

# ( نموذج أجابة )

كلية التربية الرياضية

قسم: الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

الفصل الدراسي: الأول

العام الجامعي: ٢٠١٢ - ٢٠١٣ م

امتحان مادة: كرة القدم (١)

الفرقة: الأولى

تاريخ الامتحان: ٢٠١٣/١/١٢

الزمن: ساعتان

الدرجة: ( ٣٠ ) درجة

أستاذ المادة :

ا.م.د: ياسر محفوظ الجوهري

أجابة السؤال الأول ( ١٠ درجات):

أ-تعريف المصطلحات التالية: ( ٥ درجات )

- ١- تحمل الأداء: "تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة".
- ٢- المرونة السلبية: هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بالمساعدة في أدائها.
- ٣- سرعة رد الفعل: ويقصد بها قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين في أقل زمن ممكن. القوة المميزة بالسرعة: "قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة خلال أقصر زمن ممكن".
- ٥- الكتم: هو احد انواع السيطرة على الكرات العالية بمساعدة الأرض.

ب- أكمل الفراغات الآتية: ( ٥ درجات )

- ١- من أهداف الركل التمير ، التصويب
- ٢- تنقسم المهارات الأساسية إلى مهارات بكرة ، مهارات بدون كرة
- ٣- يتكون مرمى كرة القدم من قائمين ، عارضة
- ٤- من أنواع السيطرات الامتصاص ، الإيقاف
- ٥- تنقسم المرونة إلى ايجابية ، سلبية

أجابة السؤال الثاني ( ١٠ درجات):

أ- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة و علامة (X) أمام العبارة الخاطئة: ( ٥ درجات )

- ١- الحد الأقصى لطول الملعب الدولي ١٢٠م ( X )
- ٢- الحد الأدنى لطول الملعب القانوني ١٠٠م ( X )
- ٣- يرسم قوس خارج منطقة الجزاء قطره ٩.١٥م ( X )
- ٤- الحد الأدنى لوزن الكرة ٤٥٠ أوقية ( X )
- ٥- تبعد عارضة المرمى عن سطح ارض الملعب ٧.٣٢م ( X )

ب- أذكر ما تعرفه عن: ( ٥ درجات )

- ١- المهارات الأساسية في كرة القدم:  
المهارات الأساسية في كرة القدم تعنى كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

وتنقسم الى:

( أ ) المهارات الأساسية بدون كرة:

١- الجرى الحر وتغيير الاتجاه.

٢- الوثب.

٣- التمويه والخداع.

٤- وقفة المدافع.

( ب ) المهارات الأساسية بالكرة:

تشمل هذه المهارات الطرق المختلفة للعب الكرة وهي:

١- ركلات الكرة.

٢- السيطرة على الكرة.

٣- الجري بالكرة.

٤- ضرب الكرة بالرأس.

٥- الخداع بالكرة.

٦- المهاجمة.

٧- رمية التماس.

٨- حراسة المرمى.

٢- الخطوات التعليمية لركل الكرة بباطن القدم:

١- يوضع مقعد سويدي مائلاً على جانبه- توضع الكرة على بعد نصف متر من المقعد

(يمكن استعمال حائط).

٢- يقف اللاعب خلف الكرة ثم يأخذ وضع ركل الكرة مع ملاحظة:

• وضع القدم الثابتة.

• زاوية القدم الراكلة ومرجحتها خلفاً ثم أماماً.

• ميل الجذع فوق الكرة والنظر عليها.

٣- تركز الكرة برفق لتضرب المقعد وترتد منه

٤- تثبت الكرة بعد كل أداء، يكرر التمرين مرات ومرات حتى يأخذ اللاعب الوضع السليم

لأجزاء جسمه المختلفة مع ملاحظة:

• تثبيت الكرة بعد كل مرة وقبل بدء الركلة.

• ازدياد المسافة بين الكرة والمقعد.

• تحديد مساحة على المقعد لمحاولة توجيه الكرة داخل هذه المساحة.

- انسيابية حركة الجسم وعدم تصلبه .
- ثبات مفصل القدم الراكلة .
- يؤدي التمرين دائماً بالقدم اليمنى ثم اليسرى ثم التبادل مع تقدم اللاعب .
- ٥- مع التقدم بالتمرين يحاول اللاعب ركل الكرة باستمرار بدون تثبيتها، هنا يجب على المدرب أن يظهر بالأخطاء للاعب وأن يشرح له الطريقة السليمة وأن يتعلم اللاعب إصلاح أخطائه بنفسه - إذا لم يكن هناك مقعداً سويداً يمكن أن يؤدي التمرين بين لاعبين بنفس التدرج .
- ٦- يجرى اللاعب للأمام ببطء خطوتين ويركل الكرة للزميل ثم يجرى خلفاً خطوتين - يستمر التمرين بين اللاعبين .
- ٧- يقف اللاعبون حول دائرة ويقف لاعب في مركز الدائرة ومعه الكرة ويقوم بركلها إلى اللاعبين حول الدائرة - يبدأ التمرين من الوقوف ويتدرج إلى الجري - يستعمل القدمان .
- ٨- يقف اللاعبون في مربع وتمرر الكرة بينهم وتتدرج التمريرة من حيث القوة وسرعة التميرير ثم مع الجري إلى الكرة والتميرير: تبدل القدم بالقدمين بالتبادل .
- ٩- تنشط الكرة بباطن القدم عالياً .
- ١٠- يقف لاعبان أمام بعضهما ويمسك أحدهما بالكرة ويقوم برميها نصف عالية - يقوم اللاعب الآخر بركل الكرة بباطن القدم بعد ارتدادها من الأرض ليمررها إلى الزميل الأول - يكرر التمرين بالقدم الأخرى - يتبادل الزميلان اللعب .

### أجابة السؤال الثالث ( ١٠ درجات):

أ- اختر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس: ( ٥ درجات )

- ١- يبعد خط المرمى عن خط منطقه المرمى ( ٥.٥ متر - ٦ متر - ١٠ متر - ٨ متر )
- ٢- يبلغ وزن الكرة بعد أقصى ( ٣٥٠ جرام - ٤١٠ جرام - ٣١٠ جرام - ٤٥٠ جرام )
- ٣- الحد الأدنى لمحيط الكرة ( ٧٨ سم - ٥٨ سم - ٦٨ سم - ٨٨ سم )
- ٤- ارتفاع قائم الراية الركنية ( ٢متر - ١.٥متر - ٣متر - ٥ متر )
- ٥- المسافة بين قائمي المرمى ( ٧.٣٢متر - ٨.٣٢متر - ٩.٣٢متر - ٦.٣٢متر )

ب- صل من العمود ( أ ) ما يناسبه من العمود ( ب ) : ( ٥ درجات )

العمود ( أ )	العمود ( ب )
--------------	--------------

١- كتم الكرات	٣- المتدحرجة
٢- الرشاقة	٤- الانتقال من مكان لآخر
٣- أيقاف الكرات	٢- تغيير اتجاه
٤- السرعة	٥- فى الهواء
٥- أمتصاص الكرات	١- بمساعدة الأرض

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والتفوق،،،  
ا.م.د/ ياسر محفوظ الجوهري