

University of Jijel Faculty of human and social science Department of science and techniques of sports and physical activity	جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
---	---

- Specialization: Competitive Sports Training
- Level: 3th year Bachelor's degree



- التخصص: التدريب الرياضي التنافسي
- المستوى: ثالثة ليسانس

الإجابة النموذجية لإمتحان الدورة العادية للسداسي الأول في مقياس تخصص رياضة جماعية - كرة اليد

⬅ الجزء الأول (07 ن): معارف أساسية حول رياضة كرة اليد

1. مفهوم لرياضة كرة اليد:

كرة اليد هي رياضة جماعية يطلق عليها اسم كرة اليد الجماعية (Team Handball) أو الداخلية (Indoor handball)، لأنها تمارس داخل القاعات، وهي منتشرة بكثرة خاصة في أوروبا، حيث يمارسها الرجال والسيدات، وهي تلعب بين فريقين، كل فريق يتكون من 7 أفراد (6 لاعبين وحارس مرمى)، وتعتمد كرة اليد على السرعة والتقنية والتكتيك والعمل الجماعي.

0.75

2. تحدث عن الألعاب الأوروبية التي ساهمت في تطور كرة اليد الحديثة في نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، مع ذكر تسمياتها الأصلية وخصائصها الأساسي:

تطورت كرة اليد الحديثة في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين:

- **Haandbold (الدنمارك، 1906-1898):** ومعناها كرة اليد، وفيها تم ادراج مجموعة قواعد مكتوبة بواسطة هولجر نيلسن، وأول مباراة سنة 1903

1.25

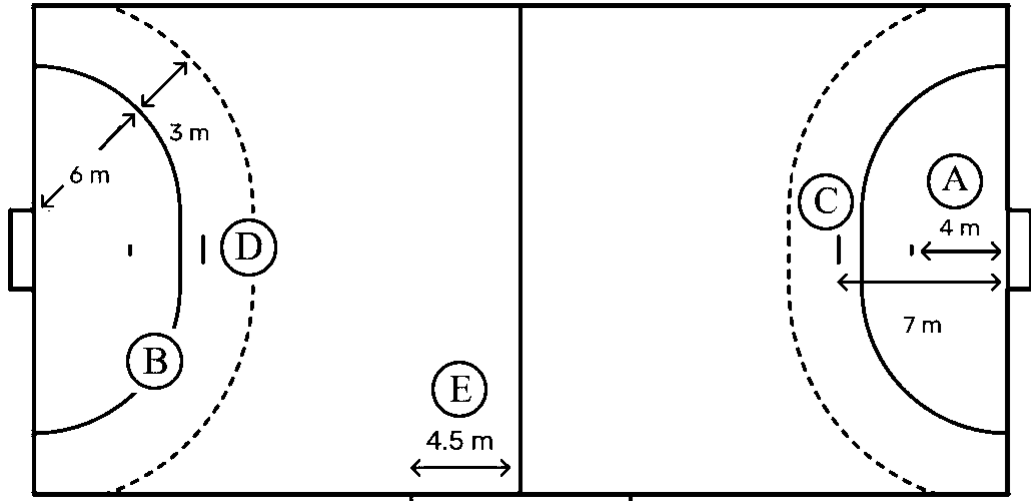
- **Torball (ألمانيا):** وتعني كرة الهدف، وكانت تلعب في ملعب 40 × 20 متر، منطقة المرمى نصف قطر 4 متر

1.25

- **Hazena (جمهورية التشيك، 1905):** وتعني لعبة الرمي، وقد أثرت في القواعد الحديثة (ملعب 45 × 30 متر، منطقة المرمى نصف قطر 6 متر).

1.25

3. تسمية الخطوط أو المناطق المؤشر لها بحروف مع الهدف منها



A: خط 4 أمتار: لا يسمح للحارس تجاوزه عند تنفيذ المنافس لرمية 7 أمتار. 0.5

B: خط 6 أمتار: يحدد منطقة حارس المرمى، ولا يسمح للمدافع أو المهاجم لمس الكرة داخل المنطقة. 0.5

C: خط 7 أمتار: من هذا الخط يتم تنفيذ رمية 7 أمتار (ضربة جزاء) بعد مخالفة في منطقة 6 أمتار. 0.5

D: خط 9 أمتار: من خلاله يتم تنفيذ المخالفات. 0.5

E: منطقة 4.5 متر: خاصة بدخول وخروج اللاعبين عند تغييرهم كم طرف المدرب. 0.5

الجزء الثاني (08 ن): متطلبات رياضة كرة اليد

- تقديم إجابات مباشرة، مختصرة ودقيقة للأسئلة:

1. لماذا نقوم بتحليل الرياضات مثل كرة اليد؟

نقوم بتحليل الرياضات مثل كرة اليد من أجل معرفة الخصائص الجسمية والمستوى البدني والفيزيولوجي للاعبين، وكذلك معرفة المتطلبات الخاصة بالمنافسات، كالمطلوبات البدنية، النفسية، الفيزيولوجية، التقنية والتكتيكية، وكل هذا سيساعدنا على تعزيز نقاط القوة ومعالجة نقاط الضعف من خلال توجيه العملية التدريبية، وكذلك يسمح لنا التحليل بدراسة نقاط القوة والضعف للمنافسين وطريقة لعبهم. 1

2. ماهي العوامل المحددة للأداء في رياضة كرة اليد؟

هناك عدة عوامل تحدد الأداء في رياضة كرة اليد وتتمثل في العامل البدني، التقني، التكتيكي، والنفسي الاجتماعي، وكذلك بعض العوامل الخارجية، كالحذاء، حالة الميدان، بالإضافة إلى عوامل أخرى داخلية مثل الوراثة وحالة أجهزة الجسم، التغذية ... إلخ. 1

3. لماذا ما يقارب من 80% من مصدر الطاقة في كرة اليد يعتمد على النظام الفوسفاتي (ATP-CP) ؟

لأن أغلب الأنشطة التي تتكرر في كرة اليد هي عبارة عن أنشطة إنفجارية (قصيرة المدة عالية الشدة)، أي أن زمن أدائها يكون من 1 إلى حوالي 7 ثواني، وتعتمد على ATP-CP كمصدر للطاقة. **1**

4. أذكر ثلاث أنشطة خلال مباراة كرة اليد تنتمي إلى النظام اللاهوائي اللاحمضي (ATP-CP).

1

- القفز، التسارع، التسديد

5. أذكر ثلاث أجهزة تكنولوجية تستخدم في تحليل الأداء في كرة اليد، مع ذكر هدف كل منها .

- جهاز GPS: يساعد على معرفة خصائص الجري خلال مباراة كرة اليد كالمسافة الإجمالية المقطوعة، وبعض المؤشرات البدنية الأخرى كحمل اللاعب

1

- جهاز Polar: يساعد على حساب النبض القلبي خلال مختلف فترات اللعب.

- جهاز Cosmed K4: وهو جهاز محمول يساعد على قياس استهلاك الأكسجين.

6. ماذا نقصد بالزمن الفعلي للعب في كرة اليد؟

نقصد بالزمن الفعلي الزمن الخالي من الوقت المستقطع، أو وقت حدوث الإصابات، أي الوقت الذي لم يتوقف فيه اللاعب. **1**

7. لماذا متوسط النبض القلبي خلال الزمن الإجمالي لمباراة كرة اليد أقل من متوسط النبض القلبي خلال الزمن الفعلي للعب؟

لأنه خلال الزمن الإجمالي هناك وقت مستقطع من المدرب أو وقت حدوث الإصابات وهنا ينخفض معدل ضربات القلب (يمكن أن ينخفض بحوالي 10 إلى 30% في دقيقة واحدة من الراحة)، ثم يرتفع مجددا أثناء اللعب، أما في الزمن الفعلي فالنبض دائما مرتفع في مستويات معينة وبالتالي سيكون أعلى من نبض الزمن الإجمالي. **1**

8. لماذا لاعبو الأجنحة في كرة اليد سواء الرجال أو السيدات هم الأقل وزنا وطولا حسب الدراسات العلمية مقارنة بمراكز اللعب الأخرى؟

لأن من متطلبات هذا المركز السرعة والرشاقة، حيث يغير اللاعبون اتجاههم كثيرا في عمليات التقاطع أو عند محاولة تسجيل الأهداف، كما في الدفاع أيضا يجب أن يكون اللاعبون في المنتصف أكثر طولا نظرا لانكشاف المرمى في المنتصف عكس الأجنحة. **1**

← الجزء الثالث (05 ن): متطلبات الجري خلال مباريات كرة اليد رجال

يبين الجدول التالي المسافة الإجمالية المقطوعة ومسافات مناطق السرعة المختلفة (Les zones de vitesse) المقطوعة حسب مراكز اللعب في رياضة كرة اليد للرجال.

مركز اللعب	المسافة الإجمالية	المشي (0 - 1.7 م/ث)	جري خفيف جدا وهرولة (3.3-1.8) م/ث)	جري خفيف الشدة (3.3-5) م/ث)	جري متوسط الشدة (5.1-5.8) م/ث)	جري عالي الشدة (5.9-6.7) م/ث)	جري سريع (Sprint) (أكبر من 6.7 م/ث)
الأجنحة	3903.3	1549.0	1114.0	823.2	206.0	113.1	98.0
المدافع المحوري	4041.3	1621.0	1476.3	700.0	132.0	50.0	62.0
المدافع الأيمن والأيسر	3571.8	1601.5	1183.0	623.0	97.2	31.0	36.1
لاعب الدائرة	3150.1	1448.5	1003.0	525.6	100.0	33.0	40.0

المصدر: Font et al., 2021

2

1. قراءة تحليلية للجدول في بضعة أسطر.

2. ماهي شدات الجري التي تعبر عن الأنشطة الانفجارية في كرة اليد؟

1

• جري عالي الشدة (5.9-6.7 م/ث)

• جري سريع (Sprint) (أكبر من 6.7 م/ث)

3. لماذا الأجنحة يقطعون مسافات أكبر بالجري عالي الشدة والجري السريع:

يقطع الأجنحة مسافات أكبر بالجري عالي الشدة والجري السريع نظرا لخصائص المنصب، ففي التحولات السريعة ينطلق الأجنحة أولا عند قطع الكرة أو تصدي الحارس، كذلك نظرا للمافة الواسعة للأجنحة فهم يقطعون مسافات 40 متر عكس المناصب الأخرى التي تتطلب مسافات أقل بسبب منطقة 6 أمتار، كذلك في الدور الهجومي حيث يغير الجناح منصبه كثيرا مع المدافع الجانبي ما يحتم عليه الجري بسرعة عالية، وكذلك يميل الأجنحة إلى الجري الجانبي بسرعات عالية على خط 6 أمتار من أجل تسديد الكرة، كما أن الأجنحة يتميزون بأوزانهم الأقل مقارنة بباقي المناصب فقدراتهم على تكرار السرعات القصوى تكون أفضل.

2