



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم الرياضات الجماعية ورياضات المضرب
امتحان رياضات مضرب (هوكي)
الفرقة الأولى

دور مايو
العام الجامعي 2013/2014
تاريخ الامتحان: 2014/6/16م
الزمن: ساعتان
الدرجة (٣٠)

السؤال الأول: (٢٠)

يعد إتقان المهارات الأساسية في رياضة هوكي الميدان من أهم العوامل التي تحقق الفوز للفريق ويتحقق نجاح الفريق على مدى استطاعة لاعب الفريق على أداء المهارات الأساسية بأنواعها بإتقان .
في ضوء هذه العبارة أجب على الأسئلة الآتية:-

- ١ - أذكر المهارات الحركية الأساسية في رياضة الهوكي
- ٢ - تناول مهارة (دفع الكرة Push) بالشرح من خلال (الخطوات التعليمية - مراحل الأداء الفني - لعبة صغيرة لتنمية المهارة)
- ٣ - اكتب مع الرسم ثلاثة اختبارات لقياس مهارة (دفع الكرة Push)

تنقسم المهارات الأساسية في رياضة الهوكي الي ما يلي

- مسك المضرب
- وقفة الاستعداد
- حركات القدمين
- التقدم بالكرة ويشتمل علي (التقدم بالدرجة / التقدم بالدفع/ التقدم بالمحاورة)
- الضربات وتشمل علي (دفع الكرة/ نظر الكرة/ ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب / ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب)
- استقبال الكرة
- المهاجمة
- الخداع

الغرض من الإختبار : قياس قوة دفع كرة الهوكي

الأدوات المستخدمه : مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦.٤٠ م) ، ٣كرات هوكي ، حائط ، عصاهوكي .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦.٤٠ م) المنتهية بحائط ، وعند رؤية إشارة البدء ، يقوم المختبر بدفع ثلاث كرات هوكي الواحدة تلى الأخرى والموضوعه على صف واحد (٦.٤٠ م) ، يعطى للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاوله واحده .

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أى مهارة غير مهارة الدفع ، ويعطى للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاوله واحده كما هو موضح بالشكل .
التسجيل : تقاس أطول مسافة أرتدتها الكرة من الحائط .
رسم الإختبار :

مهارة دفع الكرة :

يفضل البدء بتعليم اللاعب مهارة دفع الكرة لما تتميز به من سهولة وسرعة في الأداء وتستخدم هذه المهارة أما في التميرير القصير أو التميريرات البدن به أو محاولة تخطي اللاعب المنافس . كذلك تستخدم في التصويب علي المرمي في الحالات التي تتطلب سرعة في الأداء كما تستخدم أيضا في لأداء ضربيات الجزاء

(المراحل الفنية لمهارة دفع الكرة)

- &القدمان متباعدتان بأتساع الحوض أو أكثر قليلا.
- &مشطي القدمين يشيرا للأمام.
- &ثقل الجسم موزع علي القدمين بالتساوي.
- &الركبتين بهما انثناء خفيف.
- &الجذع مائل للأمام ولأسفل.
- &الكتف الأيسر مواجه للمكان المراد وصول الكرة إليه.
- &النظر موزع بين الكرة والمكان المراد وصول الكرة إليه.
- &اليد اليسرى تقبض علي المضرب من أعلي واليد اليمنى تقبض علي المضرب من أسفل وعلي بعد قبضتي يد تقريبا من اليد اليسرى.
- &الكرة أمام الجسم وتصنع رأس المثلث مع القدمين.
- &المضرب ملاصق للكرة والوجه المسطح للمضرب جهة اليسار ويشير للمكان المراد وصول الكرة إليه.
- &يقوم اللاعب بنقل ثقل الجسم قليلا علي القدم اليمنى وذلك لزيادة قوه الدفع للكرة.
- &يقوم اللاعب بعملية دفع للكرة عن طريق المضرب مع عمل متابعة بالمضرب للكرة بحيث يشير المضرب إلي المكان المراد وصول الكرة إليه.

(الخطوات التعليمية لمهارة دفع الكرة)

- *الشرح اللفظي ومشاهده نموذج صحيح للمهارة.
- *أداء المهارة بدون كرة لأخذ الإحساس بحركة المضرب.
- *أداء المهارة بالكرة بين لاعبين المسافة بينهم متر واحد مع مراعاة تصحيح الأخطاء.
- *لاعبان مواجهان المسافة بينهم ٥ متر.
- *لاعبان مواجهان المسافة بينهم ١٠ متر.
- *لاعبان مواجهان المسافة بينهم ٢٠ متر.
- *أداء المهارة في صوره تدريبات مركبه.

السؤال الثاني:

(١٠)

(x)	١ - يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بكامل محيطها خط المرمى. • يسجل هدفا عندما تلعب الكرة من داخل الدائرة بواسطة مهاجم ولم تخرج خارج الدائرة قبل مرورها كاملة عبر خط المرمى وتحت العارضة يمكن ان تلعب الكرة بواسطة مدافع او تلمس جسم مدافع قبل او بعد ان يلعبها المهاجم في الدائرة • يسجل هدفا اذا منح نتيجة لضربة جزاء
(x)	٢ - طول الالواح الجانبية ١م وارتفاعها ٦٠ سم. طول الالواح الجانبية ١م وارتفاعها ٦٠ مم
(x)	٣ - يجب ان يمر المضرب خلال حلقة قطرها الداخلي ٥١م. يجب ان يمر المضرب خلال حلقة قطرها الداخلي ٥١مم
(x)	٤ - تزن الكرة ما بين ٢٢٤ جرام ، ٢٣٥ جرام. نصف قطر الكرة بين ٢٢٤ مم، ٢٣٥ مم
(x)	٥ - الملعب مستطيل الشكل بطول ١٠٠ متر وعرض ٦٠ متر. ١٠٠/٦٠ م
(x)	٦ - تعتبر الضربة الركنية الجزائية اكتملت عند تسجيل هدف. • عند تسجيل هدف • عند ارتكاب احد المهاجمين خطأ • عند خروج الكرة اكثر من ٥ امتار خارج الدائرة • خروج الكرة للمرة الثانية خارج الدائرة • خروج الكرة من الخط الخلفي مع عدم احتساب ضربة ركنية جزائية • ارتكاب المدافع لخطا لا ينتج عن احتساب ضربة ركنية جزائية اخرى • عند منح ضربة جزاء
(x)	٧ - بدأ ظهور الهوكي بصورته الحالية في مصر عام ١٩٣٣. ١٩٣٢م
(x)	١- أول مباراة في الهوكي للمصريين عام ١٩٣٧. ١٩٣٢م
(x)	٨ - تأسس الاتحاد المصري للهوكي في ١٩٤٥/١٢/٧. عام ١٩٤٣م
(x)	٩ - أول ملعب نجيل صناعي في مصر كان عام ١٩٩١م في استاد القاهرة. عام ١٩٨٧م في اتحاد الشرطة

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح.....