



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات

الجماعية و رياضات المضرب

امتحان مادة: رياضات مضرب (هوكى )

الفرقة :الاولى

دور : مايو

العام الجامعى 2013/2012

تاريخ الامتحان : 2013/5/25

الزمن : ساعتان

الدرجة : ( ٣٠ )

## نموذج الإجابة

### السؤال الأول :

الدرجة ( ١٠ )

أ - اكمل العبارات التالية.

- ١- الملعب مستطيل الشكل بطول 91,40م. وعرض ٥٥م.
- ٢- الحد الاقصى لكل فريق هو ١١الاعب. فى اى وقت اثناء المباراة
- ٣- تتكون المباراة من شوتين زمن كل شوط. ٣٥ق. بينهما استراحة زمنها. ٥ق.
- ٤- عرض جميع الخطوط الموجودة بالملعب هو ٧٥مم..

ب- أذكر المهارات الحركية الأساسية فى رياضة الهوكى مع توضيح الفرق بين المراحل الفنية لمهارة دفع الكرة ومهارة نظر الكرة ؟

تنقسم المهارات الحركية الأساسية فى رياضة الهوكى إلى ما يلى :

\* تنقسم المهارات الاساسية في رياضة الهوكي الي ما يلي

- ١- مسك المضرب
- ٢- وقفة الاستعداد
- ٣- حركات القدمين
- ٤- التقدم بالكرة ويشتمل علي  
أ- التقدم بالدرجة  
ب- التقدم بالدفع  
ج- التقدم بالمحاورة
- ٥- الضربات وتشمل علي  
أ- دفع الكرة  
ب- نظر الكرة  
ج- ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب  
د- ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب

٦- استقبال الكرة

٧- المهاجمة

٨- الخداع

الفرق بين المراحل الفنية لمهارة دفع الكرة ومهارة نظر الكرة هي :

م	المراحل الفنية لمهارة دفع الكرة	المراحل الفنية لمهارة نظر الكرة
١	القدمان متباعدتان بإتساع الحوض أو أكثر قليلا	القدمان متباعدتان بإتساع الحوض أو أكثر قليلا
٢	مشطى القدمين يشارا للأمام	مشطى القدمين يشارا للأمام
٣	ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوى	ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوى
٤	الركبتين بهما إنثناء خفيف	الركبتين بهما إنثناء خفيف
٥	الجدع مائل للأمام ولأسفل	الجدع مائل للأمام ولأسفل
٦	الكتف الأيسر مواجه للمكان المراد وصول الكرة إليه	الكتف الأيسر مواجه للمكان المراد وصول الكرة إليه
٧	النظر موزع بين الكرة والمكان المراد وصول الكرة إليه	النظر موزع بين الكرة والمكان المراد وصول الكرة إليه
٨	اليدين اليسرى تقبض على المضرب من أعلى واليد اليمنى تقبض على المضرب من أسفل وعلى بعد قبضتي يد من اليد اليسرى	اليدين اليسرى تقبض على المضرب من أعلى واليد اليمنى تقبض على المضرب من أسفل وعلى بعد قبضتي يد من اليد اليسرى
٩	الكرة أمام الجسم وتصنع رأس المثلث مع القدمين	الكرة أمام الجسم وتصنع رأس المثلث مع القدمين
١٠	المضرب ملاصق للكرة والوجه المسطح للمضرب جهة اليسار ويشير للمكان المراد وصول الكرة إليه	المضرب مائل جهة قدم اليمنى ويصنع زاوية ٤٥ درجة مع الأرض الوجه المسطح للمضرب يشير إلي جهة اليسار وأقصى أنحناء للمضرب تحت الكرة.
١١	يقوم اللاعب بنقل ثقل الجسم قليلا على القدم اليمنى وذلك لزيادة قوة الدفع للكرة	يقوم اللاعب بعمل طعن (سوسته) علي الرجل اليمنى وللجانب وبذلك ينتقل مركز ثقل الحجم الأكبر ليقع علي القدم اليمنى حتي يكتسب اللاعب قوة دفع القدمين واليدين معا لاداء المهارة كذلك حتى يستطيع اللاعب بالميل بالمضرب أقصى درجة ممكنة تمكنه من أداء المهارة بسهولة
١٢	يقوم اللاعب بعملية دفع الكرة عن طريق المضرب مع عملية متابعة بالمضرب للكرة بحيث يشير المضرب للمكان المراد الوصول إليه	

## السؤال الثاني :

الدرجة ( ١٠ )

أ-ضع إختبار لقياس قوة دفع الكرة وأخر لقياس سرعة نظر الكرة مع التوضيح بالرسم ؟

### أولا إختبار لقياس قوة دفع كرة الهوكى :

الغرض من الإختبار : قياس قوة دفع كرة الهوكى

الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦.٤٠م) ، ٣كرات هوكى ، حائط ، عصاهوكى .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦.٤٠م) المنتهية بحائط ، وعند رؤية إشارة البدء ، يقوم المختبر بدفع ثلاث كرات هوكى الواحدة تلى الأخرى والموضوعه على صف واحد (٦.٤٠م) ، يعطى للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاوله واحده .

الشروط : لا يسمح للمختبر بإستخدام أى مهارة غير مهارة الدفع ، ويعطى للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاوله واحده كما هو موضح بالشكل .

التسجيل : تقاس أطول مسافة أرتدتها الكرة من الحائط .

رسم الإختبار :

ب- تعتبر مهارة (دفع الكرة Push) من المهارات الأساسية الهامة تناول هذه العبارة من خلال :- (الخطوات التعليمية - الأخطاء الشائعة- لعبة صغيرة لتنمية المهارة)

### مهارة دفع الكرة :

يفضل البدء بتعليم اللاعب مهارة دفع الكرة لما تتميز به من سهولة وسرعة في الأداء وتستخدم هذه المهارة أما في التميرير القصير أو التميريرات البدنيه أو محاولة تخطي اللاعب المنافس. كذلك تستخدم في التصويب علي المرمي في الحالات التي تتطلب سرعة في الأداء كما تستخدم أيضا في لأداء ضربات الجزاء

(المراحل الفنية لمهارة دفع الكرة)

&القدمان متباعدتان بأتساع الحوض أو أكثر قليلا.

&مشطي القدمين يشيرا للأمام.

&ثقل الجسم موزع علي القدمين بالتساوي.

&الركبتين بهما انثناء خفيف.

&الجذع مائل للأمام ولأسفل.

&الكتف الأيسر مواجه للمكان المراد وصول الكرة إليه.

&النظر موزع بين الكرة والمكان المراد وصول الكرة إليه.

&اليد اليسرى تقبض علي المضرب من أعلي واليد اليمنى تقبض علي المضرب من أسفل وعلي بعد قبضتي يد تقريبا من اليد اليسرى.

&الكرة أمام الجسم وتصنع رأس المثلث مع القدمين.

&المضرب ملاصق للكره والوجه المسطح للمضرب جهة اليسار ويشير للمكان المراد وصول الكره إليه.

&يقوم اللاعب بنقل ثقل الجسم قليلا علي القدم اليمنى وذلك لزيادة قوه الدفع للكره.

&يقوم اللاعب بعملية دفع للكره عن طريق المضرب مع عمل متابعة بالمضرب للكره بحيث يشير المضرب إلي المكان المراد وصول الكره إليه.

### (الخطوات التعليمية لمهارة دفع الكره)

\*الشرح اللفظي ومشاهده نموذج صحيح للمهارة.

\*أداء المهارة بدون كره لأخذ الإحساس بحركة المضرب.

\*أداء المهارة بالكرة بين لاعبين المسافة بينهم متر واحد مع مراعاة تصحيح الأخطاء.

\*لاعبان مواجهان المسافة بينهم ٥ متر.

\*لاعبان مواجهان المسافة بينهم ١٠ متر.

\*لاعبان مواجهان المسافة بينهم ٢٠ متر.

\*أداء المهارة في صورته تدريبات مركبه.

### (تدريبات علي مهارة دفع الكره)

١-مثلث من ثلاثة لاعبين ويمر يرون الكره فيما بينهم.

٢-دفع الكره بين لاعبان من خلال حواجز لزيادة الدقة في الأداء.

٣- الجري بالكره ثم التصويب علي المرمي بمهارة الدفع.

٤-الجري الزجاجي بين الكرات الطيبة باستخدام التقدم بالمحاورة ثم التصويب علي المرمي بمهارة الدفع.

٥-الجري الزجاجي بينا الكرات الطيبة باستخدام مهارة التقدم بالمحاورة ثم الجري بالكرة باستخدام مهارة التقدم بالدفع ثم الجري بالكرة باستخدام مهارة التقدم بالدرجة ثم التصويب علي المرمي باستخدام مهارة الدفع

٦-عشر كرات أمام المرمي يقوم اللاعب بتصويبهم علي المرمي باستخدام مهارة دفع الكره في أقل زمن ممكن

٧-التصويب بمهارة دفع الكره علي مرمي صغير داخل المرمي من اتجاهات مختلفة لزيادة الدقة في الأداء

٨-التصويب علي الصولجان باستخدام مهارة دفع الكره من مسافة ٧ ياردة.

