

٣٩. تستخدم التمريرة المرتدة في حالة وجود مدافع يقف بين اللاعب المستحوذ على الكرة واللاعب الذي يتم تمرير الكرة له. ()

٤٠. في التمريرة المرتدة تلامس الكرة الأرض في نقطة أقرب من المستلم عن الممرر (أي في الثلث الأخير من المسافة بين الممرر والمستلم). ()

٤١. يختلف التمرير عن التصويب هو أن التمرير يتميز بالقوة والدقة ويكون بعيد عن متناول حارس المرمى بين القائمين والعارضة. ()

٤٢. يتميز التصويب بالوثب الطويل زيادة الاقتراب من مرمي المنافس، وإعطاء الوقت الكافي للاستعداد والتهيئة للتصويب. ()

٤٣. يختلف الأداء في التصويب بالوثب الطويل عن التصويب بالوثب العالي أن المهاجم في التصويب بالوثب الطويل يقوم بالوثب من أمام المدافعين للتصويب من فوقه أو من حوله. ()

٤٤. عند أداء مهارة التصويب بالوثب العالي وعند وصول اللاعب لأعلى نقطة يتم تحريك الكتف الأيمن بسرعة للأمام للتصويب مع مراعاة متابعة الذراع والرسغ خلف الكرة. ()

٤٥. عند أداء مهارة التصويب بالوثب العالي وعند وصول اللاعب لأعلى نقطة يتم مراعاة عودة الرجل اليسرى من خلال دفعة قوية أثناء التصويب بالنسبة للاعب الأيمن. ()

٤٦. عند أداء مهارة التصويب بالوثب العالي يقوم اللاعب برفع الركبة اليمنى عالياً على شكل زاوية قائمة، وذلك للارتقاء لأعلى نقطة ممكنة.

()

٤٧. يتم الهبوط بعد أداء مهارة التصويب بالوثب العالي على نفس قدم الارتقاء وهي اليسرى للاعب الأيمن. ()

٣٠. يتم أداء المرحلة النهائية لمهارة التمريرة الكروية من الارتكاز باستمرار حركة الذراع الرامية خلف الكرة حتى الجانب الأيسر للجسم. ()
٣١. يتم أداء المرحلة النهائية لمهارة التمريرة الكروية من الارتكاز بتحريك الرجل اليمنى للأمام لتلمس الأرض قبل ترك الكرة لعمل متابعة وذلك بالنسبة للاعب الأيمن. ()
٣٢. يتم استخدام التمريرة البندولية للأمام عند مسك الكرة في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمرير. ()
٣٣. في المرحلة التمهيدية لمهارة التمريرة البندولية للأمام يتم تأرجح الذراع الرامية للأمام ثم للخلف بسرعة مثل حركة بندول الساعة. ()
٣٤. في التمريرة البندولية للأمام تبدأ حركة تمرير الكرة عندما تمر من جانب الجسم مع ملاحظة عدم رؤية الزميل بطرف العين أثناء الأداء حتى يتم التمرير بنجاح. ()
٣٥. في المرحلة التمهيدية لمهارة التمريرة البندولية للأمام يتم تأرجح الذراع الرامية للأمام ثم للخلف بسرعة مثل حركة بندول الساعة. ()
٣٦. عند أداء مهارة التمريرة البندولية للجانب أمام الجسم يتم مراعاة عدم دوران رسغ اليد. ()
٣٧. عند أداء مهارة التمريرة البندولية للجانب أمام الجسم يتم متابعة حركة الرسغ وكف اليد خلف الكرة. ()
٣٨. يتم تمرير الكرة الصدرية باليدين مباشرة، وذلك بمد مفصلي المرفقين ودفع الكرة برسغ اليدين، حيث تشير أصابع اليدين عقب تمرير الكرة للأمام وللداخل قليلاً. ()

الشامل في (تعليم - تدريب - إدارة) كرة اليد

وتطبيقاتها

١٥. من أنواع المهارات الهجومية بالكرة ، ،

١٦. يبلغ طول خط الرمية الجزائية سم.

١٧. يبلغ طول كل خط من الخطوط المتقطعة المكونة لمنطقة الرمية الحرة سم.

١٨. يتراوح وزن الكرة بالنسبة للشباب فوق ١٦ سنة جرام.

١٩. لا يزيد وزن الكرة للأطفال من سن (٨-١٢ سنة) عن جرام.

٢٠. تعد أول دولة ظهرت بها لعبة كرة اليد هي

٦٨. يتكون فريق كرة اليد من ١٦ لاعب، ويجب أن يكون للفريق ٧ لاعبين على الأقل في الملعب عند بداية المباراة. ()
٦٩. يسمح لحارس المرمى ترك منطقة المرمى بكرة والمشاركة في اللعب بمنطقة اللعب. ()
٧٠. تحسب رمية الـ ٧ أمتار عند دخول لاعب من الفريق المدافع منطقة المرمى وبداخله هذا منع فرصة واضحة للتسجيل. ()
٧١. يسمح للاعب الملعب الاحتفاظ بالكرة بعد أقصى ٥ ثوان، حتى عندما تكون الكرة مستقرة على الأرض. ()
٧٢. لا يسمح للاعب الملعب لمس الكرة بالقدم أو الساق أسفل الركبة، ما عدا إذا رميت الكرة على اللاعب من قبل المنافس. ()
٧٣. يجب استبعاد اللاعب الذي يقوم بالاعتداء قبل بداية اللعب. ()
٧٤. لا يمكن احتساب الهدف إذا أوقف الحكم أو الميقاتي اللعب قبل أن تعبر الكرة بكاملها خط المرمى. ()
٧٥. خط الرمية الحرة هو خط متقطع يرسم على بعد ٩ أمتار من خط المرمى. ()
٧٦. يمتد خط منطقة التبديل من خط المنتصف حتى نقطة على بعد ٤ أمتار من خط المنتصف. ()
٧٧. يبدأ زمن اللعب بصفارة حكم الملعب لأداء رمية الإرسال ، وينتهي بصافرة النهاية الأوتوماتيكية للساعة المرئية أو من الميقاتي. ()
٧٨. محيط كرة اليد للرجال والشباب فوق ١٦ سنة ٥٤ - ٥٦ سم ووزن الكرة ٤٢٥ - ٤٧٥ جم. ()



الشامل في (تعليم - تدريب - إدارة) كرة اليد

نماذج من أسئلة الإمتحانات في كرة اليد

ضع علامة صح () أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ (X) أمام العبارة الخاطئة

١. المهارات الهجومية بكرة في كرة اليد هي مسك الكرة، التمريض، الحجز، التصويب، التنظيط. ()
٢. يجب أن يكون مسك الكرة بأصابع اليد مع عدم الضغط عليها وأن يكون أصبع الإبهام والوسطى على خط واحد على جانبي الكرة. ()
٣. عند مسك الكرة يراعى أن تكون هناك مسافة بين الكرة وراحة اليد. ()
٤. عند مسك الكرة يراعى أن تكون اليد الممسكة للكرة في حالة استرخاء. ()
٥. عند مسك الكرة يراعى عدم انتشار أصابع اليد لتغطي أكبر جزء من الكرة. ()
٦. عند لقف الكرات العالية تكون القدمان باتساع الحوض والرجلين أحدهما تسبق الأخرى. ()
٧. عند نقف الكرات العالية يكون الجذع مائل قليلاً للأمام. ()
٨. عند لقف الكرات العالية وعند لمس الكرة لأصابع اللاعب يقوم بسحب الذراعين في اتجاه الصدر لامتصاص الكرة. ()
٩. عند لقف الكرات العالية أمام الصدر يكون نظر اللاعب للأمام في اتجاه المرسل منه الكرة. ()
١٠. عند لقف الكرات العالية يمد اللاعب الذراعين يارتخاء في اتجاه الكرة مع تلاصق الإبهامين والسبابتين ليكونان شكل الكرة. ()

الشامل في (تعليم - تدريب - إدارة) كرة اليد

وتطبيقاتها

٥٨. يكون زمن اللعب الاعتيادي لفرق أعمارهم من ١٢ - ١٦ سنة ٢ x ٣٠ دقيقة، وفترة الراحة بينهما ١٠ دقائق. ()
٥٩. يتكون فريق كرة اليد من ١٢ لاعب، ولا يمكن السماح لأكثر من ٧ لاعبين بالتواجد داخل الملعب في وقت واحد. ()
٦٠. يسمح لحارس المرمى ترك منطقة المرمى بدون كرة والمشاركة في اللعب بمنطقة اللعب. ()
٦١. تحتسب رمية الـ ٧ أمتار إذا قام لاعب بلعب الكرة إلى داخل منطقة مرماه وصد حارس المرمى الكرة ولم تدخل المرمى. ()
٦٢. يسمح للاعب الملعب التحرك بالكرة بما لا يزيد عن ثلاث خطوات. ()
٦٣. يسمح لحارس المرمى عبور خط حد حارس المرمى (٤ أمتار) قبل أن تترك الكرة يد المنافس الذي يؤدي رمية الـ ٧ أمتار. ()
٦٤. يجب إنذار اللاعب الذي يعرض صحة المنافس للخطر عند مهاجمته. ()
٦٥. خط الـ ٧ أمتار (الرمية الجزائية) يكون بطول ١٥ سم وأمام المرمى مباشرة وموازيًا لخط المرمى وعلى بعد ٧ أمتار منه. ()
٦٦. يمتد خط منطقة التبديل من خط المنتصف حتى نقطة على بعد ٤ أمتار من خط المنتصف. ()
٦٧. يكون زمن اللعب الاعتيادي لجميع الفرق ممن تكون أعمارهم ١٦ سنة فما فوق على شوطين مدة كل منهما ٣٠ دقيقة، وفترة الراحة بينهما ١٠ دقائق. ()

الشامل في (تعليم - تدريب - إدارة) كرة اليد

وتطبيقاتها

١١. عند لقف الكرات العالية يراعى وجود انثناء خفيف فى مفصل المرفقين، وارتخائهما. ()

١٢. عند لقف الكرة المنخفضة يتم تباعد أصابع اليدين قليلا وارتخائهما مع تلامس الخنصرين. ()

١٣. عند لقف الكرات العالية يتم استقبال الكرة بالكفين. ()

١٤. عند لقف الكرة المنخفضة يجب أن يشير المرفقين للخارج والكفين في اتجاه الكرة. ()

١٥. عند لقف الكرة المنخفضة يجب أخذ الوضع الصحيح للقدمين بحيث تكون القدم التي يتم عندها اللقف في الخلف. ()

١٦. عند التقاط الكرة المدرجة من الأمام يجب على اللاعب الاحتفاظ بسرعة وتوقيت الجري حتى يصل قبل الكرة مباشرة. ()

١٧. عند التقاط الكرة المدرجة من الأمام يجب على اللاعب الاحتفاظ بسرعة وتوقيت الجري بثني الجذع أماماً أسفل قبل الوصول إلى الكرة.

()

١٨. عند التقاط الكرة المدرجة من الخلف يجب أن تكون القدمين مفتوحتين وأن تكون القدم القريبة من الكرة أماماً والأخرى موازية للكرة.

()

١٩. تتم عملية التقاط الكرة المدرجة من الأمام بوضع اليدين أمام وأعلى الكرة بحيث تكون اليدين مرتخية والأصابع متباعدة قليلة. ()

٢٠. عند التقاط الكرة المدرجة من الخلف يقوم اللاعب بثني الجذع أماماً أسفل ودوران أعلى الجذع من الحوض لمقابلة جانب الكرة أثناء عملية الالتقاط مباشرة. ()

الشامل في (تعليم - تدريب - إدارة) كرة اليد

وتطبيقاتها

٧٩. يجب أن يعاقب التبديل الخاطئ بإيقاف مؤقت لمدة دقيقة واحدة للاعب المخطئ. ()

٨٠. يسمح لحارس المرمى معاودة لمس الكرة خارج منطقة المرمى بعد رمية حارس المرمى. ()

٨١. تحسب رمية حارس المرمى عند دخول لاعب الملعب من الفريق الذي بحوزته الكرة منطقة المرمى بالكرة. ()

٨٢. يسمح للاعب الملعب بتنطيط الكرة مرة واحدة أو بشكل متكرر ثم معاودة مسكها مرة ثانية بيد واحدة أو باليدين. ()

٨٣. يسمح للفريق المستحوذ على الكرة الاحتفاظ بها بدون أي محاولة واضحة للهجوم أو التصويب على المرمى. ()

٨٤. يحتسب هدف عندما تجتاز الكرة المرمى عابرة الخط الداخلي للمرمى بشرط عدم ارتكاب مخالفة من الرامي أو من أحد أفراد فريقه قبل أو أثناء التصويب. ()

السؤال الثاني :

أكمل العبارات الآتية :-

١. تتميز لعبة كرة اليد بالسرعة لذلك يجب على اللاعبين عدم استخدام مهارة ----- إلا في حالات الانفراد اللاعب المهاجم بالمرمى، تهدئة اللعب.

٢. عند أداء مهارة التنطيط يتم التركيز على حركة ----- لمتابعة سير الكرة مع مراعاة ارتخانها ومرونتها.

٣. من مهارات استقبال الكرة لقف الكرة باليدين ، ----- .

٤٨. بعد تصويب الكرة في مهارة التصويب بالسقوط يتم السقوط على اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى مع ثني الكوعين لامتصاص قوة الجسم أثناء السقوط وذلك بالنسبة للاعب الأيمن. ()

٤٩. عند أداء مهارة حائط الصد الدفاعي يمد اللاعب الذراعين لأعلى معاً في اتجاه التصويب بالوثب أو من الثبات طبقاً لنوع التصويب، بحيث تسمح المسافة بينهما بمرور الكرة. ()

٥٠. عند أداء اللاعب المدافع لمهارة وقفة الاستعداد يقوم بتباعد القدمين باتساع الحوض مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي () .

٥١. عند أداء اللاعب المدافع لمهارة التحرك الحائبي بالتزحزح يتم مراعاة تقاطع القدمين والمبالغة في اتساع المسافة بينهما وتجنب الوثب () .

٥٢. عند أداء اللاعب المدافع لمهارة المراقبة الدفاعية يقوم بالوقوف بين المرمى والمهاجم () .

٥٣. تتم عملية التغطية على شكل مثلث رأسه اللاعب الذي يقوم بالمقابلة وقاعدته اللاعبان المجاوران له اللذان يقومان بالتغطية. ()

٥٤. لا يسمح للاعب الملعب التحرك بالكرة بما لا يزيد عن ثلاث خطوات. ()

٥٥. خط المرمى الداخلي بين العارضتين يكون بسمك ٨ سم أما باقي خطوط الملعب فهي بسمك ٥ سم. ()

٥٦. خط الرمية الحرة هو خط متصل يرسم على بعد ٩ أمتار من خط المرمى. ()

٥٧. محيط كرة اليد للرجال فوق ١٦ سنة ٥٨-٦٠ سم ووزن الكرة ٢٥٠-٢٧٥ جم. ()

٤. في مهارة التصويب بالسقوط الأمامي للجسم يتم أداء التصويب عند الوصول

إلى

٥. عند أداء مهارة التصويب بالوثب العالي يقوم اللاعب بالوثب بقوة على قدم الارتقاء وهي ----- للاعب الأيسر.

٦. يتم أداء مهارة التمريزة البندولية ----- بمرجحة الذراع في اتجاه الأيمن للجسم وللخارج بالنسبة للاعب الأيمن.

٧. في التمريزة البندولية ----- تبدأ حركة تمرير الكرة عندما تمر من جانب الجسم مع ملاحظة رؤية الزميل بطرف العين أثناء الأداء حتى يتم التمرير بنجاح.

٨. عند أداء مهارة ----- تتباعد القدمان باتساع الحوض ويتم توزيع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي،

٩. تتم عملية ----- على شكل مثلث رأسه اللاعب الذي يقوم بالمقابلة وقاعدته اللاعبان المجاوران له اللذان يقومان بعملية التغطية.

١٠. في مهارة ----- يجب على اللاعب المدافع الوقوف بميل اتجاه المهاجم ووضع احدي اليدين على الكتف والأخري على الكرة أو الساعد للذراع المصوبة.

١١. إستلام الكرة يكون ب -----

١٢. عند إلتقاط الكرة من الأمام يجب ثني قبل الإلتقاط مباشرة.

١٣. عند لقف الكرة من أسفل تشير أطراف الأصابع

١٤. أثناء أداء مهارة التنطيط يتم التركيز على حركة مع مراعاة إرتخائه ومرونته.

الشامل في (تعليم - تدريب - إدارة) كرة اليد

٢١. تتم عملية التقاط الكرة المدرجة من الخلف بوضع يد واحدة أمام وأسفل الكرة والأخرى من أعلى لتأمين الكرة. ()
٢٢. عند لقف الكرة المنخفضة يتم ميل أعلى الجذع أماماً أسفل مع توجيه نظر اللاعب نحو الكرة. ()
٢٣. عند إيقاف الكرة والسيطرة عليها يقوم اللاعب بضرب الكرة باليد وهي مفتوحة عكس اتجاهها عمودياً على الأرض. ()
٢٤. من أنواع التمرير البندولية وفي كرة اليد من (الأمام - الخلف - الحركة). ()
٢٥. من أنواع التمرير في كرة اليد (الكراجية، البندولية، السقوط، الصدرية). ()
٢٦. في المرحلة التمهيدية للتمريرة الكراجية من الارتكاز وبعد استقبال الكرة والسيطرة عليها باليدين يتم نقل إلى الذراع الرامية. ()
٢٧. في المرحلة التمهيدية للتمريرة الكراجية من الارتكاز يتم رفع الذراع الرامية أماماً عالياً خلفاً مع ثني المرفق بحيث يكون الساعد مع العضد زاوية حادة. ()
٢٨. في المرحلة الرئيسية للتمريرة الكراجية من الارتكاز يتم تمرير الكرة في صدر الزميل وذلك بالدوران القوي والسريع للجذع بالإضافة إلى تحريك الذراع الرامية للأمام مثل حركة الكراج. ()
٢٩. في المرحلة الرئيسية للتمريرة الكراجية من الحركة يتم أخذ خطوة بالقدم اليسرى أماماً (بالنسبة للاعب الأيمن) مع مراعاة أن هذه القدم تؤدي حركة ارتكاز. ()