



## الفصل الدراسي الأول

اللبنين	الرياضية	التربية	كلية	العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣م
المضرب	رياضات	الرياضات	وتطبيقات	قسم نظريات
( اليد	كرة	القسم	تخصص	تاريخ الامتحان : ٢٢ / ١ / ٢٠١٣م
(الرياضي)	التدريب	(شعبة)	الرابعة	الفرقة : ثلاث ساعات
				الدرجة (٤٥)

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :-

- اذكر واجبات لاعبي المراكز الهجومية الآتية مستعينا بالرسم إن أمكن :

LB (ج)

CB (ب)

LW (أ)

(الدرجة ١٠)

السؤال الثاني :-

(أ) اذكر التكوينات الخططية الهجومية ، ثم تناول إثنين منهم بالشرح مستعينا بالرسم .

(ب) تكلم عن التشكيل الهجومي (٣:٣) موضحا كيفية التحركات داخل هذا التشكيل موضحا بالرسم ،

(ج) قم بإعداد وحدة اسبوعية من فترة منافسات موضحا بها درجات الحمل وتوزيع الازمنة بالدقائق لكلا من الاعداد

البدني والمهاري والخططي .

(الدرجة ٢٠)

السؤال الثالث :-

(أ) اذكر الفرق بين رمية الارسال التي تؤدي في بداية الشوط أو المباراة ورمية الارسال التي تؤدي بعد إحراز الهدف ؟

(ب) اذكر الحالات التي يحتسب فيها الحكم الاستبعاد ؟

(ج) اذكر الرمية التي يمكن أن يؤديها اللاعب المهاجم بالقرب من المدافع بمسافة أقل من ٣ أمتار ؟

(د) يلعب اللاعب (١٥) الكرة عمدا داخل منطقة مرمى فريقه ، تصطدم الكرة بعارضة المرمى وترتد باتجاه منطقة اللعب

، يلتقط حارس مرمى الفريق (أ) الكرة من داخل منطقتة ويمررها إلى اللاعب (٧) الذي يسجل هدفا . ما هو قرارك

كحكم ؟

(هـ) اذكر الحالات التي يجب فيها نقص عدد لاعبي الفريق في الملعب لمدة (٤) دقائق؟

(الدرجة ١٥)

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق ،،،

د / أحمد محمد القط

نموذج إجابة  
امتحان مادة تخصص رياضات القسم  
التطبيقي

**كرة اليد**

الفرقة الرابعة

إعداد  
د / أحمد محمد القط

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات  
الجماعية  
وررياضات المضرب



إجابة السؤال الأول :

**(أ) LW :**

- ١- السرعة الفائقة في الانطلاق .
- ٢- أن يكون علي درجة عالية من الرشاقة والمرونة .
- ٣- إجادة الخداع بالكرة أو بدونها .
- ٤- أن يكون ذا قدرة قتالية عالية .

ومن أهم واجباته :

- ١- الانطلاق في الهجوم الخاطف .
- ٢- القطع للحجز للاعب الخلفي .
- ٣- تبادل المراكز مع لاعبي الخط الخلفي .
- ٤- اجادة ألعاب الهواء داخل منطقة المرمي .
- ٥- التصويب من خارج ٩ م .

**ب- CB :**

- ١- قيادته للعمل الخططي .
- ٢- أن يكون صانع ألعاب بعقل مفكر ومبدع .
- ٣- أن ينسق بين العمل الفردي والجماعي .
- ٤- يعتبر الذراع الأيمن للمدرب داخل الملعب .
- ٥- أن يكون أسرع لاعب في الارتداد فور فقدان فريقه للكرة .

**ج- LB :**

- ١- سرعة البديهة وحسن التصرف في المواقف المختلفة .
- ٢- الرشاقة العالية في تغيير الاتجاهات .
- ٣- القوة البدنية حيث يستطيع التصويب البعيد والحاد .
- ٤- المهارة العالية في الانتقال من المستوي الأفقي إلي المستوي الرأسي .
- ٥- يجب أن يتحرك في المكان الخالي بين المدافعين مع عدم الذهاب الي المدافع لأداء الخداع امامة



٦- إتقان الخداع بالتصويب ثم التصويب .

إجابة السؤال الثاني :

(أ) **التكوينات الهجومية** : هي الدعائم التي تنتهي بها الهجمة المنظمة للفريق فهي أصغر وحدة هجومية

تتم بين لاعبين في مركزين متجاورين أو أصبحا متجاورين نتيجة التحركات الواعية ويطلق علي أحدهما

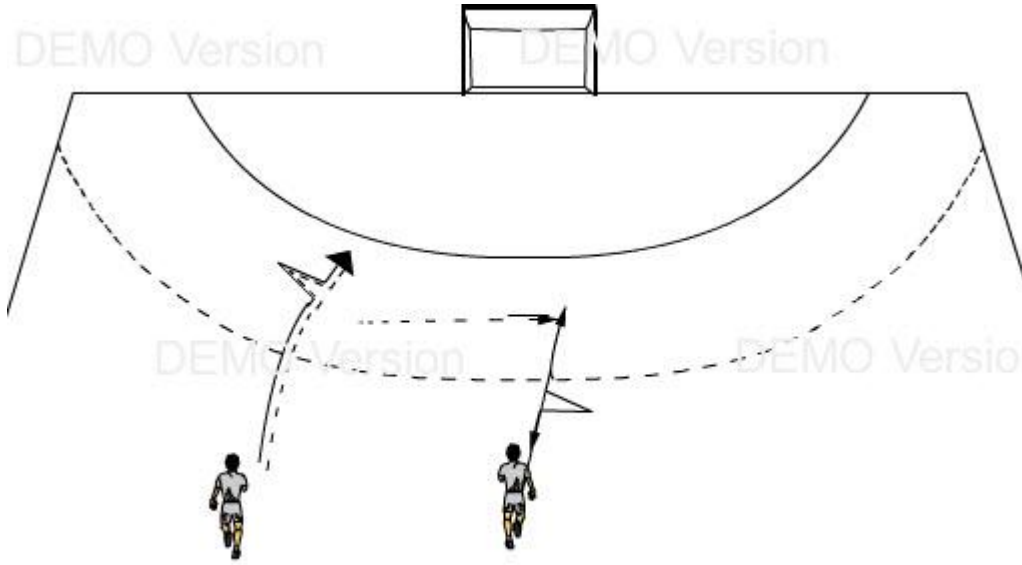
الموجه والآخر المنهي وهذه التكوينات هي :

- القطع .
- الحجز .
- تبادل المراكز .
- نصف تبادل المراكز .

**أولا : القطع :**

**بناء :** يضغط اللاعب المعد بحركة خداعية للخارج لفتح المسافة الدفاعية .

**إنهاء :** يجري اللاعب المنهي ليستلم الكرة للتصويب .

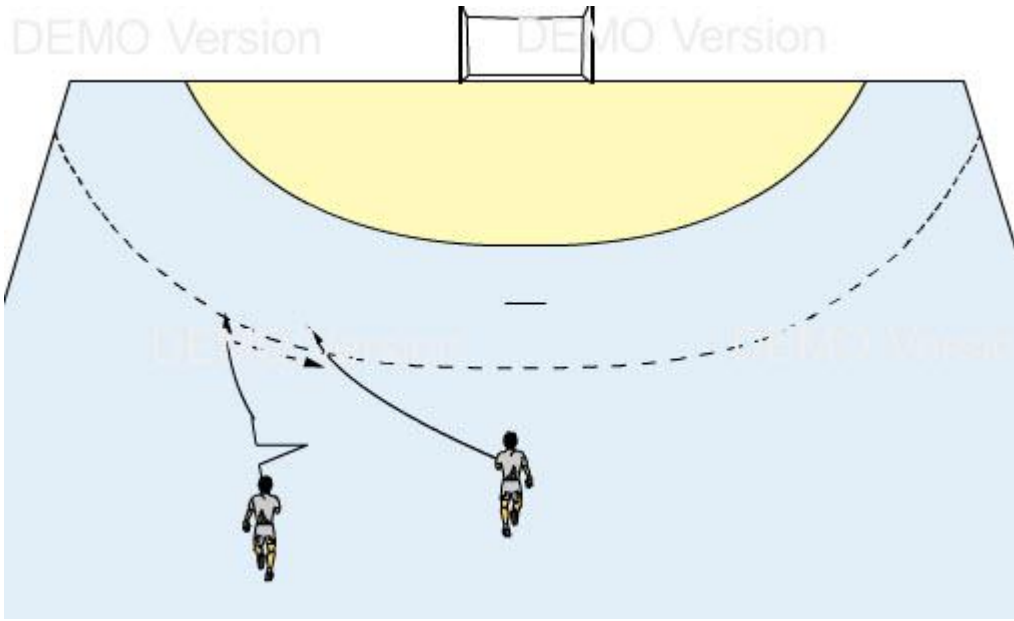


**ثانيا :نصف تبادل المراكز :**

**بناء :** يضغط اللاعب المعد بحركة خداعية للخارج لفتح المسافة الدفاعية .

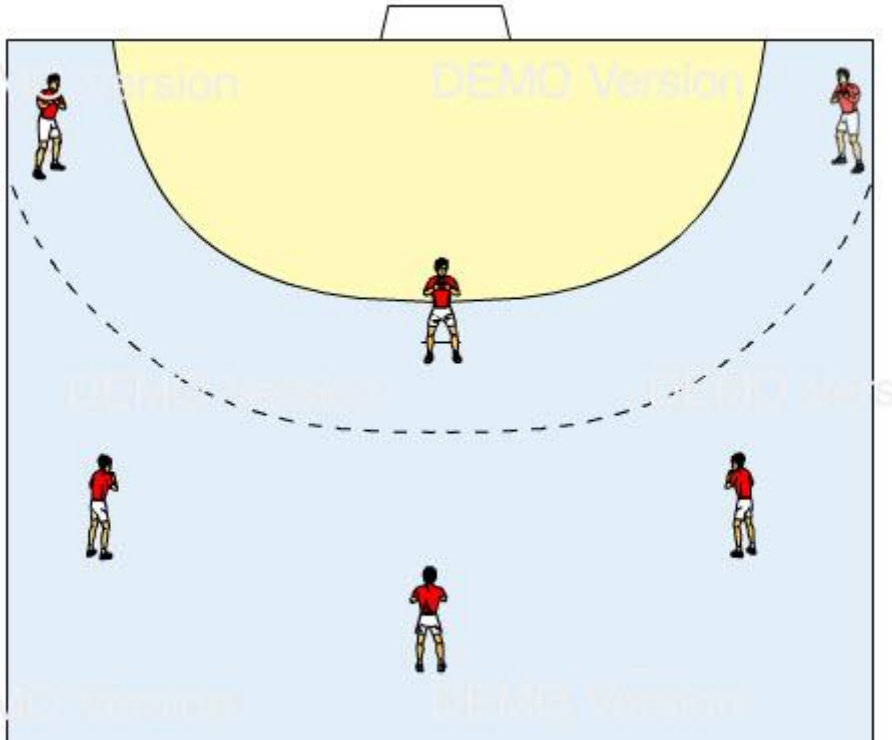
**إنهاء :** يجري اللاعب المنهي علي هيئة قوس ليستلم الكرة من مكان تحرك المدافع المعد للتصويب

علي المرمي .

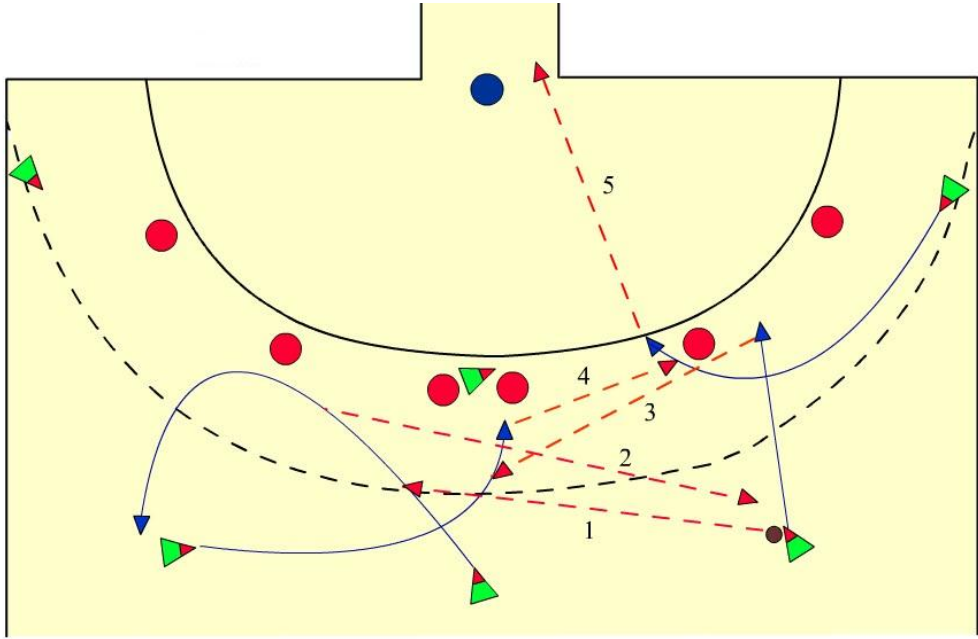


### (ب) التشكيل الهجومي ٣:٣

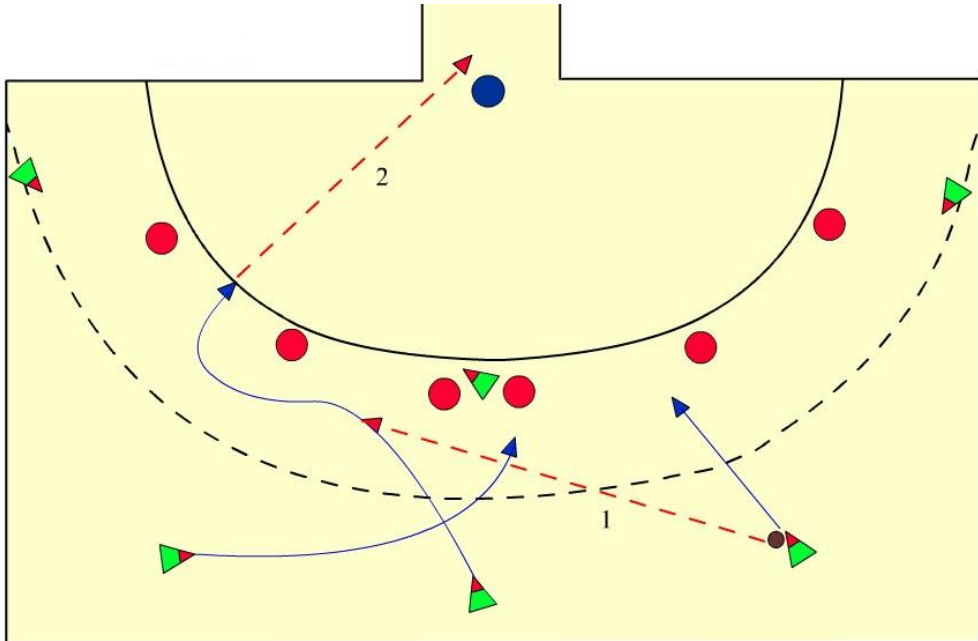
هذا التشكيل أساسي ورئيسي في جميع مباريات كرة اليد ويستخدم في حالة توافر بنائين متخصصين في التصويب من بعيد ، ويتميز هذا التشكيل بوجود لاعب يؤمن العمق الدفاعي للفريق ككل طوال العمليات الهجومية وهو اللاعب الذي يشغل مركز قلب الدفاع (المهاجم الخلفي الأوسط) .



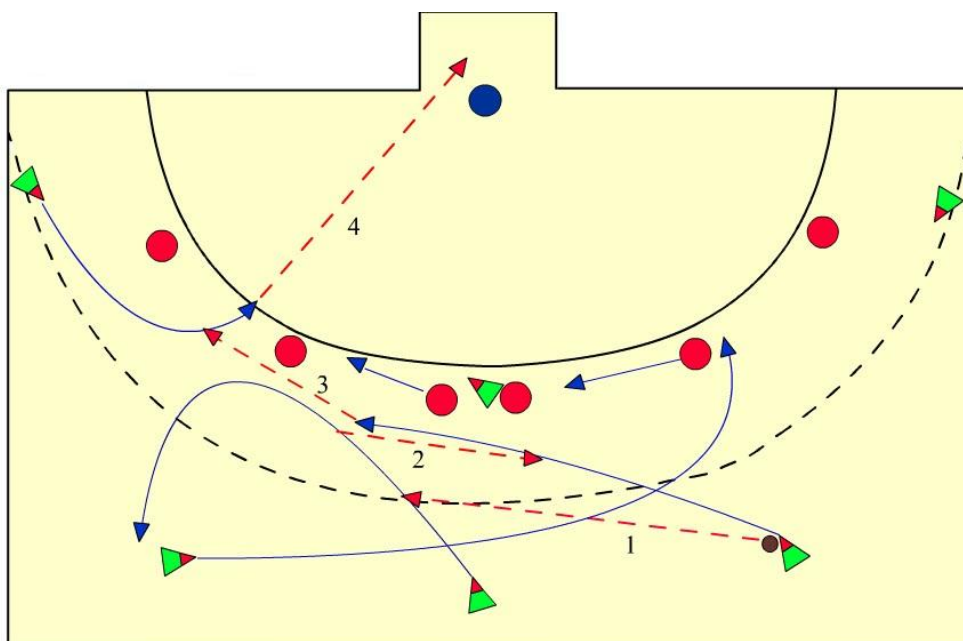
- ١



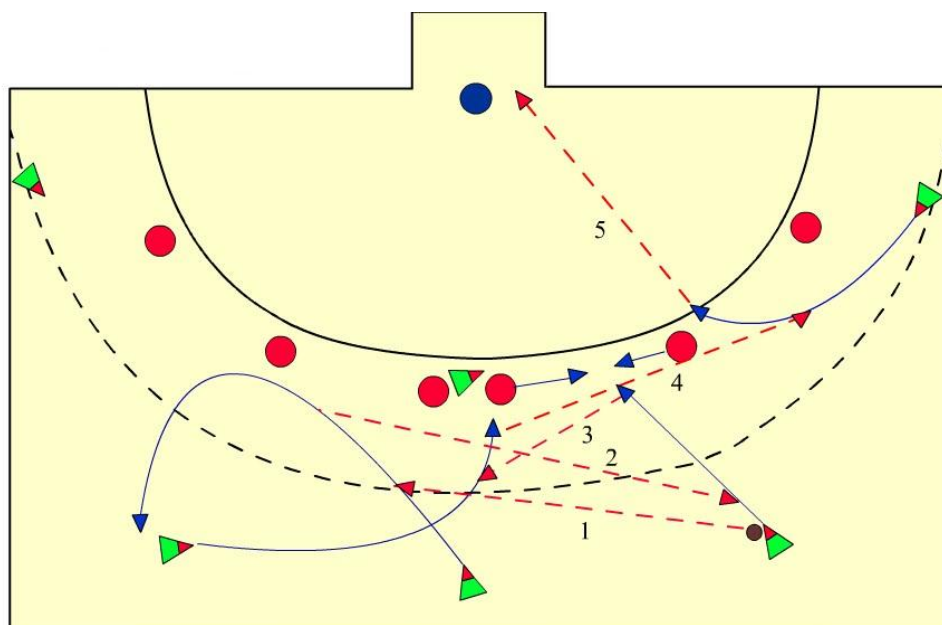
- ٢

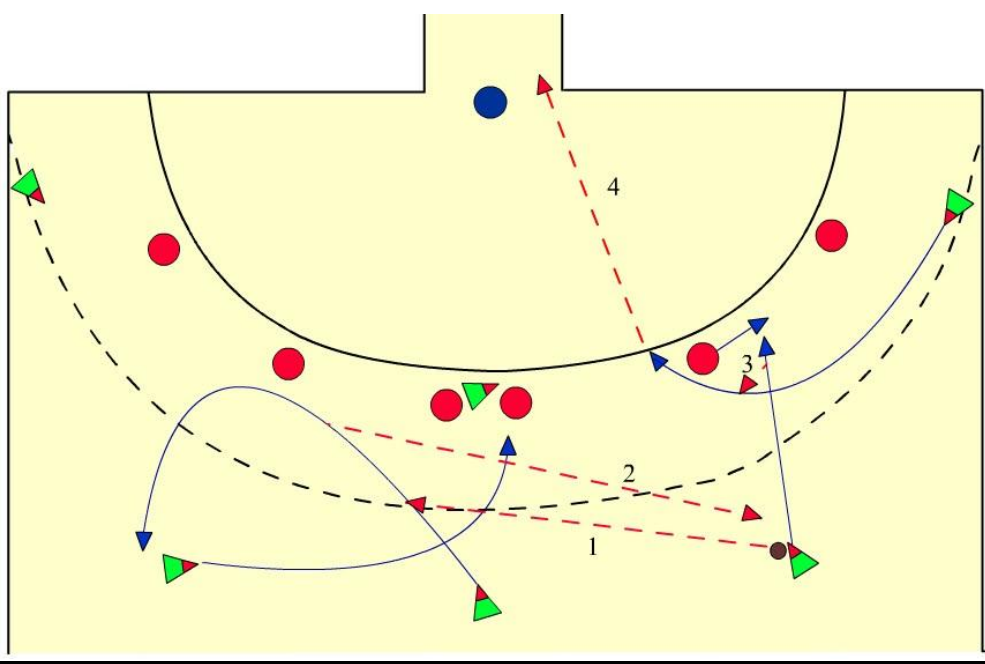


-٣-



-٤-







(ج)

## توزيع مكونات حمل التدريب خلال أسبوع من فترة المنافسات

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	مجموع الأزمنة
أقصى أقل من الأقصى متوسط راحة	×	×	×	×	×	×	×	
إعداد بدني	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	-	-	٥٠
إعداد بدني عام	٧	٧	٧	٧	٧	-	-	
قوة	١	١	١	١	١	-	-	
سرعة	٢	٢	٢	٢	٢	-	-	
تحمل	١.٥	١.٥	١.٥	١.٥	١.٥	-	-	
مرونة	١.٥	١.٥	١.٥	١.٥	١.٥	-	-	
رشاقة	١	١	١	١	١	-	-	
إعداد بدني خاص	٣	٣	٣	٣	٣	-	-	
قوة	١	١	١	١	١	-	-	
سرعة	١	١	١	١	١	-	-	
تحمل	١	١	١	١	١	-	-	
إعداد مهاري	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	-	-	٢٠٠
إعداد خططي	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	-	-	٣٥٠
تمرينات مركبة	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	-	-	
تقسيمات داخل الملعب	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	-	-	
تمرينات تصويب	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	-	-	
جمل خططية	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	-	-	
العاب صغيرة	٥	٥	٥	٥	٥	-	-	
اختبارات ومقاييس	-	-	-	-	-	-	-	
مباريات تجريبية	-	-	-	-	-	-	-	
مباريات رسمية	-	-	-	-	-	-	٦٠	
مجموع الأزمنة	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	-	٦٠	٦٦٠

يوضح الجدول السابق نموذج لمكونات وحمل التدريب خلال أسبوع من فترة المنافسات [الأسبوع الرابع عشر] وكان هذا الأسبوع:

- ١- الإعداد البدني استغرق: ٥٠ دقيقة.
- ٢- الإعداد المهاري استغرق: ٢٠٠ دقيقة.
- ٣- الإعداد الخططي استغرق: ٣٥٠ دقيقة.
- ٤- مباريات تجريبية استغرقت: - دقيقة.
- ٥- مباريات رسمية استغرقت: ٦٠ دقيقة.

إجابة السؤال الثالث :

(أ) رمية الارسال التي تؤدي في بداية المباراة لا بد أن يكون كلي الفريقين في نصف ملعبه ،

لكن رمية الارسال التي تؤدي بعد تسجيل هدف يشترط علي الفريق المهاجم المؤدي لرمية

الارسال أن يكون جميع لاعبيه في نصف ملعبهم فقط ولا يشترط علي الفريق المدافع ان

يكون في نصف ملعبه بحيث لا يجاور اللاعب المؤدي لرمية الارسال بمسافة تقل عن ٣

أمتار .

(ب) يجب أن يعطى الاستبعاد:



- أ. إذا دخل إلى الملعب لاعب لا يحق له الاشتراك في الملعب
- ب. للسلوك غير الرياضي للمرة الثانية (أو التالية) من أحد اللاعبين أو الإداريين
- ج. للأخطاء التي تعرض صحة المنافس للخطر
- د. لأخطاء حارس المرمى عندما يغادر منطقة مرماه خلال الرمية الترجيحية (طريقة لاعب واحد ضد حارس المرمى) ويعرض صحة المنافس للخطر ، الحالات التي تكون موجهة بوضوح لجسم المنافس وليست محاولة للعب الكرة .
- هـ. السلوك غير الرياضي الجسيم من لاعب أو إداري الفريق داخل أو خارج الملعب.
- و. للاعتداء من لاعب خارج وقت اللعب ، أي قبل المباراة أو أثناء فترة الاستراحة
- ز. للاعتداء من قبل إداري الفريق
- ح. للإيقاف الثاني لنفس اللاعب
- ط. لتكرار السلوك غير الرياضي من قبل اللاعب أو إداري الفريق أثناء فترة الاستراحة

(ج)

الرمية الجانبية من نقطة إلتقاء خط الجانب مع خط المرمى .

(د)

رمية حرة للفريق المنافس .

(هـ)

- إذا قام اللاعب فور إعطائه إيقاف دقيقتين بارتكاب مخالفة السلوك غير الرياضي وذلك قبل استئناف اللعب فإن هذا اللاعب يعطي إيقاف دقيقتين إضافيتين .
- إذا قام اللاعب فور اعطائه استبعادا بسلوك غير الرياضي قبل استئناف اللعب فإنه يتم اعطائه عقوبة إضافية لذا فإن النقص سيصبح ٤ دقائق .
- إذا قام اللاعب فور إعطائه إيقاف دقيقتين بسلوك غير رياضي جسيم قبل استئناف اللعب فإن هذا اللاعب يستبعد إضافيا علاوة علي ذلك هذه العقوبات المشتركة تؤدي إلي النقص لمدة ٤ دقائق .
- إذا قام اللاعب فور اعطائه استبعادا مباشرا أو بسبب الإيقاف الثالث بسلوك غير الرياضي قبل استئناف اللعب .

\*\*\*\*\*

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق

د/ أحمد محمد القط

