



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
المادة : كرة سلة
العام الجامعى ٢٠١٣ م / ٢٠١٤ م
الفرقة الأولى
تاريخ الإمتحان: ٦ / ٩ / ٢٠١٤ م
الزمن ساعتين
الدرجة : (٣٠)
الفصل الدراسى الثانى

السؤال الأول :

- ١ - تكلم فيما لا يقل عن (١٠) سطور عن خصائص رياضة كرة السلة ومراحل التطور حتى الوصول للوقت الحالى .
- ٢ - اذكر فيما لا يقل عن (١٥) مصطلح باللغة الإنجليزية فى رياضة كرة السلة .

السؤال الثانى :

- ١ - تعددت مهارات رياضة كرة السلة واختلفت الآراء حول تقسيم وتصنيف هذه المهارات ؛ اختر مهارتين من هذه المهارات الهجومية وتكلم عنهما بالتفصيل ؛ مع الرسم .
- ٢ - لكل مهارة وسيلة قياس ؛ يعتبر الإختبار من أهم هذه الوسائل ؛ اذكر الإختبارات المهارية الخاصة برياضة كرة السلة ؛ اشرح اثنين منهما بالتفصيل مع الرسم .
- ٣ - تكلم بالتفصيل عن الخطوات التى يجب إتباعها لتكوين فريق كرة سلة بالمدرسة .

السؤال الثالث :

أ - تكلم بالتفصيل عن كل من :

- ١ - مساحة ملعب كرة السلة .
- ٢ - إرتفاع اللوحة عن الأرض .
- ٣ - النقطة الوهمية داخل الملعب وكيفية حساب بعدها عن الحد النهائى للملعب .
- ٤ - أقل إرتفاع للأسقف داخل الصالات المغطاه .
- ٥ - عدد فترات مباراه كرة السلة .
- ٦ - أرقام اللاعبين المحليين تبدأ من رقم وتنتهى برقم مع ذكر الأرقام التى لم تستخدم مع السبب .
- ٧ - الأوقات المستقطعة فى مباراه كرة السلة .
- ٨ - الأوقات الإضافية فى مباراه كرة السلة .
- ٩ - يتراوح وزن الكرة من ومحيطها.....
- ١٠ - الخطأ الغير رياضى .

ب - ماذا تعنى الأرقام (٥ ، ٤٥) فى كرة السلة . (٣ نقاط فى كل رقم) .

مع أطيب التمرنات بالتوفيق والنجاح؛؛؛؛



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
المادة : كرة سلة
العام الجامعي ٢٠١٣ م / ٢٠١٤ م
الفرقة: الأولى
تاريخ الإمتحان : ٦ / ٩ / ٢٠١٤ م
الزمن ساعتين
الدرجة : (٣٠)
الفصل الدراسي الثاني

اجابة السـؤال الأول :

١ - تكلم فيما لا يقل عن (١٠) سطور عن خصائص رياضة كرة السلة ومراحل التطور حتى الوصول للوقت الحالى .

خصائص رياضة كرة السلة

- ١ . تتمثل لعبة كرة السلة فى سرعة الحركة ورشاققتها .
- ٢ . المستوى العالى فى فن التكتيك والتكنيك .
- ٣ . سرعة التفكير السليم لإدراك الموقف وكثرة الأهداف .
- ٤ . قوانينها تهدف الى تربية الفرد من الناحية البدنية والتربوية وال نفسية .
- ٥ . تمارس على جميع الأرضيات ماعدا الأرض المغطاة بالحشيش .
- ٦ . ثنائية الألعاب الجماعية انتشارا فى معظم بلدان العالم .
- ٧ . كرة السلة تتطلب من اللاعب ان يكون معد إعداد كامل من الناحية الجسمانية والفنية والعقلية وال نفسية .
- ٨ . تتميز بالتوقيت السريع حيث لايسمح للفريق الاحتفاظ بالكرة أكثر من ٢٤ ثانية .
- ٩ . تتميز بسرعة التحول من الهجوم الى الدفاع .
- ١٠ . تتميز كرة السلة بكثرة الأهداف وتنوعها حيث يوجد أهداف بنقطة وأخرى باثنين وأخرى بثلاث .
- ١١ . تتميز بجذب الجمهور نظرا لأنها تحتوى على العاب استعراضية سواء جماعية او فردية والخداع والقدرة على الإفلات من الخصم .

تاريخ ونشأة كرة السلة

ابتكر د. جيمس ناى سميث أستاذ التربية البدنية فى جامعة كانزا سيتى بلورنس، لعبة جديدة فى عام ١٨٩٠ حيث انه كلف من قبل مجلس الأساتذة لإيجاد لعبة تمكن الطلاب من المحافظة على لياقة أجسادهم أثناء فصل الشتاء فابتكره تلك اللعبة واسماها بكرة السلة و كانت تمارس فى بدايتها بان علق سلنيتين قديمتين من سلال الخوخ فى طرفي صالة رياضية مغلقة، على ارتفاع ٣ أمتار، وكانت المباراة عبارة عن منافسة فريقين، وكان يتعين عليهم أن يصعدوا على سلم لاستخراج الكرة من سلة الخوخ

كلما أحرز احد الفريقين هدفاً، إلا أن احد اللاعبين اهدى الى خلع قاع سلة الخوخ فتسقط الكرة بعد مرورها من السلة الى الأرض ثانياً.

تطور بعض قواعد كرة السلة (ال ١٣) التي وضعها (دكتور سميث):-

السلتان:

كانتا سلتي خوخ فعلا وكانت معلقتين على الحائط وكان القاع موجودا بها ثم عدلتا حتى أصبحتا من نسيج ذي مواصفات خاصة.

صالة الملعب:-

كانت في بادئ الأمر عبارة عن أي ساحة مغطاة فكان جراح العربات ومخزن التبن وغير ذلك من بنايات يكفي ويعتبر مناسباً للعب ذا مقاييس وابعاد ومواصفات خاصة.

عدد اللاعبين:-

كان (٩ لاعبين) ثم أصبح (٧ لاعبين) أو (٥ لاعبين) ثم عدل حتى أصبح الآن خمس وعدد أفراد الفريق اثنا عشر.

الرمية الحرة:-

كان في كل فريق شخص واحد هو الذي يتولى قذف جميع رمياته الحرة وألان يتولى كل لاعب رمي الرميات الحرة التي نالها نتيجة ارتكاب الخطأ ضده.

تاريخ كرة السلة في سطور:-

- يعتبر أصل كرة السلة أمريكا ومبتكرها (د. جيمس ناي سميث عام ١٨٩١م).
- عام ١٩٠٠م قدمت (مز. ساند أبوت) كرة السلة الى الإنسان في كلية سميث.
- عام ١٩٠٢م تكون دوري الجامعات الأمريكية.
- عام ١٩٠٥ تكون اتحاد غرب امريكا لكرة السلة.
- عام ١٩٠٦م تكونت لجنة لدراسة القوانين وتعديلها فجعلتها (٢٢مادة) بدلا من (١٢مادة).
- عام ١٩٠٩م استعملت اللوحة لول مرة.
- عام ١٩١٥م اقيم اول مؤتمر لكرة السلة في الولايات المتحدة صم مندوبين من المدارس والجامعات وجمعيات الشبان المسيحيين.
- إنشاء الحرب العالمية الاولى (١٩١٤-١٩١٨) انتشرت اللعبة عن طريق الجنود الامريكيين في أنحاء العالم.
- عام ١٩٢٠م تم عمل إحصاء في الولايات المتحدة اوضح أن (٤٢ دولة) تمارس كرة السلة في العالم.
- عام ١٩٣٦م دخلت كرة السلة للمرة الاولى المجال الاولمبي رسميا بدورة (روبلين) وذهب (جيمس ناي سميث) وخطب باللاعبين وذكر لهم قصة اللعبة.
- بلغ عدد الدول المشتركة في هذه الدورة (٢١ دولة) من بينها (مصر) وقد فازت ببطولة الدورة (امريكا) عام (١٩٣٧) وقد نشر (د. ناي سميث) كتابه عن تاريخ اللعبة وتطورها.

- عام (١٩٣٩م) في شهر نوفمبر أصيب (ناي سميث) بنزيف في المخ وتوفي (عام ٧٨).
- عام (١٩٤١م) احتفل بمرور (٥٠عاما) على اختراع كرة السلة ومن ضمن الإحصاءات في ذلك الوقت وجد ان (٩٠مليون) شاهدوا مباريات كرة السلة في ذلك العام في أمريكا فقط.
- يوجد في أمريكا ألان أكثر من (٢٠مليون) لاعب كرة سلة تقريبا.

اجابة السؤال الأول :

- ٢ - اذكر فيما لا يقل عن (١٥) مصطلح باللغة الإنجليزية في رياضة كرة السلة .

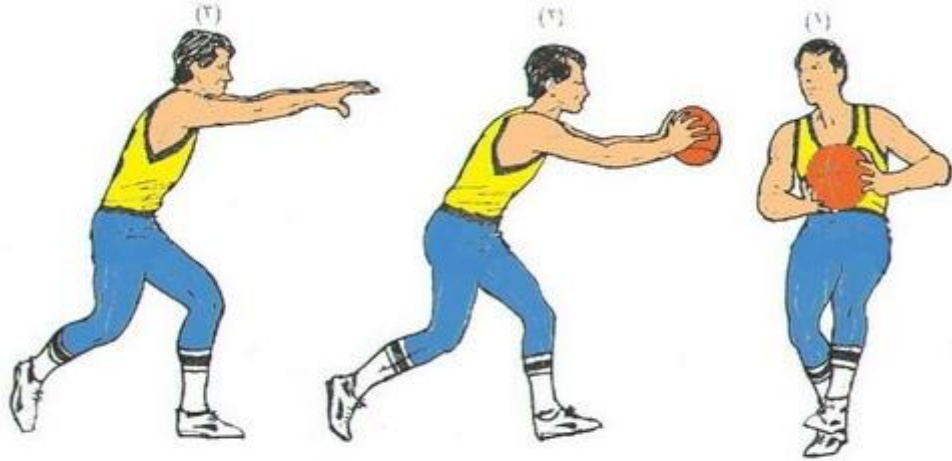
مصطلحات في كرة السلة

| (FIBA) FEDERATION INTERNATIONALE DE BASKETBALL AMATEUR | الاتحاد الدولي لكرة السلة |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------|
| BASKETBALL | رياضة كرة السلة |
| BOUNCE | تنطيط الكرة (ارتداد) |
| DOUBLE DRIBBLE | تنطيط مزطوح |
| BOUNCE PASS | التمريرة المرتدة |
| Free throw line | منطقة الرمية الحرة |
| Fast break | هجوم خاطف |
| FAULT | خطاء غلطة |
| Foul out | خطاء يخرج من اللعب |
| feint | خدعة |
| Extra time | وقت اضافي |
| final | مباراة نهائية |
| First half | النشوط الأول |
| exercise | تمرين تدريب |
| Free-blocking zone | منطقة الرمية الحرة |
| Foul throw | الرمية الخاطئة |
| DRIBBLE | تنطيط |

اجابة السؤال الثاني:

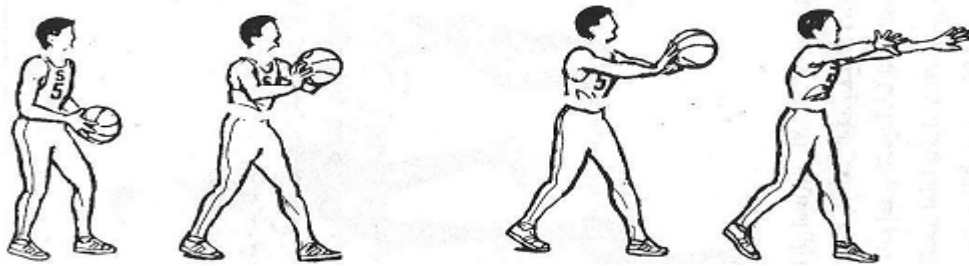
١ - تعددت مهارات رياضة كرة السلة وإختلفت الآراء حول تقسيم وتصنيف هذه المهارات ؛ اختر مهارتين من هذه المهارات الهجومية وتكلم عنهما بالتفصيل ؛ مع الرسم .

أولا : التمريرة الصدرية Chest Pass



التمريرة الصدرية

Multka.Net



تعد التمريرة الصدرية من اسهل التمريران المستخدمة في كرة السلة واكثرها شيوعا في المسافات المتوسطة والقصيرة (من ٥ الى ١٠ امتار) وهي تستخدم في حالة عدم وجود منافس بين اللاعب الممرر واللاعب المستلم .

مزاياها :

- هي اسهل التمريرات في الاداء .
- تسمح بكثير من الخداع اذا لزم الامر .
- تسمح بالمحاورة دون تغيير في طريقة مسك الكرة .

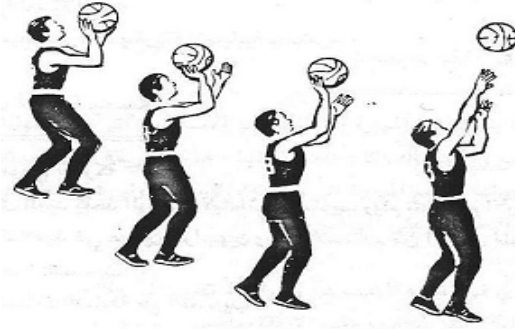
وصف الأداء الفنى :

- ١ يمسك اللاعب الكرة واصابع اليدين متباعدة ومحيطة بالكرة من الجانبين والابهامين متجهين للداخل وبأقى الاصابع متجهة للامام ، المرفقان لاسفل والعضدين فى وضع عمودى .
- ٢ يسحب اللاعب الكرة تجاه الصدر ثم يقوم بمد ذراعيه اماما وفى نفس الوقت يدفع اللاعب الكرة بحركة من رسغ اليدين .
- ٣ مد الركبتين عاليا مع اخذ خطوة للامام باحدى القدمين ويفضل القدم الخلفية لحفظ التوازن .
- ٤ متابعة الكرة وذلك بمد الذراعين كاملا الى الامام والنظر تجاه الكرة .

الخطوات التعليمية :

- ١- يتم شرح اهمية المهارة .
- ٢- عمل نموذج سليم للمهارة .
- ٣- يمسك اللاعب الكرة ويقوم بعمل حركة كاملة بها للاحساس بطريقة الاداء السليمة .
- ٤- يقوم اللاعب بالوقوف امام حائط على بعد (١.٥ - ٢ متر) ويقوم بدفع الكرة بالاصابع تجاه الحائط مع متابعة الكرة بمد الذراعين اماما وتنى الرسغين للخارج او للامام حسب اداء اللاعب .
- ٥ - التمرير بين زميلين من وضع الوقوف المواجه مع زيادة المسافة تدريجيا .
- ٦- نفس التدريب السابق ولكن من الجرى فى المكان .
- ٧- نفس التدريب السابق ولكن مع التقدم اماما ثم الرجوع خلفا .
- ٨- التمرير بين زميلين بطول الملعب مع ملاحظة ن يكون اتجام الجسم للامام وليس للجانب .

التصويب Shooting



هو المرحلة الختامية لهجوم الفريق فإذا دخلت الكرة حلقة الهدف وهي في حالة اللعب من أعلى الحلقة واستقرت بها أو أخرجتها فتحتسب الإصابة وإذا كان اللاعب المصوب (من داخل قوس ال ٦.٢٥ متر) فتحتسب الإصابة بنقطتين والتي تسجل من خارجها بثلاث نقاط ، والتي تسجل نتيجة رمية حرة بنقطة واحدة وتدون الصابات خلال اللعب للفريق المهاجم للسلة التي يصوب عليها وتتقرر نتيجة المباراة في صالح الفريق الذي يحرز العدد الأكبر من النقط خلال مدة اللعب .

شروط أداء التصويب :

- ١ الارتخاء والثقة والاداء الميكانيكى الصحيح .
- ٢ تحمل الكرة على الاصابع على ان تكون راحة اليد بعيدة عنها ويؤثر في دقة التصويب عملية دوران الكرة عكس اتجاه عقرب الساعة الناتج من دفع الرسغ ة الاصابع وغن اخر جزء يترك الكرة هو السبابة والاوسط .
- ٣ -سهولة وانسيابية الحركة من الشروط التي تساعد على صحة الاداء وتركيب الانتباه .

ما يجب اتباعه عند أداء التصويب :

- ١ الانتباه والاتزان وتركيز البصر والاداء الميكانيكى الصحيح
- ٢ الثقة بالنفس تساعد اللاعب على زيادة قدرته على التصرف الصحيح في اى موقف .
- ٣ المدار الذى تتخذة الكرة فى سبيل لها الى السلة ومناطق تركيز البصر أثناء التصويب مباد اساسية للتصويب الدقيق .

إجادة التصويب :

- ١ تهديد وعدم اطمئنان المنافس واجبارة على اللعب القريب منك .
- ٢ الفريق الذى يجيد التصويب على الهدف يكون دائما ذا ثقة كبيرة فى نفسه .

٣- إصابة الهدف هي التي تبت روح الحماس في المباراة وتشجع الفرد على زيادة مجهوده .

٤- القدرة على تغيير الخطط واللعب تحت اي ظرف فلو كان الفريق المنافس يجيد الدفاع بالازدحام تحت السلة ، فيمكنك من التصويب من على بعد فيضطر هو الى الانتشار وتمكنت انت من اللعب بخطتك الموضعية .

٥- زادت اهمية التصويب بعد التعديل الجديد للقانون الذي يجبرك على التصويب في مد اربعة وعشرين ثانية من لحظة استحواذك على لاکرة .

أنواع التصويب :

تحدد ظروف المباراة وموقفها تنوع مهارات التصويب ، فمنها ما يؤدي من الثبات ومنها ما يؤدي من الحركة ، وينقسم التصويب للأنواع الآتية :

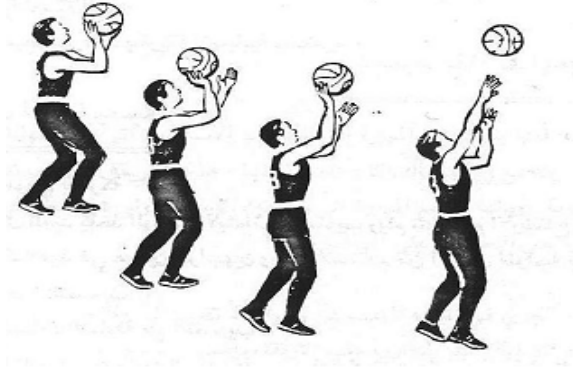
١- التصويب من الثبات بيد واحدة (الرمية الحرة)

٢- التصويبة السلمية .

٣- التصويب بمتابعة الكرات المرتدة .

٤- التصويب من القفز .

أولا : التصويب من الثبات بيد واحدة (الرمية الحرة) Free Throw



تستخدم بكثرة من قبل اللاعبين الناشئين الذين لا تمكهم قدراتهم البدنية من اداء التصويب من القفز وتستخدم أثناء اداء الرميات الحرة .

وصف الأداء الفنى :

- ١ يقف اللاعب مواجهها للسلة .
- ٢ يكون وضع القدمين واحدة متقدمة عن الاخرى على ان تكون هذه القدم هي المقابلة لليد المصوية.
- ٣ المسافة بين القدمين باتساع الحوض أو حسب راحة اللاعب .
- ٤ يحمل اللاعب الكرة على اصابع اليد المصوية والذراع مثنى من المرفق والعضد موازى للارض مع ثنى الرسغ للخلف .
- ٥ تقوم اليد الاخرى بسند الكرة من الامام .
- ٦ يقوم اللاعب بثنى الركبتين .
- ٧ تمتد الركبتين وتستقيم الذراع المصوية اماما عاليا فى وقت واحد وبحركة اضافية لرسغ اليد يعطى اللاعب الكرة السرعة اللازمة للانطلاق والدوران للخلف .
- ٨ متابعة التصويب وذلك بالنظر اماما وفرد الذراع المصوية كاملا وثنى الرسغ لاسفل .

الخطوات التعليمية :

- ١- شرح أهمية المهارة واستخدامها .
- ٢- عمل نموذج جيد للمهارة .
- ٣- يقوم كل لاعب باتخاذ الوضع الاساسى للتصويب مع تصحيح الاخطاء .
- ٤- يقوم كل لاعب بالتصويب لاعلى والتقاط الكرة والتكرار ،

- ٥- يقف اللاعب امام السلة على بعد ثلاثة امتار ويقوم بالتصويب .
- ٦- نفس التدريب السالقولكن منعلى بعد ٤.٥ متر .
- ٧- نفس التدريب السابق ولكن من على خط الرمية الحرة .
- ٨- نفس التدريب السابق ولكن مع وجود منافسة بين فريقين .

ثانيا: التصويب من الحركة بيد واحدة (التصويبة السلمية) Lay-up Shoot



يؤدى هذا النوع من التصويب بالقرب من الهدف لانتهاء هجوم اللاعب أو الفريق أو عقب استلام الكرة من تمريرة ، او انتهاء من محاورة .

وصف الأداء الفنى :

(من الجانب الايمن)

- ١ يقترب اللاعب من الهدف وياخذ خطوة واحدة بالقدم اليمنى فى نفس توقيت استلام الكرة باليدين من المحاورة او التمير .
- ٢ ياخذ اللاعب خطوة اقصر بالقدم اليسرى للارتقاء عليها .
- ٣ الوثب عاليا مع رفع الركبة اليمنى أثناء التصويب باليد اليمنى .
- ٤ متابعة الكرة بالنظر والذراع المصوبة للكرة وكذلك الرسغ و الاصابع .
- ٥ الهبوط على القدمين معا فى وضع متزن أسفل لوحة الهدف .

الخطوات التعليمية :

- ١ الوقوف اسفل السلة ومسك الكرة باليدين ثم التصويب على الحلقة عن طريق اللوحة .
- ٢ نفس التدريب السابق ولكن مع رفع الركبة اليمنى عاليا اثناء التصويب .
- ٣ من على بعد ١.٥ متر من اللوحة ياخذ اللاعب خطوة بالقدم اليسرى ثم الارتفاع والتصويب مع رفع ركبة القدم اليمنى عاليا .
- ٤ نفس التدريب السابق ولكن مع الارتفاع بالقدم اليسرى ،
- ٥ استلام الكرة من المشى من على راحة يد الزميل أثناء نزول القدم اليمنى ثم اخذ خطوة بالقدم اليسرى والارتفاع عاليا للتصويب .
- ٦ نفس التدريب السابق ولكن من الجرى
- ٧ يستلم اللاعب الكرة اثناء القفز من فوق خط مرسوم على بعد ٣ امتار من الهدف أثناء الهبوط على القدم اليمنى ثم ياخذ خطوة بالقدم اليسرى ثم يرتقى عاليا للتصويب .
- ٨ نفس التدريب السابق ولكن من المحاورة .
- ٩ يراعى تعليم الخطوات السابقة من الج انب الايمن والجانب الايسر مع اختلاف اليد المصوبة والارتفاع من الناحية اليسرى يكون بالقدم اليمنى .

اجابة السؤال الثانى:

- ٢ - لكل مهارة وسيلة قياس ؛ يعتبر الإختبار من أهم هذه الوسائل ؛ اذكر الإختبارات المهارية الخاصة برياضة كرة السلة ؛ اشرح اثنين منهما بالتفصيل مع الرسم .

١ - (اختبار التمير والاستلام)

* (الغرض من الاختيار) :

قياس سرعة التمير

*** (الأدوات اللازمة) :**

حائط أملس مرسوم علىة مستطيل ٢×٤ قدم (٢٠سم × ٦٠سم) ارتفاع حافته السفلية عن الأرض ٣ أقدام (٩٠ سم) ، ويرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار ٦ أقدام (١٨٠سم) باستخدام كرة السلة يقدم المختبر بالتمرير على المستطيل المرسوم على الحائط الأكبر عدد من التمريرات المتتالية في (١٠ ثوان) على ألا تلمس الأرض خلال الأداء .

*** (التسجيل) :**

يسجل عدد مرات ملامسة ا للاعب للكرة (تمرير) بعد ارتدادها من على الحائط في ١٠ ثوان المقررة للاختبار مع ملاحظة ضرورة ان توجه الكرة نحو المستطيل في كرة مرة.

٢ - (اختبار التصويب السلمى)

*** (الغرض من الاختيار) :**

قياس مهارة التصويب السلمى (يمين - يسار) كما موضح بالشكل .

*** (الأدوات اللازمة) :**

كرة سلة ، وهدف كرة السلة .

*** (وصف الأداء) :**

يقوم المختبر بالجرى مع تنطيط الكرة من أسفل السلة الى خط الرمية الحرة الدوران في خط منحنى شبة دائرى حتى يصل لمنطقة مسافتها مناسبة لأداء التصويب السلمى ، وللمختبر عشر تصويبات سليمة من جهة (يمين)

*** (التسجيل) :**

تحسب درجة واحدة أو نقطة واحدة لكل تصويبه سليمة ناجحة.

اجابة السؤال الثانى:

٣ - تكلم بالتفصيل عن الخطوات التى يجب إتباعها لتكوين فريق كرة سلة بالمدرسة .

تكوين فريق بالمدرسه

١- ابدء بمجرد بدء العام الدراسى

٢- وضع اعلان واضح عن تكوين فريق

- ٣- اقرار من ولى الامر بالموافقه و اقرار من طبيب المدرسة بسلامة اللعب بعد اجراء الكشف الطبى عليه
- ٤- تخطيط برنامج تدريبي شامل
- ٥- القيام بعمل اختبارات بدنيه
- ٦- القيام بعمل اختبارات مهاريه
- ٧- تقسيم الشهر و البدء فى التدريب على المهارات الاساسية
- ٨- تقسيم مراكز اللاعبين حسب الانماط الجسمانيه
- ٩- الاستمرار فى عملية التدريب ومراعاة الفروق الفرديه
- ١٠- تنظيم مباريات تجريبيه وتدريبه للفريق

اجابة السؤال الثالث :

أ - تكلم بالتفصيل عن كل من :

- ١ - مساحة ملعب كرة السلة .
طول الملعب ٢٨ متر ، العرض ١٥ متر .

(٤ الى ١٥) (الأرقام الغير مستخدمه هي (١ ، ٢ ، ٣ : لانها تعطى اشارة عند تسجيل النقاط)

٧ - الأوقات المستقطعة فى مباراه كرة السلة .

(يحتسب لكل فريق ٥ اوقات مستقطعة فى المباراة بعدد واحد لكل فترة ماعدا الفترة الاخيرة يعطى عدد ٢ وقت مستقطع)

٨ - الأوقات الإضافية فى مباراه كرة السلة .

(يتم احتساب عدد لا نهائى من الاوقات الاضافية لحين كسر التعادل وزمن هذا الوقت ٥ دقائق)

٩ - يتراوح وزن الكرة منومحيطها.....

١٠ - الخطأ الغير رياضى .

(هى مخالفة قانونية تحتسب على اللاعب والمدرب وذلك عند حدوث تصرف غير رياضى)

ب - ماذا تعنى الأرقام (٥ ، ٤٥) فى كرة السلة . (٣ نقاط فى كل رقم) .

| | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| (٤٥) | (٥) |
| قطر دائرة الهدف | عدد الاخطاء الشخصية لكل لاعب |
| طول شبكة الهدف | سمك جميع الخطوط |
| ابعاد المربع الصغير (٤٥ فى ٥٩ سم) | عدد الاوقات المستقطعه |