



الفصل الدراسي الأول

كلية التربية الرياضية للبنين

الجامعي 2014/2013م

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

الامتحان : 2014/1/ 15م

امتحان مادة : كرة اليد

الزمن : ساعتان

الفرقة : الثانية (نظام حديث)

الدرجة (30)

العام

تاريخ

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :

- (أ) اذكر مفهوم ومميزات وعيوب الهجوم الخاطف في كرة اليد ؟
(ب) تناول بالشرح مهارة التحركات الدفاعية ؟ ثم ضع خمس تدريبات لتطوير هذه المهارة.
(ج) ارسم ملعب كرة اليد موضحا به كلا من التشكيل الدفاعي (3/3) ، (2/4) .
(د) اذكر أهمية تحليل المباراة في كرة اليد ، ثم قم بتصميم استمارة لتحليل احدي المهارات من وجهة نظرك ؟
(هـ) اذكر مع الشرح الادوات المستخدمة لتطوير أداء حارس المرمى في كرة اليد؟

(الدرجة 15)

السؤال الثاني :

- (أ) اذكر الحالات التي تحتسب فيها رمية حارس المرمى ؟
(ب) اذكر التعليمات العامة لتنفيذ رمية الجراء ؟
(ج) اذكر الفرق بين رمية الارسال التي تؤدي في بداية كل شوط ، ورمية الارسال التي تؤدي بعد تسجيل هدف ؟
(د) اذكر الفرق بين كلا من (إيقاف اللاعب 2ق ، الاستبعاد) ؟
(هـ) اذكر في نقاط مهام الحكام والمسجل والميقاتي قبل بداية المباراة ؟

(الدرجة 15)

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق ، ، ،

د/ أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

نموذج إجابة امتحان مادة كرة اليد الفرقة الثانية

(نظام حديث)

إعداد

د / أحمد محمد القط

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية
وررياضات المضرب

تاريخ الامتحان 2014/1/15م

إجابة السؤال الاول

(أ) اذكر مفهوم ومميزات وعيوب الهجوم الخاطف في كرة اليد ؟

الهجوم الخاطف / عبارة عن إجراء هجومي خططي يقوم به لاعبي الفريق المدافع أو مجموعة من اللاعبين منه في أقل زمن ممكن حتي يتمكن من إحراز هدف قبل أن ينتهي الفريق المنافس من تنظيم خطوطة الدفاعية

مميزات الهجوم الخاطف السريع :

أ- يتم في أقصر زمن وبأقل مجهود إذ يؤدي من تمريرة أو تمريرتين على الأكثر وبلاعب أو لاعبين على الأكثر قبل التصويب .

ب- الفريق الذي يؤدي أكبر عدد من الهجمات الخاطفة السريعة بنجاح في كرة اليد الحديثة هو الفريق الذي يفوز غالبا بالمباراة .

عيوب الهجوم الخاطف السريع :

أ- ضعف التوقيت بين سرعة عدو اللاعب لمستقبل وسرعة التمريرة الممرة إليه من الخلف .

ب- المغالاة في أداء مهارة تنطيط الكرة أثناء التقدم أماما .

ج- تركيز النظر على الكرة دون الإحساس بمكان ووضع حارس المرمى .

د- الإصرار على أداء الهجمة وإنهائها رغم ارتداد المدافعين .

هـ- الاقتراب أكثر من اللازم من حارس المرمى أثناء التصويب

(ب) تناول بالشرح مهارة التحركات الدفاعية ؟ ثم ضع خمس تدريبات لتطوير هذه المهارة.

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 أو للخلف 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 الكرة وتشتيتها .

ب- التحرك للجانب :

2- تحركات الظهير والجناح

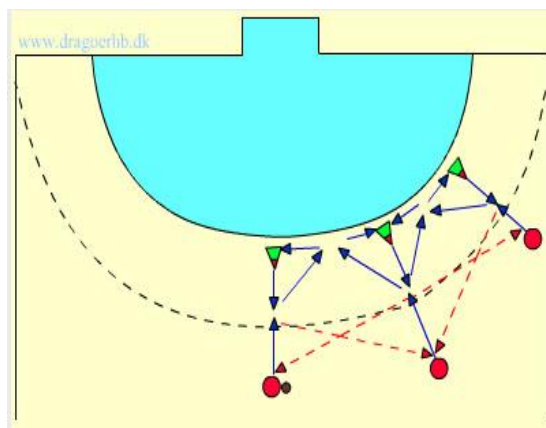
يقوم لاعبي الهجوم الثلاثة بالضغط وبالحركة الترددية ضد الدفاع ويتبادلون تمرير الكرة بنفس الوتيرة.

يجب على المدافعين دفع المهاجمين للأمام والضغط عليهم والعودة بأسرع ما يمكن للخلف بخطي جانبية متبعين التحركات السليمة لأرجلهم لمساندة باقي أفراد الفريق.

ينفذ التمرين في جانبي الملعب ويمكن لأربعة مجموعات التمرين في الملعب في نفس الوقت.

يجب أن يتبادل اللاعبون الوظائف والمهام بين مهاجم ومدافع.

يجب أن يترك المدرب اللاعبون التدريب على الدفاع في جميع المراكز.



3- تحركات الظهير المدافع المتقدم

يقوم المهاجمون بتحركات ترددية ضد الدفاع.

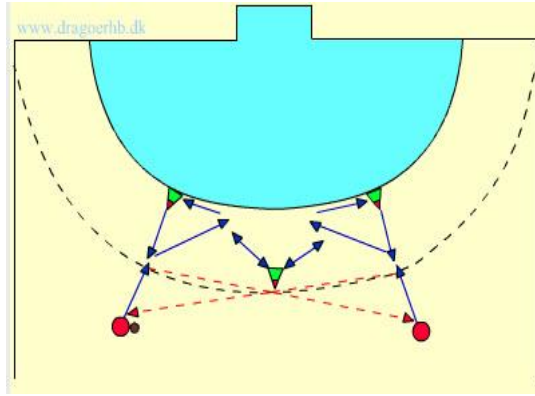
يجب تمرين المدافع المتقدم CF بصفة خاصة في أداء مهمة مساندة المدافعين L2 و R2.

يجب استبدال المدافع المتقدم CF بصفة دورية كما يمكن أيضا استبدال اللاعبين الأخران.

في حالة القيام بالتدريب دون استخدام المدافع المتقدم CF يتحول التمرين إلى تمرين للحركة الترددية

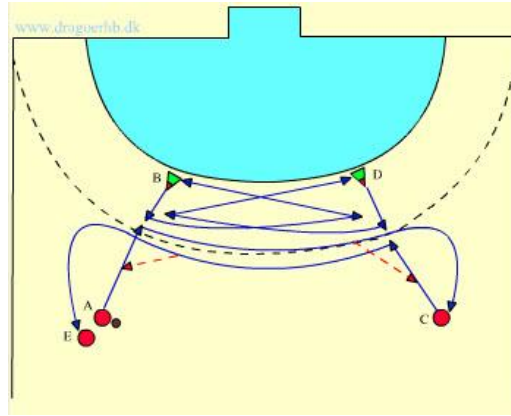
العادية يتم من خلاله تعليم التحركات الأساسية لكل من المهاجمين والمدافعين.

يجب على اللاعبين تغيير أماكنهم فيما بعد.



4- 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 ...



5- التحرك الجانبي ضد التقاطع

يتقدم A إلى الداخل ويقوم بالتمويه بالتصويب على المرمي.

يتحرك B للأمام لصد تصويبة A.

بدلا من التصويب يمرر A الكرة إلى C ويجري لكي يحتل مركز D أثناء قيام B بمتابعة حركة A مستخدما تحركات جانبية.

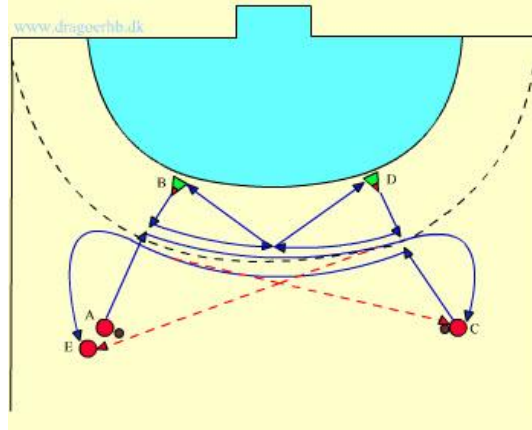
يتقدم C إلى الداخل ويقوم بتمويه للتصويب على المرمي.

يتحرك D للأمام لصد تصويبة C.

بدلا من التصويب يمرر C الكرة إلى E ويجري لكي يحتل مركز B أثناء قيام D بمتابعة حركة C مستخدما تحركات جانبية.

أثناء تبادل A و C الكرة فيما بينهما يبدل B و D اللاعبون بحيث يتابع B اللاعب C في حين يتابع D اللاعب A.

قبل أن يصل اللاعب A إلى المركز السابق لـ D يتحرك إلى الخلف بميل جانبي لكي يحتل المركز السابق لـ C. في نفس الوقت يقوم اللاعب D بالتحرك بحركات جانبية للعودة إلى مكانه الأصلي وقبل أن يصل اللاعب C إلى مركز B السابق يتحرك اللاعب إلى الخلف بميل جانبي خلف E في الوقت الذي يقوم اللاعب B بالتحرك بحركة جانبية للعودة إلى مركزه الأصلي. يقوم اللاعب E بأخذ ثلاث خطوات إلى الداخل ويقوم بتمويهه للتصويب على المرمى. وهكذا يجب أن يتذكر المدرب بتغيير مراكز اللاعبين.



(ج) ارسم ملعب كرة اليد موضحا به كلا من التشكيل الدفاعي (3/3) ، (2/4) .



(د) إذكر أهمية تحليل المباراة في كرة اليد ، ثم قم بتصميم استمارة لتحليل احدي المهارات من وجهة نظرك ؟
تعتبر كرة اليد من أكثر الألعاب الجماعية مناسبة لاستخدام ما يعرف بنظام وأسلوب تحليل
المباراة **Match Analysis** حيث تتيح ظروف اللعبة وأسلوب ممارستها الفرصة المناسبة لمتابعة
أحداث المباراة لحظة بلحظة وذلك من خلال الطرق والأساليب المستخدمة والمتعددة في هذا النوع
من المتابعة التقييمية .

و عملية التحليل تعني تجزئة الظاهرة إلى أجزائها الرئيسية التي تتكون منها ، وكذلك معرفة
وظيفة كل جزء فيها ، مع عدم المبالغة في تبسيطها ، وتعتمد الدراسات التحليلية علي المعالجة
الإحصائية للبيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها عن طريق تطبيق أدوات البحث .

فأسلوب تحليل المباراة يعد أحد طرق وأساليب القياس ، حيث يمكن عن طريقه جمع
ملاحظات ومعلومات كمية عن أداء اللاعبين والفرق ومستوياتهم ، وتقدير هذه المستويات تقديرا
كميا وفق إطار معين من المقاييس المدرجة ، وهذا يتيح لنا مقارنة اللاعب بنفسه ، ومقارنته بغيره من
نفس الفريق أو الفريق المنافس ، أي مقارنة اللاعب بغيره من اللاعبين ، وأيضا مقارنة الفريق ككل
بالفرق الأخرى خاصة التي يتنافس معها .

كما يعتبر أسلوب تحليل المباراة أسلوب تربوي تعليمي لمتابعة حالة الفريق وتقديمه حيث يعتمد
أولا علي توضيح وتحديد القدرات **Abilities** التي يتمتع بها اللاعب والفريق وبالتالي توضيح طرق
وإمكانات النقد بأسلوب محسوس ومدروس ، وهذا يوفر فرص النجاح والفوز في المباريات ، وبالتالي
تحقيق الأهداف المحددة للفريق .

و لكي يتوافر للمدرب معلومات واقعية عن لاعبيه أو اللاعبين المنافسين يجب أن يعتمد
علي أحدث الأساليب المتقدمة التي يمكن أن تفيد في تقييم اللاعبين سواء كان ذلك في المنافسات
أو التدريب ونظام تحليل المباراة إحدى هذه الأساليب المتقدمة .

و تحليل المباراه في كرة اليد يساعد المدرب في التعرف علي مستوي فريقة والفرق المنافسة
له في أداء جميع مكونات اللعبة (بدنية ، مهارية ، وخطئية) سواء كان ذلك في حالة الدفاع أو في
حالة الهجوم ، حيث يشكل تحليل أداء الفرق المنافسة الوصول إلي أفضل طريقة يقوم بها الفريق
لمواجهة طرق اللعب التي تلعب بها الفرق المنافسة ، و معرفة المدرب لأداء لاعبيه من خلال
التحليل يمكنه من استخدام مهاراتهم الدفاعية والهجومية بفاعلية في مواقف اللعب المختلفة .

طريقة الدفاع	الطرفين المتنازعين	إعادة المهاجم واستنواء		عدم استنواء وحراسة رمية / جانبية		عدم استنواء واحصاء رمية جزائية		عدم استنواء ولكن تسجل هدف		المجموع الكلي		درجة الفعالية النسبية للفعالية
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
دفاع المنطقة	France	(0/6)										
	Denmark											
	France	(1/5)										
	Denmark											
	France	(2/4)										
	Denmark											
	France	(3/3)										
	Denmark											
	France	(1/2/3)										
	Denmark											
France	(0/5)											
Denmark												
France	(1/4)											
Denmark												
France	(0/4)											
Denmark												
France	(2/3)											
Denmark												
France												
Denmark												
المجموع الكلي												

(هـ) اذكر مع الشرح الادوات المستخدمة لتطوير أداء حارس المرمي في كرة اليد؟

1- كرة حارس المرمي

هي عبارة عن كرة يد يثبت بها حبل طوله 2 متر حيث يقوم المدرب بمسك طرف الحبل ويقف أمام حارس المرمي علي بعد 1 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 .

2- عصا حارس المرمي

تتكون عصا حارس المرمي من عصا طولها 150 سم مثبت في طرفيها كرتان من الخشب في حجم كرة اليد القانونية ويقوم المدرب بالوقوف علي بعد 1 متر من الحارس ثم يقوم بتوجيه إحدى الكرتين تجاه إحدى الزوايا وعلي حارس المرمي القيام بعملية الصد المناسبة لكل زاوية .

3- الستائر

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

السؤال الثاني :

(أ) إذكر الحالات التي تحتسب فيها رمية حارس المرمى ؟

- أ - عندما يدخل لاعب من الفريق المنافس منطقة المرمى والكرة بحوزته .
ب - عندما يسيطر حارس المرمى على الكرة فى منطقة المرمى أو تكون الكرة قد استقرت داخل منطقة المرمى .
ج - عندما يلمس لاعب من الفريق المنافس الكرة وهى متدحرجة أو مستقره على الأرض فى منطقة المرمى
د - عندما تعبر الكرة الخط الخارجى للمرمى ويكون آخر من لمسها حارس المرمى أو لاعباً من الفريق المنافس .

(ب) إذكر التعليمات العامة لتنفيذ رمية الجراء ؟

- أ- تؤدى رمية ال7أمتار كنتصوية على المرمى خلال 3 ثوان بعد إطلاق صافرة من الحكم
ب- اللاعب الذى يؤدى رمية ال7أمتار يجب أن يتخذ مكانه خلف خط ال7أمتار ولا يبعد عنه بأكثر من متر واحد خلف الخط بعد إطلاق الصافرة من الحكم يجب على الرامى عدم لمس أو عبور خط ال7أمتار قبل أن تترك الكرة يده.
ج- يجب عدم لعب الكرة مرة أخرى من قبل رامى ال7أمتار أو أحد زملائه قبل أن تلمس الكرة المنافس او المرمى.
د- عند البدء فى تنفيذ رمية ال7أمتار يجب على زملاء الرامى البقاء خارج خط الرمية الحرة حتى تترك الكرة يد الرامى وإذا لم يلتزموا بذلك فسيتم احتساب رمية حرة ضد الفريق الذى قام برمية ال7أمتار.

- هـ- عند البدء فى تنفيذ رمية ال7أمتار يجب على لاعبي الفريق المنافس البقاء خارج خط الرمية الحرة وعلى بعد 3أمتار على الأقل من خط ال7أمتار حتى تترك الكرة يد الرامى وإذا لم يلتزموا بذلك فسيتم إعادة رمية ال7أمتار إذا لم ينتج عنها هدف ولكن لا

تفرض عقوبة شخصية.

و-تعداد رمية ال7أمتار إذا لم يسجل هدف إذا اجتاز حارس المرمى خط الحد الخاص به (خط ال4أمتار) قبل خروج الكرة من يد الرامى ولكن تفرض لا عقوبة شخصية على حارس المرمى
ز - لا يسمح أبداً بتبديل حارس المرمى فى حالة استعداد الرامى للقيام برمية ال7أمتار واقفاً فى المكان الصحيح والكرة فى يده. أى محاولة لعمل تبديل فى هذه الحالة تعاقب على أنها سلوك غير رياضى.

(ج) إذكر الفرق بين رمية الارسال التي تؤدي فى بداية كل شوط ، ورمية الارسال التي تؤدي بعد تسجيل هدف ؟

رمية الارسال فى بداية كل شوط يلتزم جميع لاعبي الملعب كل لاعب بنصف ملعبه ، أما رمية الارسال بعد تسجيل الهدف يجب فقط على الفريق المؤدى لرمية الارسال الالتزام بنف ملعبه ويكون الفريق المنافس على بعد 3م من اللاعب المؤدى لرمية الارسال .

(د) إذكر الفرق بين كلا من (إيقاف اللاعب 2ق ، الاستبعاد) ؟

الإيقاف لمدة 2ق يحق للاعب الاشتراك فى اللعب بعد انتهاء مدة إيقافه

الاستبعاد لا يحق للاعب المستبعد الاشتراك مرة أخرى فى المباراة .

(هـ) إذكر فى نقاط مهام الحكام والمسجل والميقاتي قبل بداية المباراه ؟

الحكام مسؤولان عن مايلى قبل بداية المباراة :

- 1- فحص الملعب والمرمين
- 2- فحص الكرات ويكرران ايا من الكرات تستخدم
- 3- التأكد من حضور كل من الفريقين بالزى الخاص
- 4- مراجعة استمارات التسجيل
- 5- مراجعة ادوات الاعبين
- 6- التأكد من ان عدد الاعبين والادارين فى منطقة البدلاء فى حدود العدد المحدد لكل فريق
- 7- التأكد من حضور الادارى المسئول لكل فريق والتأكد ايضا من بطاقة
- 8- تصحيح اى شئ مخالف

الميقاتى هو المسئول الاساسى عن زمن اللعب والاوقات المستقطعة وزمن الايقاف للاعبين الموقوفين .

وبصورة مماثلة فان المسجل هو المسئول الاساسى عن قوائم الفرق واستمارة التسجيل ودخول اللاعبين الذين يصلون بعد بداية المباراة ودخول اللاعبين الذين ليس لهم الحق الاشتراك فى اللعب وللمسجل مهام اخرى مثل مراقبة عدد اللاعبين والاداريين فى منطقة البدلاء ويعتبر خروج ودخول اللاعبين البدلاء مسئوليات مشتركة بينهما.
