

الإجابة النموذجية لمقياس كرة اليد

السنة الجامعية: 2020/2019

المستوى: السنة الثانية ليسانس

الإجابة على السؤال الاول (2,5 نقاط)

الشرح (0.25)

أولاً: اللاعب المصاب: (0.25)

– يجب على الحكم إيقاف الوقت مع إشارة اليد رقم 16 فقط، إذا وجدت الضرورة القصوى للسماح بالعلاج في الملعب ولا يمكن لطبيب الفريق أن يرفض دخول الملعب.

– بعد تلقي اللاعب الرعاية الطبية في الملعب يجب عليه مغادرة أرض الملعب، ويمكنه العودة مرة أخرى بعد اكتمال الهجمة الثالثة لفريقه، والمراقب الفني هو المسؤول عن هذه الحالة.

– الهجمة تبدأ مع الاستحواذ على الكرة وتنتهي عند تسجيل هدف أو فقدان الكرة من قبل الفريق المهاجم.

– إذا كان لاعب الفريق المستحوذ على الكرة هو الذي يحتاج الرعاية الطبية، فإن هذه الهجمة تعد كهجمة أولى.

– إذا دخل اللاعب للملعب قبل نهاية الهجمات الثلاثة، فإنه يجب معاقبته كدخول غير قانوني (تبديل خاطئ).

الشرح (0.25)

ثانياً: اللعب السلبي. (0.25)

– بعد إظهار الإشارة التحذيرية للعب السلبي فإن الفريق يكون لديه من 5 إلى 8 تمريرات ليقوم بالتصويب على المرمى.

– إذا لم يتم التصويب بعد الـ 8 تمريرات، فإن على الحكم أن يطلق صافرته كلعب سلبي (رمية حرة للفريق الأخر)،

وكذلك إذا صوّب المهاجم وارتدت الكرة من الدفاع وخرجت رمية جانبية يفقد الكرة الفريق المهاجم لأنه اكتمل بذلك عدد التمريرات الـ 8.

– إذا تم منح رمية حرة للفريق المهاجم، فإن عدد التمريرات لا يتوقف.

– إذا قام الفريق المدافع بصد التصويب، فإن عدد التمريرات لا يتوقف.

الشرح (0.25)

ثالثاً: الدقيقة الأخيرة: (0.25)

– سيتم التطبيق فقط في الـ 30 ثانية الأخيرة من وقت الشوط الثاني الأصلي أو الإضافي.

قواعد 8: 5، 6: 8، 8: 10 C و 8: 10 D على النحو الآتي:

1 – عبارة «الدقيقة الأخيرة من المباراة» تستبدل «30 ثانية الأخيرة من المباراة».

2 – المخالفة المدرجة في القاعدة 10:8 ج

(الكرة خارج اللعب) سيتم استبعاد اللاعب دون تقرير مكتوب، ويجب منح رمية 7 أمتار للفريق المنافس.

3 – المخالفة المدرجة في القاعدة 10:8 د، 5:8 سيتم استبعاده دون تقرير مكتوب، ويجب منح رمية 7 أمتار للفريق المنافس.

4 – المخالفة المدرجة في القاعدة 10:8 د، 6:8 سيتم استبعاده مع تقرير مكتوب، ويجب منح رمية 7 أمتار للفريق المنافس.

الشرح (0.25)

• رابعاً: البطاقة الزرقاء. (0.25)

– يرفق مع الكارت الأحمر تقرير مكتوب – قاعدة (16 : 8)، تم تعديل الفقرة الأخيرة على النحو التالي:

– يتم تقديم معلومات من خلال إظهار البطاقة الزرقاء (بالإضافة إلى البطاقة الحمراء).

– يجب أن تكون البطاقة الزرقاء في حيازة الحكام.

– الحكام عليهم إظهار البطاقة الحمراء أولاً، وبعد مناقشة قصيرة، تظهر البطاقة الزرقاء (بمعنى ان اللاعب حصل على الكارت الأحمر ويرافقه تقرير).

الشرح (0.25)

خامساً: السماح بدخول لاعب سايع إضافي. (0.25)

– السماح باستبدال حارس المرمى أثناء الهجوم ودخول لاعب إضافي بدلاً من حارس المرمى من دون تغيير الفانيلة ويبقى اللاعب الإضافي بنفس ملبسه.

– ولكن لا يسمح له الرجوع الى منطقة المرمى ليصبح حارس مرمى، إنما عليه الخروج والتبديل مع حارس المرمى الذي يسمح له بالتواجد في منطقة المرمى ولباس الحراس الصحيحة

الإجابة على السؤال الثاني (2.5 نقاط)

بين أنظمة (أساليب) اللعب دفاعيا في كرة اليد، وما هو الهدف من استعمال نظام اللعب المختلط مع الشرح وتمثيلها بيانياً؟

كرة اليد رياضة احتكاكية تنسم بالخشونة في اللعب ونظرا للتطور الحديث الملاحظ من بطولة عالمية الى اخرى وجب على المدافع اتقان كل المهارات الاساسية الدفاعية، والمعرفة الشاملة لجميع انواع التشكيلات الدفاعية حتى يستطيع ايقاف العمل الهجومي مهما كان نوعه لأن لاي اسلوب هجومي هناك طريقة دفاعية يستطيع ان يتهجها ويستخدمها الفريق المدافع لتكسير الخطط الهجومية، وعليه نسلط الضوء على التشكيلات الدفاعية في كرة اليد المتمثلة في:

- التشكيل الدفاعي (0-6) (0.25)

- الشكيل الدفاعي (1-5) (0.25)

- الشكيل الدفاعي (2-4) (0.25)

- التشكيل الدفاعي (1-2-3) (0.25)

- التشكيل الدفاعي (3-3) (0.25)

- طريقة الدفاع رجل لرجل (0.25)

- 1. التشكيل الدفاعي (6 - صفر) (0.25)

- في هذا التشكيل يقف جميع اللاعبين على خط منطقة 6م بحيث يكون الجناحين في جانبي الملعب والساعدين بجانب الجناحين والى الداخل قليلا وفي الوسط يتمركز كل من لاعب الارتكاز والوسط.

- مزايا التشكيل الدفاعي (6 - صفر) (0.25)

- أ . يندروج و ثغرة دفاعية نتيجة التماسك الدفاعي .

- ب . كثرة المدافعين تعيق حركة لاعبي الارتكاز وتمنعهم من اداء واجباتهم .

- ج . تحديد مسؤوليات المدافعين بالمنطقة التي يدافعها .

- عيوب التشكيل الدفاعي (6 - صفر) (0.25)

- أ . السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجراء .

- ب . اعطاء الفرصة للفريق المهاجم من التصويب من المناطق البعيدة .

- ج . اعطاء الفرصة للفريق المنافس من الاحتفاظ بالكرة للفترة التي يريد لها .

- متى يستخدم التشكيل الدفاعي (6 - صفر) (0.25)

- أ . يستعمل من قبل المبتدئين لانه الاساس في اتقان لتشكيلات الاخرى .

- ب . يستخدم مع الفريق الذي يمتلك اجساما طويلة وضخمة وتكون حركتهما بطأ نسبيا من الفريق المهاجم .

- ج . يستخدم من قبل الفريق الذي يملك حارس مرمى جيد فيصدا لتصويبات البعيدة .

- د . يستخدم هذا التشكيل مع الفريق المتقدم بفارق جيد من الأهداف

الإجابة على السؤال الثالث (05 نقاط):

تنفيذ التقنية أو الحركة يتطلب :

1- التكرار (0.5)

التحكم في الحركة

تغيير مختلف الحركات (0.5)

توقيف وقطع الحركات عند صعوبتها

مراقبة تأدية وتنفيذ الحركات

2- الآلية (0.5)

- التصرف المناسب (التلقائية) 0.25

- الحركة الكبيرة والسريعة 0.25

- العمل على تسريع تنفيذ الحركات 0.25

- التنفيذ الجيد للحركة 0.25

- التصحيح الفردي لكل خطأ في التنفيذ وصولا إلى الإتقان 0.25

مراحل التعلم الحركي عند جنتل: 0.25

المرحلة الأولى: و فيه يتم التعرف على المهارة واكتشافها ومعرفة أبعادها وممارستها في شكلها الأول كما يطلق عليها مرحلة التفكير

والتأمل (01)

المرحلة الثانية مرحلة تثبيت المهارة: بعد تحقيق الهدف الأول من الحركة ينتقل اللاعب إلى ممارسة المهارة بأسلوب وبشكل حركي ومستوى متكامل حيث تثبيت المهارة عند اللعب وهذه المرحلة تعتبر مرحلة غير منتهية حيث التقدم بمهارة بمستوى غير محدود. (01)

الإجابة على السؤال الرابع (06 نقاط)

1- مراحل عملية التنقية في كرة اليد :

- ان سيرورة عملية التنقية للأطفال تنقسم الى 3 مراحل :
- 👉 مرحلة التنقية الابتدائية للأطفال.
 - 👉 مرحلة التحقيق المعمق للبراعم المنتقية.
 - 👉 مرحلة التوجيه.

أ- مرحلة التنقية الابتدائية للأطفال : (0.25)

إن المهام الأساسية والرئيسية لعملية التنقية الخاصة بالمرحلة الأولى تنحصر في الانخراط لممارسة كرة اليد لعدد كبير من الأطفال الأذكيا والبالغ سنهم من 09 الى 12 سنة فان تنقية الأطفال تقام خصيصا في المدارس أين يمكن الحصول على عدد اكبر من الأطفال واختيار الأطفال تكون وفقا لاختبارات تقام خصيصا حسب طبيعة الرياضة .
ان الاطفال المقبولين لممارسة كرة اليد لايد من وضعهم تحت المراقبة الطبية الدقيقة مع الاتصال المباشر بالمدرّب الذي يقوم بوضعهم تحت المراقبة مرة كل ثلاثي وهذا للتأكد من قدرات الطفل مع مراعات مستوى تطور التحضير وإيقاع تطور القدرات البدنية في نهاية سيرورة التدريب السنوي. (0.75)

ب- مرحلة التحقيق المعمق للبراعم المنتقية : (0.25)

تمثل مرحلة الانتقاء التوجيهي أو التخصصي المرحلة الثانية من مراحل الانتقاء وان المهام الأساسية والرئيسية تنحصر في التحقق المعمق للبراعم المختارة مع احترام المتطلبات الحديثة لكرة اليد خلال 6 أشهر من تحضير يجب ان تكون هناك دراسة معمقة لقدرات الطفل تجاه كرة اليد (مستويات الأطفال) وللقيام بالاختيار في هذه المرحلة يسمح بمعرفة مستوى البرعم من الناحية الفردية والجماعية .
وهناك شروط اساسية وهامة لعملية التنقية للاعب كرة اليد وهي :

- المعرفة الخاصة للقدرات الحركية للاعب كرة اليد.
- قدرة الاستيعاب السريع في ظرف زمني محدد وعملية الإتقان السريع والمتدرج.
- كل الخصائص الفردية لايد أن تدون في سجل خاص.

" ان المهمة الاساسية لهذه المرحلة موجهة نحو المراقبة المعمقة أثناء عملية التدريب والتحضير اين المدرّب عليه ان يولي أهمية كبرى للتكوين " (0.75)

ج- مرحلة التوجيه (0.25)

خلال هذه المرحلة تجرى الاختبارات بصفة نهائية لمعرفة القدرات الفردية للاعب ومدى قدرته على إتقانها وتطويرها إلى غاية الوصول الى المستوى العالي وخلال هذه المرحلة نقوم بإجراء ملاحظات بيداغوجية واختبارات مراقبة (طبية و سيكولوجية ...) هدفها الرئيسي معرفة قوة وضعف التحضير بالنسبة للممارسين وكذلك في هذه المرحلة نشرع في الاختصاص حسب مختلف مناصب اللعب من الأخذ بعين الاعتبار قدرات اللاعب الفردية.

وهناك طرق لتقييم قدرات مستوى اللاعبين عن طريق التوافق الحركي (صفة الرشاقة) والتقييم من الناحية البدنية عن طريق اختبارات تهتم بالجانب البدني المتمثلة في الصفات البدنية . (0.75)

2- طرق التنقية وتكهن القدرات لممارسة كرة اليد:

المرحلة الأولى نستعمل المراقبة الطبية والاختبارات البيداغوجية البدنية والتقنية التي تسمح باختيار مستوى التطور للقدرة الحركية مع مراعاة الجانب المورفولوجي عن طريق مؤشر القامة لما له من أهمية.
تنم عملية التنقية لاكتشاف البراعم وفق:

أ- تقييم مؤشرات القامة : (0.25)

أثناء عملية التنقية يجب علينا التركيز على أعلى مؤشر للقامة وفقا دائما النتائج الحديثة لان هذا النوع من الأصناف هو الأكثر رغبة في ممارسة كرة اليد دون أن ننسى بان في بعض الأحيان طول الطفل لا يتناسب مع السن وحاليا وضعت معطيات خاصة بالقامة المفضلة عند رياضي كرة اليد حسب الجنسين وهي:

- 1.95م الى 2 متر للرجال .

- 1.77م الى 1.80 متر للنساء. (0.75)

ومن خلال الملاحظات العلمية يمكن القول ان الناشئين المتفوقين في قياس الطول ، ومحيط الصدر ، وحجم الفخذين يظهرون نتائج ايجابية في كرة اليد ، ومع ذلك لا يمكن الجزم بان الناشئين ذوى المقاييس المتوسطة لا يمكنهم تحقيق نتائج أو الوصول للمستويات العليا، ولتنقية الأطفال لايد من التركيز على عامل الطول لما له من أهمية كبيرة في كرة اليد الحديثة، وحسب آراء المختصين فتم تحديد الطول المناسب حسب العمر للجنسين كما يلي :

ب- تقييم القدرات البدنية للأطفال (0.25)

ان المستوى العالي للتحضير البدني عامل مهم جدا وخاصة لهذه المرحلة من التطور لناشى كرة اليد واثناء عملية التنقية للأطفال الراغبين في ممارسة كرة اليد لابد ان تعطى اهمية قصوى وملاحظة دقيقة لسرعة الجري التي تعد خاصية مهمة لهذا الاختصاص ولتقييم هذه القدرات علينا استعمال ما يلي : (0.75)

ج- عدة اختبارات تتماشى حسب مختلف المراحل العمرية السالفة الذكر : (01 نقطة)

- 1- اختبار 30 متر سرعة الانطلاق من وضعية الثبات.
- 2- اختبار التنطيط لمسافة 30 متر.
- 3- اختبار القفز الطويل من وضعية الثبات.
- 4- اختبار القفز الثلاثي.
- 5- اختبار قذف كرة المضرب لتقييم دقة القذف.
- 6- اختبار التنطيط الحلزوني.
- 7- اختبار 06 اقماع المسافة بين كل قمع 30 سم .
- 8- اختبار نصف كوبرار test Cooper
- 9- الجري مسافة 300 متر انطلاق من وضعية الوقوف.

الاجابة على السؤال الخامس (04 نقاط):

الجوانب المهارية عند المبتدئين تتمثل في مايلي:

1- مسك الكرة: (0.25)

يعد مسك الكرة من المهارات المهمة وأول مبدأ من المبادئ الأساسية في كرة اليد، وإتقان اللاعب لمهارة المسك يمكنه من أداء الاستلام، التمير، التصويب والخداع بصورة صحيحة. كما أن تحسين طريقة مسك الكرة تمكن اللاعب من التصرف بالكرة حسبما تقتضيه ظروف اللعب. لمسك الكرة باليد الواحدة أو باليدين بصورة صحيحة تتخذ راحة اليد مع الأصابع الشكل الكروي مع تباعد الأصابع وانشاء أطرافها إلى الداخل قليلا كي تلتصق بالكرة عند لحظة ملامستها. (0.25)

2- التمير والاستقبال (0.25)

الاستقبال والتمير مهارتان متلازمتان ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاهما تؤثر في الأخرى وتتأثر بها. وتعتبر هاتان مهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأساسية الهجومية، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال.

- استقبال الكرة بيد واحدة، استقبال الكرة باليدين معا.

- التمير من الكتف، التمير المرتردة، التمير من الوثب، التمير الرسغية) * التمير الرسغية للأمام

* التمير الرسغية للخلف * التمير الرسغية للجانب). (0.75)

3- مهارة التنطيط (0.25)

الإداء الفني لمهارة التنطيط: بعد دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة ورسغ اليد بالإضافة إلى ثني الكوع، تدفع الكرة بالأصابع ورسغ اليد للأمام وللخارج (خارج القدم المؤدية للذراع الدافعة)، كما يجب ان يكون ارتفاع الكرة مناسب وتوزيع النظر ما بين الكرة والأمام. (0.25)

4- مهارة التصويب: (0.25)

التصويب هو الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب الناجح على المرمى والحد الفاصل بين الفوز والهزيمة. ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها: المسافة (فكلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب)، التوجيه (يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب) والسرعة (سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب وهناك العديد من أنواع التصويب منها: (بالارتكاز، بالارتقاء بالجري، بالانحناء، بالارتقاء، على مستوى الحوض...)). (0.75)

5- المراوغة (الخداع) (0.25)

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه، يعد الخداع من الوسائل الفعالة في تغيير انتباه المنافس إلى الاتجاه الخاطى أو التمهيد لحركة ما بغرض إبعادها عن الحركة الأساسية.

أي الغرض منه هو جعل المنافس يستجيب استجابة خاطئة. كما هناك نوعان من الخداع هما :

- الخداع بدون كرة

- الخداع بالكرة (0.75)