

جامعه بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
وررياضات المضرب

نموذج إجابة امتحان مادة كرة القدم

الفرقة الثالثة الإختياري الأول

الفصل الدراسي الثاني

للعام الجامعي ٢٠١٣ - ٢٠١٤ م

الدرجة : ٦٠

تاريخ الامتحان : الأربعاء ٤/٦/٢٠١٤ م

إعداد

أستاذ المادة :

د / محمد محمود مصلحي

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

جامعه بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
وررياضات المضرب

امتحان مادة كرة القدم (ب) دور مايو
العام الجامعي ٢٠١٣/٢٠١٤ م / تاريخ الامتحان : الأربعاء ٤/٦/٢٠١٤ م
ملاحظات هامة) * عدد الأسئلة (٣) *يراعى تقسيم الزمن على الأسئلة كلها * عدم كتابة اي بيانات في ورقة

الأسئلة

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول (٢٠ درجة)

- ١- أذكر تعريف الإعداد الخططي
- ٢- أذكر أنواع الخطط
- ٣- أذكر العوامل التي تؤثر على الخطط
- ٤- ضع خطة هجومية بالشرح والرسم موضحا الهدف والإستخدام
- ٥- ضع خطة دفاعية بالشرح والرسم موضحا الهدف والإستخدام

السؤال الثاني (٢٠ درجة)

- ١- أذكر تعريف الإنتقاء
- ٢- أذكر أنواع الإنتقاء
- ٣- أذكر أهداف الإنتقاء
- ٤- أذكر محددات الإنتقاء
- ٥- أذكر مراحل الإنتقاء

السؤال الثالث (٢٠ درجة)

- ١- أذكر تعريف الإعداد النفسى
- ٢- أذكر أنواع الإعداد النفسى
- ٣- أذكر أهمية الإعداد النفسى
- ٤- أذكر المهارات النفسية
- ٥- ضع نموذج مبسط لإستمارة لقياس بعض المهارات النفسية للاعبى كرة القدم .
مع أطييب التمنيات بالنجاح والتوفيق

أستاذ المادة :

د/ محمد محمود مصلحى

إجابة السؤال الأول (٢٠ درجة)

١- أذكر تعريف الإعداد الخططي

تستخدم كلمة خطط اللعب "تاكتيك" في محاولات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب . وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعنى التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طول زمن المباراة وتوجد الخطط دائما طالما كان هناك زميل يعمل اللاعب لكي يتربط لبعدهما معاً أو خصم يكافح للاستحواذ على الكرة مما يستدعى استخدام اللاعب لمواطن قوته بذكاء ووعى سواء في تصرفاته أو تحركاته أو تفكيره مع وضع مواطن قوة وضعف الخصم موضع الاعتبار .

ويمكن أن نعبر عن الخطط بأنها تعنى "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق .

ويضيف طه إسماعيل وإبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (١٩٩٣) بقولهم إن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة وبدونها واللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب .

٢- أذكر أنواع خطط اللعب

تقسم خطط اللعب إلى جزأين رئيسيين هما :

- ١ -خطط هجومية (فردية - جماعية)
- ٢ -خطط دفاعية (فردية - جماعية)

الخطط الهجومية

* خطط اللعب الهجومية الأساسية

- العمق في الهجوم .
- الاتساع في الهجوم .
- السند (المساعدة) في الهجوم .
- تبادل المراكز .
- الجرى الحر .
- الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة عند اللزوم .
- الزيادة العددية في منطقة الكرة .
- التغلب على مصيدة التسلل .

* الخطط الهجومية العامة

- خطط خلق المساحات الخالية واستغلالها .
- الخطط الهجومية المتكررة (التحركات الهجومية المتكررة)
- الجمل الخططية الهجومية .
- خطط المواقف الهجومية الثابتة .

الخطط الدفاعية

* خطط اللعب الدفاعية الأساسية

- العمق فى الدفاع .
- التحكم والتقوية فى الدفاع (عدم الاندفاع - العناية بالجانب الأعمى).
- التأخير فى الدفاع .
- الأتزان فى الدفاع .
- التركيز فى الدفاع .
- مصيدة التسلل كخطة دفاعية .

* الخطط الدفاعية العامة وتشمل :

- دفاع رجل لرجل .
- دفاع رجل لرجل فى المنطقة .
- الضغط على المهاجم لمنعة من الاستدارة .
- الضغط على المهاجمين عند ضربة المرمى واستحواد الحارس على الكرة .
- الدفاع الجماعى فى أجزاء الملعب الثلاثة .

٣- أذكر العوامل التى تؤثر على الخطط

- ١- اللياقة البدنية لجميع أفراد الفريق .
- ٢- قدرة اللاعبين ومهاراتهم فى التحكم فى الكرة أثناء الحركة ومن جميع الأوضاع التى يتخذها الجسم وهذا يعنى أن اللاعب يستطيع أن يمرر الكرة أو يضربها أو يشنتها أو يستقبلها وهو يجرى أو يثب بدون تقليل من سرعته ولذلك لزم على المدرب أن يضع هذا فى اعتباره عندما يضع تدريباته .
- ٣- أن تخدم الخطط الفردية الخطط الجماعية وهذا يعنى أن كل لاعب يجب أن يدرك أن هناك هدفا من تحركة فى الملعب وأن هذا الهدف يخدم الخطة الجماعية كذلك يجب على اللاعب أن يفهم ويدرك الغرض والهدف من تحرك زميلة فى الملعب

٤- الوعي الكامل لجميع أفراد الفريق بواجبات مراكزهم وطريقة تنفيذ الخطة من الناحية النظرية والعملية .

٥- ارضية الملعب

٦- الأدوات والتجهيزات المستخدمة

٤- ضع خطة هجومية بالشرح والرسم موضحا الهدف والإستخدام

الاختراق فى الهجوم

إن الهدف الأساسي لأي فريق عند امتلاكه للكرة هو غزو مرمى المنافسين، ولا يأتي ذلك إلا من خلال الاستغلال السليم للمهارات الأساسية، ويعتبر التمرير من أهم الأسلحة الخطية لتحقيق هذا الهدف . ويطلق على التمريرة أنها تمريرة اختراقية فى حالة ما إذا استطاعت أن تتخطى عدداً من المدافعين فى وقت واحد، ومن الملاحظ أن كثيراً من اللاعبين تكون أمامهم فرصة لأداء التمريرة الاختراقية إلا أنهم يفضلون التمريرات التى تتصف بالأمان مما يضيع على الفريق فرصاً لبناء هجمات ذات تأثير قوى على الفريق المنافس ويتحقق التمريرات الاختراقية من خلال الجرى الحر للمهاجمين فى المناطق الخالية خلف المدافعين .

الاتساع فى الهجوم

يعنى الاتساع فى الهجوم المدى الذى يتوزع فيه الفريق ككل بعرض الملعب ومدى المسافات العرضية الموجودة بين اللاعبين وتناسبها مع العمق المطلوب لمجموعات اللاعبين والفريق ككل . ويتم إحداث الاتساع الهجومى عن طريق إما التمريرات الطويلة العرضية من جانب إلى جانب أو عن طريق تحويل الملعب من جانب إلى جانب من خلال تمريرتين أو أكثر بسرعة إلى الجانب الآخر من الملعب، وقد يسبق التمريرات الطويلة من جانب إلى آخر عدة تمريرات قصيرة بهدف تجميع وجذب عدد من المدافعين لمكان الكرة .

تبادل المراكز

إن تحركات المهاجمين الواعية تعمل على إرباك المرافقين وتشتيت انتباههم وتدفعهم للوقوع فى أخطاء سواء فى المراقبة أو الضغط أو التغطية مما ينتج عنه فرص كثيرة تتاح للمهاجمين وتتميز عملية تبادل المراكز بتحريك لاعبين مهاجمين أو أكثر فى نفس الوقت وفى توقيت واحد بهدف تبادل احتلال المراكز وتهدف الهروب من المدافعين ومن الرقابة أما الخلف مساحة أو لعمل خلخلة فى دفاع المنافسين .

٥- ضع خطة دفاعية بالشرح والرسم موضحا الهدف والإستخدام

الاتزان فى الدفاع :

عندما يحاول المهاجمون عمل خلخلة دفاعية بتنفيذ ما لديهم من خطط هجومية (تحركات وتبادل مراكز) فعندما يتم تنفيذ مثل هذه الخطط بشكل جيد فإنهم يعملون على خلخلة دفاع المنافس حيث غالباً ما يستجيب المدافعون لتحركات المهاجمين ويخرجون من المكان الأخطر أو يكون هناك خلل فى أحد المناطق الدفاعية وهذا يطلق عليه (خلل اتزان الدفاع) وعليه فيجب أن يسيطر المدافعين على المساحات التى يجب أن يدافعوا عنها وكذلك على تحركات المهاجمين بالكرة أو بدون حدوث تغيرات واضحة فى توزيع المدافعين يؤثر على دفاعاتهم

العناية بالجانب الأعمى :

يقصد بلجانب الأعمى للدفاع الجانب العكسي لمكان تواجد الكرة التي في حوزة المهاجمين وهذه المنطقة هي المنطقة التي من الصعب على المدافعين ملاحظتها جيداً خلال الهجوم الذي يقوم به المهاجمين من الجانب المضاد . فيجب على المدافعين متابعة الكرة وكذلك متابعة المساحات التي في خلفهم (جانب أعمى) سواء كان من خلال كرات عرضية أو من خلال كرات أمامية .

العمق في الدفاع :

يقصد بالعمق في الدفاع انتشار لاعبي الفريق المدافع وتوزيعهم بصورة تسمح بمراقبة المساحات واللاعبين المهاجمين والمنافسين وسند الإملاء وكذلك الانطلاق لتنفيذ الخطط الدفاعية العامة بسهولة ويسر وبأقل جهد ممكن، ولذلك يجب على المدافعين أن يراعوا الزوايا التي بينهم بحيث تسمح بإمكانية الدفاع عن المساحات المطلوب الدفاع عنها في الملعب ومنع فرص التمرير التي ينفذها المهاجمون المنافسون وكذلك تسمح بإمكانية للدفاع بمراقبة كل المهاجمين طبقاً لأولوية خطورتهم .

إجابة السؤال الثاني (٢٠ درجة)

١- أذكر تعريف الإنتقاء

[١] عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة .

[٢] عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمني يتوافق ومراحل برامج الإعداد .

٢- أذكر أنواع الإنتقاء

- ١- الإنتقاء بغرض توجيه الناشئ للرياضة المناسبة .
- ٢- الإنتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة .
- ٣- الإنتقاء للمنتخبات القومية .

٣- أذكر أهداف الإنتقاء

- ١- إمكانية التخطيط الزمني للوصول لمستوى أفضل .
- ٢- توجيه اللاعبين من الصغر للرياضة المناسبة .
- ٣- تركيز الجهد والمال على المناسبين فقط .
- ٤- تطوير مستوى الرياضة من خلال وضع أفضل العناصر .

٤- أذكر محددات الإنتقاء

- (١) المحددات البيولوجية للإنتقاء :
- (٢) المحددات السيكولوجية لعملية الإنتقاء :
- (٣) المحددات البدنية للإنتقاء :

(٤) المحددات المهارية للإنتقاء :

٥- أذكر مراحل الإنتقاء

المرحلة الأولى : دراسة ميل الناشئ لمزاولة اللعبة مع قبوله صحياً وعمل اختبارات فسيولوجية وقياسات أنثرومترية واختيارات الذكاء .

المرحلة الثانية: ملاحظة طويلة لمن نجحوا من المرحلة الأولى للإنتقاء مجموعة منهم والانتقال للمرحلة الأخيرة .
المرحلة الثالثة: وهى تهتم بانتقاء من نجحوا فى المجموعة الثانية واختيار أفضل العناصر لإعدادهم للمستويات العالية .

إجابة السؤال الثالث (٢٠ درجة)

١- أذكر تعريف الإعداد النفسى

- الإعداد النفسى " هو تلك العمليات التى من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد إيجابيا كلا من الأداء البدنى والمهارى والخططي للاعب / اللاعبة والفريق والوصول به إلى اعلى المستويات "
- الإعداد النفسى " عملية مكملة ولا تتفصل عن الإعداد المتكامل للاعب / اللاعبة والتى تضم فى جنباتها كلا من الإعداد البدنى المهارى والخططي والمعرفى والخلقى "

٢- أذكر أنواع الإعداد النفسى

- تقسم العمليات التطبيقية للإعداد النفسى طويل المدى والتى ينفذها المدرب الرياضى أو الاخصائى النفسى إلى نوعين هما
* الإعداد النفسى طويل المدى .
* الإعداد النفسى قصير المدى .

٣- أذكر أهمية الإعداد النفسى

- ١- الحالة النفسية للاعب قد تكون ايجابية فتعزز من الأداء و قد تكون سالبة فتعوقه لذا فان الأعداد النفسى المبني على الأسس والمبادئ العلمية يسهم في ان يخرج اللاعب أفضل مستوى بدني و مهاري و خططي .
- ٢- الأعداد النفسى يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها (اكتساب خبرة نفسية (
- ٣- الأعداد النفسى يقلل من الجهد و الوقت المبذولين في التدريب و يقلل من احتمالات هبوط المستوى .
- ٤- الأعداد النفسى يشكل ركنا أساسيا في أعداد اللاعب مثله مثل الأعداد البدني و المهاري و الخططي .

٤- أذكر المهارات النفسية

- الانتباه
- الإدراك
- التذكر
- التفكير

- التصور
- التخيل.

٥- ضع نموذج مبسط لإستمارة لقياس بعض المهارات النفسية للاعبى كرة القدم.

مقياس الخوف من التفويم السلبي⁽¹⁾

هذا مقياس يتكون من ثلاثين عبارة، أقرأ كل عبارة من عباراته بامعان وضع الحرف (ص) امام العبارة التي تشعر بانها تنطبق عليك وضع الحرف (خ) امام العبارة التي لا تنطبق عليك، واذا كنت تتردد بالنسبة لبعض العبارات من حيث انطباقها او عدم انطباقها عليك فلا تترك الاجابة بل حاول ان تحدد موقفاً منها ما لاتضيع وقتاً طويلاً اثناء قراءة تلك للفقرة ، اكتب الجواب الذي يخطر لك بعد قرأتك للعبارة مباشرة .

1. نارداً ما اشعر بالقل حتى بدون ان ينظر الآخرين .
2. اقلق مما سوف يفكر به الناس عني حتى اعرف بأن ذلك لايعير من الواقع شيئاً .
3. اكون متوتراً وناظراً اذا علمت بأن شخصاً ما يكون رايأ عني .
4. لا اكرت ولو عرفت بان الناس يكونون عني انطباعاً غير مقبول .
5. انا لا اشعر بقلق شديد عندما ارتكب خطأ اجتماعياً .
6. الآراء التي يكونها عني اشخاص مهمون تجعلني لااكثرث الا قليلاً .
7. غالباً ما اخشى ان ابدو سخيلاً ومثلاً للسخرية .
8. ان رد الفعل عندي قليل عندما اشعر بأن الآخرين يستهينوني .
9. غالباً ما اخاف عندما يلاحظ الآخرون نتائجي .
10. ان استهجان الآخرين سوف يترك علي اثر قليلاً .
11. اذا حاول احد تقديمي فانني اتوقع اسوء انواع التقديم .
12. نادراً ما اقلق من الانطباع الذي اكونه عن الآخرين .
13. اخشى ان لايقبلني الآخرين .
14. اخشى ان يكتشف الآخرون اخطائي .
15. ان آراء الآخرين عني لاتزعجني .
16. ليس بالضرورة ان اقلق اذا لم ارض شخصاً ما .
17. عندما اتكلم مع الناس فانني اقلق مما سفكرون به عني .
18. اشعر ان أي انسان لايستطيع ان يتجنب القيام باخطاء اجتماعية وهكذا لااقلق من ذلك .

مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق

أستاذ المادة :

د/ محمد محمود مصلحي