

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي
المدة الزمنية: 1س و 30د
الفوج: 7

التاريخ: 2016/01/11

تصحيح امتحان كرة اليد للسداسي الاول 2016/2015
المستوى: السنة الثالثة ليسانس اختصاص كرة اليد

الاسئلة

السؤال الاول:.....4ن

ماذا تعني هذه الاسماء؟

1- توسيكا؟

2- اميل هول؟

3- ماكس هيزر؟

4- شلنز؟

الاجابة:

- 1- توسيكا : هي بنت الملك اونياس من بلاد الاغريق،حيث كانت تلعب الكرة باليد مع وصيفتها.
- 2- اميل هول: هو اول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولي.
- 3- ماكس هيزر: هو مدرس الجمباز من المانيا
- 4- شلنز: مدرس التربية الرياضية من برلين المانيا

السؤال الثاني:.....6ن

ان الاعداد البدني في كرة اليد يسبق الدخول في مختلف المنافسات الخاصة بهذه اللعبة:

1- كم تدوم مرحلة الاعداد البدني؟

2- اذكر التسلسل المنهجي لعناصر الاعداد البدني في فقرة لا تتجاوز 3 سطور ؟

3- حسب خبرتك ماهي الصفة البدنية الاكثر اهمية في كرة اليد؟

الاجابة:

1- تدوم مرحلة الاعداد البدني من 4 الى 6 اسابيع.

2- التسلسل المنهجي لعناصر الاعداد البدني يكون بغرض الرفع من مستوى العناصر البدنية الاساسية

و المركبة خلال الوحدات التدريبية بدا بالمداومة، القوة، السرعة، المرونة، التوافق العضلي،

التوازن، الدقة، الرشاقة.

3- في لعبة كرة لا يمكن تفضيل صفة عن اخرى ، فكل الصفات البدنية تكمل بعضها البعض.

4-

السؤال الثالث:6ن

تلعب المهارات الاساسية في كرة اهمية بالغة:

اذكر هذه المهارات مع الشرح؟

الاجابة:

تنقسم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد إلى :

- 1- مهارات هجومية .
 - 2- مهارات دفاعية .
 - 3- مهارات حارس المرمى .
- (1) المهارات الهجومية تشتمل على :
- أ) مهارات هجومية بدون كرة .
 - ب) مهارات هجومية بالكرة .
- (أ) مهارات هجومية بدون كرة :
- 1- البدء والتوقف .
 - 3- العدو والجري .
 - 5- الحجز .
- (ب) المهارات الهجومية بالكرة تشتمل على :
- 1- التمرير .
 - 3- تنطيط الكرة .
 - 5- الخداع .
- (2) المهارات الدفاعية تشتمل على :
- 1- وقفة الدفاع .
 - 3- حائط الصد .
 - 5- تثبيت وقطع الكرات .
 - 7- التغطية .
 - 9- التخلص من الخصم .
- (3) مهارات حارس المرمى تشتمل على :
- أ) مهارات دفاعية :
- 1- وقفة الاستعداد الدفاعية .
 - 3- الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلى .
 - 5- الدفاع ضد التصويبات المسقطة .
 - 7- جمع الكرات المرتدة .
- ب) مهارات هجومية :
- 1- الاستحواذ على الكرة .
 - 3- توجيه زملاء .
- 2- الجري مع تغيير الاتجاهات .
- 4- المراوغة بالجسم .
- 6- تغير توقيت الجري .
- 2- الاستلام .
- 4- التصويب .
- 2- المقابلة .
- 4- جمع الكرات المرتدة .
- 6- التحركات الدفاعية .
- 8- التسليم والتسلم .
- 10- الدفاع ضد تنطيط الكرة .
- 2- التمرد داخل منطقة المرمى .
- 4- الدفاع ضد التصويبات الجناحية .
- 6- قطع المرات وإفساد الهجوم الخاطف .
- 2- الرمية الجانبية .
- 4- أداء رميات الجزاء أحياناً .

السؤال الرابع:.....4ن

حسب خبرتك في الحصص التطبيقية : قدم نموذج تدريبي بسيط مع الرسم التخطيطي على تعلم المهارة الهجومية في كرة اليد؟

الإجابة: المهارات الهجومية:

يعد المرات الهجومية واحدة من جانبي الأعداد المهاري في لعبة كرة اليد التي تشتمل على الدفاع والهجوم. وكما هو معروف إن الهدف من الهجوم هو التصويب على المرمى وبالتالي تسجيل هدف ضد الفريق المنافس، ويبدأ هجوم الفريق لحظة انتهاء هجوم الفريق المنافس وفقدانهم الكرة، (فالهجوم هو الوسيلة التي يستطيع الفريق عن طريقها من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس).

مراحل الهجوم:

يدخل الهجوم بعدة مراحل أثناء حدوثه، إذ يدخل الهجوم بأربعة مراحل هي:

1. مرحلة الهجوم السريع الفردي (الهجوم الخاطف).
 2. مرحلة الهجوم السريع الجماعي (الهجوم الخاطف الموسع).
 3. مرحلة بناء الهجوم (هجوم المراكز).
 4. مرحلة إنهاء الهجوم (الاختراق).
- ومن الممكن بدء الهجوم وإنهائه بمرحلة واحدة فقط وبنجاح، وقد تنتهي المراحل الأربع دون نجاح الهجوم.

ويمكن للفريق إن يستخدم مرحلة معينة أو مرحلتين من مراحل الهجوم دون الأخريات وذلك حسب نوع التدريب الذي تدرب عليه أو حسب تكتيك الفريق المنافس أثناء المباراة لان التكتيك الذي يخص الفريق الواحد يختلف من فريق إلى آخر فليس هناك مرحلة أفضل بصورة مطلقة، إذ إن ما هو جيد ومناسب لموقف قد يكون غير مناسب لآخر وما يناسب فريق قد لا يناسب فريق آخر ولنجاح أية مرحلة هجومية لابد من إجادة وإتقان اللاعبين للقواعد الأساسية والمهارات الفردية الواجب توفرها في الهجوم.