



الفصل الدراسي الثاني
العام الجامعي ٢٠١٣/٢٠١٤ م
تاريخ الامتحان : ١٤/٦/٢٠١٤ م
الزمن : ساعتان
الدرجة (٣٠)

كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
امتحان مادة كرة اليد (نظام حديث)
الفرقة : الأولي

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :

ارسم ملعب كرة اليد موضحا عليه بالرموز والمصطلحات مراكز اللاعبين في الهجوم ؟

(الدرجة ١٠)

السؤال الثاني

تتعدد المهارات الهجومية وتتنوع ما بين التمرير والاستلام والتنطيط والتصويب والخداع ، تناول مهارة التصويب بالوثب

بالشرح من حيث :

- (أ) الخطوات الفنية .
(ب) الخطوات التعليمية .
(ج) الأخطاء الشائعة .
(د) خمس تدريبات لتطوير هذه المهارة.

(الدرجة ١٠)

السؤال الثالث :

(أ) ارسم ملعب كرة اليد موضحا أبعاده القانونية ؟

(ب) إذكر أزمنة المباريات للمراحل السنوية المختلفة ؟

(ج) اذكر الأمور المسموح بها لحارس المرمى ؟

(د) اذكر الرميات التي تؤدي بدون صافرة من الحكم ؟

(هـ) إذكر علاقة العدد ٣ والعدد ٥ بقانون كرة اليد ؟

(الدرجة ١٠)

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 الأولى

إعداد

د / أحمد محمد القط

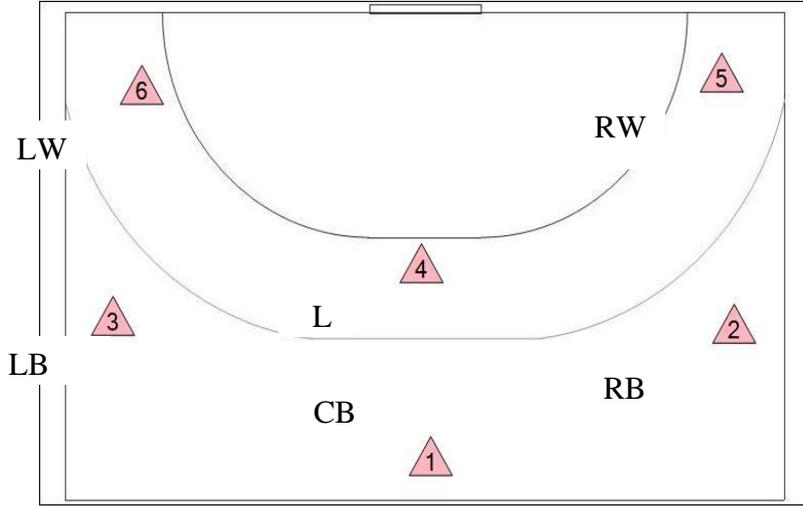
مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية
وررياضات المضرب

تاريخ الامتحان ٢٠١٤/٦/١٤م



إجابة السؤال الأول :

مراكز اللاعبين في الهجوم (٣:٣)



١- CB : مهاجم خلفي أوسط / صانع اللعب Center Back

٢- RB : مهاجم خلفي أيمن Right Back

٣- LB : مهاجم خلفي أيسر Left Back

٤- L : لاعب الدائرة Line

٥- RW : جناح أيمن Right Wing

٦- LW : جناح أيسر Left Wing

إجابة السؤال الثاني

الخطوات الفنية للتصويب بالوثب

بعد اقتراب اللاعب المهاجم من المرمى يتم الميل لاتجاه التصويب مع دوران كتف الذراع المصوبة قليلاً للإعداد للحركة التحضيرية للتصويب ، ثم يقوم اللاعب بالارتقاء وفي أثناء الطيران يلف أعلى الجذع قليلاً للجانب والأمام — ام (عكس ذراع التصويب) لتسهيل عملية الهبوط ثم يتم التصويب عند الوصول إلى أقرب نقطة للمرمى مع التركيز على حركة الرسغ الذي يقوم بعملية التصويب ، بعدها يتم الهبوط على القدم اليسرى التي يعقبها مباشرة هبوط القدم اليمنى لمتابعة الجري إذا كان التصويب قد تم بالذراع اليمنى .





الخطوات التعليمية في التصويب بالوثب:

- ١ - شرح المهارة أمام التلاميذ لنموذج واضح مع الشرح المختصر للمهارة وفوائدها .
- ٢ - الجري الحر ثم أخذ الإحساس للجري ثلاث خطوات تبدأ بالقدم اليسرى ثم اليمنى فاليسرى (للتلميذ الذي يصوب بيده اليمنى) وبدون استخدام الكرة .
- ٣ - التعود على اتساع الخطوة الأخيرة مع أخذ ارتفاع قوي بها (للأعلى / للأمام) .
- ٤ - تحديد مسافة الجري بثلاثة أطواق متتابعة وعل خط مستقيين بحيث يبدأ الجري بالخطوة الأولى بالقدم اليسرى داخل الطوق الأول والخطوة الثانية بالقدم اليمنى داخل الطوق الثاني ثم الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى داخل الطوق الثالث بحيث يتم أخذ ارتفاع قوي (للأمام / لأعلى) .
- ٥ - نفس الخطوات السابقة ويمسك التلميذ بيديه كرة ويقوم أثناء الجري بالخطوة الثانية بالاستعداد لعملية التصويب بنقل الكرة على اليد المصوبية وأثناء ارتفاعه يؤدي الحركات الإعدادية للتصويب من لف الجذع وتحريك اليد المصوبية للخلف وعند وصوله أقصى ارتفاع يبدأ في تنفيذ قذف الكرة .
- ٦ - لأخذ الإحساس بقوة الارتفاع يمكن وضع إحدى الأجهزة المساعدة للوثب (سلم قفز / مقعد سويدي) في مكان الخطوة الأخيرة لأخذ الإحساس بالارتفاع القوي بواسطتها وبدون استخدام كرة .
- ٧ - يتم تنفيذ المهارة بعد ذلك بدون أية أدوات .

الأخطاء الشائعة :

- ١ - عدم تأمين الكرة أثناء عملية الارتفاع .
- ٢ - عدم إشارة كتف الذراع الرامي إلى أعلى قبل ترك الكرة للتصويب مما يعمل على دفع اليد للكرة بدلاً من رميها بقوة .
- ٣ - إهمال استجابات حارس المرمى .



تدريبات المهارة :

م	الشرح	الإخراج
١	ثلاث مجموعات كما بالشكل ٢ باك يمين ، ٢ صانع لعب ، ٢ باك يسار : تمرير الكرة بين الثلاث مراكز باستمرار ثم يقوم صانع اللعب بعمل خداع وتمرير الكرة مرة للباك اليمين وأخري لليسار الذين يقومون بعملية التصويب . ويكرر الأداء	
٢	أربعة مجموعات كما بالشكل ٢ باك يمين ، ٢ باك يسار وأربعة لاعبي في المنتصف + ٢ دفاع يقوم لاعبي الباك بتمرير الكرة للاعبي المنتصف ثم الجري لأخذ الكرة ثانية والتصويب في حدود خط ٩م ويكرر الأداء .	
٣	نفس التمرين السابق ولكن بزيادة ٢ مدافعين : يقوم لاعبي الباك باستلام الكرة من لاعبي المنتصف والنزول بها للتصويب من دائرة ٦م . ويكرر الأداء	

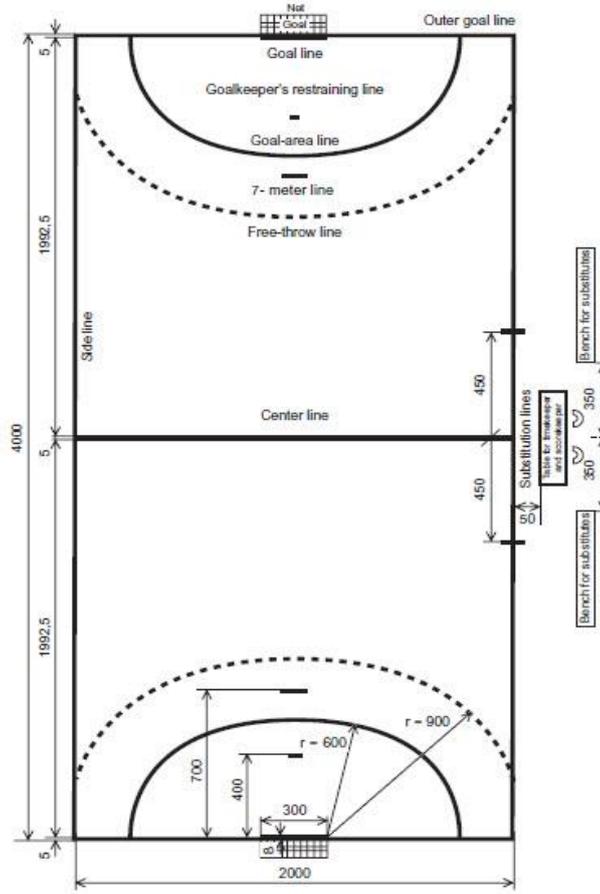


	<p>٤ نفس التمرين السابق ولكن يقوم المدافعين الأماميين بمحاولة الدفاع ضد التصويب علي لاعبي الباك .</p>
	<p>٥ نفس التمرين السابق ولكن بزيادة عدد لاعبي الدفاع : يقوم لاعبي الدفاع الخلفيين بالدفاع ضد التصويب الذي يقوم به لاعبي الباك (المهاجمين الخلفيين الأيمن والأيسر) ويكرر الأداء .</p>



إجابة السؤال الثالث

أ) ارسم ملعب كرة اليد موضحاً أبعاده القانونية؟



الملعب 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 كل مرمى) أو خطى المرمى الخارجيين (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 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 المصوبة في المرمى أن تظل بالرمى بعد دخولها فيه .

تدخل جميع خطوط الملعب ضمن المنطقة التي تحددها ، وخط المرمى يكونان بعرض ٨ سم بين القائمين أما باقى خطوط الملعب فهي بعرض ٥ سم ويمكن الفصل بين منطقتين متجاورتين بخطوط مختلفة اللون عن لون أرضية الملعب

توجد أمام كل مرمى منطقة للمرمى 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

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

خط ال ٧ أمتار يكون بطول (١) م وأمام المرمى مباشرة وموازياً لخط المرمى وعلى بعد ٧ أمتار منه (يقاس من الحد الخلفى لخط المرمى وحتى الحد الأمامى لخط ال ٧ أمتار)

خط حد حارس المرمى (خط ال ٤ أمتار) يكون بطول ١٥ سم أمام المرمى مباشرة وموازياً لخط المرمى وعلى بعد ٤ أمتار منه (يقاس من الحد الخلفى لخط المرمى حتى الحد الأمامى لخط ال ٤ أمتار)

يوصل خط المنتصف بين نقطتى منتصف خطى الجانب

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 ممتداً ١٥ سم داخل و ١٥ سم خارج الخط الجانبى للملعب



ب) إذكر أزمان المباريات للمراحل السنوية المختلفة؟

يكون زمن اللعب العادي لكل فريق لعمر ١٦ سنة فأكبر مقسماً على شوطين مدة كل منهما ٣٠ دقيقة بينهما وقت عادي للراحة لمدة ١٠ دقائق أما زمن اللعب العادي للفرق التي عمرها ١٢ إلى أقل من ١٦ سنة فهو (٢٠×٢) دقيقة ولمجموعة الأعمار من ٨ إلى أقل من ١٢ سنة فهو (٢٠×٢) دقيقة وفي كل من الحالتين فإن الزمن العادي للراحة هو ١٠ دقائق.

ج) اذكر الأمور المسموح بها لحارس المرمى؟

يسمح لحارس المرمى بـ :

ملامسة الكرة بأي جزء من جسمه عندما يكون في حالة دفاع داخل منطقة مرماه .

التحرك بالكرة داخل منطقة مرماه بدون أي قيود مطبقة على لاعبي الملعب ولا يسمح لحارس المرمى بتأخير تنفيذ أداء رمية حارس المرمى

توك منطقة مرماه بدون كرة والمشاركة في اللعب بمنطقة اللعب ، وهنا يصبح حارس المرمى خاضعاً للقواعد المطبقة على اللاعبين في منطقة اللعب ويعتبر حارس المرمى قد خرج من منطقة مرماه بمجرد أن يلمس أي جزء من جسمه الأرض خارج خط منطقة مرماه .

ترك منطقة المرمى بالكرة ولعبها مرة أخرى في منطقة اللعب إذا لم يكن مسيطراً على الكرة .

ذ) اذكر الرميات التي تؤدي بدون صافرة من الحكم؟

الرمية الحرة - رمية حارس المرمى - الرمية الجانبية

هـ) إذكر علاقة العدد ٣ والعدد ٥ بقانون كرة اليد؟

العدد ٣

١ - لا يسمح باحتفاظ اللاعب بالكرة أكثر من ٣ ثوان .

٢ - لا يسمح بتحريك اللاعب الكرة أكثر من ٣ خطوات .

٣ - الحد الأقصى لكل فريق من الإنذارات ٣ .



- ٤ -المسافة بين خط منطقة المرمى وخط الرمية الحرة ٣ أمتار .
- ٥ -المسافة بين خط حد حارس المرمى وخط ال٧م ٣ أمتار .
- ٦ -الحد الأقصى لايقافات للاعب كرة اليد ٣ بعدها يتم استبعاد اللاعب .
- ٧ -عرض المرمى ٣ أمتار .

العدد ٥

- ١ - لا يسمح ببدء المباراة إلا بوجود ٥ لاعبين .
- ٢ -المباراة الدولية تدار بخمسة أفراد هم :-
(حكما الملعب + الميقاتي + المسجل + المندوب الفني) .
- ٣ -عرض خطوط الملعب ٥ سم باستثناء الخط الواصل بين قائمي المرمى .
- ٤ -يسمح بوجود عدد (٥) إداريين على الأكثر خارج الملعب (٤+ مترجم) .
- ٥ -زمن الشوط الواحد فى الوقت الإضافى فى المباريات التى لا بد من حسم نتيجتها ٥ دقائق .
- ٦ -أداء ٥ رميات ٧م إذا انتهى كل من وقت المباراة الأصلي والإضافى بالتعادل فى المباريات التى لا بد أن تحسم نتيجتها .
- ٧ -قمصان اللاعبين وح راس المرمى والحكام بالملعب خمسة ألوان (الفريق (أ)- الفريق (ب) - حارس مرى الفريق(أ)- حارس مرمى الفريق(ب) - الحكمان) .
- ٨ -الشبكة الصداة خلف المرمى بارتفاع ٥ أمتار عن الأرض على الأقل .
- ٩ -فترة الراحة ما بين الوقت الأصلي للمباراة والوقت الإضافى مدتها ٥ دقائق .
- ١٠ -فترة الراحة ما بين الوقت الإضافى الأول والوقت الإضافى الثانى ٥ دقائق .

