

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
وررياضات المضرب

نموذج إجابة امتحان مادة كرة القدم

الفرقة الثانية (نظام قديم)
الفصل الدراسي الثاني
للعام الجامعي ٢٠١٢ - ٢٠١٣ م
الدرجة : ٣٠

إعداد

أستاذ المادة : أ.م.د. /

ياسر محفوظ الجوهري

/د

محمد محمود مصلحي

أ- ضع تعريفاً واحداً فقط لكلاً من (٣ درجات)

١- الإعداد البدنى

المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم .

٢- القوة

قدرة العضلة على أن تؤدي عملاً وتبذل جهداً ضد مقاومة.

٣- المرونة

قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركى كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة.

٤- سرعة الإنتقال

يقصد بها "القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن" كالجري .

٥- الإعداد المهارى

كل الإجراءات التى يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل فى أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب آلية متقنة تحت أى ظرف من ظروف المباراة .

٦- المهارات الأساسية

تعنى كل الحركات الضرورية الهادفة التى تؤدي بغرض معين فى إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

ب- اجب عن الأتى بدون شرح مايلى (٧ درجات)

١- أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم .

١- تلعب دوراً هاماً فى إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن ممارسة التدريبات والتمارين ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية بعض العناصر البدنية الأساسية .

٢- تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية للاعبين .

٣- تعتبر الناحية البدنية العامة والخاصة إحدى القواعد التى تساعد على نجاح اللاعب فى تطبيق خطط اللعب .

٤- اللاعب الذى يجمع بين التكتيك المتقن ودرجة عالية من اللياقة البدنية يستطيع أن يصمد على أرضه فى المنافسة .

٥- تعد اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة والمتكاملة أحد العوامل الهامة لوقاية اللاعبين من الإصابات المختلفة .

٦- تعتبر تمارين العناصر المختلفة للياقة البدنية إحدى الوسائل الجوهرية والمهمة لإتمام علاج اللاعب المصاب وإعادته للملاعب بمستوى عال .

٧- عندما يتميز اللاعب باللياقة البدنية العالية ينعكس ذلك على الناحية النفسية له مما يجعله واثقاً فى نفسه وفى قدرته على تنفيذ الواجبات المطلوبة منه .

٢- أسباب إندفاع الملايين نحو لعبة كرة القدم.

- ١- كثرة المهارات الأساسية في كرة القدم وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم وبطرق مختلفة فهي تلعب بالقدم وبالفخذ والصدر والرأس .
- ٢- يختلف أسلوب التدريب على المهارات في كرة القدم عن الألعاب الأخرى كالجمباز وألعاب القوى، فلاعب الجمباز أو ألعاب القوى يتمرن على المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن طريقة أدائها في المباريات، أما لاعب كرة القدم فإنه لتتنوع المهارات الأساسية وكثرتها وارتباطها بالمهارات الأساسية البدنية كالجرى، والوثب، والخداع، يحتاج إلى أن ينوع في أدائه للمهارات وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب من الملعب وارتباط تحركه وأدائه، بالمنافس أو الزميل .
- ٣- تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً ودقيقاً مع القدرة على تغيير سرعته، أو اتجاه جريه، وفي نفس الوقت استمرار سيطرته على الكرة .
- ٤- يستخدم اللاعب في الألعاب الأخرى يديه في التعامل مع الكرة، أما في كرة القدم فهو يستعمل كل أجزاء جسمه ماعدا اليدين، مما يتطلب منه-بالإضافة إلى دقة وكمال الأداء المهاري-رشاقة ومرونة واضحتين وخاصة أن الكرة أداة غير مستقرة فهي تارة متدحرجة على الأرض وتارة في الهواء .
- ٥- ولما كانت الكرة تكون دائماً مشتركة بين لاعبين متنافسين في محاولة كل منهما الاستحواذ عليها، فإن هذا الكفاح بينهما يتطلب أن يجيد كل منهما أداء المهارات الأساسية بدقة وتكامل وكلما ارتفعت دقة أداء المهارات الأساسية زاد كفاح اللاعبين مما يزيد من جمال اللعبة ويلهب حماس المتفرجين ويزيد من متعتهم .
- ٦- تمتاز كرة القدم بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها-على خلاف الألعاب الأخرى-فمثلاً الكرة العالية القادمة للاعب كرة السلة أو اليد معروف مقدماً وبالتحديد أنه سيقوم باستلامها باليدين أو اليد الواحدة ولكن في كرة القدم هناك أكثر من احتمال . هل سيلعبها اللاعب مباشرة بالقدم اليمنى أو اليسرى؟ هل سيسيطر عليها بقدمه أم بفخذه أم بصدرة؟ وكثيراً ما تكون اللعبة أكثر إثارة إذا لعبها اللاعب بطريقة مفاجئة لكل توقعات المشاهد .
- ٧- تتحدد خطط اللعب في أي لعبة إذا كان الكفاح بين لاعبين فقط ولكن إذا كان الكفاح بين لاعب وخصمين زادت الخطط صعوبة، وتزداد الخطط وتنوع أكثر إذا كانت بين لاعبين وآخرين منافسين، وهذا يعني أنه كلما زاد عدد اللاعبين زادت خطط اللعب ومن هنا كانت خطط اللعب في كرة القدم كثيرة متنوعة نظراً لكثرة عدد لاعبي الفريقين .
- ٨- ولما كان ملعب كرة القدم متسعاً أكثر من أي ملعب من ملاعب أي لعبة أخرى فإن مجال التحركات والمناورات فيه يكون كبيراً، ومع كثرة اللاعبين كما ذكرنا وإتساع الملعب تكون خطط اللعب متنوعة، ومثيرة، وتكون مجالاً يظهر قدرات اللاعبين في التصرف في اللعب وهذا يعطى اللعبة رونقاً وجمالاً .

٣- إجراءات التبديل في مباريات كرة القدم.

عند استبدال لاعب ببديل يجب مراعاة الشروط التالية :

- ١- إخطار الحكم قبل إجراء أي تبديل مقترح.

- ٢- لا يدخل اللاعب البديل ميدان اللعب حتى يكون اللاعب المطلوب استبداله قد غادر الملعب وبعد أن يكون قد حصل على إشارة من الحكم بالدخول.
- ٣- يدخل اللاعب البديل الملعب أثناء توقف اللعب ومن عند خط المنتصف.
- ٤- تعتبر إجراءات التبديل قد اكتملت بمجرد دخول اللاعب البديل إلى ميدان اللعب ومن تلك اللحظة يصبح البديل لاعباً واللاعب المستبدل يفقد صفته كلاعب.
- ٥- اللاعب الذي تم استبداله لا يجوز له أن يعود للاشتراك في المباراة بعد ذلك.
- ٦- يكون كافة اللاعبين البدلاء خاضعين لسلطات واختصاصات الحكم سواءً تم استدعاهم للعب أم لا.
- ٤- صلاحيات حكم المباراة في كرة القدم (٧ فقط).**

- ١- ينفذ مواد قانون اللعبة .
- ٢- يقود المباراة بالتعاون مع الحكّمين المساعدين ومع الحكم الرابع حين يتطلب الأمر .
- ٣- يتأكد من أن أية كرة مستخدمة تلبّي المتطلبات الواردة في المادة رقم (٢)
- ٤- يتأكد من أن معدات اللاعبين تلبّي المتطلبات الواردة في المادة رقم (٤)
- ٥- يعمل كمبيقاتي ويسجل أحداث المباراة، يوقف اللعب، يعلق أو ينهي المباراة وذلك حسب قناعته بسبب أي مخالفة لمواد القانون .
- ٦- يوقف، يعلق أو ينهي المباراة بسبب تدخل خارجي من أي نوع.
- ٧- يوقف المباراة إذا رأى أن لاعباً أصيب إصابة جسيمة، ويتأكد من نقله من ميدان اللعب .
- ٨- يسمح باستمرار اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب وذلك إذا كان في رأيه أن لاعباً أصيب إصابة طفيفة فقط .
- ٩- التأكد من أن أي لاعب مصاب بنزيف من جراء أحد الجروح قد غادر ميدان اللعب ويجوز للاعب العودة فقط لدى تلقيه إشارة من الحكم الذي يجب عليه الاقتناع بتوقف النزيف .
- ١٠- يسمح باستمرار اللعب حين يرى أن الفريق الذي تم ارتكاب إحدى المخالفات ضده، سوف تستفيد من إتاحة الفرصة هذه والقيام بمعاقبة المخالفة الأصلية إذا لم تتحقق الفائدة المرجوة من إتاحة الفرصة في ذلك الوقت .
- ١١- يعاقب المخالفات الأكثر جسامة حين يرتكب أحد اللاعبين أكثر من مخالفة واحدة في نفس الوقت .
- ١٢- يتخذ الأجراء التأديبي ضد اللاعبين المدانين بمخالفات إنذار وطرده . ولا يعتبر الحكم مضطراً للقيام بهذا الإجراء مباشرة، بل يجب عليه القيام بذلك لدى أول فرصة تكون فيها الكرة خارج اللعب .
- ١٣- يتخذ إجراء ضد إداريي الفريق الذين يفشلون في ضبط أنفسهم بالسلوك سلوكاً مسؤولاً، ويمكن للحكم حسب اقتناعه طردهم من ميدان اللعب وملحقته المحيطة به مباشرة .
- ١٤- الأخذ بنصيحة مساعديه فيما يتعلق بالأحداث التي لم يشاهدها بنفسه .
- ١٥- يتأكد من عدم دخول أي شخص غير مرخص له إلى ميدان اللعب .
- ١٦- يستأنف المباراة بعد توقفها .

٥- خطوات التدريب على المهارات الأساسية.

- ١- التدريب تحت ظروف مبسطة

٢- التدريب مع الارتفاع التدريجي بالسرعة وزيادة القوة

٣- التدريب مع تغيير الظروف الخارجية

٤- التدريب تحت ظروف صعبة

٥- التدريب في مباراة تجريبية

٦- التدريب خلال الخطة السنوية

٦- شروط رمية التماس الصحيحة.

١- أن يكون اللاعب مواجه الملعب.

٢- يجب أن ترمى الكرة باليدين معاً .

٣- يجب أن ترمى الكرة من أعلى وخلف الرأس.

٤- توضع القدمان فوق أو خلف الخط الجانبي (خط التماس) .

٥- يجب ألا تترك القدمان الأرض عند رمي الكرة .

٧- مراحل تعليم المهارات الأساسية.

١- مرحلة التوافق الأولي

٢- مرحلة التوافق الجيد

٣- مرحلة تثبيت المهارة

السؤال الثاني (١٠ درجات)

أ- أرسم التدريبات التالية فقط وبدون شرح (٣ درجات)

١- تدريباً واحداً لمهارة الركل.



٢- تدريباً واحداً لمهارة الجري بالكرة.



٣- تدريباً واحداً لمهارة ضرب الكرة بالرأس.



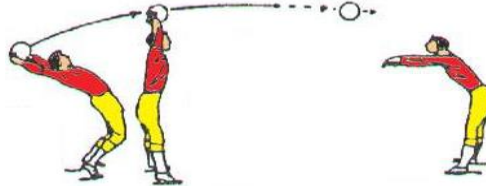
٤- تدريباً واحداً لمهارة المراوغة.



٥- تدريباً واحداً لمهارة امتصاص الكرة بالصدر.



٦- تدريباً واحداً لمهارة رمية التماس.



ب- أذكر في نقاط محددة ما يلي وبدون شرح (٧ درجات)

١ - طريقة الأداء فى مهارة ركل الكرة بباطن القدم. (درجتان)

الاقتراب:

يكون اقتراب اللاعب فى الاتجاه الذى ستمرر إليه الكرة.

الرجل الثابتة (الارتكاز):

توضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة بحيث تكون الكرة بجانب باطن القدم وعلى بعده ١٥ سم وأن يشير مشط القدم إلى الاتجاه الذى ستوجه إليه الكرة، ثنى ركبة الرجل الثابتة بخفة - يقع ثقل الجسم على الرجل والقدم الثابتة.

الرجل الراكلة:

يتجه مشط القدم الراكلة للخارج بحيث يعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل الثابتة- ثنى مفصل القدم قليلاً ويرفع المشط لأعلى بحيث يكون أسفل القدم موازياً للأرض تقريباً- يثبت مفصل القدم دائماً خلال حركة الرجل- تمرجح الرجل خلفاً مع انثناء الركبة، ثم تمرجح الرجل أماماً لتركل الكرة من منتصفها بباطن القدم- تستمر مرجحة الرجل أماماً بعد ضرب الكرة.

الجذع والذراعان:

يكون الجذع منتصباً فوق الكرة، والذراعان مرفوعان قليلاً لحفظ التوازن.

النظر:

يقع نظر اللاعب دائماً على الكرة أثناء ركلها.

٢ - الخطوات التعليمية فى مهارة ركل الكرة بباطن القدم. (درجتان)

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- تركل الكرة برفق لتضرب المقعد وترتد منه
- ٤- تثبيت 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.
- يؤدى 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 سويدياً 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 الجرى - يستعمل القدامان.
- ٨- يقف اللاعبون في مربع وتممر الكرة بينهم وتتدرج التمريرة من حيث القوة وسرعة التمير ثم مع الجرى إلى الكرة والتمير: تبدل القدم بالقدامان بالتبادل.
- ٩- تنطيط 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.

الخطأ	كيفية تجنبه
القدم الثابتة لا تقع بجانب الكرة لذلك ترتفع الكرة عن الأرض.	- لاحظ ضرورة أن تكون الكرة في باطن الرجل الثابتة- ضرورة أن يثنى الجذع فوق الكرة.
لا تشير القدم الثابتة نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة فهي مائلة بالنسبة للكرة وهذا الوضع يجعل اتجاه الركلة غير سليم ودقيق.	وضع القدم الثابتة بحيث يشير مشط القدم إلى الاتجاه الذي ستسير فيه الكرة تدار القدم الراكلة من الحوض بحيث تعمل زاوية قائمة مع القدم الثابتة.
لا تعمل القدم الثابتة والقدم الراكلة زاوية قائمة لذلك تذهب الكرة في اتجاه غير الاتجاه المطلوب.	تدار الرجل الراكلة للخارج أكثر من الحوض يتمرن اللاعب على هذا الوضع دائماً.
لا تركز الكرة بباطن القدم لا تقابل القدم الكرة في منتصفها لذلك فإن الكرة تسير في اتجاه غير المطلوب ويحدث دوران للكرة أثناء سيرها.	- لا تبعد القدم الثابتة كثيراً عن الكرة.

السؤال الثالث (١٠ درجات)

أ- ضع علامة ضع علامة (✓) أو (X) (٣ درجات)

١- (✓)

٢- (✓)

٣- (✓)

٤- (✓)

٥- (✓)

٦- (✓)

ب- أكمل الفراغات الآتية (٧ درجات)

- ١- ينقسم التحمل إلى نوعين هما تحمل عام ، تحمل خاص.
- ٢- هناك ثلاث أنواع للسيطرة هما الإستلام ، الإمتصاص ، الكتم .
- ٣- هناك ثلاث أنواع للمهاجمة هما الأمام ، الخلف ، الجانب.
- ٤- إرتفاع قائم المرمى ٢.٤٤م (٨ قدم).
- ٥- الحد الأدنى لمحيط الكرة ٦٨ سم (٢٧ بوصة) ، أما الحد الأقصى لمحيط الكرة ٧٠ سم (٢٨ بوصة)
- ٦- الحد الأدنى لوزن الكرة (٤١٠) جرام (١٤ أوقية) ، أما الحد الأقصى لوزن الكرة (٤٥٠) جرام (١٦ أوقية).
- ٧- إرتفاع قائم الراية الركنية ١.٥متر (٥ قدم).

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق
أستاذ المادة : أ.م.د/

ياسر محفوظ الجوهري

د/ محمد محمود مصلحي