



التربية الرياضية

عزيزي الطالب: إذا كانت أهدافك وميولك الالتحاق بكلية التربية الرياضية، فلا بد من النجاح واجتياز اختبارات القدرات لهذا التخصص، وهي اختبارات بسيطة تقيس استعدادك لدراسة التربية الرياضية.

الهدف من اختبارات القدرات لطلبة التربية الرياضية:

قياس قدرة الطالب الرياضية وتحقيق المعايير المطلوبة في الاختبارات البدنية والمهارة، من خلال مجموعة من الاختبارات وهي كالتالي:

أولاً: تعليمات عامة

- أن تكون مدة اختبارات القدرات يومين فقط (اليوم الأول / اليوم الثاني).
- ألا يسمح نهائياً بإعادة الاختبارات لأي طالب.
- الدرجة الكلية للاختبارات البدنية والمهارة (١٠٠ درجة).
- درجة الاختبارات البدنية (٦٠) درجة
- درجة الاختبار المهارة (٤٠) درجة).
- الحد الأدنى لقبول الطالب / الطالبة (٦٠% من الدرجة الكلية للاختبارات) بشرط ان يكون لانق في اختبار القوام والشخصي.
- تقرب الأرقام العشرية في الدرجات لصالح الطالب / الطالبة.
- يتم إعلان نتيجة اليوم الأول بعد حساب الدرجات ويتم استبعاد الطالب / الطالبة غير اللانق.
- يجوز لكل كلية أن تجري اختبارات القدرات للبنين والبنات في أيام منفصلة على أن تلتزم بالمواعيد المحددة من مكتب التنسيق
- أن تشمل استمارة التقدم للبنات (الحالة الاجتماعية) وفي حالة إذا كانت الطالبة متزوجة تقوم بالتوقيع على إقرار يتضمن أن أداء الاختبارات البدنية يؤثر على حياتها وحياة الجنين وفي حالة أداها لهذه الاختبارات تتحمل المسؤولية كاملة وعلى مسنوليتها الشخصية.
- الكشف الطبي يتم بواسطة أطباء متخصصين بغرض الكشف على سلامة القلب والصحة العامة للطالب لأداء الاختبارات.
- يجب ألا يقل الطول للطالب عن ١٦٥ سم، والطالبة عن ١٥٥ سم .
- ويستثنى من ذلك الأبطال الدوليين والأولمبيون المشاركون والحاصلين على البطولة خلال الثلاث سنوات قبل الالتحاق بالكلية مع تقديم ما يثبت ذلك من الاتحاد الرياضي واللجنة الأولمبية، حيث إن بعض الأبطال المميزين في رياضات مثل (الجمباز - رفع الأثقال - المصارعة حسب طبيعة الأداء في تلك الرياضات هم الأقصر طولاً.

- يراعى العلاقة بين الطول والوزن بمعادلة (الطول - 100) كمؤشر أسهل وأسرع وأقل تعقيدا على أن يكون المدى المسموح به لقبول الوزن (± 1 كيلو).

اليوم الأول: للاختبار القدرات:

1. تسجيل بيانات الطالب / الطالبة وتسديد الرسوم.
2. الكشف الطبي المبدئي: ويتم بواسطة أطباء متخصصين بغرض الكشف على سلامة القلب والصحة العامة للطالب لأداء الاختبارات.

3. قياس الطول والوزن:

أ- الطول:

يجب ألا يقل الطول للطالب عن 165 سنتيمتر والطالبة عن 150 سنتيمتر. ويستثنى من ذلك الابطال الدوليين والأولمبيين المشاركين والحاصلين على البطولة خلال الثلاث سنوات قبل الالتحاق بالكلية مع تقديم ما يثبت ذلك من الاتحاد الرياضي واللجنة الأولمبية، حيث إن بعض الابطال المميزين في رياضات مثل (الجمباز - رفع الأثقال - المصارعة) حسب طبيعة الاداء في تلك الرياضات هم الأقصر طولاً.

ب- الوزن:

يراعى العلاقة بين الطول والوزن بمعادلة (الطول - 100) كمؤشر أسهل وأسرع وأقل تعقيدا على أن يكون المدى المسموح به لقبول الوزن (± 1 كيلو).

4. الاختبارات البدنية: الدرجة (٦٠)

أ- بالنسبة للبنين: عدد (٦) اختبارات وهم:

- 1- اختبار السرعة: 100 متر عدو (10 درجات)
- 2- اختبار القوة: الشد على العقلة (10 درجات)
- 3- اختبار القدرة العضلية: الوثب العريض من الثبات (10 درجات)
- 4- اختبار المرونة: ثني الجذع أماماً ولأسفل لأقصى مدى ممكن (10 درجات)
- 5- اختبار الرشاقة: الانبطاح المائل من الوقوف (10 درجات)
- 6- اختبار التحمل: الجري 800 متر (10 درجات)

ب- بالنسبة للبنات: عدد (٦) اختبارات وهم:

- 1- اختبار السرعة: 500 متر عدو (10 درجات)
- 2- اختبار الرشاقة: الجري المتعرج بين 5 قوائم (10 درجات)
- 3- اختبار المرونة: ثني الجذع أماماً ولأسفل لأقصى مدى ممكن (10 درجات)
- 4- اختبار القدرة العضلية: الوثب العريض من الثبات (10 درجات)
- 5- اختبار التوافق: الدوائر المرقمة (10 درجات)
- 6- اختبار التحمل: الجري 600 متر (10 درجات)

اليوم الثاني: الاختبار المهاري في نوع النشاط (بنين/ بنات) الدرجة (٤٠))
يؤدي الطالب / الطالبة اختبار المهارة في نشاط رياضي واحد من بين الآتي:

١. الألعاب:

(كرة القدم / كرة اليد / كرة السلة / الكرة الطائرة / الهوكي / التنس / تنس الطاولة).

٢. مسابقات الميدان والمضمار:

عدو: (١٠٠ م / ٢٠٠ م / ٤٠٠ م).

الرمي: (قرص / جلة / مطرقة / رمح).

الوثب: (الوثب الثلاثي / الوثب الطويل / الوثب العالي).

الجرمي: (المسافات طويلة / الضاحية / الماراتون).

٣. الرياضات المائية:

(السباحة / كرة الماء / غوص / غطس / باليه ماني للبنات).

٤. المنافسات والرياضات الفردية.

٥. الجمباز:

(جمباز فني بنين وبنات / ايروبيك بنين وبنات / ترامبولين بنين وبنات / ايقاعي بنات).

٦. الدراجات:

اختبار سباق الدراجات.

٧. اختبار القوام:

(بنين / بنات (لائق / غير لائق) وتقوم اللجنة بالكشف عن الانحرافات القوامية المختلفة.

٨. الاختبار الشخصي:

(بنين / بنات (لائق / غير لائق) تقوم اللجنة بالتحقق من صحة وسلامة النطق / السمع / الصوت /

حسن المظهر ومدى معرفة المتقدم بالمعلومات عن الرياضة التي يمارسها.

بالنسبة للوافدين (بنين / بنات): يتم اختبارهم بنفس الاختبارات السابقة مع تخصيص مكان

محدد مركزي وأيام محددة لإجراء اختبارات القدرات.

• الملابس الرياضية المطلوبة للاختبارات:

١. ملابس الطلاب (بنين): فانلة دون أكمام - شورت - حذاء رياضي خفيف - شراب قصير أبيض - مايوه.
٢. ملابس الطالبات (بنات): بلوزة - بنطلون تدريب - حذاء رياضي خفيف - شراب قصير أبيض - مايوه.
٣. يفضل حضور الطلبة والطالبات مرتدين بدلة التدريب (Training Suit)

• الأوراق المطلوبة:

- ينبغي على الطالب أثناء التقدم لكلية التربية الرياضية لأداء اختبار القدرات، أن يتوجه شخصياً إلى لجنة الاختبارات في التاريخ المحدد له إلكترونياً، في تمام الساعة الثامنة صباحاً ومعه ما يلي:
 - الإيصال الدال على تسجيل الطالب اسم الكلية المتقدم لها للاختبارات القدرات التي قام بطبعتها من الموقع.
 - عدد ٦ صور شخصية مقاس $E \times ٦$ سم.
 - أصل رقم الجلوس وصورة منه.
 - صورة بطاقة الطالب الشخصية (بطاقة الرقم القومي).
- #### • شروط النجاح:
- شروط النجاح في الاختبارات حصول الطالب على نسبة ٦٠% من إجمالي درجات جميع الاختبارات؛ كشرط لنجاح الطالب وحصوله على لائق.