كلية التربية الرياضية للبنين
العام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧م
امتحان رياضات مضرب (هوكي)
الفرقة الأولى

# نموذج الإجابة

دور مايو
تاريخ الامتحان:٢٢/٥/٢٠١٧م
الزمن: ساعتان
الدرجة (٣٠)

## السؤال الأول: (٢٠ درجة)

### أ- اكمل العبارات التالية:-

١- يتكون مرمى الهوكى من قائمين المسافة بينهما ٤ ياردة (٣٦٦سم) وعارضة تبعد عن الأرض ٧ قدم (٢١٤سم)
٢- يتكون الفريق في رياضة الهوكي من أحد عشر لاعباً لاعباً على أن يكون من بينهم على الأقل حارساً للمرمى
٣- نشأة الهوكي بأندية مصر فبدأت على يد المرحوم محمود مختار (التتش)حيث استعان بـ قدامى لاعبى كرة القدم بالنادي الأهلي في تكوين أول فريق هوكي عام (١٩٣٧م)
٤- فى مصر كانت المباراة الرسمية الأولى بين مدرسة السعيدية والزقازيق الثانوية عام (١٩٣٩م) وفاز فريق مدرسة الزقازيق الثانوية
٥- أصبحت ملاعب النجيل الصناعي هي الملاعب الرسمية وفقا لقرار الاتحاد الدولي للهوكي منذ عام (١٩٧٥م)
٦- بداية ضم لعبة الهوكي لدورة الألعاب الأولمبية سنة (١٩٠٨م) وقد حظيت الهند في الحصول على ثمانية مرات بالفوز بالميدالية الذهبية

### ب- ضع علامة ( √ ) أو علامة ( × ) مع تصحيح الخطأ :-

١- في مصر أنشئ أول ملعب للهوكي مغطى بطبقة النجيل الصناعي عام (١٩٨٧م) √
٢- يسمح بالتبديل فى أى وقت فيما عدا حالات الطرد المؤقت أو النهائي، ووقت تنفيذ الضربة الركنية الجزائية √
٣- أول مباراة في لعبة الهوكي كانت عام (١٨٩٥م) بين إنجلترا وايرلندا √
٤- تكون الاتحاد المصري للهوكي فى عام (١٩٤٣م) √
٥- تنظم بطولة كأس العالم كل أربع سنوات وتكون عقب بطولة دورة الألعاب الأولمبية √
٦- تعتبر الكرة هدف عن طريق إدخال الكرة في المرمى بواسطة مضرب مهاجم من داخل دائرة التصويب على أن تعبر الكرة بكاملها خط المرمى أسفل العارضة √
٧- يشترط فى مهارة التقدم بالدحرجة بملاصقة الكرة للمضرب باستمرار وفي كل فترات التقدم √
٨- يحكم المباراة حكمان كل منهما مسئول عن نصف ملعبه √
٩- قام نادي ويمبلدون بلندن بوضع الأسس والقوانين التي جعلت اللعبة بصورتها الحالية فى (١٨٨٣م) √
١٠- بدء ظهور لعبة الهوكي فى مصر بصورتها الحالية عام (١٩١٩م) √

### جـ - أذكر فى جدول أسماء معدات وأدوات حارس المرمى التى أمامك باللغة العربية والانجليزية :-

الخوذه (واقى الرأس)
Quality helmet

واقى الأسنان
Mouth guard

واقى الصدر والذراعين
Body Armor

واقى الساقين المصنوعه من الفوم المضغوط
High density foam pads

---

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح،،،،،،،،،،،،

د / مصطفى طه محمود

كلية التربية الرياضية للبنين
العام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧م
امتحان رياضات مضرب (هوكي)
الفرقة الأولى

# نموذج الإجابة

دور مايو
تاريخ الامتحان:٢٢/٥/٢٠١٧م
الزمن: ساعتان
الدرجة (٣٠)

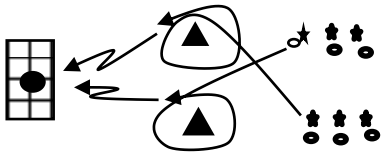
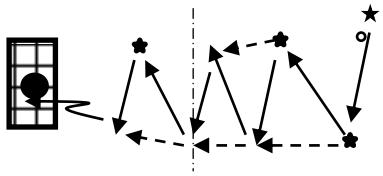
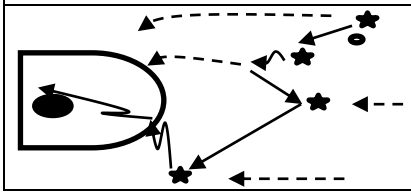
## السؤال الثانى: (١٠ درجات)

تعد مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح من أهم الضربات في رياضة الهوكي، وذلك لاستخدامها في تمرير الكرة لمسافات بعيدة نسبياً و التصويب علي المرمي لما تتمتع به هذه المهارة من قوة في الأداء **في ضوء هذه العبارة أجب على الاسئلة الاتية:-**

**أ- اذكر المراحل الفنية لمهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح**

- القدم اليسرى أماماً والقدم اليمنى خلفاً والمسافة بينهما حسب ارتياح اللاعب.
- ثقل الجسم يقع على القدم اليسرى والقدم اليمنى مرتكزة على المشط.
- الركبتين بهما انثناء خفيف.
- الجذع مائل قليلاً للأمام ولأسفل ولكن ليس بنفس نسبة المهارات السابقة.
- الكتف الأيسر للاعب مواجه للمكان المراد وصول الكرة إليه.
- النظر موزع على الكرة والمكان المراد وصول الكرة إليه.
- اليد اليسرى تقبض على المضرب من أعلى واليد اليمنى ملاصقة تماماً لليد اليسرى وذلك لزيادة ذراع القوة مما يؤدي إلى قوة وسرعة الأداء.
- الكرة أمام مشط القدم اليسرى وللداخل قليلاً.
- يقوم اللاعب بمرجحة المضرب إلى الجانب الأيمن حتى يصل إلى مستوى الكتف مع نقل ثقل الجسم على القدم اليمنى الخلفية، على أن يكون الوجه المسطح للمضرب في هذا الوضع مواجه للأرض، ثم يقوم اللاعب بإنزال المضرب بسرعة وقوة على الكرة (من المنتصف) مع عمل حركة المتابعة بالمضرب للكرة مع نقل ثقل الجسم مرة أخرى على القدم اليسرى، ويراعى أن يشير المضرب في حركة المتابعة على المكان المراد وصول الكرة إليه على ألا يتخطى المضرب ارتفاع الكتف الأيسر ويكون الوجه المسطح للمضرب في هذا الوضع مشيراً لأعلى.

**ب- ضع ثلاث تدريبات مهارية مركبة للتقدم بالكرة ثم التصويب مع التوضيح بالرسم**

| م | التدريب | الإخراج |
|---|---|---|
| ١- | قطاران متساويان داخل الملعب وأمام دائرة التصويب وعند سماع صفارة المدرب ينطلق اللاعب الأول من القطارين بالكرة ليدور حول القمع العكسى ويصوب فى المرمى على أن يتعامل الحارس مع الكرة التى تصل إليه أولاً (أسرع) ويعود كل لاعب ليقف خلف زملائه أو خلف القطار العكسى. |  |
| ٢- | يتسلم (١) الكرة من المدرب ويتقدم بها للأمام ثم يمرر هات وخذ (١-٢) مع (٢) ويستمر فى التقدم بالكرة للأمام حتى يعبر الخط المحدد للمسافة الأولى، ثم يمرر الكرة إلى (٣) هات وخذ (١-٢) ثم يستقبل الكرة مرة أخرى ويتقدم بها داخل دائرة التصويب ثم يصوب الكرة. |  |
| ٣- | ٤ لاعبين (١،٢،٣،٤) يبدأ التمرين بتمرير المدرب الكرة إلى (١) الذى يتقدم بها للأمام ثم يمررها إلى (٢) الذى يمررها للخلف إلى (٣) الذى يتقدم بها للأمام ثم يمررها عرضية أمامية للاعب (٤) المتقدم من الخلف للأمام الذى يسيطر على الكرة ويتقدم بها ثم يصوبها فى المرمى. |  |

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح،،،،،،،،،،،،

د / مصطفى طه محمود

كلية التربية الرياضية للبنين
العام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧م
امتحان رياضات مضرب (هوكي)
الفرقة الأولى

# نموذج الإجابة

دور مايو
تاريخ الامتحان:٢٢/٥/٢٠١٧م
الزمن: ساعتان
الدرجة (٣٠)

**جـ - ضع اختبار لقياس قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح مع التوضيح بالرسم**

## ١. اختبار قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب

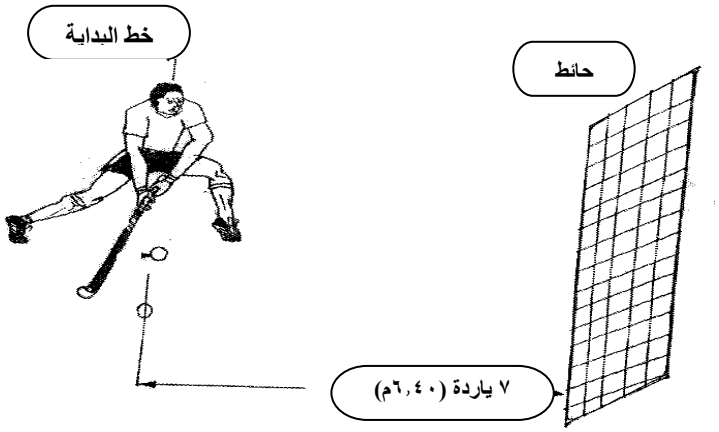
**الغرض من الاختبار :** قياس قوة قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب

**الأدوات المســتخدمة :** مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردة (٦,٤٠م) منتهية بحائط , شريط قياس , ٣ كرات هوكى , مضرب هوكى .

**مواصفات الأداء :** يقف المختبر خلف البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهــدة طولهــا ٧ ياردة ( ٦,٤٠م ) المنتهية بحائط , وعند إعطاء إشارة البدء يقــوم المختبــر بضرب الثلاث كرات هوكى بالوجه المسطح للمضرب الواحدة تلو الــأخرى , والموضوعة على صف واحد على خط البداية تجاه الحائط .

**الشروط :** غير مسموح للمختبر استخدام أى مهارة غير مهارة الضرب الطويل من مســكه الضرب للمضرب , ويعطى للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة .

**التسجيل :** يسجل للمختبر أطول مسافة ارتدتها الكرة من الحائط من الثلاث محاولات.




مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح،،،،،،،،،،،،

د / مصطفى طه محمود