



جامعة بنها	عدد الساعات التدريسية: ساعتان تدريسيتان اسبوعيا	الثلاثاء : ٢٠١٣/١/١٥ م
كلية التربية الرياضية للبنين	الفرقة: الرابعة	فترة الزمنية: ١٤,٣٠ : ١٦,٣٠
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة	العام الجامعي: ٢٠١٢/٢٠١٣	الدرجة : ٧٠ درجة
المقرر: الانتقاء فى المجال الرياضى	الفصل الدراسي : الاول	عدد الأسئلة (٥) إجباري

اسم الطالب الرباعي : رقم الجلوس

السؤال الأول : (وقت مقترح ٢٠ دقيقة) الدرجة (١٥ درجة)

أ- اذكر اهداف الانتقاء الرياضى ؟

- الاكتشاف المبكر للموهوب في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية .
- توجيه الموهوبين إلى المجالات التي تناسب امكاناتهم ومؤهلاتهم البدنية والنفسية .
- تحديد المؤهلات النموذجية- البدنية- النفسية- المهارة والخطة - التي تطلبها الفعالية .
- بذل الجهد اللازم في تعليم وتدريب العناصر الموهوبة بشكل دائم .
- إعداد مناهج التدريب المقننة في تطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية للرياضي .
- تحسين أسلوب الانتقاء من حيث التأثير والتنظيم .

ب- أنواع الانتقاء فى النشاط الرياضى :

- ١ . الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الفعالية أو اللعبة التي تناسب الموهوب .
- ٢ . الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة .
- ٣ . الانتقاء للمنتخبات القومية من بين رياضي المستويات العليا .
- ٤ التفهم الدقيق لكل العوامل المرتبطة بالمستويات العليا
- ٥ الاقتصاد فى الوقت والجهد

ت- ماهية الانتقاء الرياضى ؟

يعد الانتقاء الرياضى احد اهم الأسس في الوصول الى المستويات الرياضية العليا ، إذ تشهد بذلك كافة النتائج والانجازات التي تم تحقيقها على المستويات العالمية ، كما اكدت

على ذلك ايضا نتائج الكثير من الأبحاث العلمية التي اجريت فى هذا السياق ، وكان انتهاج المدربين والمختصون فى المجال الرياضى المنهج العلمى فى انتقاء الناشئين فى كثير من الرياضات اكبر الاثر فى تحقيق الكثير من الانجازات العالميه المبهرة ولا ادل على ذلك فى مجال رفع الاثقال من التفوق الروسى والبلغارى على مدار اكثر من ثلاثين عاما فى البطولات العالميه والأولمبية ثم جاء من بعدهم من كسر هذا التفوق مثل تركيا واليونان والصين.

السؤال الثانى : (وقت مقترح ٢٠ دقيقة) الدرجة (١٥ درجة)

أ- هل يصنع البطل ام يولد ؟

*- يولد

ب- هل البطل الرياضى نتاج عوامل وراثية ام بيئية ؟

*- وراثيه

ت- هل تفوق الرياضى لامتلاكه النمط الجسمى الصحيح ام أن الرياضى يمتلك النمط الجسمى الصحيح لكونه متفوقا فى رياضته ؟

*- تفوق الرياضى لامتلاكه النمط الجسمى الصحيح

السؤال الثالث : (وقت مقترح ٢٠ دقيقة) الدرجة (١٥ درجات)

أ- اذكر اسس برنامج الانتقاء الرياضى ؟

- امكانية وصول الرياضى الناشئ الى المستويات الرياضيه العاليه.
- لكل نشاط رياضى متطلبات (بدنيه – نفسية) ومواصفات نموذجية خاصة به يجب توافرها فى الرياضى الناشئ.
- يمكن التنبؤ باستعدادات الناشئ وقدراته وما يمكن ان يحققه من مستوى رياضى فى المستقبل.
- تتأسس عملية الانتقاء على عوامل متعددة وليس على عامل واحد.
- تحديد السن لاختيار الناشئ.

ب- اذكر الاختبارات والمقاييس المستخدمه فى برنامج الانتقاء الرياضى ؟

- قياسات جسميه لتحديد العلاقة بين نوع او تركيب الجسم وتحقيق المستويات الرياضيه العاليه.
- اختبارات لتحديد الصفات البدنيه الاساسيه.
- اختبارات لتحديد الصفات البدنيه الخاصه.

- اختبارات لتحديد المهارت الحركية.
 - اختبارات لتحديد الجوانب الوظيفية لأجهزة الجسم.
 - اختبارات لتحديد السمات النفسية.
- ت- ما هي الشروط التي يجب ان تتوافر في برنامج الانتقاء الرياضى ؟
- ان يكون للبرنامج اهداف محددة.
 - ان يقوم برنامج الانتقاء على اساس الدراسة الشامله والمتكاملة لجميع جوانب شخصية اللاعب.
 - ان يتصف بالاستمرار طوال فترة الاعداد المتصل للاعب.
 - ان تتصف الاختبارات المستخدمة في الانتقاء بالصدق والثبات والموضوعية.
 - التفهم الدقيق لكل العوامل المرتبطة بالوصول الى المستويات الرياضية العالية.
 - ان يتوفر في البرنامج عامل الاقتصاد فى الوقت والجهد والمال بقدر الامكان.
- ث- ما هي محددات الانتقاء فى المرحله الخاصه ؟
- فحص الرئة باستخدام أشعة X.
 - تحليل الادرار.
 - فحص العمود الفقرى خاصة المنطقة القطنية باستخدام أشعة X
 - القياسات الأنثروبومترية.
 - وزن الجسم / ما بين ٢٩-٣٢ كجم وذلك طبقاً لأطوالهم ويمكن اختيار من يزيدون عن ذلك شريطة أن لا يميلون إلى النمط السمين.
 - طول الجسم / ما بين ١٣٢-١٣٧ سم ، ويستبعد من يزيد عن ذلك.
 - قياس محيط الصدر / ما بين ٦٠-٦٤ سم ويستبعد ذوى الصدور المصابة بالتشوهات البدنية ، وكذلك الأطفال الأقل من ٦٠ سم.
 - عرض الكتفين / لا يقل عن ٣١ سم .
- السؤال الرابع :** (وقت مقترح ٢٠ دقيقة)
الدرجة (١٥ درجات)
- أ- اذكر الاختبارات التي يخضع لها الحدث فى مراحل الانتقاء ؟
- ١- ١- اختبارات وظيفية :-

- *النبض : يجب أن تكون عدد ضربات القلب بين ٧٦ - ٨٠ ضربة /دقيقة مع ملاحظة استبعاد الشباب الذين تظهر لديهم حالة عدم انتظام ضربات القلب .
- *ضغط الدم : يكون المعدل المقبول بين ١٠٥ - ١١٥ للضغط العالي كحد أعلى و ٥٠-٦٠ للضغط الواطئ كحد أدنى . الحالات التي فوق هذه القيم تستبعد من الانتقاء إذا كان السبب في ذلك باثولوجياً، وتدرس بقية الحالات بدقة .
- *السعة الحيوية للرتتين : يكون المتوسط المطلوب ٢٠٠٠-٢٥٠٠ سم مكعب، والذين يكونون اقل من هذا المتوسط لا يستبعدون ولكن يوصفون على وفق ما سجلوه في الاختبار

٢-٢- الاختبارات البدنية :

- * قوة القبضة للعضلات الثانية
- * قوة حزام الكتفين
- * قوة المنطقة الظهرية السفلى (القطنية) . غالباً ما يتم استخدام الدينوميتر في هذه الاختبارات
- * ركض ٥٠ متر: لقياس السرعة ويتم إجراؤه إما من البدء الواطئ أو العالي.
- * التعلق الثابت في العقلة: بعد أن يؤدي الشاب السحب الكامل على العقلة يبقى متعلقاً في وضع ثني الذراعين ويحسب الزمن الذي يستغرقه في هذا الوضع.
- * وثب طويل من الوقوف بالقدمين:
- * السحب * ركض ٦٠٠ - ١٠٠٠ متر: ويؤدي في الملعب أو بأرض منبسطة.
- على العقلة: وتحسب المحاولات الصحيحة التي يجتاز فيها الذقن عارضة العقلة .
- قوة عضلات البطن :
- مرونة العمود الفقري

ب- ما هي خطورة استخدام الاختبارات الخاطئة اثناء الانتقاء ؟

- ان الاختبارات المهارية هي قراءة لجودة منهج تعليمي معين قد يكون الناشئ قد خضع له، لذلك فمن المنطقي ان تكون نتائجه في مثل تلك الاختبارات ضعيفة.
- ان رياضة رفع الأثقال هي رياضة ذات طابع تنافسي رقمي، فهي تعتمد على عدة جوانب (بدنية وفسولوجية ومهارية) مترابطة ومكملة بعضها لبعض. وعند النظر الى تلك الجوانب نجد ما هو وراثي وما هو مكتسب، لذلك يجب استبعاد المتغيرات او ضبطها خاصة في البحوث العلمية فيما يخص الجوانب المكتسبة ومنها الجانب المهاري.
- يمكن للناشئين ذوي مواصفات بدنية جيدة وكفاءة فسيولوجية عالية اكتساب مهارات رفع الأثقال بشكل جيد والاستمرار للوصول الى مرحلة البطولة، في حين ان الاطفال بمواصفات

بدنية ضعيفة او كفاءة فسيولوجية غير جيدة لا يمكنهم الوصول الى مستويات عليا حتى وان امتلكوا المهارة العالية.

ت- اذكر الفرق بين اختبارات الانتقاء الاوليه واختبارات الانتقاء المتقدمه ؟

❖ الاختبارات الاوليه

٣- اختبارات وظيفية :-

- *النبض : يجب أن تكون عدد ضربات القلب بين ٧٦ - ٨٠ ضربة /دقيقة مع ملاحظة استبعاد الشباب الذين تظهر لديهم حالة عدم انتظام ضربات القلب .
- *ضغط الدم : يكون المعدل المقبول بين ١٠٥ - ١١٥ للضغط العالي كحد أعلى و ٥٠-٦٠ للضغط الواطئ كحد أدنى . الحالات التي فوق هذه القيم تستبعد من الانتقاء إذا كان السبب في ذلك باثولوجياً، وتدرس بقية الحالات بدقة .
- *السعة الحيوية للرنيتين : يكون المتوسط المطلوب ٢٠٠٠-٢٥٠٠ سم مكعب، والذين يكونون اقل من هذا المتوسط لا يستبعدون ولكن يوصفون على وفق ما سجلوه في الاختبار

٢- الاختبارات البدنية :

- * قوة القبضة للعضلات الثانية
 - * قوة حزام الكتفين
 - * قوة المنطقة الظهرية السفلى (القطنية) . غالبا ما يتم استخدام الدينوميتر في هذه الاختبارات
 - * ركض ٥٠ متر: لقياس السرعة ويتم إجراؤه إما من البدء الواطئ أو العالي.
 - * التعلق الثابت في العقلة: بعد أن يؤدي الشاب السحب الكامل على العقلة يبقى متعلقا في وضع ثني الذراعين ويحسب الزمن الذي يستغرقه في هذا الوضع.
 - * وثب طويل من الوقوف بالقدمين:
 - * السحب * ركض ٦٠٠ - ١٠٠٠ متر: ويؤدي في الملعب أو بأرض منبسطة.
 - * على العقلة: وتحسب المحاولات الصحيحة التي يجتاز فيها الذقن عارضة العقلة .
 - * قوة عضلات البطن :
 - * مرونة العمود الفقري
- ❖ (الاختبارات المتقدمه)

• اختبار تركيز الانتباه:

- - ألقابيه الحركية العصبية:
- - المثابرة :
- . القياسات الجسمية والشكل المورفولوجي
- . اختبارات فسيولوجية عامة
- . مرحلة التدريب الرياضي العام (الاعداد البدني العام)
- . اختبارات فسيولوجية خاصة لمعرفة اثر التدريب البدني العام
- . اجراء اختبارات للقدرة الحركية والبدنية
- . مرحلة التعلم الاساس
- . اختبارات لتقويم التعلم او الانجاز
- . مرحلة التدريب المتخصص للفعاليات الانجازية والتعليم المتقدم
- . اختبارات الانجاز- تقويم الاداء

السؤال الخامس : (وقت مقترح ٣٠ دقيقة) الدرجة (١٠ درجات)

كلفتم بعمل انتقاء لفريق تحت ١٧ سنة في الرياضه التخصصيه ، ما هي الخطوات التطبيقيه لعمل هذا الفريق ؟

(اجابه مفتوحه)

انتهت الأسئلة

تمنياتي بالتوفيق

د/ تامر حسين الشتيحي

ت: ٠١٠٠٥٤٠٢١٠٠٠

Tamar.alshetaihy@fped.bu.edu.eg

www.bu.edu.eg

عنوان الجامعة علي شبكة الانترنت (نموذج الإجابة)

www.bu.edu.eg/faculty/physics_edu.html

موقع الكلية

info@fped.bu.edu.eg

البريد الالكتروني

٠١٣٣٢٢٧٣٩٩

تليفون الكلية