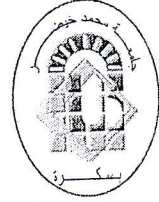




وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



المستوى: ثانية ليسانس

تخصص:

تربية وعلم الحركة

تدريب رياضي تنافسي

ادارة وتسيير رياضي

الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الاول في مقياس كرة اليد

السؤال الاول: (٣ . نقاط)

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الحديثة نسبيا، وقد ظهرت العاب مماثلة لها في نهاية القرن الميلادي الماضي وبداية هذا القرن الحالي، اذ يمكن القول انه من خلال هذه الالعاب تم استنباط رياضة كرة اليد.

- عدد هذه الالعاب مع الشرح؟

الجواب الاول:

الألعاب المماثلة لرياضة كرة اليد والتي تم استنباطها منهم هي:

١/ لعبة هاند بولد: حيث كانت بداية رياضة كرة اليد حسب بعض المؤرخين ١٨٩٨ بالدنمارك وذلك بظهور لعبة تسمى هاند بولد هذه اللعبة يتم ممارستها في ملعب صغير مشابه للملعب الحالي. (٥٢)

٢/ لعبة الهزنا: حيث يعود مصدر او أصل رياضة كرة اليد الى لعبة قديمة تسمى الهزنا كانت تمارس في تشيكوسلوفاكيا. (٥٢)

٣/ لعبة طوربال: باعتبارها كنشاط رياضي يقدم للسيدات في المانيا. (٥٢)

السؤال الثاني: (٤ . نقاط)

خلال اشرافك على حصة البداغوجية التطبيقية وكان الهدف الذي اخترته هو تطوير مهارة التميرير والاستقبال.

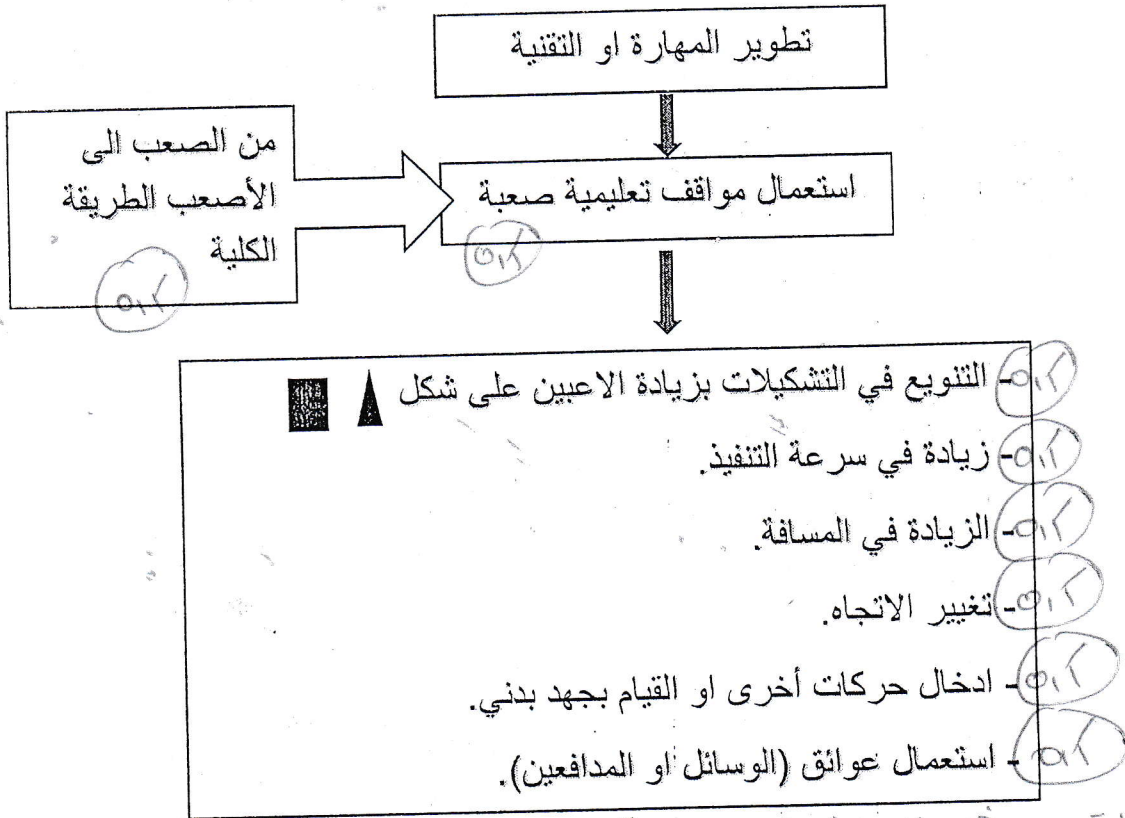
- ماهي المنهجية او الخطوات التي تتبعها لتطوير هذه التقنية او المهارة؟

- اعادة النظر بالنه لطلبة التدريب يوم الأربعاء ٢٢ / ٠١ / ٢٠١٧
على الساعة ١١:٣٠ الساعة ٤٨

- اعادة النظر بالنه لطلبة الادارة والسير يوم ٢٣ / ٠١ / ٢٠١٧
على الساعة ١٥:٥٥ الساعة ٤٨

- اعادة النظر بطلبة تربية حركة يوم ٢٤ / ٠١ / ٢٠١٧

الجواب الثاني: المنهجية او الخطوات التي نتبعها لتطوير تقنية او مهارة هي:



ملاحظة - في حالة إضافة جزء لتدريج المعادة تحسب نصف العلامة.
السؤال الثالث: (٦ نقاط)

ان تكوين لاعب كرة اليد يتمحور حول عدة جوانب قصد البلوغ الى اعلى مستوى لنفترض أنك مدرب او مربي متخصص في كرة اليد.

ماهي الجوانب الاساسية التي تركز عليها لبناء لاعب كرة اليد من المستوى العالي؟

الجواب الثالث:

الجوانب الاساسية التي نركز عليها لبناء لاعب كرة اليد من المستوى العالي هي:

١/ الجانب البدني: ويتمثل الجانب البدني في تطوير مختلف الصفات البدنية الأساسية مع الاخذ بعين الاعتبار الخصائص الفيزيولوجية لهذه الرياضة، وتتمثل هذه الصفات البدنية في (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق).

٢/ الجانب التقني: ويتمثل في تطوير مختلف المهارات والتقنيات الأساسية لكرة اليد مثل التميرير، الاستقبال..... الخ.

١١٢ ٥١٢ ٥١٢
٣/ الجانب التكتيكي: ويتمثل هذا الجانب في اكتساب اللاعب لكل المهارات الخطئية والتكتيكية، أي القدرة على تطبيق الخطة التكتيكية في المنافسة وذلك حسب طبيعة المنافس.

١١٢ ٥١٢ ٥١٢
٤/ الجانب النفسي: ويتمثل هذا الجانب في استعمال طرق علمية للتحضير النفسي بغية الوصول باللاعب الى اعلى مستوى للأداء وهذه الطرق العلمية يقوم بها مختص في مجال التحضير النفسي.

السؤال الرابع: (٠٧ نقاط)

قام فريق "النجم" بهجوم خاطف على فريق "الامل"، وبعدها قام أحد لاعبي فريق "النجم" بالتصويب على المرمى ارتطمت الكرة بالعارضة الافقية ونزلت الى خط المرمى ثم عاودت الخروج، ثار الجدل بان الكرة لم تدخل المرمى.

- ماهي الحالة التي يمكن من خلالها القول بان فريق "النجم" قد أحرز هدفا؟
- ما هو المفصل المساهم كثيرا في توجيه الكرة أثناء عملية التصويب؟
- لتنفيذ عملية التصويب لابد من مراعاة بعض العوامل التي تؤثر فيها. اذكر هذه العوامل مع الشرح؟

الجواب الرابع:

-الحالة التي يمكن من خلالها القول بان فريق "النجم" قد أحرز هدفا هي: عندما يحتسب الحكم ذلك.

-المفصل المساهم كثيرا في توجيه الكرة أثناء عملية التصويب هو: الرسغ او المعصم.

- لتنفيذ عملية التصويب لابد من مراعاة بعض العوامل التي تؤثر فيها وهي:

١/ زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كانت نسبة نجاحه أكبر.

٢/ المسافة: كلما قصرت المسافة بين الرامي والهدف ساعد ذلك على دقة التصويب واصابة الهدف.

٣/ التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا الحرجة لحارس المرمى صعب صدها ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه الكرة.

٤/ قوة التصويب: كلما كانت التصويبية قوية ودقيقة صعب صدها من حارس المرمى.