**جامعة الزقازيق**

**كلية التربية الرياضية للبنات الزمن/ساعتان**

 **مرحلة البكالوريوس الدرجةالكلية/ 30**

**امتحان مقرر(تخصص كرة اليد ) الفرقة (الثالثة) الفصل الدراسى الاول للعام الجامعى (2016\_2015)**

-------------------------------------------------------------------------------------------------

**اجيبى عن جميع الاسئلة الاتيه:**

**السؤال الاول(10 درجات)**

**تعتبرمهارة التصويب بالوثب العالي من التصويبات المميزة في كرة اليد تناولي هذه المهارة من حيث :**

**1-النواحي الفنية للتصويب بالوثب العالى**

**2-الخظوات التعليمية لهذه المهارة**

**3-الأخطاء الشائعة**

**4-ضعي تدريبا مركبا للمهارة مع الالتزام بوضع مفتاح للرسم**

**السؤال الثانى (10درجات)**

**يهدف الاعداد البدني الخاص الي تنمية القدرات الحركية الخاصة بالنشاط الممارس.**

**1-اذكري العناصر البدنية الخاصة بكرة اليد مع التعريف بكل عنصر.**

**2-ما هي المبادي التي يجب علي المدرب الرياضي مراعاتها لتنمية الصفات البدنية ؟**

**السؤال الثالث (10 درجات )**

**1-اذكري أنواع الرميات في كرة اليد. و متي تعطي ؟**

**2- ما حكمك علي: أ-انتهاء الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل و مطلوب تحديد الفائز.**

 **ب- الايقاف للمرة الثالثة لنفس اللاعب.**

 **ج- قوة لاعبي الفريق في حالة (الايقاف – الاستبعاد – الطرد )**

 **انتهت الاسئلة وفق الله الجميع ا.د / نادية الصاوى**

**اجيبى عن جميع الاسئلة الاتيه:**

**السؤال الاول(10 درجات)**

**تعتبرمهارة التصويب بالوثب العالي من التصويبات المميزة في كرة اليد تناولي هذه المهارة من حيث :**

**1-النواحي الفنية للتصويب بالوثب العالى**

**يمر الاداء الفنى باربع مراحل هى:**

 **الاقتراب \_ الارتقاء \_ الطيران \_ الهبوط**

**-الخظوات التعليمية لهذه المهارة**

 **\_تعليم الثلاث خطوات مع الوثب**

 **\_الوثب عاليا لتخطى الحاجز**

 **\_تكرار الثلاث خطوات بدون حواجز**

 **\_الجرى مع اخذ الخطوات بدون كرة**

 **\_ تكرار العمل باستخدام كرة اليد**

**3-الأخطاء الشائعة**

**1- الاقتراب مع زيادة الميل 2- استخدام القدم الخاطئة فى الاقتراب او الهبوط**

**3- عدم دوران كتف الزراع الرامية خلفا 5- بقاء الجسم جانبا عقب الحركة التمهيدية**

**-ضعي تدريبا مركبا للمهارة مع الالتزام بوضع مفتاح للرسم**

**السؤال الثانى (10درجات)**

**يهدف الاعداد البدني الخاص الي تنمية القدرات الحركية الخاصة بالنشاط الممارس.**

**1-اذكري العناصر البدنية الخاصة بكرة اليد مع التعريف بكل عنصر.**

**\_القوة العضلية\_ القدرة العضلية \_ السرعة \_ التحمل \_الدقة \_ الرشاقة \_ المرونة \_ التوافق**

**2-ما هي المبادي التي يجب علي المدرب الرياضي مراعاتها لتنمية الصفات البدنية ؟**

**1-التوقيت الصحيح لتكرار الحمل 2- الارتفاع التدريجى بدرجة الحمل 3-الاستمرارفى التدريب 4- التدرج فى التنمية 5- التكامل بين الصفات البدنية**

**السؤال الثالث (10 درجات )**

**1-اذكري أنواع الرميات في كرة اليد. و متي تعطي ؟**

**1-رمية الارسال**

**2-الرمية الجانبية**

**3- رمية حارس المرمى**

 **4- الرمية الحرة**

**- رمية ال7 امتار 5**

**2- ما حكمك علي: أ-انتهاء الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل و مطلوب تحديد الفائز.**

 **- يلعب الوقت الاضافى من شوطين مدة كل منهما 5 دقائق بينهما فترة راحة دقيقة واحدة**

**اذا استمر التعادل يلعب وقت اضافى ثان من شوطين-**

**-اذا استمر التعادل يعطى لكلا الفريقين عدد5 رميات (ال7م)**

**ب- الايقاف للمرة الثالثة لنفس اللاعب.**

 **يستبعد ( يعطى الاستبعاد )**

**ج- قوة لاعبي الفريق في حالة (الايقاف – الاستبعاد – الطرد )**

 **1- فى حالة الايقاف يلعب الفريق كاملا( الا الدقيقتين زمن الايقاف )**

**- فى حالة الاستبعاد يلعب الفريق كاملا مع تبديل اللاعب المستبعد2**

**3-فى حالة الطرد يلعب الفريق ناقصا بقية المباراة**

 **انتهت الاسئلة وفق الله الجميع**

 **ا.د / نادية الصاوى**