



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

# نموذج اجابة

امتحان تخصص اول هوكى الميدان الفرقة الرابعة

العام الجامعى ٢٠١٢ | ٢٠١٣ م  
الفصل الدراسى الاول

أستاذ المادة  
د / أحمد أنور  
السيد

الأحد ٢٠١٣/١/١٣ م

• اجابة السؤال الأول:

يعتبر الاعداد البدنى من اهم مقومات النجاح فى الاداء للنشاط الرياضى و هو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية .

فى ضوء العبارة السابقة وضح ما يلى :

### أ - الصفات البدنية التى يجب ان يكتسبها لاعب الهوكى ؟

تعتبر الصفات البدنية أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التى تساعد على الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية ، حيث لا يستطيع الفرد إتقان المهارات الحركية الأساسية الخاصة بنوع النشاط الذى يتخصص فيه فى حالة إفتقارة للصفات البدنية لهذا النشاط والياقة البدنية مظهر من مظاهر اللياقة الكاملة باعتبار أنها وسيلة وليست غاية فى ذاتها ، وهذه الغاية هى سلامه الفرد فى كل متكامل

واللياقة البدنية العامه هى المكون الأساسالذى يبنى عليه بقية المكونات للوصول إلى المستوى العالى فى الممارسة الرياضية ، لذا أصبحت اللياقة من المسلمات الأساسية فى الترييه البدنية والرياضية ويعرفها **صبحى حسنين** بأنها : " كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات النشاط المعين " وقد عرف **ماتيويس** الصفات البدنية بأنها : " مقدرة الفرد على أداء عمل معين " **والصفات البدنية التى يجب أن يكتسبها لاعب الهوكى هى :**

الرشاقة	السرعه
القوة العضلية	الجلد الدورى التنفسى
المرونه	

ويحتاج ناشئ الهوكى إلى مجموعه من الصفات البدنية الضرورية لأداء الواجبات المهارية ، وهذه الصفات تساعد الناشئ على تنفيذ الواجبات الخططيه لرفع مستوى الأداء المهارى لناشئ الهوكى ويظهر ذلك بوضوح أثناء المباريات الرياضية وعند وصول اللاعب للمستويات الرياضية العالية فإن الصفات البدنية لابد وأن تكون لازمة فى التدريب لإتقان أداء المهارات فى ضوء تنفيذ الواجبات الخططية لرفع مستوى الأداء المهارى للاعبى الهوكى حيث يظهر أهمية الصفات البدنية فى ضوء المهارات الحركية الأساسية ويجب أن نلاحظ أنه لا يوجد قدره بدنية منفصله عن بقية القدرات ولن تختلف بسب ظهورها فى الأداء على مدى الحاجة إليها تبعا لنوع الاداء الحركى الممارس ، والصفة الغالبة أو المميزة لهذا الأداء

وتعتبر اللياقة البدنية الخاصة بناشئ الهوكى من أهم العناصر التى يجب أن يحتوى عليها برنامج التدريب لرفع مستوى القدرات البدنية والمهارية للناشئين وكذلك الإرتقاء بالنواحي الخطئية وهناك عدة من العناصر التى تعتبر من أهم العناصر البدنية الخاصة لناشئ الهوكى وهى :

الرشاقه	المرونه
القوة القصوى	القوة المميزة بالسرعه
السرعه الإنتقالية	التوافق
التحمل الدورى التنفسى	

**ب - فترة الاعداد العام و الخاص فى رياضة الهوكى مع التوضيح ببعض النماذج لكل مرحلة ؟**

**أولا : الإعداد البدنى العام**

يعتبر الإعداد البدنى العام لأى نشاط رياضى ، أساس التكوين البدنى الشامل الذى يعمل على تنظيم ورفع مستوى قدرة الجسم على مضاعفة العمل العضلى ، وتنمية العادات الحركية عن طريق تطوير عناصر الإعداد البدنى المختلفة ويهدف الإعداد البدنى العام إلى إكساب الفرد الرياضى الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنه

وإعداد البدنى العام ليس له علاقة مباشرة بالمهارات الخاصة بلعبة معينه ولكنه يخدم هذه المهارات عن طريق غير مباشر إذ أنه يكسب اللاعب جميع عناصر ومقوما للياقة الشامله التى تمكنه من رفع مستوى نظام العمل العضلى والدورى التنفسى وأيضا القدرة على تنمية العادات الحركية المختلفة والغرض من الإعداد البدنى العام هو إعداد اللاعب من الناحية البدنية بالحالة التى يجب أن يكون عليها الشاب الرياضى من تكامل وإتزان فى الجسم والقوام وعند القيام بعمليات الإعداد البدنى العام يجب مراعاة التكامل بصورة شاملة بتنمية وتطوير جميع قدرات الفرد البدنية المتعددة ، إذ يستخدم الأداء الحركى جوانب عدة من القدرات البدنية التى تساهم فى هذا الأداء

ويعرف عادل عبد البصير الإعداد البدنى العام على أنه " ذلك النوع من النشاط الحركى الذى يكسب الفرد القدرة على أداء متطلبات الحياه اليوميه بكفاية إلى جانب توافر بعض الطاقة التى تلزم للتمتع بوقت الفراغ ومواجهة الظروف الطارئة فى حياهه اليومية

ومن المهم ملاحظة أن الإعداد البدني العام للناشئين يشغل معظم الأزمنة المخصصة للإعداد البدني ، وخاصة في المراحل السنية المبكرة ، أي تنمية كافة عناصر اللياقة البدنية في حدود إمكانيات النضج والتطور للمراحل السنية المتعامل معها ومراعاة شروط تنمية كل عنصر من العناصر وبالرغم من زيادة تركيز برامج الإعداد البدني الخاص خلال الفترة الأخيرة على الحركات التخصصية في مجال الأداء الفني بناء على مبدأ الخصوصية إلا أن هذا لا يعنى إهمال الإعداد البدني العام .

## ثانيا : الإعداد البدني الخاص

إن الإعداد البدني الخاص يعمل بطريقة مباشرة على تطوير وتنمية مختلف العناصر والمقومات البدنية والحركية لكل نشاط رياضي على حدة ، كما يعمل على تطوير وتنمية مختلف عناصر الإعداد البدني العام ، ولكن للمجموعات العضلية العاملة في الأداء المهارى فقط ويعتمد الأداء المهارى للنشاط الرياضى فى جوهره على إعداد بدنى وحركى خاص وذلك بتأدية تدريبات خاصة لحركات ذات مواصفات محددة من حيث المسار الزمنى والمكانى للقوة عند الأداء الحركى كما أنه يعمل أيضا على تهيئة الفرد للنشاط الرياضى الممارس بتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية اللازمه لهذا النشاط التخصصى حتى يتحسن أداء الفرد للنواحى الحركية وكذلك الخططية للنشاط الممارس

حيث يراعى الإعداد البدني الخاص النواحى الفنية المرتبطة بالمنافسة وعادة ما يتم ذلك فى إتجاهين إحداهما تنمية الصفات البدنية المرتبطة بالأداء الفنى ، والأخر تحسين الأداء فى إتجاه الإقتصادية فى الجهد والإعداد البدني الخاص لا يمكن له أن يحقق التطور المنشود إلا إذا أعتمد على خلفية قوية من الإعداد البدني العام

ومن الأهمية ملاحظة أن عناصر اللياقة البدنية تختلف من رياضة لأخرى طبقا لطبيعة ومتطلبات الأداء ويعتبر الإعداد البدني العام هو القاعدة الأساسية التى يبنى عليها الإعداد البدني الخاص وعند تخطيط برامج التدريب يجب ملاحظة أن تدريبات الإعداد البدني الخاص تقل فى بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها فى مرحلة الإعداد الخاص والإستعداد للمباريات ، ومقارنة بالإعداد العام تزداد تدريجيا ويقل حجم الإعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل البرنامج المختلفة .

نماذج للتمرينات البدنية أثناء فترة الإعداد العام :

- تمرينات بدون أدوات :

١- تمرينات للرجلين :

هدف هذه التمرينات : التدفئة - تطوير عمل الجهاز الدورى التنفسى - تقوية عضلات الرجلين

( وقوف ) الوثب أماما بإستمرار

( وقوف ) الوثب جانبا بإستمرار

( وقوف ) الوثب جانبا لأخذ خطوة واسعه جهة اليسار ثم الوثب جهة اليسار ثلاث مرات ثم أخذ

خطوة واسعه جهة اليمين والوثب ثلاث مرات وهكذا

( وقوف ) الوثب للأمام لأخذ خطوات واسعة

( وقوف ) الوثب عاليا مع رفع الرجلين عاليا للمس المشطين باليدين

( وقوف ) الوثب عاليا مع رفع الزراعين والتقوس

- تمرينات بأدوات :

١- تمرينات للرجلين :

( وقوف . مسك الحبل ) دوران الزراعين بالحبل مع الجرى فى المحل

هدف التمرين : تحمل دورى تنفسى - تحمل قوة عضلات الرجلين - مرونة مفاصل اليدين والكتفين -

التوافق

( وقوف . مسك الحبل ) دوران الزراعين والوثب مرة ثم تقاطع الزراعين ولف الحبل والوثب مرة

نماذج للتمرينات البدنية أثناء فترة الإعداد الخاص:

١- تدرينات خاصة لتنمية الرشاقة

- التقدم بالكرة زجراج بين الاقماغ موضوعة فى صف واحد و لكن مختلفة

الابعاد فيما بينها و الرجوع بالمحاورة

٢- تدرينات خاصة لتنمية القدرة العضلية

- التقدم بالكرة بطول الملعب تبادل الكرة للزميل الذى يكون على بعد ٢٠ م

من اللاعب الاول

٣- تدرينات خاصة لتنمية السرعة الانتقالية

التقدم بالكرة ١٠ م عدو ثم مشى ١٠ م ثم العدو ١٠ م

## \* اجابة السؤال الثاني:

### ١- المراحل الفنية لمهارة لضرب الكرة بالوجه المسطح:

١. القدم اليسرى أماما والقدم اليمنى خلفا والمسافة بينهما حسب إرتياح اللاعب
٢. ثقل الجسم على القدم اليسرى والقدم اليمنى مرتكزه على مشط القدم
٣. الركبتين بهما إنتشاء خفيف
٤. الجذع مائل قليلا للأمام ولأسفل ولكن ليس بنفس نسبة مهارة دفع الكره
٥. الكتف الأيسر مواجه للمكان المراد وصول الكرة إليه
٦. النظر موزع بين الكرة والمكان المراد وصول الكرة إليه
٧. اليد اليسرى تقبض على المضرب من أعلى واليد اليمنى ملاصقة تماما لليد اليسرى وذلك لزيادة ذراع القوه مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة الأداء
٨. الكرة أمام مشط القدم اليسرى وللداخل قليلا
٩. يقوم اللاعب بمرجحة المضرب إلى الجانب الأيمن حتى يصل إلى مستوى الكتف مع نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية على أن يكون الوجه المسطح للمضرب فى هذا الوضع مواجه للأرض
١٠. ثم يقوم اللاعب بانزال المضرب بسرعه وقوه على الكرة من المنتصف مع عمل حركة المتابعة بالمضرب للكرة مع نقل ثقل الجسم مرة أخرى على القدم اليسرى
- ١١- ويراعى أن يشير المضرب فى حركة المتابعة للمكان المراد وصول الكرة إليه على ألا يتخطى المضرب إرتفاع الكتف الأيسر ويكون الوجه المسطح للمضرب يشير لأعلى

### ٢/ اختبار لقياس دقة مهارة الضربة المستقيمة العمودية .

- الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الضربة المستقيمة العمودية .
- الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦.٤٠م) ، ٣كرات هوكي ، حائط ، عصا هوكي .
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦.٤٠م) المنتهية بحائط ، وعند رؤية إشارة البدء ، يقوم المختبر بدفع ثلاث كرات هوكي الواحدة تلي الأخرى والموضوعة على صف واحد (٦.٤٠م) ، يعطى للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاوله واحده .
- الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة الدفع ، ويعطى للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاوله واحده كما هو موضح بالشكل .

