

نموذج إجابة اختبار مادة
(تطبيقات طرق التدريب في رياضات التخصص "كرة اليد")

تاريخ الاختبار ٢٢ - ١ - ٢٠٢٣

كلية التربية الرياضية جامعة بنها
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

إعداد

أ.د : أحمد محمد السيد القط

أستاذ كرة اليد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
وررياضات المضرب

بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

- يقوم الطالب بتظليل الإجابة الصحيحة بورقة الإجابة للسؤال الأول
- يقوم الطالب بكتابة إجابة السؤال الثاني والثالث المقالي بورقة الإجابة



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
رياضات المضرب

٢٠٢٣/١/٢٢	:	تاريخ الامتحان	تطبيقات طرق التدريب في رياضات التخصص - كرة يد	:	اسم المادة
ساعتان	:	زمن الامتحان	الرابعة	:	الفرقة
(٣٠) درجة	:	الدرجة الكلية	الفصل الدراسي الاول		
العام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م			النموذج (١)		

إجابة السؤال الأول : (١٠) درجات (اللون الأحمر يدل علي الإجابة الصحيحة)

" عزيزي الطالب : من فضلك اقرأ العبارات التالية جيداً وإذا كانت العبارة صحيحة ظلل حرف (A) وإذا كانت العبارة خاطئة ظلل حرف (B) في ورقة الإجابة "

العبارة		
B (x)	A (v)	١ التدريب البليومتري هو مجموعة التدريبات التي تتضمن إطالة العضله من وضع الانقباض المعتمد علي التطويل فقط
B (x)	A (v)	٢ يعتبر الأسلوب القهري للعمل العضلي اخراج قوة خلال مدي حركي ما يركز علي الأسلوب الديناميكي للجهاز العضلي العصبي
B (x)	A (v)	٣ الأسلوب الاستسلامي للعمل العضلي يزيد فيه مقدار المقاومة عن القوة الداخلية للعضلات
B (x)	A (v)	٤ المكونات البدنية للتصويب بالوثب القوة الممزة بالسرعة للرجلين والذراعين فقط.
B (x)	A (v)	٥ يستخدم التدريب البليومتري في تطوير القدرة العضلية
B (x)	A (v)	٦ لا يمكن استخدام التدريب البليومتري في تطوير مهارة التصويب بالوثب لدي لاعبي كرة اليد
B (x)	A (v)	٧ تتفوق القوة الخارجية لبعض الوقت في الأسلوب الاستسلامي القهري للعمل العضلي
B (x)	A (v)	٨ في مرحلة الاعداد الخاص في الموسم التدريبي ينبغي الاهتمام بالتدريبات البدنية في المقام الأول عن التدريبات البدنية التي تتشابه مع طبيعة الأداء للاعبي كرة اليد
B (x)	A (v)	٩ خلال مرحلة ما قبل المباريات يزيد فيها تطوير الأداء الخططي فقط للإعداد للمباريات
B (x)	A (v)	١٠ لتنمية تحمل السرعة ينبغي تكرار أداء عمل يتصف بشدة او بسرعة عالية مع فترة راحة كاملة

إجابة السؤال الثاني : (٥) درجات

إنكر مميزات التدريب البليومتري ؟

الإجابة

- 1- يزيد التدريب البليومتري من الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريبات تؤدي إلى أداء حركي أفضل وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الإنقباض بمعدل أسرع.
- 2- التدريب البليومتري ذو ميزة وتأثير واضح على قدرة العضلات على إنتاج القوة السريعة اللحظية والتي تمكن اللاعب من الإنجاز والتحقيق الرقمي وتحسين مستوى الأداء خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الإستفادة من القوة والسرعة لتحويلها إلى وثبة أو قفزة عالية أو طيران أو غير ذلك.
- 3- يستغرق الوثب العميق في التدريب البليومتري وقت أقل منه لنفس التمرين باستخدام الأثقال.
- 4- من أهم مميزات أن النظام والميكانيزم العصبي المحيط بالعضلة يتم تدريبه للتأثير على إستجابة العضلة ليتم ذلك في تزامن سريع بجانب سهولة استخدامه وتطبيقه.
- 5- يأتي في مقدمة أنواع التدريب الذي يمكن أن يساهم في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء بصورة متفجرة من دوران أو وثب أو دفع أو غير ذلك مما يوفره في التغلب على المقاومات في أقل زمن ممكن.
- 6- يلعب دور واضح في التأثير المتبادل بين القدرة العضلية والسرعة للرجلين والقدرة على الوثب العمودي وبين كفاءة وفاعلية الأداء الحركي.

إجابة السؤال الثالث : (١٥) درجة

قم بإعداد جدول لأسبوع يحتوي علي ٥ وحدات تدريبية مع مراعاة توزيع النسب بالدقائق والازمنة لكلا من الاعداد البدني والمهاري والخططي ، واختر يوما من هذا الأسبوع لعمل وحدة تدريبية مع توضيح طريقة التدريب المستخدمة ؟

الإجابة

أولا تخطيط أسبوع يحتوي علي ٥ وحدات تدريبية (الأسبوع الثاني)

نموذج حمل التدريب للأسبوع الثاني

المجموع	١٠	٩	٨	٧	٦	الوحدات
-	*					الأقصى
-		*		*		الاقبل من الأقصى
-			*		*	المتوسط
-	%٩٠	%٨٠	%٧٠	%٨٠	%٧٥	شدة الحمل
١٠٠ق	٢٠ق	٢٠ق	٢٠ق	٢٠ق	٢٠ق	الأحماء
١٣٠ق	٣٥ق	٢٥ق	٢٠ق	٢٥ق	٢٥ق	بدني
٨٥ق	٢٥ق	٢٠ق	١٠ق	٢٠ق	١٠ق	مهامي
٥٠ق	٥ق	١٠ق	١٥ق	١٠ق	١٠ق	خططي
٢٥ق	٥ق	٥ق	٥ق	٥ق	٥ق	التهدئة
٢٤٠ق	٩٠ق	٨٠ق	٧٠ق	٨٠ق	٧٠ق	الإجمالي

ثانيا نموذج وحدة تدريبية بالبرنامج (الوحدة الثامنة)

الوحدة التدريبية رقم (٨) من البرنامج التدريبي

الأسبوع: الثالث		الهدف الرئيسي: التأكيد علي التحركات الدفاعية والهجوم الخاطف
زمن الوحدة: ٧٠ دقيقة	درجة الحمل: متوسط	الأهداف الفرعية: تنمية السرعة الانتقالية والتوافق والرشاقة
طريقة التدريب المستخدمة : التدريب الفئري		

الجزء التدريبي للوحدة	التدريبات	زمن الأداء	زمن الراحة	التأثير	الغرض من التدريب	الاخراج والادوات
الإحماء الزمن الكلي (٢٠ دقيقة)	الجري مع تنطيط الكرة باليد اليمنى في خط مستقيم	١ق	-	١ق	إحماء بالكرة	كرات يد
	الجري مع تنطيط الكرة باليد اليمنى في خط متعرج	١ق	-	١ق	إحماء بالكرة	أقماع
	الجري مع تنطيط الكرة باليد اليسرى في خط مستقيم	١ق	-	١ق	إحماء بالكرة	
	الجري مع تنطيط الكرة باليد اليسرى في خط متعرج	١ق	-	١ق	إحماء بالكرة	
	الجري مع تبادل تنطيط الكرة باليدين في خط مستقيم	١ق	-	١ق	إحماء بالكرة	
	الجري مع تبادل تنطيط الكرة باليدين في خط متعرج	٢ق	-	٢ق	إحماء بالكرة	
	الجري الجانبي مع تنطيط الكرة باليد اليمنى	٢ق	-	٢ق	إحماء بالكرة	
	الجري الجانبي مع تنطيط الكرة باليد اليسرى	٢ق	-	٢ق	إحماء بالكرة	
	الجري مع تنطيط الكرة باليد اليمنى ودوران اليسرى للأمام ثم للخلف .	٢ق	-	٢ق	إحماء بالكرة	
	الجري مع تنطيط الكرة باليد اليسرى ودوران اليمنى للأمام ثم للخلف .	٢ق	-	٢ق	إحماء بالكرة	
بدون أدوات	(وقوف فتحاً) رفع وخفض الكعبين عن الأرض بالتبادل	٣٠ث	-	٣٠ث	مرونة وإطالة	
	(وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل	٣٠ث	-	٣٠ث	مرونة وإطالة	
	(وقوف فتحاً. ثبات الوسط) طعن جهة اليمين	٣٠ث	-	٣٠ث	مرونة وإطالة	
	(وقوف فتحاً. ثبات الوسط) طعن جهة اليسار	٣٠ث	-	٣٠ث	مرونة وإطالة	
	(وقوف فتحاً) جذب كعب القدم اليمنى خلفاً عالياً جهة المقعدة	٣٠ث	-	٣٠ث	مرونة وإطالة	
	(وقوف فتحاً) جذب كعب القدم اليسرى خلفاً عالياً جهة المقعدة	٣٠ث	-	٣٠ث	مرونة وإطالة	
	(وقوف فتحاً. ثبات الوسط) ثنى الجذع يميناً ويساراً بالتبادل	٣٠ث	-	٣٠ث	مرونة وإطالة	
	(وقوف فتحاً. ثبات الوسط) دفع الحوض لأمام والخلف	٣٠ث	-	٣٠ث	مرونة وإطالة	
	(وقوف فتحاً) دوران الذراعين للأمام	٣٠ث	-	٣٠ث	مرونة وإطالة	
	(وقوف فتحاً) لفت الرقبة يميناً ويساراً بالتبادل	٣٠ث	-	٣٠ث	مرونة وإطالة	

تابع الوحدة التدريبية رقم (٨) من البرنامج التدريبي

الاجراء والادوات	الغرض من التدريب	الوقت	زمن التراجع	زمن الاداء	الوقت	التدريبات المعطاة	الجزء التدريبي للوحدة
سلم توافقي كرات يد أقماع حواجز	سرعة انتقالية ساكيو	٢	١٥ ث	٤٥ ث	٢ق	العدو الترددى بين خطى ال٩م وال٦م بعرض الملعب.	الجزء البدنى الزمن الكلى (٢٠ دقيقة)
	سرعة انتقالية	٢	١٥ ث	٤٥ ث	٢ق	البدء بالجري بسرعه متنوعه بمسافه ٣٠ م بين الاقماع	
	سرعة انتقالية	-	١٥ ث	٤٥ ث	١ق	العدو بعرض الملعب لإستلام الكرة من الزميل وتمريرها مرة أخرى	
	رشاقة ساكيو	٣	١٥ ث	٤٥ ث	٣ق	تدريب الأقماع متعدد المهارات(شكلx-٥٠م): العدو الخلفى من القمع رقم(١) الى القمع رقم(٢)، ثم قطع الملعب فى إتجاه القمع رقم (٣) ثم العدو فى إتجاه القمع رقم(٣)، ثم قطع الملعب فى إتجاه القمع رقم(٤).	
	رشاقة ساكيو	٣	١٥ ث	٤٥ ث	٣ق	تدريب الرشاقة السداسى (٦٠سم لكل جانب): الوقوف / الوثب بالقدمين أو يقدم واحدة داخل وخارج الشكل طبقا لترتيب الأرقام كما هو موضح بالشكل المقابل	
	رشاقة ساكيو	٣	١٥ ث	٤٥ ث	٣ق	الوقوف الجانبى مواجه للحواجز / البدء بخطوات جانبية للحاجزين رقم (١)،(٢) الجرى نحو الحاجز رقم (٣) ، الدوران ثم الجرى الخلفى حتى الحاجز رقم (٤)، ثم خطوات جانبية لتخطى الحاجز رقم (٤) ، (٥) ، يكرر حتى الوصول لنقطة النهاية	
	توافق	٢	١٥ ث	٤٥ ث	٢ق	الوثب على النقاط المرقمة بالقدم الواحدة أو بالقدمين	
	توافق	٢	١٥ ث	٤٥ ث	٢ق	تمرينات السلم المتنوعة باستخدام قدم واحدة، والقدمين معاً	
	توافق	٢	١٥ ث	٤٥ ث	٢ق	من وضع الطعن الوثب لأعلى والهبوط فى وضع الطعن مع تبديل الرجلين	

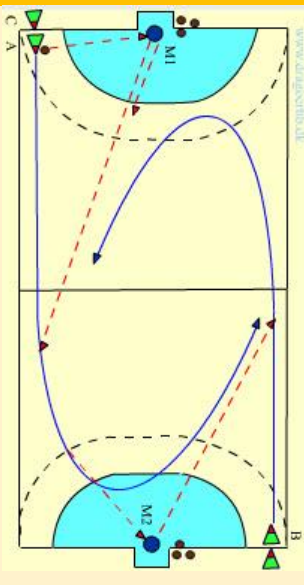
تابع الوحدة التدريبية رقم (٨) من البرنامج التدريبي

الجزء التدريبي للوحة	التدريبات المعطاة	الوقت	زمن الاداء	زمن التراحم	الوقت	الغرض من التدريب	الاخراج والادوات
الجزء المهارى الزمن الكلى (١٠ دقائق)	{وقوف - مواجهه} تمرير واستلام الكرة على مسافات مختلفة ٣م، ٥م، ٧م في المكان فالحركة مع احتساب عدد التمريرات في نصف دقيقة .	١ق	١ق	-	-	التمرير	كرات يد أقماع
	{وقوف داخل منطقة المرمي} تنطيط الكرة باستمرار بين زملاء .	١ق	١ق	-	-	تنطيط	
	التحرك الدفاعي حول دائرة مرمي ٦م والرجوع على ٩م	٢ق	٤٥ ث	١٥ ث	٢	تحرك دفاعي	
	الجري الترددي بين الأقماع من منتصف الملعب ثم تغيير الاتجاه للتحرك الدفاعي على خط ٦م	٢ق	٤٥ ث	١٥ ث	٢	تحرك دفاعي + ساكيبو	
يقوم المهاجم بالضغط بصفة مستمرة على الدفاع ويقابل الدفاع المهاجم ويدفعه تجاه المدافع التالي ولا يتابع المدافع اللاعب المهاجم	٢ق	٤٥ ث	١٥ ث	٢	المهجمة الدفاعية		
يقوم المهاجم بالضغط بصفة مستمرة على الدفاع ويقابل الدفاع المهاجم ويدفعه تجاه المدافع التالي و يتابع المدافع اللاعب المهاجم	٢ق	٤٥ ث	١٥ ث	٢	المهجمة الدفاعية		

تابع الوحدة التدريبية رقم (٨) من البرنامج التدريبي

الجزء التدريبي للوحدة	التدريبات المعطاة	الترتيب	زمن الأداء	زمن التراحة	الوقت	الغرض من التدريب	الاخراج والادوات
الجزء الخططي الزمن الكلي (١٥ دقيقة)	الذي يستلم A الكرة إلى اللاعب M1 يمرر الكرة ويقوم بتنطيطها حتى يصل إلى خط الدائرة ويقوم بالتصويب بالوثب. صد التصويبة وفي نفس الوقت M2 يحاول بالجري. B يبدأ الكرة ويضعها بالقرب من مرمي A يلتقط ويجري ليقف خلف آخر لاعب في صف M2 B. كرة سريعا ويمررها إلى اللاعب M2 يحضر الذي يستلم الكرة ويقوم بتنطيطها حتى B يصل إلى خط الدائرة ويقوم بالتصويب بالوثب وهكذا	٢ ق	٤٥ ث	١٥ ث	٢	هجوم خاطف	
	يقوم ٤ لاعبين بأداء تمرين الدفاع المثلث ثم ينادي المدرب اسم أحد اللاعبين الذي ينطلق بأقصى سرعة تجاه المرمي المقابل وفي نفس الوقت يلتقط حرس المرمي كرة ويمررها إلى اللاعب المتقدم. يستمر باقي اللاعبين في التمرين الدفاعي ويملا الفراغ بلاعب جديد ويستمر التمرين.	٥ ق	٩٠ ث	٦٠ ث	٢	انطلاق هجوم خاطف بعد الدفاع	
	ستحرك اللاعب أولاً في شكل الدفاع المثلث ثم ينطلق في هجوم خاطف. يمرر حارس المرمي الكرة إلى اللاعب بعد اجتيازه القمع الأخير ومباشرة قبل خط الرميات الحرة.	٥ ق	٩٠ ث	٦٠ ث	٢	انطلاق هجوم خاطف بعد الدفاع	

تابع الوحدة التدريبية رقم (٨) من البرنامج التدريبي

الأدوات	الغرض من التدريب	الوقت	زمن التراحة	زمن الأداء	الترتيب	التدريبات المعطاة	الجزء التدريبي للوحدة
	انطلاق والدفاع (التغطية) علي الهجوم الخاطف	٢	٣٠ ث	٦٠ ث	٣ق	<p>الكرة إلى حارس A يمرر اللاعب ويبدأ بالجري بجانب الخط M1 المرمي الجانبي.</p> <p>M1 الكرة من A أثناء الجري يستلم الكرة حتى يصل إلى خط الرميات A ينطط M2. الحرة ويمرر الكرة إلى الحارس سريعا إلى A بمجرد تمريره الكرة يعود نصف ملعبه.</p> <p>B الكرة إلى M2 وفي نفس الوقت يمرر التقاطها. A ويحاول الكرة يستمر في تنطيط B في حالة استلام الكرة حتى يصل على خط الرميات الحرة إلى B وبعد ذلك يلف M1 ويمرر الكرة إلى الخلف.</p> <p>C... الكرة إلى M1 في نفس الوقت يمرر اقتناص الكرة التي يمررها A بعد محاولة يعود ليقف خلف آخر لاعب في B إلى M2</p>	تابع الجزء الخططي
بدون أدوات	الرجوع للحاله الطبيعية	١	-	٥ق	٥ق	<p>(وقوف) الجري الخفيف في مساحه صغيرة (وقوف) عمل مرجحات للذراعين والرجلين (جلوس طويل) عمل مرجحات للرجلين</p>	الختام (٥ دقائق)

مع خالص تمنياتي بالتوفيق ،،،



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
وررياضات المضرب

٢٠٢٣/١/٢٢	:	تاريخ الامتحان	تطبيقات طرق التدريب فى رياضة التخصص - كرة يد	:	اسم المادة
ساعتان	:	زمن الامتحان	الرابعة	:	الفرقة
(٣٠) درجة	:	الدرجة الكلية	الفصل الدراسى الاول	:	
العام الجامعى ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م	:		النموذج (١)	:	

السؤال الأول : (١٠) درجة

" عزيزى الطالب : من فضلك إقرأ العبارات التالية جيداً وإذا كانت العبارة صحيحة ظلل حرف (A) وإذا كانت العبارة خاطئة ظلل حرف (B) فى ورقة الإجابة "

م	العبارة
١	التدريب البليومتري هو مجموعة التدريبات التي تتضمن إطالة العضله من وضع الانقباض المعتمد علي التطويل فقط
٢	يعتبر الأسلوب القهري للعمل العضلي اخراج قوة خلال مدي حركي ما يركز علي الأسلوب الديناميكي للجهاز العضلي العصبي
٣	الأسلوب الاستسلامي للعمل العضلي يزيد فيه مقدار المقاومة عن القوة الداخلية للعضلات
٤	المكونات البدنية للتصويب بالوثب القوة الممزة بالسرعة للرجلين والذراعين فقط.
٥	يستخدم التدريب البليومتري في تطوير القدرة العضلية
٦	لا يمكن استخدام التدريب البليومتري في تطوير مهارة التصويب بالوثب لدي لاعبي كرة اليد
٧	تتفوق القوة الخارجية لبعض الوقت في الأسلوب الاستسلامي القهري للعمل العضلي
٨	في مرحلة الاعداد الخاص في الموسم التدريبي ينبغي الاهتمام بالتدريبات البدنية في المقام الأول عن التدريبات البدنية التي تتشابه مع طبيعة الأداء للاعبي كرة اليد
٩	خلال مرحلة ما قبل المباريات يزيد فيها تطوير الأداء الخططي فقط للإعداد للمباريات
١٠	لتنمية تحمل السرعة ينبغي تكرار أداء عمل يتصف بشدة او بسرعة عالية مع فترة راحة كاملة

السؤال الثاني : (٥) درجات

إذكر مميزات التدريب البليومتري ؟

السؤال الثالث : (١٥) درجة

قم بإعداد جدول لأسبوع يحتوي علي ٥ وحدات تدريبية مع مراعاة توزيع النسب بالدقائق والازمنة لكلا من الاعداد البدني والمهاري والخططي ، واختر يوماً من هذا الأسبوع لعمل وحدة تدريبية مع توضيح طريقة التدريب المستخدمة ؟

مع خالص تمنياتي بالتوفيق ،،،