

الضلع التاسع

طرق اختيار الناشئين والناشئات (اختبارات الإنتقاء)

يتم اختيار ناشئ أو ناشئة الجميز فى مرحلة سنفة 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 تحمله 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
فى ملف خاص . . وبناء على هذا التقرير يتوقف قبول
الناشئين والناشئات لممارسة رياضة الجباز .

٢ - كشف القوام

ورياضة الجباز هى الرياضة الوحيدة التى يجب أن يمر
اللاعبون فيها باختبار القوام . . حيث أن شكل اللاعب
واللاعبة له علاقة كبيرة بتقدمه فى 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 الأوضاع .

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 كالتى :

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 فى كل الاختبارات .

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

برنامج اختبارات الانتقاء

المجموعة الاولى : المرونة

الاختبار الاول : جلوس طولا - ثنى الجذع أماما أسفل .

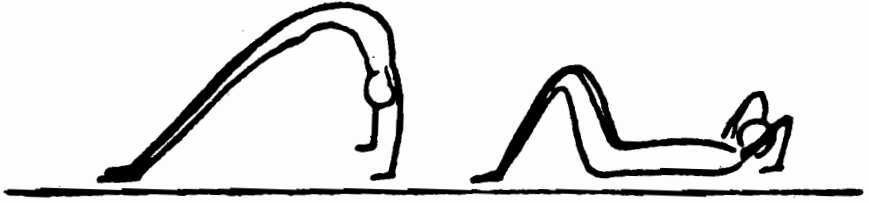


الأداء

الدرجة التقدير

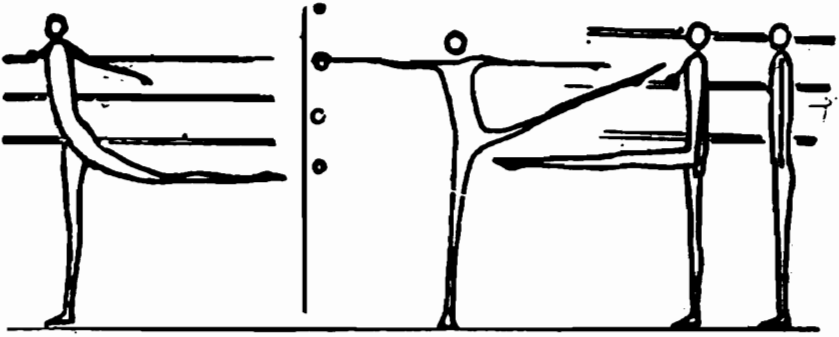
متماز	٥	إذا لمس الصدر الفخذين مع استقامة الرجلين
جيد	٤	إذا لمست الرأس الركبة مع استقامة الفخذين
متوسط	٣	إذا لمست أصابع اليدين أصابع القدمين
ضعيف	٢	إذا لمست أصابع القدمين عند مفصل القدم
ضعيف جدا	١	إذا لمست أصابع اليدين بداية الساق

الاختبار الثاني : رقود قرفصاء وعمل كوبرى (قبة)



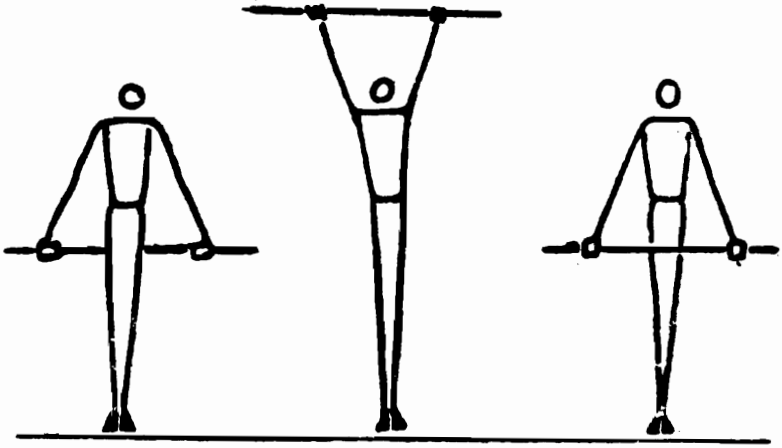
التقدير	الدرجة	الأداء
ممتاز	٥	إذا كان الذراعان عموديين على الأرض والرجلان مفرودتين
جيد	٤	إذا كان الذراعان عموديين على الأرض والرجلان مشنيتين قليلا
متوسط	٣	إذا كان الذراعان مائلين والرجلان مفرودتين
ضعيف	٢	إذا كان الذراعان مائلين ومشنيتين قليلا
ضعيف جدا	١	وكذلك الرجلان

الاختبار الثالث : (وقوف الجانب مواجه - الذراعان جانبا)
رفع الرجل أماما عاليا ثم خفضها ورفعها جانبا عاليا فخفضها 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 •

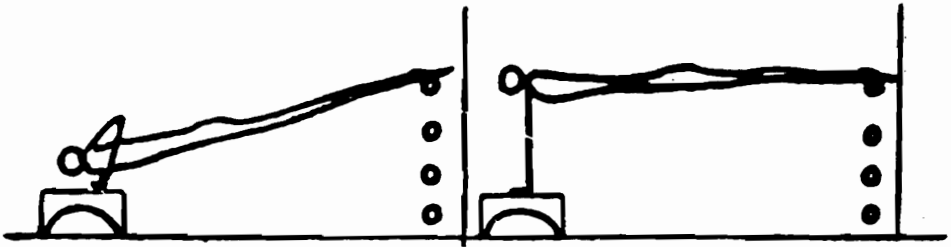


النسبة	الدرجة	التقدير
من ١,٩ الى ٢	٥	ممتاز
من ١,٧ الى ١,٨	٤	جيد
من ١,٥ الى ١,٦	٣	متوسط
من ١,٣ الى ١,٤	٢	ضعيف
من ١,١ الى ١,٢	١	ضعيف جدا

المجموعة الثانية : القوة

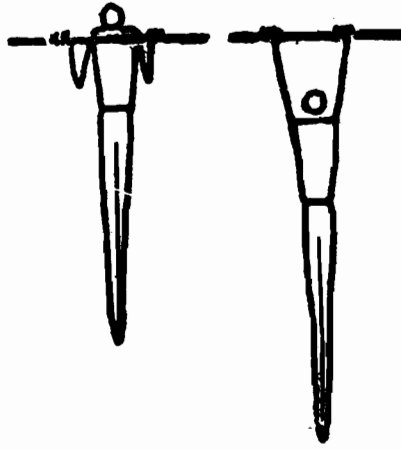
الاختبار الاول : (الانبطاح عال) بنى الذراعين (عقل

حائط + مقعد سويدي » .



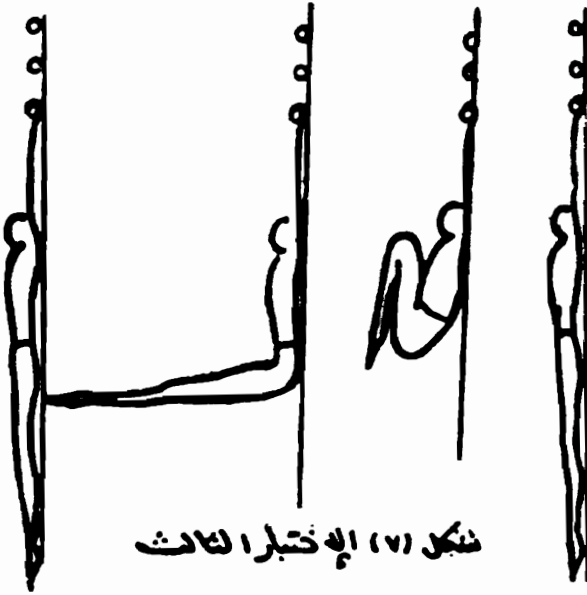
ممتاز	٥	من ١٦ الى ١٧
جيد	٤	من ١٣ الى ١٥
متوسط	٣	من ١٠ الى ١٢
ضعيف	٢	من ٧ الى ٩
ضعيف جدا	١	من ٤ الى ٦

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 جداً

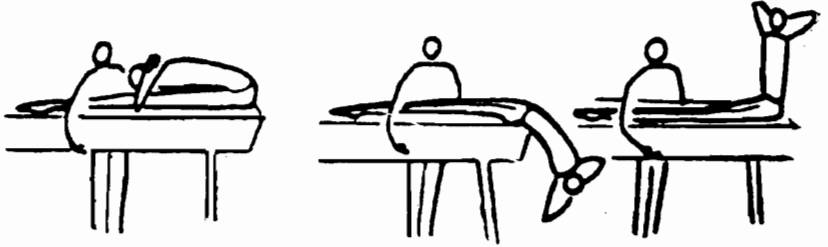
الاختبار الثالث : (تعلق بالمسك من أعلى والظهر مواجه)
ثنى الركبتين على الصدر ثم مدهما أماما فخفضهما أسفل (عقل
حائط) .



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 طولا عال • لمس الركبتين) ثنى
الجذع خلفا ثم مده عاليا وضغطه أماما 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 جدا

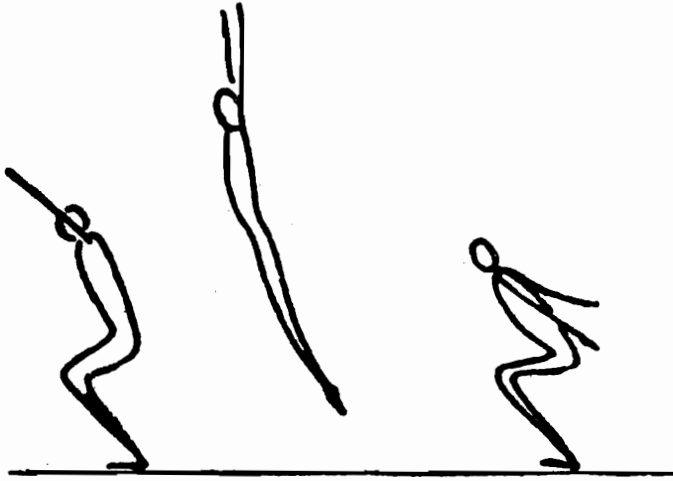
المجموعة الثالثة : (السرعة - القدرة)

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



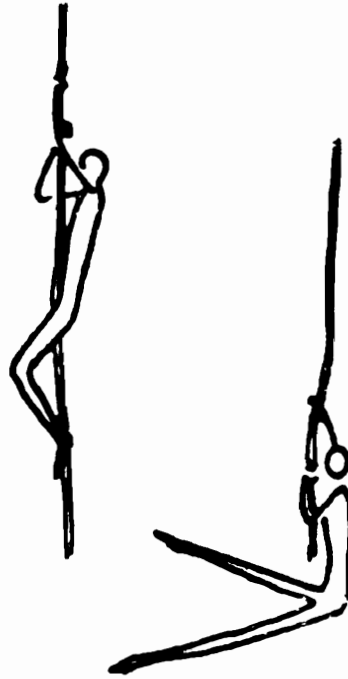
الزمن بالثانية	الدرجة	التقدير
٧	٥	ممتاز
٨	٤	جيد
٩	٣	متوسط
١٠	٢	ضعيف
١١	١	ضعيف جدا

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 رأسي » .



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