

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

نموذج إجابة امتحان مادة كرة القدم

الفرقة الثالثة الإختياري الأول
(نظام قديم)
الفصل الدراسي الأول
للعام الجامعي 2013 - 2014م
الدرجة : 60
تاريخ الامتحان : الخميس 2014/1/2م

إعداد

أستاذ المادة : أ.م.د/ ياسر محفوظ الجوهري
د/ محمد محمود مصلحي

السؤال الأول (20 درجة)

أ- عرف كلاً من (10 درجات)

1- الإعداد البدنى

المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم .

2- التحمل العام

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 القدم0

3- تحمل السرعة

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

4- طريقة التدريب المستمر

تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط ويتراوح ما بين 40-70% تقريباً

5- المرونة

قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركى كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة.

6- الإعداد البدنى الخاص

تتمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسى فى كرة القدم والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول باللاعبين إلى حالة التدريب المثلى0

7- تحمل القوة

القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذى يتم بارتفاع درجة القوة العضلية فى بعض أجزائه ومكوناته0

8- الإعداد المهارى

كل الإجراءات التى يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل فى أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب آلية متقنة تحت أى ظرف من ظروف المباراة0

9- تحمل الأداء

تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية

10- السرعة الإنتقالية

القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن" كالجرى0

ب- ضع علامة صح أو خطأ (10 درجات)

1- (✓)

2- (✓)

3- (✓)

- 4- (√)
- 5- (√)
- 6- (√)
- 7- (√)
- 8- (√)
- 9- (√)
- 10- (√)

السؤال الثانى (20 درجة)

أ- أذكر فى نقاط محددة

1- أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم .

- 1- تلعب دوراً هاماً فى إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن ممارسة التدريبات والتمارين ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية بعض العناصر البدنية الأساسية0
- 2- تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية للاعبين0
- 3- تعتبر الناحية البدنية العامة والخاصة إحدى القواعد التى تساعد على نجاح اللاعب فى تطبيق خطط اللعب0
- 4- اللاعب الذى يجمع بين التكتيك المتقن ودرجة عالية من اللياقة البدنية يستطيع أن يصمد على أرضه فى المنافسة0
- 5- تعد اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة والمتكاملة أحد العوامل الهامة لوقاية اللاعبين من الإصابات المختلفة0
- 6- تعتبر تمارين العناصر المختلفة للياقة البدنية إحدى الوسائل الجوهرية والمهمة لإتمام علاج اللاعب المصاب وإعادته للملاعب بمستوى عال0
- 7- عندما يتميز اللاعب باللياقة البدنية العالية ينعكس ذلك على الناحية النفسية له مما يجعله واثقاً فى نفسه وفى قدرته على تنفيذ الواجبات المطلوبة منه0

2- أنواع الإمتصاص

- 1- امتصاص الكرة بالرأس .
- 2- امتصاص الكرة بالصدر .
- 3- امتصاص الكرة بالفخذ .

- 4- امتصاص الكرة بباطن القدم.
- 5- امتصاص الكرة بوجه القدم.

3- طرق التدريب على المهارات الأساسية

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

4- معدات اللاعب الخمسة الأساسية

- 1- فانلة أو قميص
- 2- سروال
- 3- جوارب
- 4- واقيات للساقين
- 5- حذاء

5- أنواع السرعة

- 1- سرعة انتقالية
- 2- سرعة حركية
- 3- سرعة رد فعل

6- خطوات التدريب على المهارات الأساسية.

- 1- التدريب تحت ظروف مبسطة
- 2- التدريب مع الارتفاع التدريجي بالسرعة وزيادة القوة
- 3- التدريب مع تغيير الظروف الخارجية
- 4- التدريب تحت ظروف صعبة
- 5- التدريب في مباراة تجريبية
- 6- التدريب خلال الخطة السنوية

7- أنواع الركل

- 1- ركل الكرة بباطن القدم .
- 2- ركل الكرة بوجه القدم الداخلى.
- 3- ركل الكرة بوجه القدم الخارجى.

4- ركل الكرة بوجه القدم الأمامى.

8- أنواع القوة

- 1- القوة القصوى.
- 2- القدرة.
- 3- تحمل القوة.

9- إجراءات التبديل فى مباريات كرة القدم.

عند استبدال لاعب ببديل يجب مراعاة الشروط التالية :

- 1- إخطار الحكم قبل إجراء أي تبديل مقترح.
- 2- لا يدخل اللاعب البديل ميدان اللعب حتى يكون اللاعب المطلوب استبداله قد غادر الملعب وبعد أن يكون قد حصل على إشارة من الحكم بالدخول.
- 3- يدخل اللاعب البديل الملعب أثناء توقف اللعب ومن عند خط المنتصف.
- 4- تعتبر إجراءات التبديل قد إكتملت بمجرد دخول اللاعب البديل إلى ميدان اللعب ومن تلك اللحظة يصبح البديل لاعباً واللاعب المستبدل يفقد صفته كلاعب.
- 5- اللاعب الذي تم استبداله لا يجوز له أن يعود للاشتراك في المباراة بعد ذلك.
- 6- يكون كافة اللاعبين البدلاء خاضعين لسلطات واختصاصات الحكم سواء تم استدعاءهم للعب أم لا.

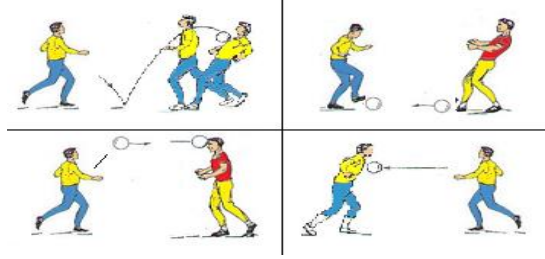
10- مراحل تعليم المهارات الأساسية.

- 1- مرحلة التوافق الأولي
- 2- مرحلة التوافق الجيد
- 3- مرحلة تثبيت المهارة

السؤال الثالث (20 درجة)

أ- ضع تدريباً واحداً فقط مع الرسم لكلاً من

1- تدريب لتحمل الأداء



2- تدريب لمهارة ضرب الكرة بالرأس.



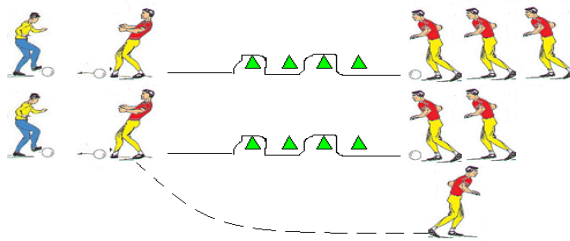
3- تدريب للقوة المميزة بالسرعة



4- تدريب لمهارة الجري بالكرة.



5- تدريب للرشاقة



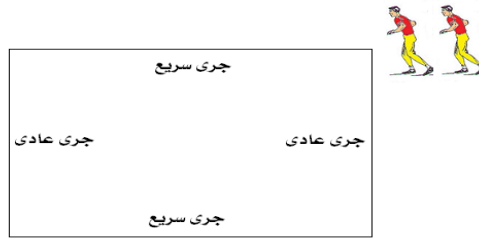
6- تدريب للسرعة الإنتقالية



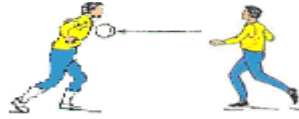
7- تدريب لمهارة الركل.



8- تدريب لتحمل السرعة



9- تدريب لمهارة امتصاص الكرة بالصدر.



10- تدريب مركب لمهارتى الجرى بالكرة والمراوغة.



مع أطيب التمنيات بالنجاح والتوفيق
أستاذ المادة : أ.م.د/ ياسر محفوظ

د/ محمد محمود

الجوهري

مصلحي