



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

امتحان مادة كرة اليد

الفرقة : الأولي (تخلفات)

الفصل الدراسي الثاني

العام الجامعي ٢٠١٣/٢٠١٤ م

تاريخ الامتحان : ٢٣ / ٦ / ٢٠١٤ م

الزمن : ساعتان

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :-

اذكر المهارات الهجومية باستخدام الكرة واختر مهارة واحدة وتناولها بالشرح .

السؤال الثاني :

(أ) تكلم عن تاريخ رياضة كرة اليد؟

(ب) اذكر كيفية تكوين فريق لرياضة كرة اليد؟

السؤال الثالث :

(أ) اذكر مواصفات ملعب ومرمي كرة اليد؟

(ب) اذكر شروط أداء رمية الأرسال في كرة اليد؟

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق ،،،

د/ أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

نموذج إجابة امتحان مادة كرة اليد
الفرقة الاولى (تخلفات)

إعداد

د / أحمد محمد القط

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية
وررياضات المضرب

تاريخ الامتحان ٢٣/٦/٢٠١٤م



إجابة السؤال الاول المهارات الهجومية هي :

التمرير والاستلام
تنطيط الكرة
التصويب
الخداع

شرح مهارة التمريرة الكراباجية:

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف وهناك نوعان لهذه التمريرة طبقاً لطريقة الأداء هما (التمرير من الارتكاز – التمرير من الجري).

وتستخدم التمريرة الكراباجية غالباً عند الرغبة في التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب على هدف نظراً لما تتميز به من حدة كبيرة.



*** الخطوات الفنية :-

الوصف الحركي للأداء :

أ - يتم نقل الكرة لإحدى اليدين ، وتسحب الذراع للخلف وتكون الكرة بارتفاع الرأس أو أعلى قليلاً ، وفي بداية الأداء تكون الكرة مواجهة للأرض تقريباً ثم تقلب لتصبح مواجهة لأعلى ، ويكون وضع الذراع الأخرى جانباً .



- ب - يجب أن يكون وضع الذراع الرامية خلف الكرة مع مسكها بالأصابع دون الضغط عليها .
- ج - تبدأ الحركة بالمرحلة التمهيديّة للتمرير من خلال مرجحة الذراع للخلف ، يتوقف مدى هذه المرجحة على المسافة المراد تمرير الكرة خلالها ، فكلما زادت مسافة التمرير كلما زادت مرجحة الذراع .
- د - أثناء حركة الاستعداد يلاحظ وجود انثناء في المرفق بحيث يشكل الساعد مع العضد زاوية قائمة تقريباً ، وأثناء حركة الاستعداد تنقل قدم الارتكاز للأمام .
- هـ - بعد ذلك مباشرة تبدأ حركة التمرير والتي تتم عن طريق عودة الجذع للوضع الطبيعي مع الارتكاز على القدم الأمامية ، هذا ويلاحظ إن رسغ اليد يلعب دوراً أساسياً في توجيه الكرة .
- و - بعد ترك اليد للكرة تستكمل الذراع الرامية الحركة بانسيابية ، ثم القدم الخلفية للأمام لإيقاف الجسم في حالة اندفاعه للأمام .

*** الأخطاء الشائعة

- ١- انثناء المرفق بزواوية اقل من ٩٠ درجة أثناء الأداء
- ٢- عدم رفع الذراع الحرة أمام الجسم
- ٣- لف الرأس أثناء الاداء
- ٤- عدم أخذ خطوة المتابعة بعد الاداء



اجابة السؤال الثاني (أ) تاريخ رياضة كرة اليد

تأسس الاتحاد المصري لكرة اليد عام ١٩٥٧ ، وفي عام ١٩٦٠ قام بالإنضمام الى الإتحاد الدولي لكرة اليد ، وكانت اول بطولة رسمية بمصر هي كأس الجزيرة ، بينما اقيمت اولى المباريات الدولية لمصر في عام ١٩٦٠ ضد المنتخب اليوغسلافي بمصر والتي انتهت بفوز المنتخب اليوغسلافي ٢٩ - ١٧ ، وتلى ذلك قيام الإتحاد المصري لليد بإرسال اولى بعثاته الخارجية للإشتراك في المدرسة الدولية للمدربين بيوغسلافيا ، وفي عام ١٩٦١ سافر المنتخب القومي المصري الأول الى يوغسلافيا حيث خاض المنتخب مبارتين ضد كلاً من رومانيا ويوغسلافيا والتي انتهتا بهزيمة مصر امام رومانيا ١٨ - ١١ وامام يوغسلافيا ١٨ - ١٣ ، وفي نفس العام تمكنت مصر من الفوز بمسابقة دورة الألعاب العربية التي اقيمت في المغرب وفي نهاية العام خاض المنتخب القومي المصري الذي كان يشرف على تدريباته المدرب منير جرجس مباراة ودية ضد المانيا بمصر والتي انتهت بفوز المانيا ١٨ - ١٥ ، ثم خاضت مصر مبارتين ضد المانيا في المانيا وقد انتهتا ايضاً بفوز المانيا ١٩ - ١١ و ٢٠ - ١٢ .

- وشهد عام ١٩٦٤ المشاركة الأولى للمنتخب القومي المصري للمرة الأولى في تاريخه في بطولة العالم لكرة اليد للرجال والتي اقيمت بتشيكوسلوفاكيا، وجاءت مصر فيها في المركز الثالث عشر .

- في عام ١٩٦٥ نجح المنتخب القومي المصري في الحصول على الميدالية الذهبية في دورة الألعاب العربية الثانية ، كما نجح في إحراز لقب البطولة الأفريقية التي اقيمت بعاصمة الكونغو برازفيل .

(ب) كيفية تكوين فريق

- (١) البدء في بداية الموسم التعليمي بالإعلان سواء في الإذاعة أو علي الحائط من خلال مدرس التربية الرياضية وعلي أن يكون الإعلان مفتوح لكل من يرغب للانضمام لهذا الفريق ويفضل لاعبي الصف الأول والثاني .
- (٢) إجراء الفحص الطبي حفاظاً لصحة التلاميذ وطبقاً لمراعاة الناحية القا نونية ومسئولية المدرس والمدرسة ، بالإضافة لاختيار الطول الفارع وألا يتميز بالسمنة ومراعاة طول الأطراف بصفة خاصة .



- (٣) ممكن عمل اجتماع لأولياء الأمور والتشاور معهم بشأن هذا الفريق أو أخذ الموافقة كتابيا أو شفويا بواسطة المدرس .
- (٤) إذا كان العدد المتقدم كبير فالمدرب س بحاجة للمساعدين الزملاء بالنسبة للعمليات الخاصة بالتصفية المبدئية .
- (٥) مراعاة أن يكون الأسبوع الأول للتدريب علي المبادئ الأساسية البسيطة للعبة بالإضافة لإعطاء التعليمات الخاصة بالجدية في التدريب والمواظبة علي المواعيد وحسن سير العمل ، بالإضافة الي أنه قد ي كون هناك عدد من المتقدمين في خلال الأسبوع الأول يصرفون النظر عن الالتحاق بالفريق .
- (٦) إعطاء بعض المهارات البسيطة الخاصة بمراكز اللعبة يمكن إعطاء أو عمل تقسيم من خلال تقسيم المتقدمين لمجموعات للعب مباريات صغيرة ، يتم من خلال هذه المباريات التدريب علي السمات الإيجابية و الخلقية كالكفاح وعدم اليأس وصلابة الإرادة بجانب الصفات العقلية كحسن التصرف والتفكير الصائب ودراسة الخصم ، والصفات الاجتماعية كالتعاون والولاء للمجموعة والثقة بالنفس وبالزملاء وجرأة الأداء والصفات الحركية كالقوة والسرعة والقدرة علي الوثب والتوافق وصحة البنية .
- (٧) تسجيل الممتازين من خلال المتابعة والتسجيل من أسبوع لأسبوع ونسجل الأسماء حتي الوصول الي العدد المناسب .
- (٨) اعمل علي أن تضم إلى الفريق العناصر التي تأخرت عن الانضمام للفريق وخاصة إذا كان من طوال القامة وان كانت مهاراتهم متوسطة لأن غالبا ما يحتاج اللاعب الناشئ طويلا القامة لفترة زمنية أطول بالنسبة لعملية إعداده .
- (٩) العمل علي تكوين صف ثاني وثالث للفريق وذلك عن طريق تكوين :
 - فريق لكل صف ثم إقامة المباريات .
 - تكوين منتخب لكل سنة دراسية ثم إقامة المباريات .
 - تنظيم ايام رياضية داخلية وخارجية من المدارس المجاورة الاخرى .
- (١٠) ممكن إجراء بعض الإختبارات المهارية الهامة والمفيدة مثل تمرير واستلام علي حائط أو مع زميل ، تطيط الكرة ، رمي الكرة ، الوثب والتصويب علي حائط ، إختبار الشد علي العقلة ، الجري ٥٠م

اجابة السؤال الثالث

(أ)

الملعب شكل (١) يكون مستطيلاً بطول ٤٠ متراً وبعرض ٢٠ متراً يتكون من منتطقتين للمرمى (قاعدة ٤:١ وقاعدة ٦) ومنطقة للعب ، الخطان الأطول



يطلق عليهما خطى الجانب ، أما الخطان الأقصر فيطلق عليهما خطى المرمى (وهما بين قائمى لكل مرمى) أو خطى المرمى الخارجين (وهما على جانبي كل مرمى).

يجب ترك منطقة أمان حول الملعب بمسافة لا تقل عن (١) متر على الأقل على طول خطى الجانب وبمسافة (٢) متر على الأقل خلف خطى المرميين الخارجيين .

يجب عدم تغيير مواصفات الملعب خلال المباراة بأى شكل لصالح أى من الفريقين .

يوضع المرمى (شكل ٢ أ، ب) فى منتصف كل من خطى المرمى ، يجب تثبيت المرميين جيداً فى الأرضية أو فى الحائط الخلفى لهما ، والمرميان يكونان من الداخل بارتفاع (٢) م وبعرض (٣) م .

يتصل القائمان بعارضة أفقية ، يجب أن يكون الحد الخلفى للقائمين منطبقاً على الحد الخلفى لخط المرمى ، يجب أن يكون القائمان والعارضة كمقطع مربع (٨) سم ، كما يجب أيضاً أن يطلى القائمان والعارضة من الثلاثة أوجه المرئية للملعب بلونين مختلفين عن لون الأرضية والخلفية .

يجب أن يكون للمرمى شبكة مثبتة بطريقة بحيث تسمح للكرة المصوية فى المرمى أن تظل بالمرمى بعد دخولها فيه .

تدخل جميع خطوط الملعب ضمن ال منطقة التى تحددها ، وخطا المرمى يكونان بعرض ٨ سم بين القائمين (شكل ٢ أ) أما باقى خطوط الملعب فهى بعرض ٥ سم ويمكن الفصل بين منطقتين متجاورتين بخطوط مختلفة اللون عن لون أرضية الملعب

توجد أمام كل مرمى منطقة للمرمى (انظر القاعدة ٦) وتحدد منطقة المرمى بخط منطقة المرمى (خط ال ٦ أمتار) ، الذى يحدد كالتالى :

أ - خط طوله (٣) أمتار أمام المرمى مباشرة على بعد (٦) أمتار من خط المرمى وموازياً له (يقاس من الحد الخلفى لخط المرمى إلى الحد الأمامى لخط منطقة المرمى) .

ب - ربعاً دائرة نصف قطر كل منها (٦) أمتار (يقاس من الزاوية الداخلية الخلفية لكل قائم للمرمى ويتصلا بطرفى الخط الذى طوله (٣) أمتار مع خط المرمى الخارجى (شكل ٢، أ) .

خط الرمية الحرة (خط ال ٩ أمتار) هو : خط متقطع يحدد على بعد (٣)



أمتار من خارج منطقة المرمى ، كل جزء من هذا الخط والمسافات الموجودة بينهما تكون بقياس ١٥ سم (شكل ١) .

خط الـ ٧ أمتار يكون بطول (١) م وأمام المرمى مباشرة وموازيًا لخط المرمى وعلى بعد ٧ أمتار منه (يقاس من الحد الخلفي لخط المرمى وحتى الحد الأمامي لخط الـ ٧ أمتار) (شكل ١) .

خط حد حارس المرمى (خط الـ ٤ أمتار) يكون بطول ١٥ سم أمام المرمى مباشرة وموازيًا لخط المرمى وعلى بعد ٤ أمتار منه (يقاس من الحد الخلفي لخط المرمى حتى الحد الأمامي لخط الـ ٤ أمتار)

يوصل خط المنتصف بين نقطتي منتصف خطي الجانب (شكل ١ ، ٣) . يحدد خط التبديل (جزء من خط الجانب) ليمتد لكل فريق من خط المنتصف حتى نقطة على بعد ٤.٥ متر من خط منتصف الملعب ، هذه النقطة يوضع عليها خط مواز لخط منتصف الملعب ممتدًا ١٥ سم داخل و ١٥ سم خارج الخط الجانبي للملعب (شكل ١ ، ٣) .

(ب) شروط أداء رمية الإرسال
تؤدي رمية الإرسال بصافرة من الحكم في بداية كل شوط وعقب تسجيل الهدف ورمية الإرسال في بداية كل شوط يلتزم كلي الفريقين كل في نصف ملعبه ، بينما رمية الإرسال بعد تسجيل هدف يلتزم الفريق المؤدي لرمية الإرسال فقط بنصف ملعبه .

