



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

الفرقة : الرابعة

العام الجامعي 2021/2022م

الفصل الدراسي الثاني

نموذج إجابة مادة تخصص رياضات القسم التطبيقي (كرة اليد)

اعداد

أ. د/ احمد محمد السيد القط

أستاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

تاريخ الامتحان : 2022/6/14م

الزمن : 3 ساعات

رقم النموذج (1)

الدرجة (45) درجة

=====

اجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول :-

الإجابة الصحيحة مظلله باللون الأحمر ويجب على الطالب تظليل الاجابه الصحيحة بورقة الإجابة لتصححها إلكترونياً.

| | | | |
|---|---|-----|-----|
| 1 | عند تنفيذ رمية حرة ، يحرك 2ب ذراعة بالكرة لتخرج بكاملها خارج الخط الجانبي ولم يقوم الحكم بإعطاء رمية جانبية للفريق المنافس واستمر اللعب | صح | (A) |
| | خطأ | (B) | |
| 2 | في مباراة لكرة اليد يصد حارس المرمى للفريق (أ) الكرة قبل نهاية المباراة بخمس ثوان والكرة تلمس السقف فوق منطقة المرمى ، حيث تنطلق اشارة النهاية قبل ان تؤدي الرمية الجانبية من قبل الفريق (ب) وقام الحكم بلعب الرمية الجانبية بعد صافرة النهاية مباشرة | صح | (A) |
| | خطأ | (B) | |
| 3 | يصد 4 تصويبه من 11 ب حيث تلمس الكرة السقف فوق منطقة المرمى بعدها مباشرة يضع مدرب الفريق ب البطاقة الخضراء فوق الطاولة امام الميقاتي فأعطي الحكم وقتاً مستقطعاً للفريق ب واستأنف الحكم اللعب برمية جانبية للفريق ب . | صح | (A) |
| | خطأ | (B) | |
| 4 | أصيب اللاعب 8ب من قبل اللاعب 5 أ الذي أخذ عقوبة الايقاف لمدة دقيقتين، فقام الحكم بإيقاف الوقت وقتاً مستقطعاً وصرح بدخول شخصين مؤهلين لإسعاف اللاعب المصاب 8ب وبعد الانتهاء من ذلك أمر الحكم اللاعب 8ب بالخروج لمدة ثلاث هجمات متتالية. | صح | (A) |
| | خطأ | (B) | |

| | | | | | |
|----|---|-----|---|-----|--|
| 5 | في مباراة لكرة اليد اشار الحكام بتحذير اللعب السلبي للفريق ب بعدها قام اللاعبين بعدم التصويب علي المرمي واخذوا في التميرير والاستلام وبعد التميريرة الرابعة قام اللاعب 9ب باستلام الكرة والتصويب علي المرمي وسجل هدفا. | (A) | صح | (B) | خطأ |
| 6 | قام حارس المرمي للفريق ب بالتبديل مع اللاعب 6ب (اللعب بدون حارس مرمي)، وفي هجمة مرتدة للفريق أ بعد قطع الكرة مباشرة وفي حدود خط 9 أمتار يمكس اللاعب 4أ الكرة وهو في وضع جيد للتصويب يقوم اللاعب 7ب بإعاقته عن التصويب داخل المرمي الخالي فكان قرار الحكم رمية حرة للفريق أ. | (A) | صح | (B) | خطأ |
| 7 | الإداري المسنول عن الفريق (أ) يقوم بالتهجم على المسجل دون أن يلاحظ الحكام ذلك ، وعند التوقف التالي للمباراة يبلغ المسجل حكام المباراة بما جرى .. | (A) | كتابة تقرير وإيقاف دقيقتين | (B) | كتابة تقرير فقط ولا تعطي عقوبة أخرى |
| 8 | يفقد حارس المرمي لفريق (أ) الكرة أثناء تنفيذه لرمية المرمي وتنطط الكرة باتجاه الملعب حيث ينتظرها اللاعب (6ب) واللاعب (2أ) يقوم بالارتماء عليها داخل منطقة المرمي ويدفعها (وهي في الهواء) إلى خارج الخط الجانبي . | (A) | رمية مرمي للفريق (أ) | (B) | رمية حرة علي الفريق (أ) |
| 9 | فريق (أ) لديه رمية حرة عند خط الـ 9 أمتار للفريق (ب) المراقب الفني يوقف المباراة ويشير إلى الحكام بأن مدرب الفريق (ب) قد تهجم عليه . | (A) | استبعاد مدرب الفريق (ب) وكتابة تقرير ويستأنف اللعب برمية حرة للفريق (أ) . | (B) | يستمر اللعب ولا توجد عقوبة |
| 10 | حارس المرمي (16ب) يثب عاليا من منطقة مرماه لمسك تمريرة طويلة إلى (7أ) ، واللاعب (16ب) يمسك الكرة وهو في الهواء وينزل بها بقدم واحدة في منطقة مرماه والأخرى في منطقة اللعب ومن هذا الوضع يلعب الكرة إلى (3ب). | (A) | رمية حرة للفريق (أ) | (B) | تصحيح الوضع ورمية حارس مرمي بعد الصافرة. |

(الدرجة 10)

السؤال الثاني :-

- قم بتخطيط فترة منافسات أحادية الموسم مكونة من 14 أسبوع موضحا بها درجات الحمل وتوزيع الازمنة بالدقائق لكلا من الاعداد البدني والمهاري والخططي ، ثم اختر أسبوعا واحدا وقم بتخطيطه موضحا به درجات الحمل وتوزيع الأزمنة بالدقائق لكلا من الاعداد البدني والمهاري والخططي .

(الدرجة 15)

إجابة السؤال الثاني :

يتم التخطيط للتدريب خلالها علي أساس بأن المنافسة تكون من عدد من المباريات المتصلة، كما يتطلب هذا التخطيط عناية فائقة حتي يمكن أن يحقق أهدافه وأن يحقق أهداف الإعداد طويل المدى.

أهداف فترة المنافسة

- 1- تحقيق الحد الأقصى لمستوي الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) والاحتفاظ بالمستوي الذي أمكن الوصول إليه.
- 2- الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال فترة الإعداد العام والإعداد الخاص علي مدار فترة المنافسة.
- 3- الوصول بالرياضي إلي الحد الأقصى للمستوي المهاري والخططي.
- 4- الإعداد النفسي للمشاركة في البطولة أو المنافسة والقدرة علي تحمل الفشل ومواجهته في حالة حدوثه.

توزيع مكونات حمل التدريب خلال فترة المنافسات
مدتها (14 أسبوع)

| مجموع الأزمنة | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | الأسبوع | درجة الحمل |
|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|------------------|
| | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | أقصى أقل من الأقصى متوسط راحة | |
| 950 | 50 | 75 | 50 | 50 | 75 | 75 | 50 | 75 | 50 | 50 | 75 | 75 | 100 | 100 | إعداد بدني | الجزء الرئيسي |
| 3350 | 200 | 250 | 300 | 300 | 250 | 250 | 200 | 200 | 250 | 250 | 200 | 200 | 250 | 250 | إعداد مهاري | |
| 4100 | 350 | 275 | 250 | 250 | 275 | 275 | 350 | 325 | 300 | 300 | 325 | 325 | 250 | 250 | إعداد خططي | |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | مباريات تجريبية | |
| 840 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | مباريات رسمية | |
| 9240 | 660 | 660 | 660 | 660 | 660 | 660 | 660 | 660 | 660 | 660 | 660 | 660 | 660 | 660 | مجموع الأزمنة | |

يوضح الجدول السابق نموذج لمكونات وحمل التدريب خلال فترة المنافسات للفريق ومدتها 14 أسبوع وكانت مكونات هذه

الفترة.

- 1- الإعداد البدني استغرق: 950 دقيقة.
- 2- الإعداد المهاري استغرق: 3350 دقيقة.
- 3- الإعداد الخططي استغرق: 4100 دقيقة.
- 4- مباريات تجريبية استغرقت: - دقيقة.
- 5- مباريات رسمية استغرقت: 840 دقيقة.

توزيع مكونات حمل التدريب خلال أسبوع من فترة المنافسات
(الأسبوع الرابع عشر)

| اليوم | السبت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | مجموع الأزمنة |
|--|-------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|---------------|
| أقصى أقل من الأقصى متوسط راحة | x | x | x | x | x | x | x | |
| إعداد بدني | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | - | - | 50 |
| إعداد بدني عام | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | - | |
| قوة | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | |
| سرعة | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | |
| تحمل | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | - | - | |
| مرونة | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | - | - | |
| رشاقة | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | |
| إعداد بدني خاص | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | |
| قوة | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | |
| سرعة | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | |
| تحمل | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | |
| إعداد مهاري | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | - | - | 200 |
| إعداد خططي | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | - | - | 350 |
| تمرينات مركبة | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | - | - | |
| تقسيمات داخل الملعب | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | - | - | |
| تمرينات تصويب | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | - | - | |
| جمل خططية | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | - | - | |
| ألعاب صغيرة | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | - | |
| اختبارات ومقاييس | - | - | - | - | - | - | - | |
| مباريات تجريبية | - | - | - | - | - | - | - | |
| مباريات رسمية | - | - | - | - | - | - | 60 | |
| مجموع الأزمنة | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | - | 60 | 660 |

يوضح الجدول السابق نموذج لمكونات وحمل التدريب خلال أسبوع من فترة المنافسات [الأسبوع الرابع عشر] وكان هذا

الأسبوع:

- 1- الإعداد البدني استغرق: 50 دقيقة.
- 2- الإعداد المهاري استغرق: 200 دقيقة.
- 3- الإعداد الخططي استغرق: 350 دقيقة.
- 4- مباريات تجريبية استغرقت: - دقيقة.
- 5- مباريات رسمية استغرقت: 60 دقيقة.

السؤال الثالث :-

قم بإعداد استمارة لتحليل فعالية الهجوم الخاطف والمنظم في كرة اليد .

(الدرجة 10)

| النسبة | الدرجة | مستويات فعالية الهجوم الخاطف والمنظم | | | | | | | | | | | | | | فعالية الهجوم | | | |
|--------|--------|--------------------------------------|-----|-----------|----|-----------|-----|-------------------|----|-----------------|----|-------------|----|-------------|----|---------------|-----|----------------|-------------------------------------|
| | | المجموع | | خطأ مهاجم | | رماية حرة | | تصويب خارج المرمى | | مدى عدم استحواذ | | مدى استحواذ | | رماية جزئية | | هدف | | فرع الهجوم | |
| | | % | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % | ت | | | | |
| 64.2 | 3.9 | 27.3 | 27 | 47.1 | 8 | 10.0 | 1 | 25.0 | 1 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 33.3 | 1 | 30.8 | 16 | بسيط (فردي) | لهجوم الخاطف |
| 70.1 | 4.2 | 44.4 | 44 | 35.3 | 6 | 20.0 | 2 | 75.0 | 3 | 55.6 | 5 | 75.0 | 3 | 0.0 | 0 | 48.1 | 25 | موسع (جماعي) | |
| 58.9 | 3.5 | 28.3 | 28 | 17.6 | 3 | 70.0 | 7 | 0.0 | 0 | 44.4 | 4 | 25.0 | 1 | 66.7 | 2 | 21.2 | 11 | خطفي (فردي) | |
| 65.3 | 3.9 | 25.3 | 99 | 17.2 | 17 | 10.1 | 10 | 4.0 | 4 | 9.1 | 9 | 4.0 | 4 | 3.0 | 3 | 52.5 | 52 | مجموع | |
| 49.6 | 3.0 | 74.7 | 218 | 78.4 | 29 | 69.8 | 67 | 66.7 | 8 | 73.2 | 30 | 100.0 | 7 | 82.4 | 14 | 76.8 | 63 | 3*3 | الهجوم المنظم التشكيلات الهجومية |
| 53.6 | 3.2 | 9.6 | 28 | 10.8 | 4 | 6.3 | 6 | 16.7 | 2 | 12.2 | 5 | 0.0 | 0 | 5.9 | 1 | 12.2 | 10 | 2*4 | |
| 44.4 | 2.7 | 2.1 | 6 | 0.0 | 0 | 2.1 | 2 | 8.3 | 1 | 4.9 | 2 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 1.2 | 1 | 4*2 | |
| 41.7 | 2.5 | 2.7 | 8 | 0.0 | 0 | 4.2 | 4 | 8.3 | 1 | 2.4 | 1 | 0.0 | 0 | 5.9 | 1 | 1.2 | 1 | 1*5 | |
| 37.9 | 2.3 | 3.8 | 11 | 2.7 | 1 | 7.3 | 7 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 3.7 | 3 | 1*4 | |
| 38.1 | 2.3 | 7.2 | 21 | 8.1 | 3 | 10.4 | 10 | 0.0 | 0 | 7.3 | 3 | 0.0 | 0 | 5.9 | 1 | 4.9 | 4 | 2*3 | |
| 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0*4 | |
| 48.4 | 2.9 | 74.7 | 292 | 12.7 | 37 | 32.9 | 96 | 4.1 | 12 | 14.0 | 41 | 2.4 | 7 | 5.8 | 17 | 28.1 | 82 | مجموع | |
| 52.7 | 3.2 | 100.0 | 391 | 13.8 | 54 | 27.1 | 106 | 4.1 | 16 | 12.8 | 50 | 2.8 | 11 | 5.1 | 20 | 34.3 | 134 | المجموع الكلي | |

السؤال الرابع :-

إذكر مراحل الهجوم الخاطف، والاعتبارات الواجب مراعاتها لنجاح الهجوم الخاطف الخطفي ؟ (الدرجة 10)

**** مراحل الهجوم الخاطف الخطفي**

- 1- مرحلة الاستحواذ
- 2- مرحلة اتخاذ القرار
- 3- مرحلة الانهاء

**** الاعتبارات الواجب مراعاتها لنجاح الهجوم الخاطف الخطفي**

- 1- العدو السريع في خط مستقيم حتى منطقة الاستحواذ
- 2- التقاطعات تكون في منتصف الفريق المنافس
- 3- اللياقة البدنية العالية
- 4- عدم الوثب
- 5- عدم تنطيط الكرة
- 6- التحرك بدون كرة
- 7- مشاركة حارس المرمى في الهجوم الخاطف
- 8- وجود اكثر من صانع العاب
- 9- استخدام التمرير القصير
- 10- الانهاء عكس البداية



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
وررياضات المضرب

امتحان مادة تخصص رياضات القسم التطبيقي (كرة اليد)
رقم النموذج (١)

الفرقة : الرابعة
العام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م
الفصل الدراسي الثاني
تاريخ الامتحان : ١٤/٦/٢٠٢٢ م
الزمن : ٣ ساعات
الدرجة (٤٥) درجة

اجب عن الأسئلة التالية :

السؤال الأول :-

قم بتظليل الإجابة الصحيحة للأسئلة التالية بورقة الإجابة .

| | | | | | |
|---|---|-----|----|-----|-----|
| ١ | عند تنفيذ رمية حرة ، يحرك ٢ ذراعة بالكرة لتخرج بكاملها خارج الخط الجانبي ولم يقوم الحكم بإعطاء رمية جانبية للفريق المنافس واستمر اللعب | (A) | صح | (B) | خطأ |
| ٢ | في مباراة لكرة اليد يصد حارس المرمى للفريق (أ) الكرة قبل نهاية المباراة بخمس ثوان والكرة تلمس السقف فوق منطقة المرمى ، حيث تنطلق اشارة النهاية قبل ان تؤدي الرمية الجانبية من قبل الفريق (ب) وقام الحكم بلعب الرمية الجانبية بعد صافرة النهاية مباشرة | (A) | صح | (B) | خطأ |
| ٣ | يصد ٤ تصويبه من ١١ ب حيث تلمس الكرة السقف فوق منطقة المرمى بعدها مباشرة يضع مدرب الفريق ب البطاقة الخضراء فوق الطاولة امام الميقاتي فأعطي الحكم وقتا مستقطعا للفريق ب واستأنف الحكم اللعب برمية جانبية للفريق ب . | (A) | صح | (B) | خطأ |
| ٤ | أصيب اللاعب ٨ ب من قبل اللاعب ٥ أ الذي أخذ عقوبة الايقاف لمدة دقيقتين، فقام الحكم بإيقاف الوقت وقتا مستقطعا وصرح بدخول شخصين مؤهلين لإسعاف اللاعب المصاب ٨ ب وبعد الانتهاء من ذلك أمر الحكم اللاعب ٨ ب بالخروج لمدة ثلاث هجمات متتالية. | (A) | صح | (B) | خطأ |
| ٥ | في مباراة لكرة اليد اشار الحكام بتحذير اللعب السلبي للفريق ب بعدها قام اللاعبين بعدم التصويب علي المرمى واخذوا في التمير والاستلام وبعد التمير الرابعة قام اللاعب ٩ ب باستلام الكرة والتصويب علي المرمى وسجل هدفا. | (A) | صح | (B) | خطأ |
| ٦ | قام حارس المرمى للفريق ب بالتبديل مع اللاعب ٦ ب (اللعب بدون حارس مرمى)، وفي هجمة مرتدة للفريق أ بعد قطع الكرة مباشرة وفي حدود خط ٩ أمتار يمسه اللاعب ٤ أ الكرة وهو في وضع جيد للتصويب يقوم اللاعب ٧ ب بإعاقته عن التصويب داخل المرمى الخالي فكان قرار الحكم رمية حرة للفريق أ . | (A) | صح | (B) | خطأ |

| | | | | | |
|----|--|-----|---|-----|--|
| ٧ | الإداري المسنول عن الفريق (أ) يقوم بالتهجم على المسجل دون أن يلاحظ الحكام ذلك ، وعند التوقف التالي للمباراة يبلغ المسجل حكام المباراة بما جرى .. | (A) | كتابة تقرير وإيقاف دقيقتين | (B) | كتابة تقرير فقط ولا تعطي عقوبة أخرى |
| ٨ | يفقد حارس المرمى لفريق (أ) الكرة أثناء تنفيذه لرمية المرمى وتنطط الكرة باتجاه الملعب حيث ينتظرها اللاعب (ب) واللاعب (٢) يقوم بالارتقاء عليها داخل منطقة المرمى ويدفعها (وهي في الهواء) إلى خارج الخط الجانبي . | (A) | رمية مرمي للفريق (أ) | (B) | رمية حرة علي الفريق (أ) |
| ٩ | فريق (أ) لديه رمية حرة عند خط الـ ٩ امتار للفريق (ب) المراقب الفني يوقف المباراة ويشير إلى الحكام بأن مدرب الفريق (ب) قد تهجم عليه . | (A) | استبعاد مدرب الفريق (ب) وكتابة تقرير ويستأنف اللعب برمية حرة للفريق (أ) . | (B) | يستمر اللعب ولا توجد عقوبة |
| ١٠ | حارس المرمى (١٦ ب) يثب عاليا من منطقة مرماه لمسك تمريرة طويلة إلى (١٧ أ) ، واللاعب (١٦ ب) يمسك الكرة وهو في الهواء وينزل بها بقدم واحدة في منطقة مرماه والأخرى في منطقة اللعب ومن هذا الوضع يلعب الكرة إلى (٣ ب) . | (A) | رمية حرة للفريق (أ) | (B) | تصحيح الوضع ورمية حارس مرمي بعد الصافرة. |

(الدرجة ١٠)

السؤال الثاني :-

- قم بتخطيط فترة منافسات أحادية الموسم مكونة من ١٤ أسبوع موضحا بها درجات الحمل وتوزيع الأزمنة بالدقائق لكلا من الاعداد البدني والمهاري والخططي، ثم اختر أسبوعا واحدا وقم بتخطيطه موضحا به درجات الحمل وتوزيع الأزمنة بالدقائق لكلا من الاعداد البدني والمهاري والخططي .

(الدرجة ١٥)

السؤال الثالث :-

قم بإعداد استمارة لتحليل فعالية الهجوم الخاطف والمنظم في كرة اليد.

(الدرجة ١٠)

السؤال الرابع :-

إذكر مراحل الهجوم الخاطف، والاعتبارات الواجب مراعاتها لنجاح الهجوم الخاطف الخططي؟

(الدرجة ١٠)

=====

مع تمنياتنا بالتوفيق ،،
أ.د/ أحمد محمد القط