



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

امتحان مادة كرة اليد

الفرقة : الثانية (نظام قديم)

الفصل الدراسي الأول  
العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣ م  
تاريخ الامتحان : ١٧ / ١ / ٢٠١٣ م  
الزمن : ساعتان

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :-

- اذكر المهارات الدفاعية في كرة اليد ، ثم اختر مهارة واحدة وتناولها بالشرح ، ثم ضع خمس تدريبات لتطوير هذه المهارة مستعينا بالرسم .

السؤال الثاني :-

- إذكر مع الشرح الأدوات والأجهزة المستخدمة في تعليم مهارات حارس المرمي ؟

السؤال الثالث :-

- اختر الاجابة الصحيحة :

١- لا يسمح لأكثر من ..... بالتواجد داخل الملعب في مباراة كرة اليد في وقت واحد :

(أ) ٧ لاعبين (ب) ٨ لاعبين (ج) ٩ لاعبين (د) ١٢ لاعب

٢- يكون خط الجانب وخط المنتصف بسمك .....

(أ) ٥ سم (ب) ٣ سم (ج) ٢ سم (د) ٤ سم

٣- يبعد خط رمية الجزاء عن خط المرمي بمسافة .....

(أ) ٦ م (ب) ٧ م (ج) ٨ م (د) ٩ م

٤- يكون وزن كرة اليد للمرحلة السنوية أكثر من ١٦ سنة .....

(أ) من ٤٢٥-٤٧٥ جم (ب) من ٣٢٥-٣٧٥ جم (ج) من ٢٩٠-٣٣٠ جم (د) من ٢٠٠-٢٣٠ جم

٥- يبعد خط منطقة التبديل عن خط المنتصف بمسافة .....

(أ) ٦ م (ب) ٧ م (ج) ٤.٥ م (د) ٥.٥ م

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق ،،،

د / أحمد محمد القط



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

امتحان مادة كرة اليد الفرقة  
الثانية  
(نظام قديم)

إعداد  
د / أحمد محمد القط

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات  
الجماعية  
وررياضات المضرب



## إجابة السؤال الأول :

**المهارات الدفاعية الأساسية للاعب ضد مهاجم غير مستحوذ علي الكرة هي :**

١. التحركات الدفاعية .
  - أ- التحرك للأمام .
  - ب- التحرك للخلف .
  - ج- التحرك للجانب .
٢. التوقف للمهاجمة .
٣. حجز المهاجم بالجدع .
٤. تقادي الحجز .
  - أ- لحظة حدوث الحجز .
  - ب- بعد حدوث الحجز .

### **\*\*\* شرح التحركات الدفاعية :**

هي عبارة عن تحركات آلية هادفة وسريعة يؤديها المدافع باقتصاد وتهدف الي منع توصل المهاجم الي مميزات هجومية تساعد في تنفيذ التصور الهجومي للفريق علي ان يأخذ المدافع وضع الاستعداد للدفاع والتحركات الدفاعية اما للأمام أولللخلف او للجانب .

#### **أ- التحرك للأمام :**

يتحرك المدافع للأمام بسرعة لمهاجمة المنافس في مهارة عالية في التصويب لحظة شروعه في استلام الكرة أو لتغطية المهاجم القاطع أو لحجز طريق جديد أو الجري في خط سير الكرة لقطع كرة من المضمون لتشتيتها .

#### **ب- التحرك للجانب :**

يتزحزح المهاجم بخطوات جانبية رشيفة تتميز بالقصر والسرعة مع عدم تقاطع القدمين أو المبالغة في اتساع المسافة بينهما كذلك يجب تجنب الوثب أثناء التزحزح مع الاحتفاظ بوضع الجسم .

#### **ج- التحرك للخلف :**

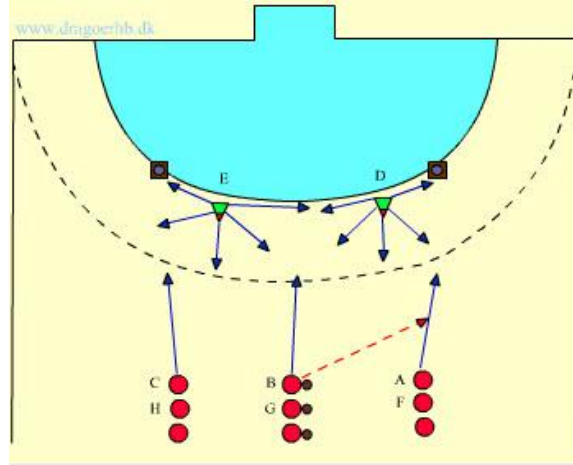
يتم بخطوات قصيرة وسريعة مع الاحتفاظ بمسافة معقولة بين القدمين ويميل الجذع قليلا للأمام لضمان عدم تعثر المدافع و وقوعه ويمكن أن يكون التحرك للخلف بالميل ناحية اليمين أو ناحية اليسار .

### **تدريبات تطبيقية للدفاع**

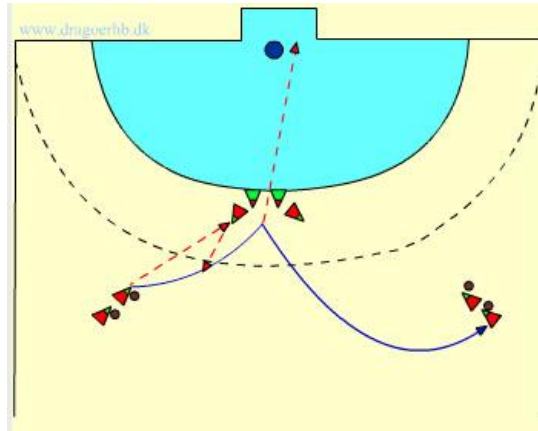
١- دفاع ضد التصويب



يتبادل A و B و C الكرة فيما بينهم ويحاول كل منهم التصويب من بين الأقماع.  
يجب أن يحاول المدافعون منعهم من التصويب ومن الاختراق.

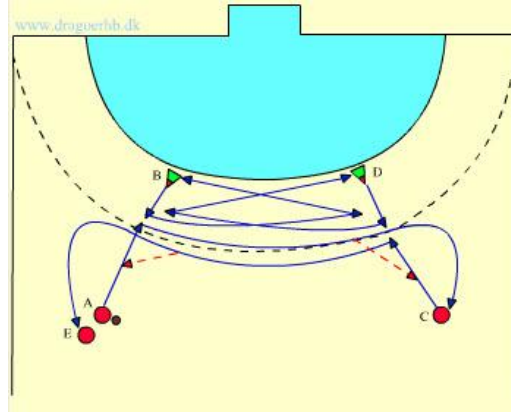


٢- الدفاع ضد التصويب من الوثب  
يسـتـلـم المـهـاجـم الكـرة ويثـب لتـصـويـب الكـرة بـيـن المـدافـعـيـن.  
عـلـى المـدافـعـان مـحـاولـة صـد الكـرة.  
مـن الأفضـل أن يثبـت المـدافـع جـزء مـن الثـانـيـة بـعـد وثب المـهـاجـم قـبـل الوثب لأعـلـي وإلا سيهبطون إلى الأرض قبل أن يصوب.  
يجب أن يغطي المدافع ذراع التصويب.  
يمكن أداء التمرين بوثن مهاجم وبدلاً من التصويب يمرر كرة ساقطة إلى لاعب الدائرة.



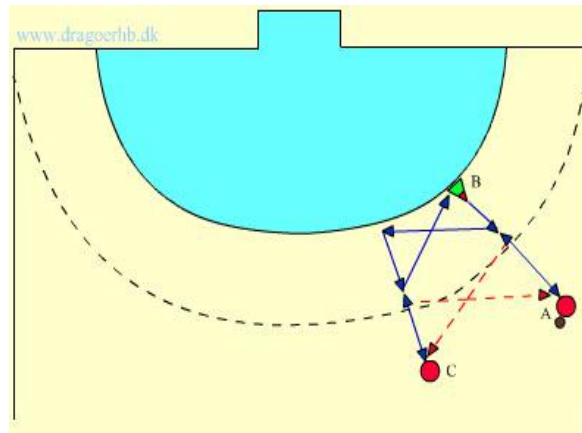
### ٣- جري الدفاع في المنطقة

يجري A تجاه المدافع B ويموه بالتصويب ويتحرك B لمقابلته والتغطية.  
ينط A الكرة ويتحرك قطريا أو بعرض الملعب ويقوم B بتغطية تحرك A.  
يمرر A الكرة إلى C الذي يموه بالتصويب ...



### ٤- مثلث الدفاع

يجري A تجاه المدافع B ويموه بالتصويب ويتحرك B لمقابلته وتغطيته.  
يمرر A الكرة إلى C ويجري B قطريا للخلف وجانبيا وللأمام لتغطية تمويه C بالتصويب.





تعمل الأدوات أساسا إلى تنمية المهارات الأساسية للعبة كرة اليد والعمل على تهيئة المواقف والأوضاع التي يتخذها اللاعب أو يواجهها أثناء المباراة وأهميتها .

#### ١- المراتب

أحجام مختلفة وتستخدم في تعليم التصويب بالسقوط والطيران دون تعرض اللاعب للإصابة حتى يقبل على تأدية المهارة دون خوف .

#### ٢- خطوط التعليم

يستعان بها في تعليم خطوط التصويب والتمرير والخداع .

#### ٣- الأطواق

تختلف مقاساتها حسب تعليم المهارة وحسب التدريب وهي من الخيزران أو البلاستيك وتستخدم لتنمية دقة التصويب والتمرير وكذلك الخداع وخطوات كرة اليد

#### ٤- جهاز الوثب العالي

يستخدم لتدريب اللاعب على التصويب بالوثب لأعلي

#### ٥- الصندوق المقسم

يستخدم في كل من الإعداد البدني والمهاري للتدريب على دقة التصويب بالوثب وأحيانا الرشاقة وضبط الخطوات

#### ٦- حصان القفز

يستخدم في دقة التصويب وتنمية الإعداد البدني

#### ٧- الحبال

فيها ما هو مطاط وما هو غير مطاط في الإعداد البدني أثناء التسلق لتنمية عضلات الكتفين والذراعين وكذلك في التصويب بالوثب لأعلي أثناء التدريب عليها .

#### ٨- المتوازي

يستخدم في الإعداد البدني للعضلات المادية للذراع التي تستخدم في التصويب .

#### ٩- عقل الحائط

يستخدم لتنمية قوة الذراعين والمنكبين

#### ١٠- العقلة

تستخدم لتنمية قوة الذراعين

#### ١١- المقاعد السويدية

تستخدم في الإعداد البدني لتنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين أو لتنمية التصويب بالوثب لأعلي وكذلك دقة التصويب .

#### ١٢- مرمى كرة اليد



يستخدم للتدريب علي التصويب بالوثب لأعلي من فوق عارضة المرمي وكذلك يمكن استخدام جانب المرمي بالتدريب علي الخداع باعتبار أن جانب المرمي مدافع سلمي كما يمكن استخدام ذلك المرمي للتدريب علي التصويب من مراكز الأجنحة ويتم ذلك في جانب من جوانبه لداخل الملعب فبالتالي يعمل علي غلق الزاوية التي يعمل لاجب الخداع بالتدريب علي التصويب فيها باتباع التكنيك الخاص بفتح هذه الزاوية للتصويب .

#### ١٣- مرمى كرة اليد المقسم

يقوم المدرب بصنع مرمي كرة يد أصغر من المرمي القانوني بمقاسات مختلفة ويقوم بوضعه في المرمي القانوني وذلك لتنمية دقة التصويب في كرة اليد ، أو يقوم بتقسيم المرمي القانوني لعدة مربعات وكل منها له درجة معينة حسب درجة صعوبة المكان بالنسبة للكرة المصوبة وذلك للتركيز علي هذه الأماكن من خلال التدريب المركز .

#### ١٤- سلم القفز

يستخدم لمساعدة المبتدئين علي التصويب بالوثب لأعلي وللأمام

#### ١٥- قمصان الأثقال

تستخدم لتنمية القوة المميزة بالسرعة التي تستخدم في التصويب بالوثب لعضلات الرجلين .

#### ١٦- السواعد الرملية

توضع هذه السواعد في الذراعين لتنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

#### ١٧- الكرات الطبية

تستخدم لتنمية عناصر اللياقة البدنية مثل القوة الخاصة بالذراعين والرجلين والظهر والبطن وكذلك لتنمية التنطيط في حالات الكرات المنطاطة الصناعية

#### ١٨- الحواجز

لتقوية عضلات الفخذ والساعد وتقوية الارتقاء .

#### ١٩- الأثقال والحديد

لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة الصدر واليدان للتصويب

#### ٢٠- الصولجان

تستخدم لتنمية عناصر اللياقة البدنية مثل القوة للناشئين بالوثب أعلاها كذلك الرشاقة بالإضافة إلي دقة التصويب .

#### ٢١- جهاز التدريب الدائري

هو جهاز جديد به أكثر من ١٢ تمرين لتنمية جميع عناصر اللياقة البدنية لجميع عضلات الجسم تقريبا

#### ٢٢- شواخص التمرير





تصنع من الصاج حتي يمكن استخدامه للمسافات الطويلة حيث يتم تقسيمه بخطوط واضحة إلي مربعات وأعطيت درجة لكل مربع وفقا لأولية المناطق التي تعتبر الكرة الممررة إليها أكثر دقة من الناحية الفنية في أداء التمرير ولسهولة الاستقبال ثم تأدية هذه الدرجات داخل كل قسم علي الشاخص بصورة واضحة .

#### ٢٣- المرمي المسدود

يسد المرمي بلوح من الصاج يوجد به ٦ فتحات علي شكل مربعات طول ضلعه ٤٠سم و ٢ منهم في الزاويتين العلويتين للمرمي و ٢ منهم في الزاويتين السفليتين وواحد منهم فوق رأس حارس المرمي والأخير بين رجلين حارس المرمي .

#### ٢٤- كرات يد مختلفة الأحجام

تستخدم هذه الكرات للتعليم ، حيث تستخدم كرات خفيفة وأصغر حجما عن كرات قانونية وذلك لمعالجة بعض الأخطاء في الأداء الفني للمهارة وكذلك بالنسبة للمبتدئين وكذلك يمكن استخدام كرات أثقل من الكرات القانونية لتنمية عنصر القوة في التصويب مثلا .

#### ٢٥- عربات الأدوات

تستخدم لحمل الأدوات المستخدمة في الوحدة التدريبية .

#### ٢٦- ساعات إيقاف

تستخدم في تقنين فترات الراحة وفترات العمل في الوحدة التدريبية وكذلك قياس النبض للاعبين .

#### ٢٧- كرة حارس المرمي

هي عبارة عن كرة يد يثبت بها حبل طوله ٢ متر حيث يقوم المدرب بمسك طرف الحبل ويقف أمام حارس المرمي علي بعد ١ متر تقريبا وفي المنتصف حيث يقوم المدرب بمرجحة الكرة في اتجاه زوايا المرمي المختلفة ثم يقوم حارس المرمي بعمليات الصد والدفاع عن المرمي باستخدام الذراعين والقدمين والجسم كله .

#### ٢٨- عصا حارس المرمي

تتكون عصا حارس المرمي من عصا طولها ١٥٠ سم مثبت في طرفيها كرتان من الخشب في حجم كرة اليد القانونية ويقوم المدرب بالوقوف علي بعد ١ متر من الحارس ثم يقوم بتوجيه إحدى الكرتين تجاه إحدى الزوايا وعلي حارس المرمي القيام بعملية الصد المناسبة لكل زاوية .

#### ٢٩- شبكة الكرة الطائرة

تستخدم في تنمية النواحي المهارية للعبة مثل التصويب بالوثب لأعلي أو بالارتكاز من مستوي الحوض وكذلك تستخدم في الخداع باعتبارها مدافع سلبي .

#### ٣٠- الستائر



وتكون من القماش أو البلاستيك وتوضع علي حوامل حتى يمكن التصويب من فوقها أو من الجانب وذلك لتنمية سرعة رد الفعل لحارس المرمى لمتابعة الكرة وكذلك يمكن استخدامها في الصالات المغلقة لتقسيم الملعب إلي نصفين وكذلك لاستخدامها كحائط لتعليم مهارات التصويب والتمرير .

### ٣١- الأقماع

تستخدم كعلامات لتحديد طريقة أداء التمرين ولتنمية مهارة تنطيط الكرة بالمرور الزجراجي بينهم سواء في خط مستقيم أو خط متعرج .

### ٣٢- حائط التعلم

تستخدم حوائط التعلم في الإعداد المهاري لتعليم العديد من المهارات كالتمرير والاستلام والتصويب بأنواعه والخداع بالنسبة لسرعة رد الفعل لحارس المرمى .

### ٣٣- السبورة

يستخدمها المدرب في شرح مراحل الخطة التي يقوم بها فريقه .

## إجابة السؤال الثالث :-

- ١- لا يسمح لأكثر من ..... **٧ لاعبين** ..... بالتواجد داخل الملعب في مباراة كرة اليد في وقت واحد :
- ٢- يكون خط الجانب وخط المنتصف بسمك ..... **٥سم**.....
- ٣- يبعد خط رمية الجزاء عن خط المرمى بمسافة ..... **٧م**.....
- ٤- يكون وزن كرة اليد للمرحلة السنوية أكثر من ١٦ سنة ..... من **٤٢٥-٤٧٥ جم** .....
- ٥- يبعد خط منطقة التبديل عن خط المنتصف بمسافة ..... **٤.٥م**.....

\*\*\*\*\*

