلع ملعب الكوميتيه مشتملاً منطقة الأمان ..... متر	A. ٨	B. ١٠	C. ١٢	D. ١٣
٥. التأكد من نوع البساط من حيث ثباته وعدم حركته أثناء المباراة والفواصل هو مسؤولية....	A. الحكم	B. القاضي	C. مراقب المباراة	D. المسجل
٦. أزرار الزي الرسمي للحكام تكون ..... اللون	A. نحاسية	B. ذهبية	C. فضية	D. بلاتينية
٧. يرتدي الحكام قميص أبيض .....	A. بأكام طويلة	B. بأكام قصيرة	C. جميع ما سبق	D. لاشئ مما سبق
٨. يتكون فريق الكوميتيه للرجال من عدد .....	A. ٥	B. ٧	C. ٤	D. ٣
٩. يتكون فريق الكوميتيه للنساء من عدد .....	A. ٥	B. ٧	C. ٤	D. ٣
١٠. يتكون فريق الكاتا للرجال من عدد .....	A. ٥	B. ٧	C. ٤	D. ٣
١١. يتكون فريق الكاتا للنساء من عدد .....	A. ٥	B. ٧	C. ٤	D. ٣

ظلل الدائرة (A) في حالة الإجابة الصحيحة وظلل الدائرة (B) في حالة الإجابة الخاطئة.

١. تعتبر كانكوداي كاتا ضمن متطلبات الترقى للحزام الأسود ١ دان.
٢. يطلق لفظ (واكاراتيه) لاستئناف اللعب بعد التلاحم.
٣. يطلق لفظ سوزكوتيه لفظك التلاحم بين اللاعبين.
٤. في الكوميتيه يجب أن يكون الملعب (البساط) مربع الشكل بمساحة ثمانية أمتار مربعة تقاس من الداخل.

الأسئلة على كلا وجهي الورقة

٥. أقصى ارتفاع لملاعب الكوميتيه عن سطح الأرض هو ١٠٠سم.
٦. يجب رسم خط بطول متر وعلى بعد مترين من المنتصف ليكون موقع لحكم الساحة.
٧. يجب رسم خطين متوازيين طول كل منهما ٥٠سم وعلى بعد متر ونصف من المنتصف.
٨. الزي الرسمي للحكام هو بدلة زرقاء جاكيت كحلي بحري ذات صفيين من الأزرار.
٩. في حالة لبس اللاعب للشعار الوطني أو علم البلد فإنه يوضع على الجانب الأيسر للبدلة ويكون حجمه ١٠سم × ١٠سم.
١٠. يجوز عرض بطاقات التعريف الأصلية للجهات الصانعة للبدلة عند الزاوية السفلى اليمنى للبدلة.
١١. يجب ارتداء واقي اليد عند التدريب على الأدوات المساعدة.
١٢. يساعد التدريب باستخدام كيس اللكم على تنمية السرعة لدى لاعب الكاراتيه.
١٣. ملعب الكاتا هو مربع طول ضلعه ٨م.
١٤. في منافسات الكوميتيه يقف المتنافسين متواجهين على مسافة ٣م.
١٥. يجب اتداء فائلة بيضاء تحت السترة في رياضة الكاراتيه بالنسبة للسيدات.
١٦. يسمح في منافسات الكوميتيه بارتداء العدسات اللاصقة على مسئولية المتسابق وكذا النظارات.
١٧. يعبر اللون الأبيض في زي لاعب الكاراتيه عن النوايا النقية وتقبله الأفكار الشريرة المرهبة.
١٨. من الأخطاء الشائعة في أداء مهارة الجيدان براي عدم لف الجزء العلوي من الجسم والحوض.
١٩. تؤدي مهارة الجيدان براي للدفاع عن الوجه أو الرأس.

**ثانيا : يتطلب الوصول إلى المستويات العليا من المدرب الرياضي ضرورة اختيار العناصر التي تساعد في الوصول إلى مستوى البطولات العالمية.**

وضح ذلك من خلال اختيار وانتقاء تلك العناصر.

**أستاذ المادة**

**أ.د/ أحمد يوسف عبدالرحمن**

**الأسئلة على كلا وجهي الورقة**