

الضلع الناجم

طرق اختيار الناشئين والناشئآت
(اختبارات الإنتقاء)

يتم اختيار ناشئ أو ناشئة الجميز فى مرحلة سنية متقدمة (من ٨ - ١٠ سنوات) وتنقسم طرق الاختيار الى ثلاث مراحل تتمثل فى الآتى :

- ١ - الكشف الطبى .
- ٢ - كشف القوام .
- ٣ - اختبارات الانتقاء .

ويجب أن يجتاز الناشئ أو الناشئة هذه الاختبارات الثلاثة لقبوله لممارسة رياضة الجميز وذلك لضمان الاستفادة وعدم الاضرار بالناشئ أو الناشئة .

١ - الكشف الطبى

يجرى الكشف الطبى على جميع المتقدمين بمعرفة طبيب اخصائى ويشمل الكشف الطبى الآتى :

- (أ) القلب ومدى تحميله للمجهود الرياضى .
- (ب) ضغط الدم .
- (ج) تحليل كامل للدم ، البول ، البراز .
- (د) النظر .

ويقوم الطبيب بكتابة تقرير عن حالة الناشئ أو الناشئة يوضح فيه قراره النهائي (لائق - غير لائق) ويحفظ التقرير في ملف خاص .. وينسأء على هذا التقرير يتوقف قبول الناشئين والناشئات لممارسة رياضة الجباز .

٢ - كشف القوام

ورياضة الجباز هي الرياضة الوحيدة التي يجب أن يمر اللاعبون فيها باختبار القوام .. حيث أن شكل اللاعب واللاعب له علاقة كبيرة بتقدمه في اللعبة .. ويجرى الكشف على القوام بمعرفة لجنة متخصصة ويشمل كشف القوام الآتى :

- (أ) عدم وجود تقوس بالساقين .
- (ب) عدم وجود تقوس بالعمود الفقرى .
- (ج) عدم وجود بروز فى عظام الصدر .
- (د) التناسق بين عظام الجسم المختلفة .
- (هـ) تناسب الجزع مع الساقين .
- (و) استقامة الذراعين فى جميع الاوضاع .

٣ - اختبارات الانتقاء

١ - أسباب اختيار هذه الاختبارات :

- (أ) دراسة مستوى الناشئين والناشئات بالدول العربية فى اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجباز .
- (ب) تصنيف اللاعبين الى مجموعات حسب لياقتهم البدنية الخاصة واختيار العناصر الصالحة من بين المتقدمين للاختبارات .
- (ج) تعمل بهذه الاختبارات الدول ذات المكانة المرموقة فى رياضة الجباز .

(د) سهل الاعداد والتنفيذ والاداء وتوافر الامكانات اللازمة
لاجراء الاختبارات .

(هـ) مواصفاته دقيقة ولا تحتاج الى مساحات كبيرة لتنفيذها .

(و) مبين فيه المعملات العلمية وله جداول مستويات .

٢ - الادوات المطلوبة لتنفيذ الاختبارات :

(أ) ساعة ميقاتية .

(ب) متر قياس .

(ج) عقلية .

(د) حصان .

(هـ) عقل حائط .

(و) مقعد سويدي .

(ز) جبل تسلق طوله أربعة أمتار .

(ح) عصا مستديرة المقطع طولها متر واحد .

(ط) مكعبات من الخشب .

٣ - مواصفات الاختبار :

(١) الاجراءات العامة :

- تؤدى الاختبارات حسب ترتيب كتابتها .

- تؤدى الاختبارات متصلة فى يوم واحد .

- تشرح الاختبارات للناشئين والناشئات .

- يؤدى نموذج أمام الناشئين والناشئات فى بداية كل

اختبار .

(ب) نظام الدرجات والتقدير :

- كل اختبار من خمسة درجات موزعة كالآتي :

٥ = ممتاز

٤ = جيد

٣ = متوسط

٢ = ضعيف

١ = ضعيف جدا

- تحتسب درجات كل اختبار على حدة .

- تحتسب درجات كل مجموعة من مجموعات الاختبار على حدة .

- النتيجة العامة للاختبار هو مجموع ما يحصل عليه الناشئ أو الناشئة في كل الاختبارات .

- ٦٠٪ هي المستوى المتوسط لكل اختبار وكل مجموعة والمجموع العام .

برنامج اختبارات الانتقاء

المجموعة الاولى : المرونة

الاختبار الاول : جلوس طولا - ثنى الجذع أماما أسفل .



الأداء

الدرجة التقدير

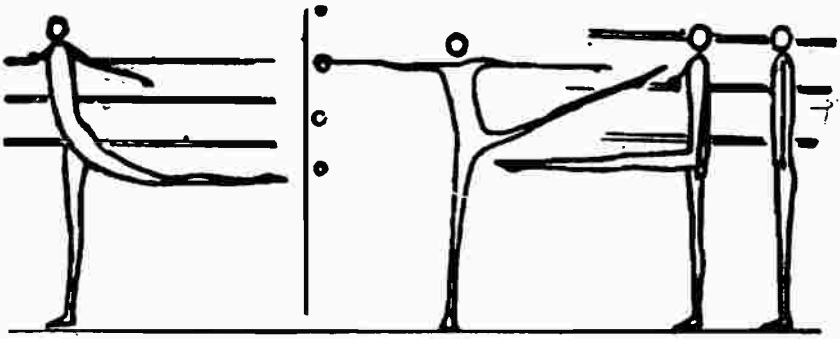
متماز	٥	إذا لمس الصدر الفخذين مع استقامة الرجلين
جيد	٤	إذا لمست الرأس الركبة مع استقامة الفخذين
متوسط	٣	إذا لمست أصابع اليدين أصابع القدمين
ضعيف	٢	إذا لمست أصابع القدمين عند مفصل القدم
ضعيف جدا	١	إذا لمست أصابع اليدين بداية الساق

الاختبار الثاني : رقود قرفصاء وعمل كوبرى (قبة)



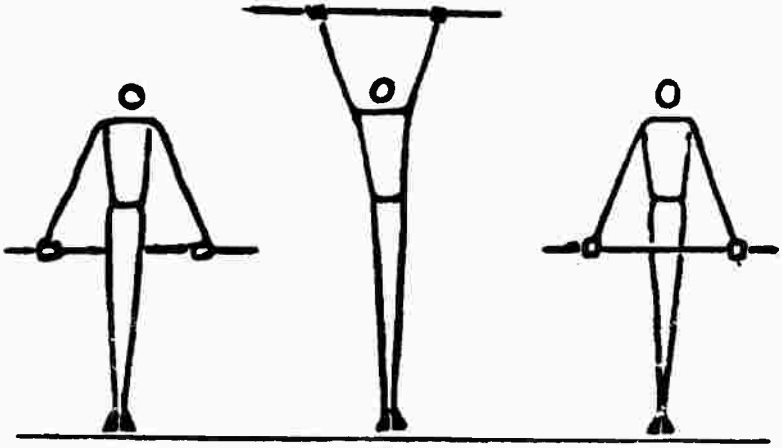
التقدير	الدرجة	الأداء
ممتاز	٥	إذا كان الذراعان عموديين على الأرض والرجلان مفرودتين
جيد	٤	إذا كان الذراعان عموديين على الأرض والرجلان مشنيتين قليلا
متوسط	٣	إذا كان الذراعان مائلين والرجلان مفرودتين
ضعيف	٢	مشنيتين قليلا إذا كان الذراعان مائلين ومشنيتين قليلا
ضعيف جدا	١	وكذلك الرجلان

الاختبار الثالث : (وقوف الجانب مواجه - الذراعان جانبا)
رفع الرجل أماما عاليا ثم خفضها ورفعها جانبا عاليا فنحنظها ثم
رفعها خلفا « عقل حائط » .



منناز	٥	إذا كانت الرجل في مستوى أعلى من مستوى الحوض
جيد	٤	إذا كانت الرجل أفقية في مستوى الحوض
متوسط	٤	إذا كانت الرجل في مستوى بين الحوض والركبة
ضعيف	٢	إذا كانت الرجل في مستوى الركبة أو أعلى قليلا
ضعيف جدا	١	إذا كانت الرجل في مستوى أقل من الركبة قليلا

الاختبار الرابع : (وقوف مسك العصا أفقية) عمل دائرة
حول الكتفين « عصا » تحتسب الدرجة من نتائج قسمة المسافة
بين الكتفين فى وضع الزراعين جانبا على المسافة بين القبضتين •

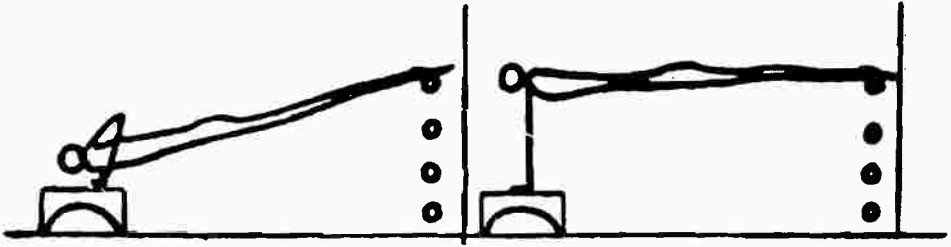


النسبة	الدرجة	التقدير
من ١,٩ الى ٢	٥	ممتاز
من ١,٧ الى ١,٨	٤	جيد
من ١,٥ الى ١,٦	٣	متوسط
من ١,٣ الى ١,٤	٢	ضعيف
من ١,١ الى ١,٢	١	ضعيف جدا

المجموعة الثانية : القوة

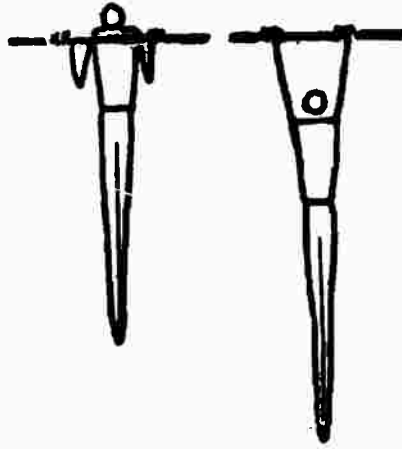
الاختبار الاول : (الانبطاح عال) بنى الذراعين (عقل

حائط + مقعد سويدي » .



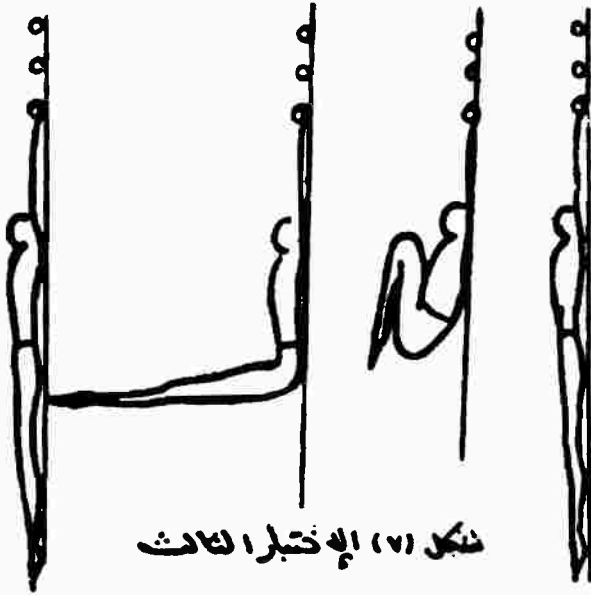
ممتاز	٥	من ١٦ الى ١٧
جيد	٤	من ١٣ الى ١٥
متوسط	٣	من ١٠ الى ١٢
ضعيف	٢	من ٧ الى ٩
ضعيف جدا	١	من ٤ الى ٦

الاختبار الثاني : (تعلق بالمسك من أعلى) الشد لأعلى
بسرعة « عقلة » .



عدد المرات	الدرجة	التقدير
من ٩ الى ١٠	٥	ممتاز
من ٧ الى ٨	٤	جيد
من ٥ الى ٦	٣	متوسط
من ٣ الى ٤	٢	ضعيف
من ١ الى ٢	١	ضعيف جدا

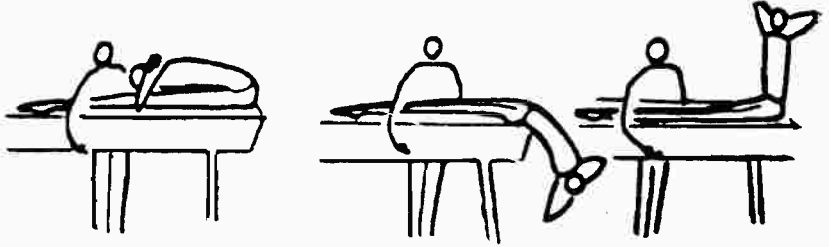
الاختبار الثالث : (تعلق بالمسك من أعلى والظهر مواجه)
ثنى الركبتين على الصدر ثم مدهما أماما فخفضهما أسفل (عقل
حائط) .



شكل (٧) الاختبار الثالث

عدد المرات	الدرجة	التقدير
من ٨ الى ٩	٥	ممتاز
من ٦ الى ٧	٤	جيد
من ٤ الى ٥	٣	متوسط
من ٢ الى ٣	٢	ضعيف
مرة واحدة	١	ضعيف جدا

الاختبار الرابع : (جلوس طولاً عال • لمس الركبتين) ثنى
الجذع خلفاً ثم مده عالياً وضغطه أماماً أسفل للمس الركبتين
بالمرفقين •



عدد المرات	الدرجة	التقدير
من ١٢ الى ١٣	٥	ممتاز
من ١٠ الى ١١	٤	جيد
من ٨ الى ٩	٣	متوسط
من ٦ الى ٧	٢	ضعيف
من ٤ الى ٥	١	ضعيف جداً

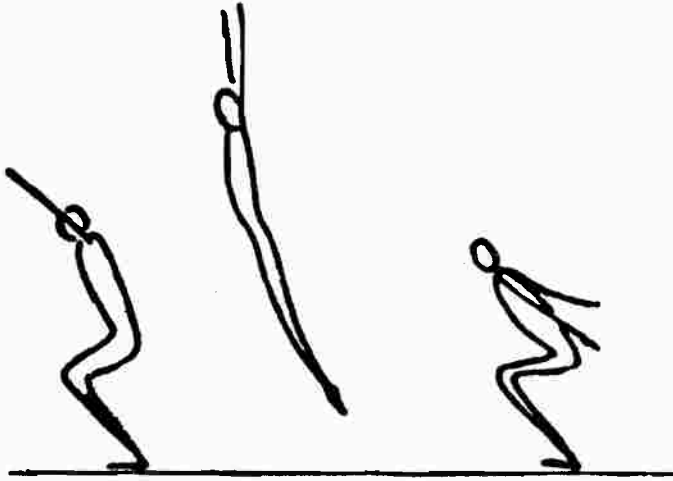
المجموعة الثالثة : (السرعة - القدرة)

الاختبار الاول : جرى ارتدادى لمسافة ١٥ مترا ، من وضع
البعد المنخفض .



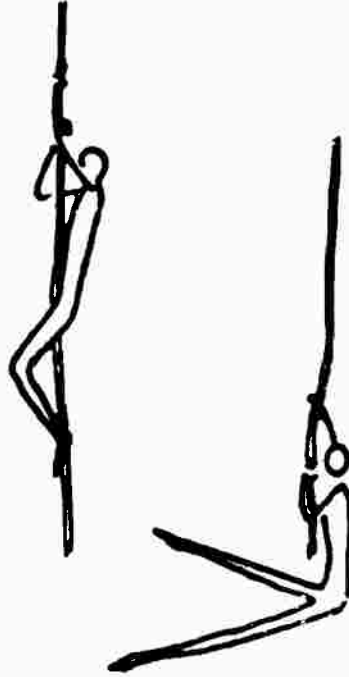
الزمن بالثانية	الدرجة	التقدير
٧	٥	ممتاز
٨	٤	جيد
٩	٣	متوسط
١٠	٢	ضعيف
١١	١	ضعيف جدا

الاختبار الثاني : (وقوف انثناء الركبتين قليلا - الذراعان خلفا) الوثب الطويل من الثبات بالقدمين معا .



المسافة بالسنتيمتر	الدرجة	التقدير
١٧٨	٥	ممتاز
١٦٩	٤	جيد
١٦٠	٣	متوسط
١٥١	٢	ضعيف
١٤٢	١	ضعيف جدا

الاختبار الثالث : (جلوس طولاً فتحة - بالمسك أماماً) التسلق
عاليا لمسافة أربعة أمتار بمساعدة الرجلين « حبل رأسى » .



التقدير	الدرجة	الزمن بالثانية
ممتاز	٥	من ٩ الى ١٠
جيد	٤	من ١١ الى ١٣
متوسط	٣	من ١٤ الى ١٥
ضعيف	٢	من ١٦ الى ١٧
ضعيف جداً	١	من ١٨ الى ١٩