



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

امتحان مادة كرة اليد

الفرقة : الأولي

الفصل الدراسي الثاني

العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣م

تاريخ الامتحان : ٢٧/٥/٢٠١٣م

الزمن : ساعتان

الدرجة (٣٠)

أجب عن الأسئلة الآتية :-

السؤال الأول :-

- (أ) اذكر المهارات الهجومية باستخدام ، وبدون استخدام الكرة واختر مهارة واحدة وتناولها بالشرح .
(ب) إنكر (١٠) تدريبات من تدريبات النضج الحركي ؟
(الدرجة ١٠)

السؤال الثاني :

- (ب) إنكر دلالة أعوام (١٩٢١ – ١٩٢٨ – ١٩٣٠ – ١٩٣٨ – ١٩٩٣م) في تاريخ كرة اليد ؟
(ت) إنكر مفهوم وأهداف الانتقاء في كرة اليد ؟
(الدرجة ١٠)

السؤال الثالث :

أ) اذكر إشارات اليد الآتية الموضحة بالرسم :-



(ب) كم عدد اللاعبين التي لابد من تواجدهم علي الأقل داخل الملعب لبدء المباراة ؟

(ج) بم يعاقب التبديل الخاطئ ؟

(د) متي لا تعطي عقوبة لمن يدخل منطقة المرمي ؟

(هـ) ما هو قرارك كحكم إذا منعت الكرة من دخول المرمي بواسطة أى شخص أو أى شئ غير مصرح له بالتواجد في الملعب ؟

(الدرجة ١٠)

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق ،،،

د/ أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط

ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

نموذج إجابة
امتحان مادة
كرة اليد
الفرقة الأولى

إعداد
د / أحمد محمد القط

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية
وررياضات المضرب



إجابة السؤال الأول :

(أ) المهارات الهجومية بدون استخدام الكرة هي

(البدء والعدو / الجري بتغيير الاتجاه / التوقف / الخداع / الحجز)

المهارات الهجومية باستخدام الكرة هي

(التمرير والاستلام / تنطيط الكرة / التصويب / الخداع)

سنتناول شرح مهارة

التمريرة الكرياجية:

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف وهناك نوعان لهذه التمريرة طبقاً لطريقة الأداء هما (التمرير من الارتكاز – التمرير من الجري).

وتستخدم التمريرة الكرياجية غالباً عند الرغبة في التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب على هدف نظراً لما تتميز به من حدة كبيرة.



*** الخطوات الفنية :-

الوصف الحركي للأداء :

أ - يتم نقل الكرة لإحدى اليدين ، وتسحب الذراع للخلف وتكون الكرة بارتفاع الرأس أو أعلى قليلاً ، وفي بداية الأداء تكون الكرة مواجهة للأرض تقريباً ثم تقلب لتصبح مواجهة لأعلى ، ويكون وضع الذراع الأخرى جانباً .



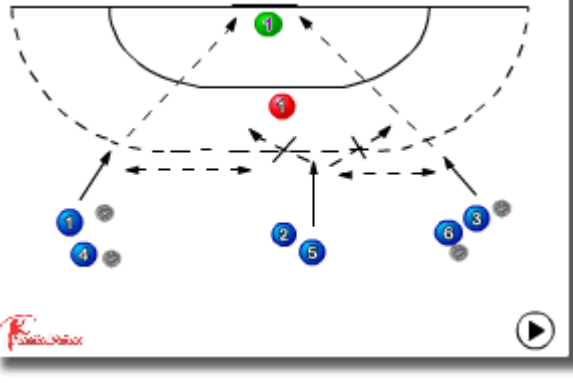
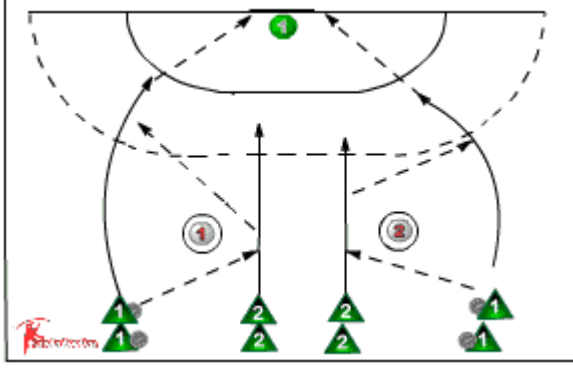
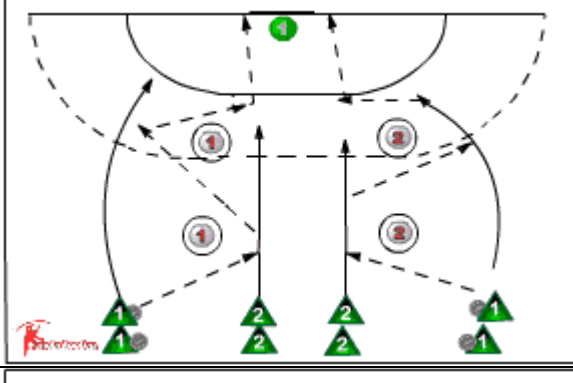
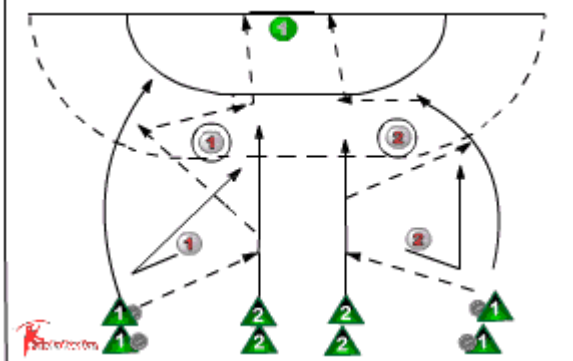
تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط
ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

- ب - يجب أن يكون وضع الذراع الرامية خلف الكرة مع مسكها بالأصابع دون الضغط عليها .
- ج - تبدأ الحركة بالمرحلة التمهيديّة للتمرير من خلال مرجحة الذراع للخلف ، يتوقف مدى هذه المرجحة على المسافة المراد تمرير الكرة خلالها ، فكلما زادت مسافة التمرير كلما زادت مرجحة الذراع .
- د - أثناء حركة الاستعداد يلاحظ وجود انثناء في المرفق بحيث يشكل الساعد مع العضد زاوية قائمة تقريباً ، وأثناء حركة الاستعداد تنقل قدم الارتكاز للأمام .
- هـ - بعد ذلك مباشرة تبدأ حركة التمرير والتي تتم عن طريق عودة الجذع للوضع الطبيعي مع الارتكاز على القدم الأمامية ، هذا ويلاحظ إن رسغ اليد يلعب دوراً أساسياً في توجيه الكرة .
- و - بعد ترك اليد للكرة تستكمل الذراع الرامية الحركة بانسيابية ، ثم القدم الخلفية للأمام لإيقاف الجسم في حالة اندفاعه للأمام .

*** الأخطاء الشائعة ***

- ١- انثناء المرفق بزواية اقل من ٩٠ درجة أثناء الأداء
- ٢- عدم رفع الذراع الحرة أمام الجسم
- ٣- لف الرأس أثناء الاداء
- ٤- عدم أخذ خطوة المتابعة بعد الاداء



الإخراج	الشرح	م
	<p>١ ثلاث مجموعات كما بالشكل ٢ باك يمين ، ٢ صانع لعب ، ٢ باك يسار : تمرير الكرة بين الثلاث مراكز باستمرار ثم يقوم صانع اللعب بعمل خداع وتمرير الكرة مرة للباك اليمين وأخري لليساار الذين يقومون بعملية التصويب . ويكرر الأداء</p>	
	<p>٢ أربعة مجموعات كما بالشكل ٢ باك يمين ، ٢ باك يسار وأربعة لاعبين في المنتصف + ٢ دفاع يقوم لاعبي الباك بتمرير الكرة للاعبي المنتصف ثم الجري لأخذ الكرة ثانية والتصويب في حدود خط ٩م ويكرر الأداء .</p>	
	<p>٣ نفس التمرين السابق ولكن بزيادة ٢ مدافعين : يقوم لاعبي الباك باستلام الكرة من لاعبي المنتصف والنزول بها للتصويب من دائرة ٦م . ويكرر الأداء</p>	
	<p>٤ نفس التمرين السابق ولكن يقوم المدافعين الأماميين بمحاولة الدفاع ضد التصويب علي لاعبي الباك .</p>	



	<p>٥ نفس التمرين السابق ولكن بزيادة عدد لاعبي الدفاع : يقوم لاعبي الدفاع الخلفيين بالدفاع ضد التصويب الذي يقوم به لاعبي الباك (المهاجمين الخلفيين الأيمن والأيسر) ويكرر الأداء .</p>
--	--

(ب)

تدريبات النضج الحركي :

- ١- الجري مع رمي الكرة أماماً ولقفها بعد ارتدادها من الأرض .
- ٢- الجري للأمام مع رفع الكرة أماماً ولقفها في الهواء أثناء نزولها من الهواء .
- ٣- الجري في خط متعرج مع رمي الكرة في اتجاه الجري ولقفها بعد ارتدادها من الأرض
- ٤- الجري في خط متعرج مع رمي الكرة في اتجاه الجري ولقفها أثناء نزولها من الهواء .
- ٥- الجري للأمام مع رمي الكرة بالرسغين من خلف الظهر ولقفها أثناء نزولها من الهواء
- ٦- الجري للأمام مع رمي الكرة بالرسغين من الخلف للأمام ولقفها بعد ارتدادها من الأرض
- ٧- الجري المتعرج مع رمي الكرة بالرسغين من خلف الظهر ولقفها بعد ارتفاعها لأعلى وأثناء نزولها .
- ٨- الجري المتعرج مع رمي الكرة بالرسغين من خلف الظهر ولقفها بعد ارتدادها من الأرض .
- ٩- الجري للأمام مع رمي الكرة ولقفها بعد ارتدادها من الأرض ثم تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم التكرار باليد اليسرى
- ١٠- الجري للأمام مع رمي الكرة ولقفها بعد نزولها من الهواء مباشرة مع تنطيط الكرة مرة واحدة .

إجابة السؤال الثاني :
(أ)

* ١٩٢١ : أول بطولة رسمية لكرة اليد لألمانيا بمدينة "هانوفر"

* ١٩٢٨ : انعقدت جمعية تأسيسية لأول اتحاد هواة لكرة اليد وأصبحت برلين مقراً للاتحاد .

* ١٩٣٠ : قبلت عضوية مصر ضمن دول الاتحاد فأصبح يضم ١٩ دولة .

* ١٩٣٨ : أقيمت أول بطولة عالمية للرجال لكرة اليد بمدينة "برلين" بألمانيا .



تم اعداد نموذج الإجابة بواسطة د . أحمد محمد القط
ahmed.alqot@fped.bu.edu.eg

- ١٩٩٣ : تمكن المنتخب القومي المصري للشباب من تحقيق انجاز ملحوظ حيث فازت مصر للمرة الأولى في تاريخها ببطولة العالم لكرة اليد التاسعة للشباب.

إجابة السؤال الثالث :

(أ)

١- تحذير اللعب السلبي

٢- هدف

٣- التحويط (المسك) والدفع

٤- أخطاء المهاجمين (الجري، الوثب نحو المنافس)

٥- الضرب

(ب) عدد اللاعبين التي لا بد من تواجدهم علي الأقل داخل الملعب لبدء المباراة : (٥) لاعبين

(ج) يعاقب التبديل الخاطيء بـ : (إيقاف اللاعب دقيقتين)

(د) متي لا تعطي عقوبة لمن يدخل منطقة المرمى : (إذا لم يهدر فرصة للمنافسين وعدم الاستفادة من ذلك)

(هـ) إذا منعت الكرة من دخول المرمى بواسطة أى شخص أو أى شئ غير مصرح له بالتواجد فى الملعب

يكون قرار الحكم : (هدف) .

