



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم : نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

امتحان مادة: كرة السلة

الفرقة : الثانيه

العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣

الزمن : ساعتان

الدرجة (٣٠)

إجابة

امتحان كرة السلة للفرقة الثانيه

إعداد

عماد الدين علي عبد الرسول

المدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

وررياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين

.جامعة بنها

- تكلم عن فلسفه الدفاع فى كرة السلة .

شهدت السنوات الأخيرة تطور ملحوظ في المناورة الهجومية حيث تعددت أساليب وأشكال الهجوم مما أدى إلي تعدد وتنوع أساليب وأشكال الدفاع ويرى العديد من المدربين أن الطريق الأوحـد للفوز بالمباراة يتحقق من خلال الدفاع اليقظ فالفريق الذي يمتلك دفاع متماسك يتحكم إلي حد كبير في مخرجات المباراة.

ويمد الدفاع الجيد كل من الفرد والفريق بالثقة بالنفس فالفريق الذي يتميز لاعبوه بالدفاع الجيد الذي يسبب القلق للفريق المنافس كما أنه يتيح الفرصة للعديد من اللاعبين لدخول عالم الشهرة في كرة السلة.

أنواع الدفاع:

١- دفاع رجل لرجل:

فلسفة دفاع رجل لرجل :

يعد دفاع رجل لرجل أساس كل الدفاعات المختلفة ، فإجادة الفريق للعب دفاع رجل لرجل يمكنه من تطبيق الأنواع الأخرى من الدفاعات كدفاعات المنطقة ، والدفاعات الضاغطة ، والدفاعات المختلطة بأشكالها وأنواعها المتعددة ، وتعتمد عليه كثير من الفرق ذات المستويات العالية في الوقت الراهن .

وتعتمد فلسفة هذا الدفاع علي أن يتولي كل مدافع مسئولية حراسة والتعامل مع مهاجم محدد طبقاً لمعايير خاصة وهي التقارب في المستوي المهاري والطول والنواحي البدنية كالسرعة والرشاقة وغيرها .

ويتطلب هذا النوع من الدفاع يقظة تامة وسرعة فائقة من المدافعين ، فأقل تهاون أو تراخي من مدافع تجاه المهاجم الذي يتولي حراسته قد تؤدي إلي إصابة سهلة للسلة أو ارتكاب أخطاء علي باقي أعضاء الفريق نتيجة تغطية هذا الخطأ من المدافع .

متى استخدم دفاع رجل لرجل :

١- إذا تميز المدافعون بسرعة ورشاقة الحركة .

٢- إذا كان المهاجمون بطيئ الحركة وقليلي الخبرة .

الدفاعية بسهولة وبسرعة

أنواع وقفات الاستعداد الدفاعية:

1-الوقفة الدفاعية بتقدم أحد القدمين أماما

في هذه الوقفة تتقدم أحد القدمين أماما وتكون احد الذراعين لأعلى وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة قرب المهاجم المستحوذ علي الكرة من السلة ولم يبدأ بالمحاورة بالكرة كذلك في حالة إجبار المحاور بالكرة علي أن يسلك طريق معين تجاه خطوط الجانب لعمل مصيدة دفاعية علي لاعب آخر في أماكن محددة من الملعب

2- الوقفة الدفاعية بتوازن القدمين

في هذه الوقفة الدفاعية يكون القدمين متوازنين والمسافة بينهما باتساع عرض الكتف والذراعين بجانب الجسم ولأعلى قليلا مع مراعاة شروط الوقفة الدفاعية السابق توضيحها. وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة المحاورة بالكرة بعيد عن نقطة التهديف وخاصة عند نقطة منتصف الملعب لمنع المحاور بالكرة من اختراق منطقة المنتصف

تدريبات علي الوقفة الدفاعية

التدريب الاول:

الوقوف في شكل انتشار حر وعند سماع الصفارة المدرب يقف اللاعبون الوقفة الدفاعية الصحيحة بحيث تكون الركبتان منتثيتان وثقل الجسم علي القدمين بالتساوي والمسافة بين القدمين باتساع الحوض والنظر للامام واليدين احدهما لاعلى للدفاع ضد التصويب والتمريرات العالية والاخري لاسفل للدفاع ضد المحاورة.

التدريب الثاني:

يقف المهاجمون عند الحد النهائي للملعب والمدافعون عند خط المنتصف وفي المواجهة وذلك في

نصفي الملعب وعندما يعطي المدرب اشارة البدء بجري كل من المهاجم والمدافع وعندما يعطي اشارة قف يقف المدافع امام المهاجم في الوقفة الدفاعية الصحيحة ثم يبدل المهاجم مع المدافع حتى يؤدي جميع اللاعبين التدريب.

التدريب الثالث:

نفس التدريب السابق علي ان يكون المهاجم معه الكرة ويؤدي محاورة بها حتى يعطي المدرب اشارة قف يقف المدافع امام المهاجم في الوقفة الدفاعية الصحيحة علي ان تكون يده السفلي جهة اليد التي يحاور بها المهاجم والذي يؤدي المحاورة مع التبديل يمينا ويسارا حتي يسمع المدافع اشارة قف ولا يكون علي علم باليد التي تحاور بالكرة فيستجيب للموقف باخذ وضع الوقفة الدفاعية الصحيحة

.....
(٥) درجه

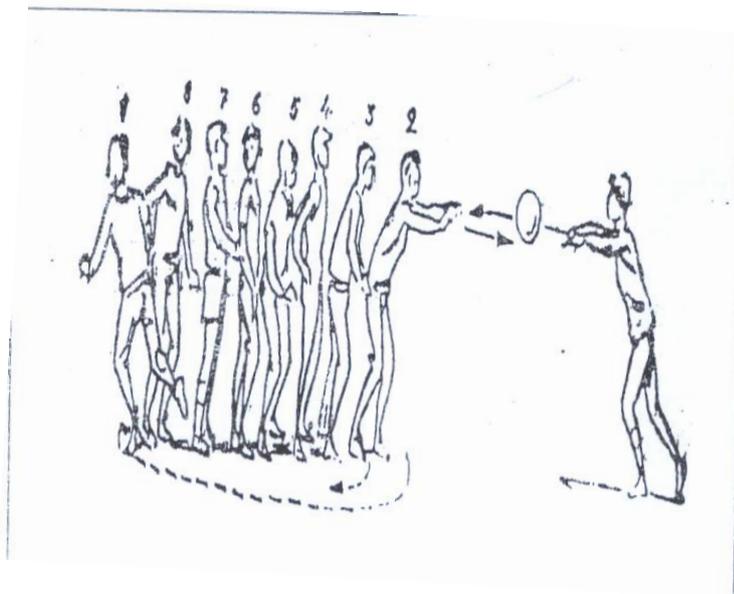
اجابه السؤال الثاني: (العلوم الرياضيه المرتبطه)

اذكر احد الالعب الترويحيه والتكنيكية لكرة السلة.

١- مرر وأجري

الأدوات: كرة سلة.

اللاعبون: مجمعة من اللاعبين ٨ لاعبين علي بعد ٣ متر يقف أمامها لاعب ومعه كرة سلة.



ويمرر اللاعب الكرة إلي

اللاعب رقم (١) في المجموعه تمريرة صدرية ويعيدها اللاعب له بنفس التمريرة ويجري ليقف

خلف المجموعة ثم يبدأ اللاعب القائد في تمريرة الكرة للاعب رقم (٢) وهكذا حتي نهاية

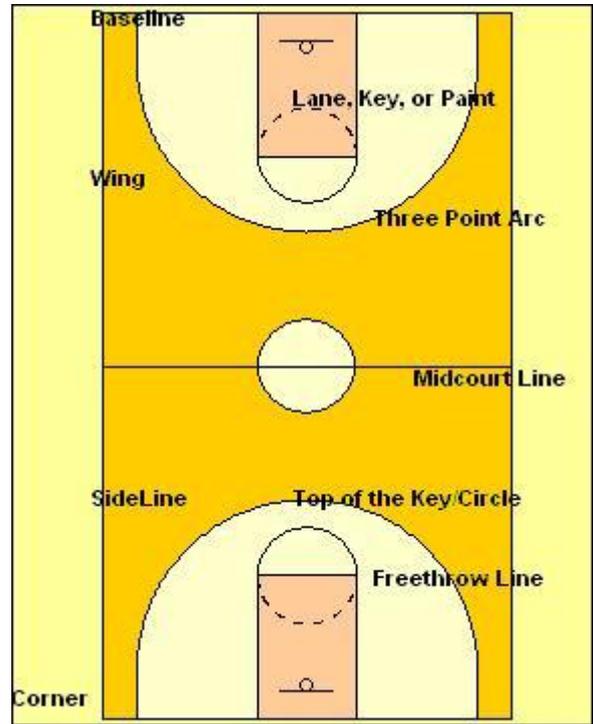
المجموعة يمكن تغير التمرير بتمريرة مرتدة ثم التمرير بيد واحدة من أمام الجسم ومن خلفه ومن

أعلي الرأس وهكذا. انظر الشكل التالي.

.....
(٥) درجات

اجابه السؤال الثالث: (قانون كرة السله)

- ارسم ملعب كرة السلة موضحا عليه المقاييس القانونيه.



- اذكر (١٠) عشرة مصطلحات باللغة الانجليزية في رياضه كره السله.

Defense	دفاع	Fade & drive	الخداع عن طريق الالتفات
Defensive balance	التوازن الدفاعي		بالكرة ثم قذفها بسرعة
Defensive rebound	صدّة دفاعية - ارتداد دفاعي	Fades & feints	التمويه والخداع
Delayed offence	الهجوم البطئن	Fall away	يرتد
Designation of the offender	تحديد المخالف	Fast break	هجوم خاطف
Disqualification	حالة طرد اللاعب	Field goal	هدف في الملعب من خارج نقطة السلة
Disqualified player	اللاعب المبعد من الملعب	Five man defence	تشكيل دفاعي
Disqualifying foul	خطأ لعدم الاهلية	Five second rule	قاعدة الخمس ثواني
Division line	خط التقسيم	Floating ball	كرة سلة
Double dribble	تنطيط مزوج	Floor pass	تمريره أرضية
Double foul	خطأ مزوج	Forward	لاعب هجوم
Double pivot	الارتكاز المزوج	Forward pivot	الارتكاز على القدم الامامية
Dribble	تنطيط الكرة (المحاوره)	Foul	خطأ، مخالفة
Dribbler	المحاور	Foul out	رمية غير قانونية
Dribbling	محاوره	Foul shot	رمية خطأ
Eagle spread	القفز في الهواء والاطراف محدودة	Free ball	رمية حرة
End line	خط النهاية، خط القاعدة	Free the circle	دائرة الرمية الحرة
Extra period	وقت إضافي	Free throw lane	منطقة الرمية الحرة
Extra time out	وقت مستقطع إضافي	Free throw line	خط الرمية الحرة
Fade	الرجوع للدفاع، الرجوع التدريجي للدفاع - خدعه	Freeze the ball	احتفاظ الفريق بالكرة
		Front court	نصف الملعب الامامي
		Front turn	الارتكاز الامامي
		Fumble	اسقاط الكرة

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق،،،،

د/عماد عبد الرسول