



الفصل الدراسي الأول

العام

كلية التربية الرياضية للبنين

الجامعي ٢٠١٤/٢٠١٥م

تاريخ

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

الامتحان : ١٧ / ١ / ٢٠١٥م

امتحان مادة : كرة اليد

الزمن : ساعتان

الفرقة : الثانية (نظام حديث)

الدرجة (٣٠)

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :

- (أ) اذكر الحالات التي يبدأ بها الهجوم الخاطف في كرة اليد ؟
(ب) تناول بالشرح إحدى المهارات الدفاعية ضد لاعب غير مستحوذ علي الكرة ؟ ثم ضع خمس تدريبات لتطوير هذه المهارة.
(ج) ارسم ملعب كرة اليد موضحا به كلا من التشكيل الدفاعي (0/6) ، (1/5) .
(د) اذكر أهمية تحليل المباراة في كرة اليد ، ثم قم بتصميم استمارة لتحليل الهجوم الخاطف ؟
(هـ) اذكر مع الشرح الادوات المستخدمة لتنمية دقة التصويب في كرة اليد؟

(الدرجة ١٥)

السؤال الثاني :

- (أ) متي يحتسب اللعب السلبي ؟
(ب) اذكر حالات احتساب الرمية الحرة ؟
(ج) ما هو قرارك كحكم في حالة السلوك الغير رياضي الجسيم خارج زمن اللعب؟
(د) اذكر العقوبات المختلفة التي يتعرض لها لاعب كرة اليد أثناء وخارج زمن اللعب ؟
(هـ) اذكر الرميات التي تؤدي بدون صافرة من الحكم ؟

(الدرجة ١٥)

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق ،،،
د/ أحمد محمد القط



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

نموذج إجابة امتحان مادة كرة اليد الفرقة الثانية
(نظام حديث)

إعداد
د / أحمد محمد القط

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية
وررياضات المضرب

تاريخ الامتحان ٢٠١٥/١/١٧م



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط
ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

إجابة السؤال الاول

(أ) اذكر الحالات التي يبدأ بها الهجوم الخاطف في كرة اليد ؟

- ١ - عند امتلاك حارس المرمي للكرة في منطقة مرماه .
- ٢ - أثناء محاولة كل من المهاجمين والمدافعين التنافس علي الكرة والسيطرة عليها ونجاح المدافعين في الحصول علي الكرة .
- ٣ - عند استحواذ المدافع علي الكرة من بين أيدي المهاجم الذي يقوم بتطيط الكرة .
- ٤ - عند ارتداد الكرة أثناء التصويب علي المرمي من أحد القائمين أو العارضة ويستحوذ عليها الفريق المدافع .
- أ - عند حدوث مخالفات من لاعبي الفريق المنافس لقواعد اللعب والبدء الفوري والسريع في تنفيذ نتيجة الخطأ بالتمرير السريع .

(ب) تناول بالشرح إحدى المهارات الدفاعية ضد لاعب غير مستحوذ علي الكرة؟ ثم ضع خمس تدريبات لتطوير هذه المهارة.

هي عبارة عن تحركات آلية هادفة وسريعة يؤديها المدافع باقتصاد وتهدف الي منع توصل المهاجم الي مميزات هجومية تساعد في تنفيذ التصور الهجومي للفريق علي ان يأخذ المدافع وضع الاستعداد للدفاع والتحركات الدفاعية اما للأمام أو للخلف او للجانب .

أ- التحرك للأمام :

يتحرك المدافع للأمام بسرعة لمهاجمة المنافس في مهارة عالية في التصويب لحظة شروعه في استلام الكرة أو لتغطية المهاجم القاطع أو لحجز طريق جديد أو الجري في خط سير الكرة لقطع الكرة وتشتيتها .

ب- التحرك للجانب :

يتحرك المهاجم بخطوات جانبية رشيقة تتميز بالقصر والسرعة مع عدم تقاطع القدمين أو المبالغة في اتساع المسافة بينهما لذلك يجب تجنب الوثب أثناء التحرك مع الاحتفاظ بوضع الجسم .

ج- التحرك للخلف :



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

يتم بخطوات قصيرة وسريعة مع الاحتفاظ بمسافة معقولة بين القدمين ويميل الجذع قليلا للأمام لضمان عدم تعثر المدافع و وقوعه ويمكن أن يكون التحرك للخلف بالميل ناحية اليمين أو ناحية اليسار .

التدريبات

١- التحركات الجانبية الأمامية مع وجود الدفاع في الخلف

يتقدم A إلى الداخل ويقوم بتمويه للتصويب على المرمي.

يتحرك B للأمام لصد تصويبة A.

بدلا من التصويب يربط A الكرة عبر المنطقة أثناء قيام B بمتابعته مستخدما تحركات جانبية.

في نفس الوقت يتقدم C بميل للأمام تجاه وسط المنطقة أثناء متابعة اللاعب D له مستخدما

تحركات جانبية.

أثناء تبادل A و C الكرة فيما بينهما يمرر A كرة خلفية إلى C وفي نفس الوقت يبدل B و D

اللاعبون بحيث يتابع B اللاعب C في حين يتابع D اللاعب A.

يتحرك اللاعب A بميل جانبي لكي يحتل المركز السابق لـ C. وفي نفس الوقت يقوم اللاعب D

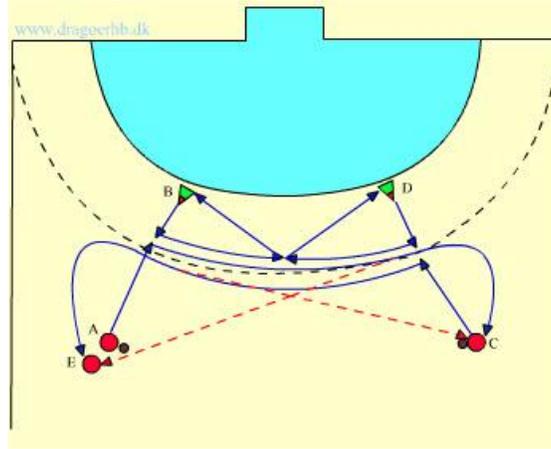
بالتحرك بحركات جانبية للعودة إلى مكانه الأصلي.

يقوم اللاعب C بتنطيط الكرة عبر المنطقة أثناء متابعة B له بتحركات جانبية.

في نفس الوقت يتحرك اللاعب E بميل جانبي للأمام تجاه وسط المنطقة في حين يتابع اللاعب F

خلف E بتحركات جانبية.

في الوقت الذي يتبادل في C و F الكرة فيما بينهما يمرر C كرة خلفي وهكذا



٢- تحركات الظهير والجناح

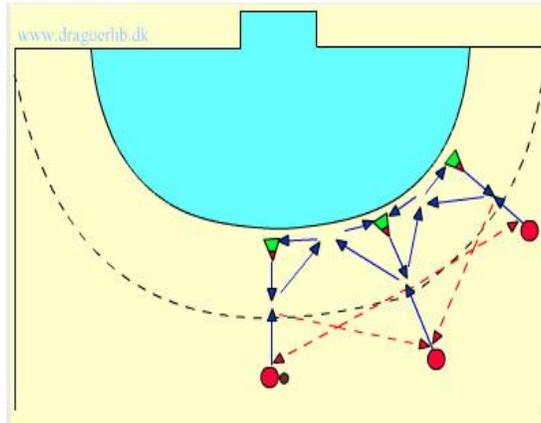


تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د. أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

يقوم لاعبي الهجوم الثلاثة بالضغط وبالحركة الترددية ضد الدفاع ويتبادلون تمرير الكرة بنفس الوتيرة.

يجب على المدافعين دفع المهاجمين للأمام والضغط عليهم والعودة بأسرع ما يمكن للخلف بخطي جانبية متبعين التحركات السليمة لأرجلهم لمساندة باقي أفراد الفريق. ينفذ التمرين في جانبي الملعب ويمكن لأربعة مجموعات التمرين في الملعب في نفس الوقت. يجب أن يتبادل اللاعبون الوظائف والمهام بين مهاجم ومدافع. يجب أن يترك المدرب اللاعبون التدريب على الدفاع في جميع المراكز.



٣- تحركات الظهير المدافع المتقدم

يقوم المهاجمون بتحركات ترددية ضد الدفاع.

يجب تمرين المدافع المتقدم CF بصفة خاصة في أداء مهمة مساندة المدافعين L2 و R2.

يجب استبدال المدافع المتقدم CF بصفة دورية كما يمكن أيضا استبدال اللاعبين الأخران.

في حالة القيام بالتدريب دون استخدام المدافع المتقدم CF يتحول التمرين إلى تمرين للحركة الترددية

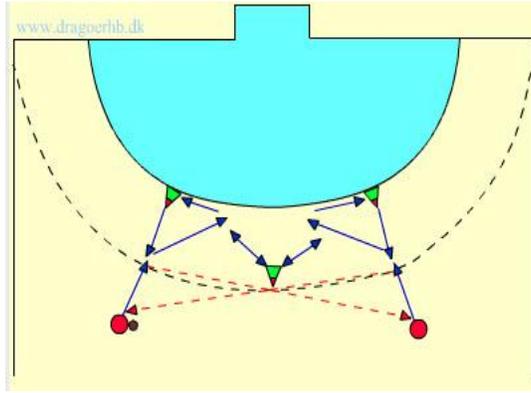
العادية يتم من خلاله تعليم التحركات الأساسية لكل من المهاجمين والمدافعين.

يجب على اللاعبين تغيير أماكنهم فيما بعد.



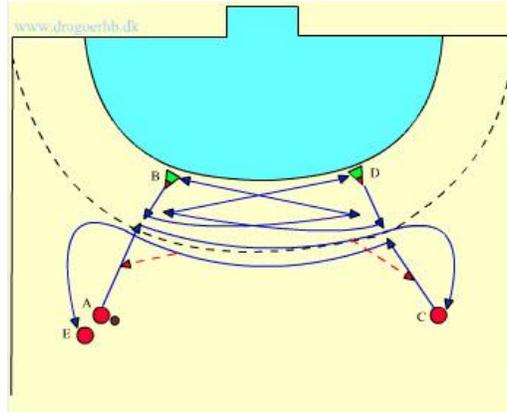
تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg



٤- جري الدفاع في المنطقة

- يجري A تجاه المدافع B ويموه بالتصويب ويتحرك B لمقابلته والتغطية .
 ينط A الكرة ويتحرك قطريا أو بعرض الملعب ويقوم B بتغطية تحرك A.
 يمرر A الكرة إلى C الذي يموه بالتصويب ...



٥- التحرك الجانبي ضد التقاطع

- يتقدم A إلى الداخل ويقوم بالتمويه بالتصويب على المرمي.
 يتحرك B للأمام لصد تصويبة A.
 بدلا من التصويب يمرر A الكرة إلى C ويجري لكي يحتل مركز D أثناء قيام B بمتابعة حركة A
 مستخدما تحركات جانبية.
 يتقدم C إلى الداخل ويقوم بتمويه للتصويب على المرمي.
 يتحرك D للأمام لصد تصويبة C.
 بدلا من التصويب يمرر C الكرة إلى E ويجري لكي يحتل مركز B أثناء قيام D بمتابعة حركة C



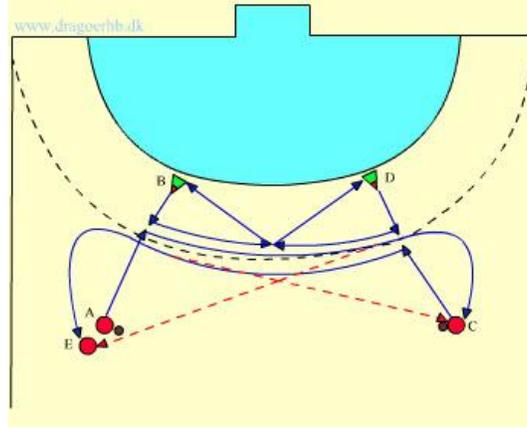
تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

مستخدما تحركات جانبية.

أثناء تبادل A و C الكرة فيما بينهما يبدل B و D اللاعبون بحيث يتابع B اللاعب C في حين يتابع D اللاعب A.

قبل أن يصل اللاعب A إلى المركز السابق لـ D يتحرك إلى الخلف بميل جانبي لكي يحتل المركز السابق لـ C. في نفس الوقت يقوم اللاعب D بالتحرك بحركات جانبية للعودة إلى مكانه الأصلي وقبل أن يصل اللاعب C إلى مركز B السابق يتحرك اللاعب إلى الخلف بميل جانبي خلف E في الوقت الذي يقوم اللاعب B بالتحرك بحركة جانبية للعودة إلى مركزه الأصلي. يقوم اللاعب E بأخذ ثلاث خطوات إلى الداخل ويقوم بتمويه للتصويب على المرمي. وهكذا يجب أن يتذكر المدرب بتغيير مراكز اللاعبين.

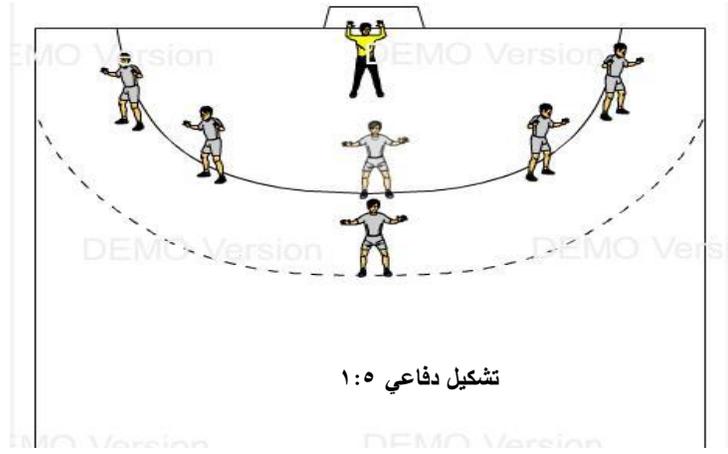


(ج) ارسم ملعب كرة اليد موضحا به كلا من التشكيل الدفاعي (0/6) ، (1/5) .



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د. أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg



(د) إذكر أهمية تحليل المباراة في كرة اليد ، ثم قم بتصميم استمارة لتحليل الهجوم الخاطف ؟
تعتبر كرة اليد من أكثر الألعاب الجماعية مناسبة لاستخدام ما يعرف بنظام وأسلوب تحليل
المباراة **Match Analysis** حيث تتيح ظروف اللعبة وأسلوب ممارستها الفرصة المناسبة لمتابعة
أحداث المباراة لحظة بلحظة وذلك من خلال الطرق والأساليب المستخدمة والمتعددة في هذا النوع
من المتابعة التقويمية .

و عملية التحليل تعني تجزئة الظاهرة إلى أجزائها الرئيسية التي تتكون منها ، وكذلك معرفة
وظيفة كل جزء فيها ، مع عدم المبالغة في تبسيطها ، وتعتمد الدراسات التحليلية علي المعالجة
الإحصائية للبيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها عن طريق تطبيق أدوات البحث .

فأسلوب تحليل المباراة يعد أحد طرق وأساليب القياس ، حيث يمكن عن طريقه جمع
ملاحظات ومعلومات كمية عن أداء اللاعبين والفرق ومستوياتهم ، وتقدير هذه المستويات تقديرا
كميا وفق إطار معين من المقاييس المدرجة ، وهذا يتيح لنا مقارنة اللاعب بنفسه ، ومقارنته بغيره من
نفس الفريق أو الفريق المنافس ، أي مقارنة اللاعب بغيره من اللاعبين ، وأيضا مقارنة الفريق ككل
بالفرق الأخرى خاصة التي يتنافس معها .

كما يعتبر أسلوب تحليل المباراة أسلوب تربوي تعليمي لمتابعة حالة الفريق وتقديمه حيث يعتمد
أولا علي توضيح وتحديد القدرات **Abilities** التي يتمتع بها اللاعب والفريق وبالتالي توضيح طرق



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

وإمكانات النقد بأسلوب محسوس ومدروس ، وهذا يوفر فرص النجاح والفوز في المباريات ، وبالتالي تحقيق الأهداف المحددة للفريق .

و لكي يتوافر للمدرب معلومات واقعية عن لاعبيه أو اللاعبين المنافسين يجب أن يعتمد علي أحدث الأساليب المتقدمة التي يمكن أن تفيد في تقييم ا للاعبين سواء كان ذلك في المنافسات أو التدريب ونظام تحليل المباراة إحدى هذه الأساليب المتقدمة .

و تحليل المباراه في كرة اليد يساعد المدرب في التعرف علي مستوي فريقة والفرق المنافسة له في أداء جميع مكونات اللعبة (بدنية ، مهارية ، وخططية) سواء كان ذلك في حالة الدفاع أو في حالة الهجوم ، حيث يشكل تحليل أداء الفرق المنافسة الوصول إلي أفضل طريقة يقوم بها الفريق لمواجهة طرق اللعب التي تلعب بها الفرق المنافسة ، و معرفة المدرب لأداء لاعبيه من خلال التحليل يمكنه من استخدام مهاراتهم الدفاعية والهجومية بفاعلية في مواقف اللعب المختلفة .

الاستمارة



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

النسبة النظرية الفعالية	درجة الفعالية	المجموع		خطا نجاح	رؤية حرية		تصويب خارج المرئي	تصويب خارج المرئي	هدو وهدم التصويب		هدو وهدم التصويب		رؤية حرية		اللائق		فئوية البحر نوع البحر	
		%	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 (فردى)
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	مربع (جداى)
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	مخفي (فردى)
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
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

(هـ) إذكر مع الشرح الأدوات المستخدمة لتنمية دقة التصويب في كرة اليد؟
١- الأطواق

تختلف مقاساتها حسب تعليم المهارة وحسب التدريب وهي من الخيزران أو البلاستيك وتستخدم لتنمية دقة التصويب والتمرير وكذلك الخداع وخطوات كرة اليد



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د. أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

٢- مرمي كرة اليد المقسم

يقوم المدرب بصنع مرمي كرة يد أصغر من المرمي القانوني بمقاسات مختلفة ويقوم بوضعه في المرمي القانوني وذلك لتنمية دقة التصويب في كرة اليد ، أو يقوم بتقسيم المرمي القانوني لعدة مربعات وكل منها له درجة معينة حسب درجة صعوبة المكان بالنسبة للكرة المصوبة وذلك للتركيز علي هذه الأماكن من خلال التدريب المركز .

٣- المرمي المسدود

يسد المرمي بلوح من الصاج يوجد به ٦ فتحات علي شكل مربعات طول ضلعه ٤٠سم و ٢ منهم في الزاويتين العلويتين للمرمي و ٢ منهم في الزاويتين السفليتين وواحد منهم فوق رأس حارس المرمي والأخير بين رجلين حارس المرمي .

السؤال الثاني :

(أ) متي يحتسب اللعب السلبي ؟

هو الاحتفاظ بالكرة في حوزة الفريق دون القيام بأى محاولة هجوم جادة أو التصويب على المرمى

(ب) إذكر حالات احتساب الرمية الحرة ؟

اللعب السلبي / أكثر من ٣ خطوات / مسك الكرة أكثر من ٣ ث / تنطيط مزدوج

(ج) ما هو قرارك كحكم في حالة السلوك الغير رياضي الجسيم خارج زمن اللعب؟

قبل المباراة

أ) يجب أن يعطى تحذير شفوي في حالة السلوك غير الرياضي

ب) يجب أن يعطى الاستبعاد في حالة السلوك غير الرياضي الجسيم أو الاعتداء

أثناء الاستراحة :

ج) يجب أن يعطى تحذير شفوي في حالة السلوك غير الرياضي .

د) يجب أن يعطى الاستبعاد في حالة تكرار السلوك غير الرياضي أو في حالة السلوك غير

الرياضي الجسيم أو في حالة الاعتداء ، يسمح للفريق بعد الاستبعاد أثناء الاستراحة بالاستمرار

بنفس عدد اللاعبين في الملعب كما كان قبل الاستراحة مباشرة .

بعد المباراة :

كتابة تقرير



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د. أحمد محمد القط
ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

(د) إذكر العقوبات المختلفة التي يتعرض لها لاعب كرة اليد أثناء وخارج زمن اللعب ؟
الانذار / إيقاف اللاعب ٢ق / الاستبعاد

(هـ) إذكر الرميات التي تؤدي بدون صافرة من الحكم ؟
الرمية الحرة / رمية حارس المرمي / الرمية الجانبية

