

الفرقة : الثانية ( نظام حديث )  
الفصل الدراسي الثاني  
الدرجة : ( ٣٠ )  
الزمن : ساعتان

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

امتحان مـ ااده كـرة القـدم (ب) دور مايو  
العام الجامعي ٢٠١٣/٢٠١٤ م / تاريخ الامتحان : الثلاثاء ٢٠١٤/٦/٣ م

(ملاحظات هامة) \* الإمتحان من ورقتين \* عدد الأسئلة ( ٣ ) \* يراعى تقسيم الزمن على الأسئلة كلها

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول ( ١٠ درجات )

أ- ضع تعريفاً واحداً لكل من: ( ٣ درجات )

١- الإعداد البدني

٢- الإعداد البدني الخاص

٣- السرعة الانتقالية

٤- التحمل العام

٥- تحمل الأداء

٦- تحمل السرعة

ب- اذكر في نقاط محددة وبدون شرح ما يلي: ( ٧ درجات )

١- أنواع التحمل

٢- أهمية اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم

٣- أنواع المرونة

٤- المهارات الأساسية بالكرة

٥- مراحل تعلم المهارات الأساسية

٦- أهمية المهارات الأساسية للاعب كرة القدم

٧- طرق التدريب على المهارات الأساسية

السؤال الثاني (١٠ درجات)

أ- ضع علامة  $\sqrt{}$  أو X أمام العبارات التالية ( ٥ درجات )

- ( ) ١- في تدريبات التحمل العام تكون التدريبات ذات شدة متوسطة ولا توجد فترات راحة خلال التدريب
- ( ) ٢- سرعة رد الفعل هي قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين في أقل زمن ممكن
- ( ) ٣- المرونة ترتبط بالمفاصل والإطالة تكون للعضلات التي تعمل على الفاصل
- ( ) ٤- طريقة التدريب المستمر تتلخص في كونها حمل تدريبي لا يتخلله راحة وتدور شدته حول المتوسط
- ( ) ٥- التدريب الفترى ينقسم إلى نوعان التدريب الفترى المرتفع الشدة و التدريب الفترى المنخفض الشدة
- ( ) ٦- تهدف طريقة التدريب التكرارى إلى تنمية السرعة والقدرة العضلية
- ( ) ٧- طريقة الإحساس والتعود على الكرة مهمة لتعليم المهارات الأساسية وهي التي توجد الصداقة بين اللاعب والكرة
- ( ) ٨- التدريبات الفنية الإجبارية تتم في إطار تعليمات المدرب وبولجات معينة للاعب وفق مسار وشكل المهارة
- ( ) ٩- التدريب بأكثر من كرة تساعد اللاعب سرعة أداء المهارات وتنمى سرعة الإستجابة لدية
- ( ) ١٠- التدريبات البدنية المهارية هي إضافة بعض الواجبات البدنية على اللاعب خلال أداء التدريبات المهارية

ب- أنقل هذا الجدول في ورقة الإجابة ثم ترجم هذه المصطلحات إلى اللغتين العربية والإنجليزية (٥ درجات)

المصطلح باللغة الإنجليزية	المصطلح باللغة العربية	م
Throw in	.....	١
.....	السرعة	٢
Passing	.....	٣
.....	التحمل	٤
Heading	.....	٥
.....	القوة	٦
Rest	.....	٧
.....	المرونة	٨
Intensity	.....	٩
.....	الرشاقة	١٠

السؤال الثالث (١٠ درجات)

أ- ضع تدريباً واحداً فقط مع الرسم والشرح لكلا من (يراعى عمل مفتاح للرسم): (١٠ درجات)

- ١- التحمل العام
- ٢- تحمل الأداء
- ٣- السرعة الإنتقالية
- ٤- قوة مميزة بالسرعة
- ٥- رمية التماس
- ٦- التمرير بباطن القدم
- ٧- ضرب الكرة بالرأس
- ٨- مهاري مركب
- ٩- بدني مهاري
- ١٠- الإحساس والتعود على الكرة

م- ع أطيـب التمنيـات بالنجـاح والتوفـيـق  
أستاذ المادة :

د / محمد محمد مصلح

جامعه بنها

كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية  
وررياضات المضرب

## نموذج إجابة امتحان مادة كرة القدم

الفرقة الثانية  
(نظام حديث)  
الفصل الدراسي الثاني  
للعام الجامعي ٢٠١٣ - ٢٠١٤ م  
الدرجة : ٣٠  
تاريخ الامتحان : الثلاثاء ٣/٦/٢٠١٤ م

إعداد  
أستاذ المادة  
د/ محمد محمود مصلحي

السؤال الأول ( ١٠ درجات )  
أ- ضع تعريفاً واحداً لكل من : ( ٣ درجات )

## ١ - الإعداد البدنى

ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى مم كن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهارى والخططى والذهنى والإرادى فى مختلف مراحل الموسم الرياضى".

## ٢ - الإعداد البدنى الخاص

ويقصد به تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسى فى كرة القدم والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول باللاعبين إلى حالة التدريب المثلى .

## ٣ - السرعة الانتقالية

يقصد بها "القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن" كالجري .

## ٤ - التحمل العام

يقصد به مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار فى أداء عمل بدنى ذى حمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات بما يؤثر إيجابياً على الأداء التخصصى فى كرة القدم .

## ٥ - تحمل الأداء

ويقصد به "تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة".

## ٦ - تحمل السرعة

المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة".

## ب- اذكر فى نقاط محددة وبدون شرح ما يلى: ( ٧ درجات )

### ١ - أنواع التحمل

\* تحمل عام

\* تحمل خاص

### ٢ - أهمية اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم

١ - تلعب دوراً هاماً فى إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن ممارسة التدريبات والتمارين ترتبط

ارتباطاً وثيقاً بتنمية بعض العناصر البدنية الأساسية .

٢ - تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية للاعبين .

٣ - تعتبر الناحية البدنية العامة والخاصة إحدى القواعد التى تساعد على نجاح اللاعب فى تطبيق خطط

اللعبة .

٤ - اللاعب الذى يجمع بين التكتيك المتقن ودرجة عالية من اللياقة البدنية يستطيع أن يصمد على أرضه

فى المنافسة .

٥ - تعد اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة والمتكاملة أحد العوامل الهامة لوقاية اللاعبين من الإصابات

المختلفة .

٦ - تعتبر تمارينات العناصر المختلفة للياقة البدنية إحدى الوسائل الجوهرية والمهمة لإتمام علاج اللاعب المصاب وإعادته للملاعب بمستوى عال .

٧ - عندما يتميز اللاعب باللياقة البدنية العالية ينعكس ذلك على الناحية النفسية له مما يجعله واثقاً في نفسه وفي قدرته على تنفيذ الواجبات المطلوبة منه .

### ٣- أنواع المرونة

أ ( المرونة العامة :

ب) المرونة الخاصة:

ويمكن تقسيم المرونة أيضاً :

أ ( المرونة الإيجابية :

ب) المرونة السلبية:

وأيضاً يمكن تقسيم المرونة من حيث الثبات والحركة إلى ما يلي :

أ ( المرونة الاستاتيكية : (الثابتة)

ب) المرونة الديناميكية: (المتحركة)

### ٤- المهارات الأساسية بالكرة

١ -ركلات الكرة .

٢ -السيطرة على الكرة .

٣ -الجرى بالكرة .

٤ -ضرب الكرة بالرأس .

٥ -الخداع بالكرة .

٦ -المهاجمة .

٧ -رمية التماس .

٨ -حراسة المرمى .

### ٥- مراحل تعلم المهارات الأساسية

١ -مرحلة التوافق البدائي أو الأولى .

٢ -مرحلة التوافق الجيد .

٣ -مرحلة تثبيت وإتقان المهارة .

### ٦- أهمية المهارات الأساسية للاعب كرة القدم

١ -كثرة المهارات الأساسية فى كرة القدم وتنوعها أكثر مما هو معتاد فى الألعاب الأخرى فالكرة تلعب بكل

جزء من أجزاء الجسم ويطرق مختلفة فهى تلعب بالقدم وبالفخذ والصدر والرأس .

٢ -يختلف أسلوب التدريب على المهارات فى كرة القدم عن الألعاب الأخرى كالجمباز وألعاب القوى،

فلاعب الجمباز أو ألعاب القوى يتمرن على المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن طريقة أدائها

فى المباريات، أما لاعب كرة القدم فإنه لنتوع المهارات الأساسية وكرتتها وارتباطها بالمهارات الأساسية

- البدينية كالجري، والوثب، والخداع، يحتاج إلى أن ينوع في أدائه للمهارات وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب من الملعب وارتباط تحركه وأدائه، بالمنافس أو الزميل .
- ٣ - تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً ودقيقاً مع القدرة على تغيير سرعته، أو اتجاه جريه، وفي نفس الوقت استمرار سيطرته على الكرة .
- ٤ - يستخدم اللاعب في الألعاب الأخرى يديه في التعامل مع الكرة، أما في كرة القدم فهو يستعمل كل أجزاء جسمه ماعدا اليدين، مما يتطلب منه- بالإضافة إلى دقة وكمال الأداء المهارى- رشاقة ومرونة واضحتين وخاصة أن الكرة أداة غير مستقرة فهى تارة متحركة على الأرض وتارة فى الهواء .
- ٥ - ولما كانت الكرة تكون دائماً مشتركة بين لاعبين متنافسين فى محاولة كل منهما الاستحواذ عليها، فإن هذا الكفاح بينهما يتطلب أن يجيد كل منهما أداء المهارات الأساسية بدقة وتكامل وكلما ارتفعت دقة أداء المهارات الأساسية زاد كفاح اللاعبين مما يزيد من جمال اللعبة ويلهب حماس المتفرجين ويزيد من متعتهم .

- ٦ - تمتاز كرة القدم بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التى سيقوم اللاعب بأدائها- على خلاف الألعاب الأخرى- فمثلاً الكرة العالية القادمة للاعب كرة السلة أو اليد معروف مقدماً وبالتحديد أنه سيقوم باستلامها باليدين أو اليد الواحدة ولكن فى كرة القدم هناك أكثر من احتمال . هل سيلعبها اللاعب مباشرة بالقدم اليمنى أو اليسرى؟ هل سيسيطر عليها بقدمه أم بفخذه أم بصدرة؟ وكثيراً ما تكون اللعبة أكثر إثارة إذا لعبها اللاعب بطريقة مفاجئة لكل توقعات المشاهد .
- ٧ - تتحدد خطط اللعب فى أى لعبة إذا كان الكفاح بين لاعبين فقط ولكن إذا كان الكفاح بين لاعب وخصمين زادت الخطط صعوبة، وتزداد الخطط وتنوع أكثر إذا كانت بين لاعبين وآخرين منافسين، وهذا يعنى أنه كلما زاد عدد اللاعبين زادت خطط اللعب ومن هنا كانت خطط اللعب فى كرة القدم كثيرة متنوعة نظراً لكثرة عدد لاعبي الفريقين .

#### ٧- طرق التدريب على المهارات الأساسية

- أولاً: تمارينات الإحساس (التعود على الكرة) :
- ثانياً: التمارينات الفنية الإيجابية :
- ثالثاً: التمارينات بأكثر من كرة :
- رابعاً: تعلق المهارات الأساسية مع ربط ذلك بتممية الصفات البدنية :
- خامساً: التمارينات المركبة :
- سادساً: التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة :
- سابعاً: التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الأجهزة :

#### السؤال الثانى ( ١٠ درجات)

أ- ضع علامة (✓) أو (X) ( ٥ درجات )

- ( √ ) -١  
 ( √ ) -٢  
 ( √ ) -٣  
 ( √ ) -٤  
 ( √ ) -٥  
 ( √ ) -٦  
 ( √ ) -٧  
 ( √ ) -٨  
 ( √ ) -٩  
 ( √ ) -١٠

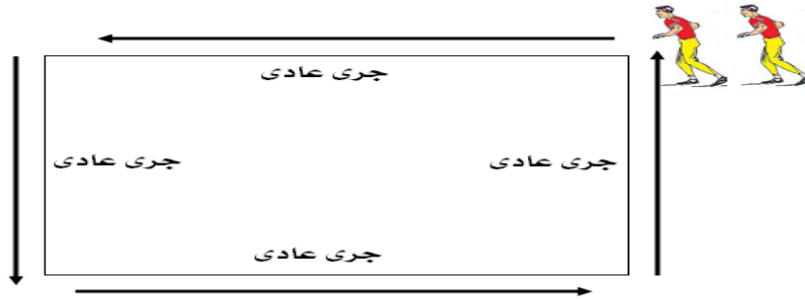
ب- أنقل هذا الجدول في ورقة الإجابة ثم ترجم هذه المصطلحات إلى اللغتين العربية والإنجليزية (٥ درجات)

المصطلح باللغة الإنجليزية	المصطلح باللغة العربية	م
<b>Throw in</b>	رمية التماس	١
<b>speed</b>	السرعة	٢
<b>Passing</b>	التمرير - الركل	٣
<b>endurance</b>	التحمل	٤
<b>Heading</b>	ضرب الكرة بالرأس	٥
<b>strength</b>	القوة	٦
<b>Rest</b>	الراحة	٧
<b>flexibility</b>	المرونة	٨
<b>Intensity</b>	الشدة	٩
<b>agility</b>	الرشاقة	١٠

السؤال الثالث ( ١٠ درجات)

أ- ضع تدريباً واحداً فقط مع الرسم والشرح لكلا من (يراعى عمل مفتاح للرسم): ( ١٠ درجات )

١- التحمل العام



٢- تحمل الأداء



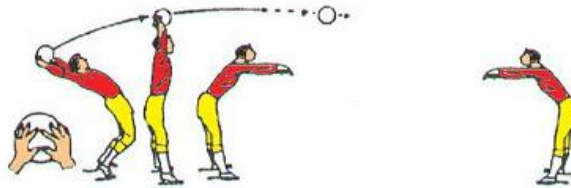
٣- السرعة الإنتقالية



٤- قوة مميزة بالسرعة

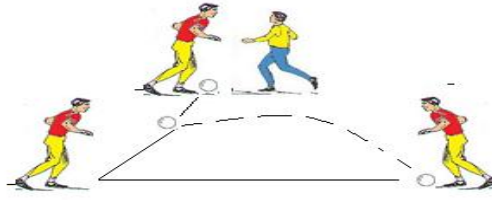


٥- رمية التماس

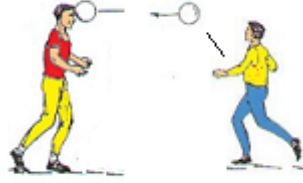


٦- التمرير بباطن القدم

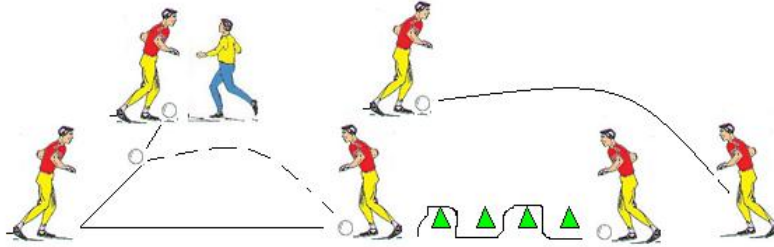




٧- ضرب الكرة بالرأس



٨- مهاري مركب



٩- بدني مهاري



١٠- الإحساس والتعود على الكرة



مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق  
 أستاذ المادة :  
 د/ محمد محمود مصلحي