

الفرقة : الرابعة (شعبة تدريب)
الفصل الدراسي الثاني
الدرجة : (45)
الزمن : ثلاث ساعات

جامعه بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
ورياضات المضرب

امتحان مــــاده تخصص رياضات القسم التطبيقي
كرة القدم
الأربعاء 2013/6/12م

ملاحظات هامة) * الإمتحان من ورقتين * عدد الأسئلة (4) * يراعى تقسيم الزمن على الأسئلة كلها

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول (15 درجة)

أ- عرف كلاً من :-

- | | | | | |
|-------------|-----------|------------|------------------------|--------------|
| 1- الهجوم | 2- الدفاع | 3- التحليل | 4- تحليل الأداء الفردي | 5- طرق اللعب |
| 6- الاختبار | 7- القياس | 8- التقويم | 9- التمرير | 10 - التصويب |

ب- ترجم المصطلحات الآتية من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية

Play maker - Goalkeeper - Defense - Right Back - Left Half

ج- ترجم المصطلحات الآتية من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية

وسط مدافع - رأس حربة - ظهير وسط - ظهير حر - ظهير أيسر

السؤال الثاني (10 درجات)

تلعب المقاييس والإختبارات دوراً أساسياً وهاماً في مجال كرة القدم ، وذلك بإهتمامها بإختبار وقياس مستوى أداء اللاعب سواء بدني أو مهاري أو نفسي أو وظيفي في ضوء العبارة السابقة اجب عن

الآتي

- 1- أهمية الإختبارات والمقاييس للمدرب.
- 2- أهمية الإختبارات والمقاييس للاعب
- 3- خطوات تصميم وإعداد الاختبار
- 4- مراحل إدارة وتنظيم الاختبارات .
- 5- ضع اختبارين الأول لقياس القدرة العضلية والثاني لقياس السيطرة على الكرة مع التوضيح بالرسم.

السؤال الثالث (10 درجات)

طريقة اللعب تعنى توزيع لاعبي الفريق في مساحة الملعب توزيعاً أمثل يتناسب مع إمكان إستخدام قدرات كل منهم ليتمكنوا من تنفيذ الخطط الهجومية والانتقال للخطط الدفاعية بسهولة في ضوء العبارة السابقة اجب عن الأتى

- 1- أذكر مميزات طريقة اللعب.
- 2- أذكر أسس اختيار طرق اللعب.
- 3- أذكر عوامل بناء طرق اللعب.
- 4- أذكر أهمية طرق اللعب.
- 5- أذكر الهدف الرئيسى لطريقة 4: 4: 2 بالرسم مع ذكر مميزات وعيوب هذه الطريقة .

السؤال الرابع (10) درجات

أن التحليل وتقويم أداء الفريق هو الوسيلة الهامة لتطوير أداء الفريق سواء فاز الفريق فى المباراة أم لا ، والخروج بإستخلاصات معينة نتيجة عملية التحليل للإستفادة منها فى تقويم الفريق وكذا عملية التدريب ، فى ضوء العبارة السابقة اجب عن الأتى

- 1- أذكر أهداف التحليل.
- 2- أذكر كيف يمكن للمدرب أن يكون محلل جيد.
- 3- أذكر أنواع التحليل مع ذكر مميزات وعيوب كل نوع.
- 4- أذكر توقيت عملية التحليل.
- 5- ضع نموذجين مختلفين لإستمارات التحليل .

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

الجوهري

د/ محمد محمود مصلحى

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

نموذج إجابة امتحان مادة تخصص رياضات القسم التطبيقي كرة القدم

الفرقة الرابعة (شعبة تدريب)

الفصل الدراسي الثاني

للعام الجامعي 2012 - 2013م

الدرجة : 45

تاريخ الامتحان الأربعاء 2013/6/12م

إعداد

أستاذ المادة : أ.م.د. /

ياسر محفوظ الجوهري

/د

محمد محمود مصلحي

السؤال الأول

- الهجوم :

الحالة التي يصبح فيها الفريق حينما تصبح الكرة في حوزته.

- الدفاع

الحالة التي يصبح فيها الفريق حينما يفقد الكرة وتكون ف حوزة منافسه.

- التحليل

هو الوسيلة المنطقية التي يسير بمقتضاها تناول الظاهرة الملاحظة كما لو كانت مقسمة إلى أجزاء أو العناصر الأساسية المؤلفة لها حيث تبحث هذه الأجزاء كل على حده تحقيقاً لفهم أعمق للظاهرة ككل.

- تحليل الأداء الفردي :

توصيف لكل ما يقوم به اللاعب خلال شوطي المباراة من تحركات بكره أو بدون كره وفقاً لواجبات ومحددات متفق عليها مسبقاً وتسجل في استمارات الملاحظة الخاصة به.

- طرق اللعب

التشكيل الذي يتخذه اللاعبون في الملعب بما يسمح لهم بالإستخدام الأمثل لإمكاناتهم البدنية والمهارية والخطية في الواجبات الدفاعية والهجومية في مساحة الملعب ومن خلال أداء متزن ومتناسق.

- القياس :

بمعناه العام هو مقارنة ترصد في الصورة عدديه كمقارنه الأطوال بالمتر . والأوزان بالكيلو جرام وتتحول نتيجة تلك المقارنة إلى أعداد نسميها درجات , والدرجات هي مجموع درجه , وتعنى الدرجة المرتبة أو الطبقة.

- الاختبار :

مجموعه من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات , تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو إستعداداته أو كفاءته.

- التقويم

التقويم عملية تشخيصية وعلاجية ووقائية , بمعنى أنه يهتم بتحديد نواحي القوة ونقاط الضعف في الشيء أو الموضوع أو الشخص المقوم , وذلك بالاستعانة بالأدوات والقياسات المتعددة التي تقدم لنا البيانات والأدلة الكافية عما نريد تقويمه , على أن يتم بعد ذلك تقديم العلاج المناسب من أجل التغلب على نواحي الضعف أو أوجه القصور بعد تحديد أسبابها , ثم تدعيم أوجه القوة بالتمسك بمسبباتها

- التمرير

انتقال الكرة بين لاعبي الفريق الواحد بما يضمن عدم وصولها للفريق المنافس وهو الوسيلة التي يتم عن طريقها الوصول للمنطقة المؤثرة لإنهاء الهجوم .

- التصويب :

هو الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناءه وتطويره وإنهاؤه.

ب- ترجم المصطلحات الآتية من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية

Play maker	Goalkeeper	Defense	Right Back	Left Half
صانع لعب	حارس مرمى	دفاع	ظهير أيمن	وسط أيسر

ج- ترجم المصطلحات الآتية من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية

ظهير أيسر	ظهير حر	ظهير وسط	رأس حربة	وسط مدافع
Left Back	Sweeper	Center Back	Forward	Defensive Midfielder

السؤال الثاني

الإختبارات والمقاييس

1- أهمية الإختبارات والمقاييس

1- التصنيف

2- التشخيص

3- تقويم البرامج

4- المعايير

5- التوجيه والإرشاد

6- الاكتشاف (الانتقاء)

7- الدافعية

8- التنبؤ

2- أهمية الإختبارات والمقاييس للاعب

- 1- أن يعرف اللاعب مستواه الحقيقي
- 2- أن يعرف اللاعب مستواه داخل فريقه او المجموعة التي ينتمى إليها
- 3- أن يعرف اللاعب نقاط الضعف والقصور فى مستواه
- 4- أن يعرف اللاعب مدى تقدمه خلال عملية التدريب
- 5- أن يعرف اللاعب مستوى تحسن اداؤه خلال الموسم بأكمله
- 6- أن يعرف اللاعب الفروق بينه وبين اقرانه من نفس فريقه والفرق الاخرى
- 7- تساعد اللاعب على اخراج المزيد وبذل الجهد

3- خطوات تصميم وإعداد الاختبار :

يخضع تصميم وإعداد الاختبار لعدد من الطرق والوسائل التي تساعد على ذلك وهي:

- 1- تحديد الهدف (الغرض) من الاختبار:
- 2- تحديد الخاصية أو الظاهرة المطلوب قياسها
- 3- تحليل الخاصية أو الظاهرة (تجزئة الظاهرة لعناصرها الأولية): وذلك بالاعتماد على المصادر ثم الخبراء .
- 4- تحديد نوعية الفقرات (وحدات الاختبار) التي ستستخدم
- 5- الاختيار النهائي لوحدة أو فقرات الاختبار على ضوء العدد المطلوب والاختيار يتم وفق شوط منها (التشابه، توفر الأدوات، درجة السهولة أو الصعوبة وغيرها)
- 6- كتابة الاختبارات المختارة بصيغتها النهائية وذلك بوضع تعليمات الاختبار بدقة ووضوح وهناك نوعين من التعليمات الأولى لتوجيه الأفراد الذين ينفذون الاختبار والثانية لتوجيه القائم بتطبيق الاختبار.
- 7- التجربة الاستطلاعية: تتم على عينة صغيرة من نفس المجتمع وتعتبر تدريب للباحث وفريق العمل المساعد ، من خلالها يمكن معرفة الزمن اللازم للاختبارات ، مدى ملائمة المكان وغيرها.
- 8- أعداد شروط وتعليمات الاختبار النهائية

9- تطبيق الاختبارات : يتم هنا تطبيق الاختبارات المختارة والمحددة على عينة التجربة الأساسية ، ولكن هناك أمور أو اعتبارات على الباحث مراعاتها عند وضع وتطبيق الاختبارات .
10- أعداد المعايير .

4- مراحل إدارة وتنظيم الاختبارات :

الإدارة هي عملية اتخاذ قرارات تحكم تصرفات الأفراد في استخدامهم العناصر المادية والبشرية لتحقيق أهداف محددة على أحسن وجه .
أما التنظيم فهو ترتيب الجهود البشرية والأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها على خير وجه وأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت وبأقل كلفة.
وعليه فإدارة الاختبارات ليس بالعمل السهل بل لها آثار كبيرة على صحة النتائج ودقتها ولاسيما إذا زاد عدد المختبرين وعدد وحدات الاختبار . وتتم الإجراءات الإدارية والتنظيمية المتعلقة بتنفيذ الاختبارات بثلاث مراحل هي :

1- مرحلة ما قبل التطبيق : في هذه المرحلة يتم :

- اختيار الاختبارات .
- كتابة وطبع مواصفات وشروط الاختبارات .
- أعداد بطاقات التسجيل ، واستمارات التفريغ ، وقوائم الأسماء .
- أعداد المحكمين والإداريين .
- أعداد المكان والأجهزة والأدوات .
- أعداد المختبرين .
- تحديد الخطة المنظمة لأداء الاختبارات (الطريقة الجماعية ، المجموعات ، الدائرية) .
- تحديد أسلوب التسجيل (بواسطة محكمين ، الزميل ، قائد المجموعة ، المختبر لنفسه) .
- تجريب الاختبارات .

2- مرحلة تطبيق الاختبارات : هذه المرحلة هي التطبيق العملي والميداني للتنظيم الذي اعد

في المرحلة السابقة ، وتسير هذه المرحلة وفق الخطوات الآتية :

- الاستقبال والتجميع .

- الإحماء .

- تطبيق الاختبارات .
- تجميع بطاقات التسجيل ومراجعتها .
- الختام وذلك بتوجيه المختبرين لاماكن تغيير الملابس ثم الانصراف .
- 3- **مرحلة ما بعد التطبيق** : في هذه المرحلة يكون التعامل مع النتائج التي أسفرت عنها عملية التطبيق
- المراجعة العامة لبطاقات التسجيل واستبعاد الغير مستوفية للشروط ، ثم تصنف وفقا للتنظيم المقترح للمعالجات الإحصائية.
- دراسة الملاحظات.
- التفريغ لاستمارات التفريغ المعدة مسبقا ثم مراجعتها للتأكد من عدم وجود أخطاء.
- المعالجات الإحصائية .
- عرض النتائج (بداول، أشكال، صور...الخ) .

4- **ضع اختبارين الأول للقدرة العضلية والثانى للسيطرة على الكرة .**

الاختبار الأول (القدرة العضلية)

- اسم الاختبار :-
- * اختبار الوثب العريض .
- الغرض من الاختبار:-
- * قياس قوة وقدرة عضلات الرجلين .
- الأدوات المستخدمة :-
- * مكان مناسب للوثب العريض
- * تخطيط الأرض بشكل مدرج (كل 25 سم خط)
- * تحديد خط البداية بطول 1.5 م وعرض 25 سم ليقف عليه المختبر بكلتا القدمين .
- * يرسم خط البدء بحيث يكون المسافة بينة وبين أول خط عرضي 3 م .
- وصف الأداء :-

- يقف المختبر علي خط البدء والقدمين متوازيان ، وعند إعطاء الإشارة يقوم المختبر بثني الجذع للأمام مع المرجحة بالذراعين ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنه عن طريق مد الركبتين ومرجحه الذراعين ودفع الأرض بالقدمين
- التسجيل :-
- * يتم قياس المسافة التي يقطعها المختبر من خط البداية حتى آخر علامة يتركها اللاعب بجسمه علي الأرض .
- * تقاس المسافة التي قطعها لأقرب 5 سم .
- * يعطي للمختبر 3 محاولات تحسب له أفضل محاوله .

الاختبار الثاني (السيطرة علي الكرة)

- اسم الاختبار :-
- * اختبار السيطرة والتحكم علي الكرة
- الغرض من الاختبار:-
- * قياس حساسية اللاعب وقدرته على التحكم فيها .
- الأدوات المستخدمة :
- * كرة قدم
- * شريط قياس .
- الملعب :-
- * يرسم خط بطول 2 م داخل الملعب وأمام خط المرمي يسمى خط البداية .
- وصف الأداء :-
- * يقف اللاعب علي خط البدء ومعه كرة علي الأرض وعندما تعطي الإشارة بالبدء يقوم اللاعب برفع الكرة من علي الأرض بالقدم ويتعامل معها بالقدمين من الحركة ويستعين اللعب بالفخذ والصدر والرأس أثناء محاولة تنطيط الكرة من الحركة الأكبر مسافة دون أن يفقد الكرة ويعطي اللاعب محاولتين .
- التسجيل :-

* تقاس المسافة من نقطة البدء حتى فقد السيطرة علي الكرة بسقوطها علي الأرض ويحسب للاعب أكبر مسافة قطعها وهو مسيطر علي الكرة بالمترات .

السؤال الثالث
طرق اللعب

1- مميزات طريقة اللعب

* إن طريقة اللعب تمثل أفضل ترتيب وتوزيع للاعبي الفريق للإنتقال إلى خطط دفاعية وهجومية اعتماداً على قدراتهم وإمكانياتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.
* أن طريقة اللعب يجب أن تتميز بسهولة تأمين الإنتقال من الدفاع إلى الهجوم والعكس.
* أن طريقة اللعب يجب أن تكون مرنة لتتلاءم مع ظروف المباراة وطريقة لعب الفريق، كما يجب أن تكون مرنة لتسمح بزيادة فاعلية الشق الهجومي أو الشق الدفاعي للعب.
* أن طريقة اللعب يجب أن تتناسب مع المطلب الواقعي للمباراة مع مراعاة عدم إغفال إمكانية تحقيق نتائج أكبر مع المطلب الواقعي لها .

2- أسس اختيار طرق اللعب

* أن تتناسب مع هدف المباراة بمعنى إذا كان الفريق يتقابل وفريق أكثر قوة فلا بد من أن تتصف الطريقة بالجانب الدفاعي وعلى العكس من ذلك فيغلب عليها الطابع الهجومي في حالة ما إذا كان الفريق يتقابل وفريقاً أضعف.
* أن يتصف التشكيل أو الطريقة بالمرونة للتلاؤم مع مجريات اللعب وأن يوفر سبل تنفيذ جماعية اللعب في الهجوم والدفاع بسهولة مع عدم المخاطرة بضياح الكرة.
* أن تتواءم الطريقة وإمكانيات اللاعبين من الجانب البدني والمهارى والخططي وكذا الصفات الإرادية بما تجعلهم أكثر فاعلية في تنفيذ الشق الهجومي والشق الدفاعي لخطة المباراة.
* أن تكون ذات مفهوم واضح وأن تؤدي من خلال وعى اللاعبين لأهدافها رغم اختلاف مواقف اللاعبين وذلك لكثرة تحركاتهم في مختلف المراكز أو الأماكن في الملعب أثناء المباراة.

3- عوامل بناء طرق اللعب :

- * تشكيلة خط الدفاع مع لاعب حر (قشاش) أو بدون.
- * عدد لاعبي الوسط.
- * عدد لاعبي الهجوم وتوزيع الواجبات عليهم.

4- أهمية طرق اللعب :-

- * إعتياد اللاعب على الأداء بطريقة منظمة وسهلة تمكنه من أداء الخطط الدفاعية والهجومية بتناسق وإتزان.
- * المساعدة في زيادة القدرة لدى اللاعب على تنفيذ الواجبات الملقاة عليه بدقة وكفاءة من خلال مركزه بالفريق.
- * المساعدة في حسن إتخاذ القرار والتصرف السليم والسريع في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية.
- * زيادة القدرة الجماعية والفردية في التحول السريع من الهجوم للدفاع والعكس بطريقة منظمة وهادفة.
- * الوعي الكامل بطبيعة الأداء الخططي وعلاقته بمناطق الملعب سواء في الشق الهجومي أو الدفاعي.

5- طريقة 2-4-4



*** الهدف الرئيسي لطريقة 4:4:2 :- Main aim for 4:4:2**

تهدف بشكل رئيسي إلى التوزيع المتناسب للتكثيف العددي للاعبين في خطي الظهر والوسط.

*** الخصائص الفرعية : Subsidiary Characteristics**

- بناء تكتل دفاعي قوى من خط الظهر والوسط في منطقة وسط الملعب أو الثلث الدفاعي للفريق.
- إنطلاق الهجمات من الخلف للامام عن طريق جبهة عريضة يكون لمنطقتي الجناحين فيها دور رئيسي في معظم الهجمات.
- تحديد مسؤوليات تغطية مساحات الملعب هجومياً ودفاعياً بصورة أكثر دقة.
- إستغلال المساحات الخالية في منطقتي الجناحين أثناء الهجوم

*** مميزات طريقة 4:4:2 :- Advantages of 4:4:2 system**

- توزيع اللاعبين في نصفى الملعب بشكل متساوي.
- تسمح لرباعي خط الوسط باستلام الكرة في اتجاه الهجوم.
- تسمح للاعبين بحرية الحركة وعدم التقيد بمركز.
- وجود مساحات أكبر للمهاجمين.
- تغيير اتجاه الهجوم بسهولة.

- وجود ثمانية مدافعين خلف الكرة.

- وجود صعوبة في إخلال توازن هذه الطريقة.

* عيوب طريقة 4: 4: 2 :- Disadvantages of 4:4:2 system

- قلة لاعبي الوسط مقارنة بطريقة 3: 5: 2 .

- يسهل ضرب هذه الطريقة بالهجوم المضاد عند غياب توازن منتصف الملعب.

- سهولة ضرب ظهيري الوسط في موقف 2 ضد 2 لصعوبة التغطية.

- حدوث عزلة للمهاجمين عن لاعبي منتصف الملعب.

1. أذكر أهداف التحليل.

2. أذكر كيف يمكن للمدرب أن يكون محلل جيد.

- الملاحظة المبكرة للاعبين ومتابعتهم أثناء المباريات أو التدريب .
- استخدام الأدوات المتاحة مثل استمارات تقييم المدرب للاعبين أو استمارات تقييم اللاعبين لأنفسهم .
- علي المدرب أن يكون معد ذهنيا ونفسيا للتركيز علي أداء اللاعبين .
- عدم التهاون في تدوين المعلومات حتى ولو حاضرة في الذهن .
- استخدام العديد من الأدوات التي تساعد في عملية التقييم مثل :- الفيديو والكمبيوتر خلال المباريات أو التدريب .

3. أذكر أنواع التحليل مع ذكر مميزات وعيوب كل نوع.

• التحليل اليدوي

عيوب	مميزات
غير دقيق - يعتمد على الذاكرة ومعرض للنسيان	نتائج فورية - تحليل بسيط - غير مكلف

• التحليل بالفيديو

عيوب	مميزات
نتائج غير فورية - إمكانية فقد الشرائط	نتائج سريعة - إعادة العرض - تحليل متعدد

• التحليل بالكمبيوتر

عيوب	مميزات
------	--------

مكلف - يحتاج تجهيزات - يحتاج متخصص

تحليل متعدد - إعادة العرض - نتائج مذهلة

4. أذكر توقيت عملية التحليل.

- قبل المباراة
- أثناء المباراة
- بعد المباراة
- خلال التدريب

5. ضع نموذجين مختلفين لإستمارات التحليل .

