



## الفصل الدراسي الثاني

البنين	الرياضية	التربية	كلية	العام الجامعي 2013/2012م
المضرب	رياضات	الرياضات	وتطبيقات	قسم نظريات
( اليد )	(كرة )	القسم	تخصص	تاريخ الامتحان : 12 / 6 / 2013م
(الرياضي)	التدريب	(شعبة)	الرابعة	امتحان مادة : ثلاث ساعات
				الفرقة : الرابعة
				الدرجة (45)

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :-

- إنك المفاهيم الأساسية للدفاع ثم اختر (5) مفاهيم منهم وتناولهم بالشرح وعمل تمرين تطبيقي لكلا منهم مستعينا بالرسم . (الدرجة 15)

السؤال الثاني :-

- قم بتخطيط فترة منافسات أحادية الموسم مكونة من 12 أسبوع موضحا بها درجات الحمل وتوزيع الأزمنة بالدقائق لكلا من الأعداد البدني والمهاري والخططي ، ثم اختر أسبوعا واحدا وقم بتخطيطه موضحا به درجات الحمل وتوزيع الأزمنة بالدقائق أيضا لكلا من الأعداد البدني والمهاري والخططي . (الدرجة 15)

السؤال الثالث :-

- ما هو قرارك كحكم في المواقف الآتية :

- (أ) يثب اللاعب ( 9 ) لتصويب الكرة ، اللاعب ( 5 ) يمسك ذراع اللاعب ( 9 ) من الخلف ويسحبه إلى الأسفل ، يوجد مدافعان آخران بين اللاعب ( 9 ) والمرمى .
- (ب) الإداري المسئول عن الفريق (أ) يقوم بالتهجم على المسجل دون أن يلاحظ الحكام ذلك ، وعند التوقف التالي للمباراة يبلغ المسجل حكم المباراة بما جرى .
- (ج) يفقد حارس المرمى لفريق (أ) الكرة أثناء تنفيذه لرمية المرمى وتتط الكرة باتجاه الملعب حيث ينتظرها اللاعب ( 6 ) واللاعب ( 2 ) يقوم بالارتقاء عليها داخل منطقة المرمى ويدفعها (وهي في الهواء) إلى خارج الخط الجانبي .
- (د) فريق (أ) لديه رمية حرة عند خط الـ 9 امتار للفريق (ب) المراقب الفني يوقف المباراة ويشير إلى الحكام بأن مدرب الفريق (ب) قد تهجم عليه .
- (هـ) حارس المرمى (16) يثب عاليا من منطقة مرماه لمسك تمريرة طويلة إلى ( 7 ) ، واللاعب (16) يمسك الكرة وهو في الهواء وينزل بها بقدم واحدة في منطقة مرماه والأخرى في منطقة اللعب ومن هذا الوضع يلعب الكرة إلى (3) .
- (الدرجة 15)

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق ،،،

د / أحمد محمد القط

نموذج إجابة  
امتحان مادة  
تخصص رياضات القسم التطبيقي  
كرة اليد  
الفرقة الرابعة

إعداد  
د / أحمد محمد القط

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات  
الجماعية  
وررياضات المضرب



إجابة السؤال الأول :

- 1- الاستعداد للمنافس
- 2- التوقف
- 3- الابعاد
- 4- الارتداد
- 5- الاستمرار مع المهاجم المستحوذ علي الكرة
- 6- الترحيل
- 7- التعاون والتأمين
- 8- التخلص من الحجز
- 9- لطش الكرة

الشرح

1- الابعاد

يجب ابعاد المهاجم المستحوذ علي الكرة الي مناطق التصويب غير المناسبة له وغير المؤثرة.

2- الارتداد

الرجوع لمنطقة المرمي بسرعة كبيرة ربما تفوق السرعة في المهاجمة .

3- الترحيل

يجب علي المدافع التوجه الي مكان الكرة الترحيل والمزاحمة ويجب مضاعفة الجهد في حالة

نقص عدد المدافعين .

4- التعاون والتأمين

يجب علي المدافع التعاون المستمر مع اللاعبين المجاورين باستخدام الحركة الجانبية السريعة

لتغطية اللاعبين

5- لطش الكرة

يجب علي المدافع اخراج الكرة من حوزة المهاجم أثناء قيامه بتطيطها لمرة واحدة مثلا وهي

تعتبر في هذه الحالة كرة محايدة



## 6- إجابة السؤال الثاني :

يتم التخطيط للتدريب خلالها علي أساس بأن المنافسة تكون من عدد من المباريات المتصلة، كما يتطلب هذا التخطيط عناية فائقة حتي يمكن أن يحقق أهدافه وأن يحقق أهداف الإعداد طويل المدى.  
أهداف فترة المنافسة

- 1- تحقيق الحد الأقصى لمستوي الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) والاحتفاظ بالمستوي الذي أمكن الوصول إليه.
- 2- الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال فترة الإعداد العام والإعداد الخاص علي مدار فترة المنافسة.
- 3- الوصول بالرياضي إلي الحد الأقصى للمستوي المهاري والخططي.
- 4- الإعداد النفسي للمشاركة في البطولة أو المنافسة والقدرة علي تحمل الفشل ومواجهته في حالة حدوثه.



توزيع مكونات حمل التدريب خلال فترة المنافسات  
مدتها (14 أسبوع)

مجموع الأزمئة	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسبوع		
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		أقصى أقل من الأقصى متوسط راحة	درجة الحمل
950	50	75	50	50	75	75	50	75	50	50	75	75	100	100	إعداد بدني		
3350	200	250	300	300	250	250	200	200	250	250	200	200	250	250	إعداد مهاري		الجزء الرئيسي
4100	350	275	250	250	275	275	350	325	300	300	325	325	250	250	إعداد خططي		
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	مباريات تجريبية		
840	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	مباريات رسمية		
9240	660	660	660	660	660	660	660	660	660	660	660	660	660	660	مجموع الأزمئة		

يوضح الجدول السابق نموذج لمكونات وحمل التدريب خلال فترة المنافسات للفريق

ومدتها 14 أسبوع وكانت مكونات هذه الفترة.

1- الإعداد البدني استغرق: 950 دقيقة.

2- الإعداد المهاري استغرق: 3350 دقيقة.

3- الإعداد الخططي استغرق: 4100 دقيقة.

4- مباريات تجريبية استغرقت: - دقيقة.

5- مباريات رسمية استغرقت: 840 دقيقة.

توزيع مكونات حمل التدريب خلال أسبوع من فترة المنافسات  
(الأسبوع الرابع عشر)

مجموع الأزمنة	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	
	×		×	×	×	×	×	أقصى أقل من الأقصى متوسط راحة	درجته الحمل
50	-	-	10	10	10	10	10	إعداد بدني	إعداد بدني
	-	-	7	7	7	7	7	إعداد بدني عام	
	-	-	1	1	1	1	1	قوة	
	-	-	2	2	2	2	2	سرعة	
	-	-	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	تحمل	
	-	-	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	مرونة	
	-	-	1	1	1	1	1	رشاقة	
	-	-	3	3	3	3	3	إعداد بدني خاص	
	-	-	1	1	1	1	1	قوة	
	-	-	1	1	1	1	1	سرعة	
	-	-	1	1	1	1	1	تحمل	
200	-	-	40	40	40	40	40	إعداد مهاري	إعداد خططي
350	-	-	70	70	70	70	70	إعداد خططي	
	-	-	20	20	20	20	20	تمريبات مركبة	
	-	-	20	20	20	20	20	تقسيمات داخل الملعب	
	-	-	15	15	15	15	15	تمريبات تصويب	
	-	-	10	10	10	10	10	جمل خططية	
	-	-	5	5	5	5	5	ألعاب صغيرة	
	-	-	-	-	-	-	-	اختبارات ومقاييس	
	-	-	-	-	-	-	-	مباريات تجريبية	
	60	-	-	-	-	-	-	مباريات رسمية	
660	60	-	120	120	120	120	120	مجموع الأزمنة	

يوضح الجدول السابق نموذج لمكونات وحمل التدريب خلال أسبوع من فترة المنافسات

[الأسبوع الرابع عشر] وكان هذا الأسبوع:

- 1- الإعداد البدني استغرق: 50 دقيقة.
- 2- الإعداد المهاري استغرق: 200 دقيقة.
- 3- الإعداد الخططي استغرق: 350 دقيقة.
- 4- مباريات تجريبية استغرقت: - دقيقة.
- 5- مباريات رسمية استغرقت: 60 دقيقة.



إجابة السؤال الثالث :-

- (أ) وقت مستقطع من قبل الحكم رمية حرة للفريق (أ) ، استبعاد للاعب (5ب)  
(ب) كتابة تقرير فقط ولا تعطي عقوبة أخرى .  
(ج) رمية مرمي للفريق (أ) .  
(د) استبعاد مدرب الفريق (ب) وكتابة تقرير ويستأنف اللعب برمية حرة للفريق (أ) .  
(هـ) تصحيح الوضع ورمية حارس مرمي بعد الصافرة .

\*\*\*\*\*

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق

د/ أحمد محمد القط