

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

(نموذج إجابة)

مادة الكاراتيه الفرقة الرابعة

" تطبيقات طرق التدريب فى رياضات التخصص "

الفصل الدراسي الأول

٢١ / ١ / ٢٠١٣ م

د/ هانى محمد زكريا

العام الجامعى

٢٠١٢ م - ٢٠١٣ م

إجابة السؤال الأول : (الكاراتيه)

الانتقاء الرياضي للاعب الكاراتيه :

إن احتمالات وصول الناشئ الى المستويات العليا في رياضه الكاراتيه تصبح ذات فاعليه اذا امكن من البدايه الانتقاء و الاختيار للناشئ و توجيهه الي نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم مع استعداداته و ميوله و قدراته المختلفه و التنبؤ وفقا للاسس و المعايير العلميه بمدي تاثير عمليات التدريب و الممارسه علي الانماء والتطوير لتلك الاستعدادات و القدرات المختلفه بطريقه فعاله تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في نشاطه الرياضي ، وهذا اما تستهدفه عمليه الانتقاء في المجال الرياضي من اختيار افضل الناشئين لممارسه نشاط رياضي متخصص و الوصول بهم لاعلي المستويات في هذا النشاط و مسابقاته المتعدده.

و الانتقاء يحتوي علي عمليه اختيار افضل الرياضيين علي فترات زمنيه متعدده بناء علي مراحل الاعداد الرياضي المتعدده ، لذا يتضح لنا ان عمليه اعداد الرياضيين دون القيام بالانتقاء الاولي المقنن يعد عمليه تفتقد لمقومات النجاح و الاستمراريه لتحقيق الاهداف المحدده من قبل و التي يسعى الانتقاء خطوه اساسيه لتحقيقها.

مفهوم الانتقاء و الاختيار و اهميته من خلال رياضه الكاراتيه :

يجب هنا علي لجان اختيار و انتقاء اللاعبين سواء بالنادي او المنتخب ان يضعوا نصب اعينهم ان قبول الراغبين لممارسه رياضه الكاراتيه مسابقتها المتعدده دون اخضاعهم لاختبارات دقيقه خاصه بمتطلبات رياضه الكاراتيه ، بعد خطأ تربوي كبير حيث ان نسبه تفوقهم في تلك الرياضه قابله لانخفاض و الارتفاع بمعني صدفة الاختيار دون الرجوع الي نتائج الاختبارات الدقيقه و الخاصه بمحددات الانتقاء في رياضه الكاراتيه و بذلك يكتف القائمون علي برامج اعداد اللاعبين المنتقون ان اغلبهم لاتساعدهم امكاناتهم و قدراتهم للوصول الي مستوي عالي من الانجاز سواء في مسابقات الكاتا او الكومتيه.

لذا يتضح ان عمليه الاختيار و الانتقاء للاطفال عند بدء انضمامهم لمدرسه الناشئين لتعلم مهارات رياضه الكاراتيه التي توصلهم للبطوله تتبلور في الاختيار داخل حصص التربيه البدنيه و اثناء النشاط و اللعب غير المنظم للطفل ، و يجب خلال تلك العمليه الموجهه للاختيار و الانتقاء الملاحظه الاوليه لتسبب تواجد بعض من المحددات التي تعتبر ضروريه و

مؤشر واضح لبدء متابعه المراحل المتعدده شهيدا لتخصص اللاعب ووصوله لاعلي مستويات الانجاز .

مراحل الانتقاء و الاختيار للاعبين و ترشيدها برياضه الكاراتيه :

ان الانتقاء و الاختيار للاعبين الكاراتيه بدءا من انطلاقه ممارسه الناشئ نأو الناشئه لمسابقات الكاراتيه و حتي الوصول به الي اعلي مستويات الانجاز الرياضي يعتبر مرحله طويله مستمره قد تستغرق عده سنوات ، و هي تبدأ بانتقاء اللاعب و توجيهه لنوع التخصص الدقيق داخل رياضه الكاراتيه و تصل في النهايه الي انتقاء اللاعب ضمن الفريق القومي للدوله .

و تمر عمليه الانتقاء بمراحل متعدده و متتاليه هي :

المرحله الاولى : الانتقاء التمهيدي في رياضه الكاراتيه :

و هي مرحله هامه في حياه الناشئ حيث من خلالها يصدر القرار بمدي ملائمته امكانات الناشئ نمع متطلبات رياضه الكاراتيه بصوره عامه و التخصصيه لمسابقاتها بصوره خاصه لذا فان تلك المرحله الاولى من الانتقاء يفضل ان تبدأ بعد ممارسه الناشئ لرياضه الكاراتيه بشكل عام لفته من ١ : ٢ سنه و تكون ممارسه منتظمه حتي تظهر للمدرب او القائم علي عمليه الانتقاء مستوي ثبات و استقرار قدرات و امكانات الناشئ .
و خلال تلك المرحله الاولى من الانتقاء يراعي الاسترشاد بالعديد من الاختبارات و المقاييس المقننه علميا و الملائمه للمرحله السنيه للناشئ والتي تتلخص في الاتي :

أ- الحاله الصحيه و الامكانات الوظيفيه :

ونجد هنا ان كفاءه الجهاز العصبي المركزي و كذلك الجهاز الدوري و خصائص مؤشرات ان كفاءه الجهاز التنفسي تلعب الدور الاساسي لبدء الانتقاء للناشئ حيث ان تمتعه بمستويات عاليه من كفاءه تلك الاجهزه يمدنا بدلالات لقدره تلك الاجهزه علي تقبل الاحمال التدريبيه الخاصه بالانتقاء بمستوي الانجاز الرياضي للاعب علي مدار فتره الاعدا طويل المدي كما يشير لامكانيه تحقيق معدلات عاليه من التكيف الوظيفي لهذا الناشئ علي المدي البعيد مما يحقق الاستقرار في نتائجته المستقبليه .

ب- مستوي المتطلبات البدنيه الاولى :

استخلاصا من نتائج البحث العلمي نجد ان هناك دلائل علميه علي مستوي تطور المتطلبات البدنيه للناشئ خلال المراحل السنيه مع الاختلاف قليلا للقيم بين البنين و البنات و بناءا علي ذلك يمكن تقييم مستوي القدرات البدنيه الخاصه برياضه الكاراتيه خلال اي مرحله

سنيه و مقارنتها بعد فترارات متباينه بمسار نموها الطبيعي و كلما كان هناك تميز لتلك القيم كان لدينا سند علمي للانتقاء و التميز لهذا الناشئ و من تلك المتطلبات الخاصه برياضه الكاراتيه هو مستوي كل فرد من القوه المميزه بالسرعه لعضلات الرجلين و الذراعين العامله خلال الاداءات الحركيه لاساليب الدفاع و الهجوم بالاضافه لتحمل السرعه و القوه و المرونه و الرشاقه و التوازن و اذا امتلك الناشئ تلك القدرات بمستوي فوق المتوسط في المرحله الاولى من الانتقاء بدل هذا علي ارتفاع قابليته للاداء و التخصص الرياضي مستقبلا.

ج- الحاله النفسيه و الاراديه الاولى :

ان تقييم الحاله النفسيه و السمات الاراديه بشكلها المبدئي خلال المرحله الاولى للانتقاء يمنح المدرب و القائم علي عمليه الانتقاء المؤشر المسهم في الارتقاء بمستوي الانجاز للناشئ أو توجيههم نحو التخصصيه في مسابقات الكاراتيه و طبيعه الرياضه ان يتمتع الناشئ الي متطلبات نفسيه للفوز و الارتفاع بمستوي الانجاز و منها الاصرار علي الفوز و تحقيق نتائج متقدمه و الاداء تحت ضغط المنافسه و مظاهر التعب.

المرحله الثانيه : الانتقاء التوجيهي في رياضه الكاراتيه :

يبدأ اللاعب في تلك المرحله التوجه الي التخصصيه لمسابقات رياضه الكاراتيه وفقا لامكانياته و قدراته و استعداداته التي يمتلكها و تتوافق مع متطلبات التخصص و يبدأ الناشئ في تلك المرحله في تنفيذ بعض البرامج التدريبيه التخصصيه و التي تحتوي علي احمال مقننه و موجهه مما يتلائم مع مكونات الهيكل البنائى لحاله الناشئ التدريبيه في الوقت الحالي و فتره استمرار تلك المرحله ٣ : ٥ سنوات يتمكن الناشئ من اظهار ثبات و استقرار لمحددات الانتقاء المتعدده و علي المدرب او القائم علي عمليه الانتقاء التوجيهي للاعب او اللاعبه الممارس لمسابقات الكاراتيه متابعه دلالات التكيف علي النحو التالي :

* دلالات الحاله الصحيه و التكيف الوظيفي :

و هنا وجب القياس و التقييم لقيم تلك الدلالات مثل معدل ضربات القلب كمؤشر للحاله الوظيفيه و يمكن قياسه خلال الراحة و بعد الاحماء مباشره ثم بعد اداء مجهود سواء وحده تدريبيه او مباراه و مقارنه قيم الثلاث و تسجيل الفروق بينهما و تتبع هذا الفرق علي مدار تلك المرحله الثانيه من الانتقاء.

و كلما زاد معدل ارتفاع مستوي التكيف الوظيفي و الحاله الصحيه للاعب خلال تلك المرحله من الانتقاء كلما يتم الانتقال بالاحمال التدريبيه الموجهه الي مرحله الانتقاء النهائيه.

* دلالات الحاله البدنيه و النفسيه :

يتم خلال تلك المرحله التقييم التتبعي للمتطلبات البدنيه و النفسيه الخاصه للاعب و التعرف علي معدل التغيير الايجابي خلال فتره المرحله الثانيه باكملها و خلال تلك المرحله ينفذ اللاعب برامج تدريب تتضمن احوال تدريبيه مشابهه لاحمال المباراه في المسابقه التخصصيه و هذا يساعد في تطور الحاله البدنيه الخاصه باللاعب بالاضافه الي ان تلك الاحمال تعمل علي تطوير السمات النفسيه الاراديه و التي تتطلبها المسابقه حيث ان هذه الاحمال تحتوي علي مواقف مشابهه لما يواجهه اللاعب خلال المباراه مما ينمي لديه القدره علي انجاز القرار الصحيح.

و يشير البعض الي ان القياس التبعي لهذه المرحله يزودنا بالمسار الخاص بديناميكيه تطور التكيف البدني و النفسي للاعب و المرتبط بصوره ايجابيه بمتطلبات المنافسه و تحقيق اعلي مستويات الانجاز الرياضي التخصصي.

المرحله الثالثه : الانتقاء النهائي في رياضه الكاراتيه :

يظهر هنا خلال تلك المرحله لنا اتجاه التخصص الدقيق للاعب حيث يركز المدرب او القائم علي عمليه الانتقاء من توجيه اللاعب الي تخصص اكثر دقه خلال النشاط فمثلا يوجه اللاعب خلال المرحله الثانيه لنوع من مسابقت الكاراتيه كاتا او كوميتيه اما هي هذه المرحله يوجه اللعب الي التخصص فاذا كان متخصص كوميتيه يتم تحديد التخصص الاكثر عمق و هو الوزن الذي يشارك فيه وذلك لتقييم امكانيات و مستوي قدراته و مدي اسهام ذلك في الانجاز الرياضي التخصصي المتوقع من اللاعب.

محددات عمليه الانتقاء للاعبي الكاراتيه :

المحددات البدنيه والمهاريه الخاصه بلاعبي الكاراتيه :

يحتاج كل نشاط رياضي بما يحتويه من اساليب مهاريه سواء دفاعيه او هجوميه الي متطلبات بدنيه خاصه تسهم في الارتقاء بمستوي الاداء و الانجاز الرياضي لذا في الانتقاء الرياضي يجب ان يشمل خلال اجراءاته علي محددات بدنيه خاصه بالاداء.
يجب علي المدرب ان يتفهم الفترات الخاصه بتطور المحددات البدنيه حيث يساعده ذلك في تحديد مسار التطور لتلك القدرات البدنيه الخاصه و تحديد مقدار نموها و سرعه هذا المسار من التطور و التوقيت الذي يظهر خلاله الحد الاقصى للتطور للمحددات البدنيه الخاصه بالنشاط.

هناك فترات تطور خاصه خلال النو الزمني للاعب و قدر للننتائج الدراسات علي امكانيه استخدام تلك الفترات و التي يبلغ نو القدرات البدنيه اعلي معدلاتها في التقييم و الانتقاء.

المحددات البيولوجيه الخاصه بلاعبي الكاراتيه :

يجب هنا علي المدرب ترشيد اتجاهين في وقت واحد حيث انهما يمثلان الجانب الوظيفي و الجانب الجسمي و هما اتجاهين هامين و مؤثرين علي مستوي الاداء و النجاز و يجب علي المدرب دراستها و تاثرها بالاحمال التدريبيه المنفذه من قبل اللاعب داخل برامج التطور و الاعداد بالاضافه لمحاوله التعرف علي اثر الحمل المبارئتي علي بعض الدلالات الوظيفيه التي يمكن للمدرب الاعتماد عليها في الانتقاء و التنبؤ الوظيفي مايلي :

- معدل ضربات القلب (النبض).
- القياسات الجسميه (الاطوال - الاعراض - المحيطات - سمك ثنايا الجلد - الوزن - النط الكلي).
- الحد الاقصي لاستهلاك الاكسجين.
- التغيرات الوظيفيه الخاصه.

- الاتجاهات الحديثه لانتقاء لاعبي الكاراتيه :

وفقا لطبيعته الحمل خلال مسابقات رياضه الكاراتيه المليئه بالموافقه المتغيره و التي يتعرض لها اللاعب خلال الادوار المتعدده و هذه الاتجاهات و التي تسهم فب عمليه الانتقاء والتصنيف هي :

- دليل توتر ايقاع القلب.
- دلالات الرسم الكهربائي للايقاعات البيولوجيه للقشه المخيه.
- البصمه الجينييه و دلالاتها.
- الايقاع الحيوي و مؤشراتته.

إجابة السؤال الثاني : (المبارزة)
إجابة (أ)

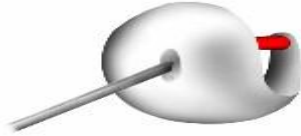
أنواع الأسلحة في رياضة المبارزة:



١- سلاح الشيش

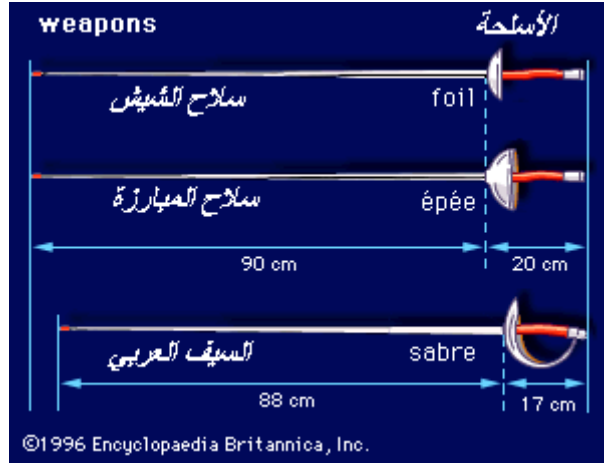


٢- سلاح سيف المبارزة



٣- سلاح السيف

- (أ) سلاح الشيش:
الطول الكلي للسلاح: ١٠ سم
طول نصل السلاح: ٩٠ سم
الوزن الكلي للسلاح: ٥٠٠ جرام
- (ب) سلاح السيف:
الطول الكلي للسلاح: ١٠٥ سم
طول نصل السلاح: ٨٨ سم
الوزن الكلي للسلاح: ٥٠٠ جرام
- (ج) سلاح سيف المبارزة:
الطول الكلي للسلاح: ١١٠ سم
طول نصل السلاح: ٩٠ سم
الوزن الكلي للسلاح: ٧٧٠ جرام



اجابة (ب)

بعد التعديلات الجديدة تعدلت الإنذارات وقد تم تصنيفها الى أربع مجموعات كما أنها تشمل على ثلاث أنواع من الكروت وتلك الكروت هي:

(كارت أصفر - كارت أحمر - كارت أسود)

المجموعة الأولى :

يعطى (كارت أصفر) وفي حالة التكرار يعطى (كارت أحمر) في الحالات التالية :

- 1- أدوات غير صالحة.
- 2- عدم تواجد سلاح أو سلك جسم إحتياطي في نهاية الملعب .
- 3- التلاحم الجسماني البسيط (متعمد وغير متعمد)
- 4- التلمح بالجسم لتفادي لمسة . (مع إلغاء اللمسة المحققة من اللاعب المخطئ)
- 5- لف الكتف والذراع المسلحة بحيث تتقاطع مع الكتف والذراع المسلحة . (تخطى كتف اليد غير المسلحة أمام كتف اليد المسلحة) (شيش)
- 6- خلع القناع قبل تحليل الحكم للجملة الحركية.
- 7- تغطية الهدف القانوني للجسم.
- 8- إستخدام الذراع او اليد غير المسلحة.
- 9- لمس أو مسك الادوات الكهربائية اثناء اللعب.
- 10- الخروج من الملعب بدون إذن الحكم . (مثل الخروج للحديث مع المدرب أو زميل)
- 11- الدوران وأعطاء الظهر للمنافس.
- 12- الخروج من الملعب لتفادي لمسة.
- 13- إضاعة الوجه بدون وجه حق.
- 14- وضع ذباية السلاح على الملعب الكهربائي . (البساط المعدني)
- 15- وضع السلاح على الفسطة . (الصدرية المعدنية الخاصة باللاعب نفسه) لغلق الدائرة الكهربائية
- 16- وضع السلاح في الارض خارج البساط المعدني لتعطيل المباراة
- 17- الضرب بالواقى في سلاح الشيش
- 18- رفض تنفيذ أوامر الحكم
- 19- في حالة طلب اللاعب للجنة الفنية بدون وجه حق.

المجموعة الثانية :

يعطى كارت أحمر مباشر ثم كارت أحمر فى حالة التكرار فى الحالات التالية :

- 1- غياب علامات الكنترول.
- 2- اللعب الخطر والعنف والضرب بالواقي او المقبض.
- 3- إيقاف المباراة بدون وجه حق و إضاعة الوقت فى الدقيقة الاخيرة للمباراة .
- 4- إجراز لمسة فى الأرض خارج الملعب لتعطيل اللعب فى الدقيقة الاخيرة.

المجموعة الثالثة:

يعطى كارت أحمر مباشرة وفى حالة التكرار يعطى كارت أسود فى الحالات التالية :

- 1- تزوير العلامات الخاصة بالكنترول أو التعديل فى الأدوات بعد الفحص .
- 2- تعمد السلوك السيئ والعنف أثناء اللعب مما قد يؤدي إلى إيذاء الخصم .
- 3- الخلق السيئ وإستخدام الألفاظ الخارجة أو حركات غير أخلاقية .
- 4- الأخطاء الخاصة بالإعلانات ومقاساتها الموجودة على بدلة السلاح.
- 5- بالنسبة لأى فرد أخر فى الصالة وفى حالة مخالفته لبنود القانون يتم إنذاره بكارته أصفر ثم الطرد بكارته أسود.

المجموعة الرابعة :

يعطى كارت أسود مباشرة فى الحالات الآتية :

- 1- أدوات يتم الغش فيها بحيث يمكن إحتساب لمسات من خلالها .
- 2- العنف المتعمد بشدة .
- 3- سلوك مخالف للروح الرياضية .
- 4- تعاطى المنشطات .
- 5- محاباة المنافس . (عدم اللعب وترك المباراة للمنافس لكلا الاعبان)

إجابة السؤال الثالث : (القوس والسهم)

القوس و السهم

(أ)

١- مفهوم الانتقاء في رياضة الرماية بالقوس والسهم :

يجب هنا علي لجان اختيار و انتقاء اللاعبين سواء بالنادي او المنتخب ان يضعوا نصب اعينهم ان قبول الراغبين لممارسه رياضه القوس و السهم مسابقاتها المتعدده دون اخضاعهم لاختبارات دقيقه خاصه بمتطلبات رياضه القوس و السهم ، بعد خطأ تربوي كبير حيث ان نسبه تفوقهم في تلك الرياضه قابله لانخفاض و الارتفاع بمعنى صدفه الاختيار دون الرجوع الي نتائج الاختبارات الدقيقه و الخاصه بمحددات الانتقاء في رياضه القوس و السهم و بذلك يكثف القائمون علي برامج اعداد اللاعبين المنتقون ان اغلبهم لاتساعدهم امكاناتهم و قدراتهم للوصول الي مستوي عالي من الانجاز .

لذا يتضح ان عمليه الاختيار و الانتقاء للاطفال عند بدء انضمامهم لمدرسه الناشئين لتعلم مهارات رياضه القوس و السهم التي توصلهم للبطوله تتبلور في الاختيار داخل حصص التريبيه البدنيه و اثناء النشاط و اللعب غير المنظم للطفل ، و يجب خلال تلك العمليه الموجهه للاختيار و الانتقاء الملاحظه الاوليه لتسبب تواجد بعض من المحددات التي تعتبر ضروريه و مؤشر واضح لبدء متابعه المراحل المتعدده شهيدا لتخصص اللاعب و وصوله لاعلي مستويات الانجاز .

٢- مراحل الانتقاء في رياضة الرماية بالقوس والسهم ثم تناول بالشرح احد هذه المراحل:

المرحلة الاولى : الانتقاء التمهيدي في رياضه القوس و السهم

المرحلة الثانيه : الانتقاء التوجيهي في رياضه القوس و السهم

المرحلة الثالثه : الانتقاء النهائي في رياضه القوس و السهم

(ب)

يقوم الطالب بتصميم وحدة تدريب يومية للاعب الرماية بالقوس والسهم ، مع التوضيح بالرسم