



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم : نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

امتحان مادة: تخصص رياضات القسم التطبيقي (كره سله)

الفرقة : الرابعه

العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣

الزمن : ساعتان

تاريخ الامتحان ٢٢/١/٢٠١٣

الدرجة (٤٥)

إجابة

امتحان تخصص رياضات القسم التطبيقي (كره سله)

إعداد

عماد الدين علي عبد الرسول

المدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

وررياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة بنها.

العام الجامعي

٢٠١٢ / ٢٠١٣

اجابه السؤال الاول : (المهارات الاساسيه في كره السله) (٥) درجات

- اختر احدي هذه المهارات وتناولها بالشرح.

مسك الكرة

يعتبر مسك الكرة واستلامها من اكثر المبادئ الاساسية حساسية لما لها من اهمية كبيرة اذ يتبع ذلك . اما المرير او المحاورة او التصويب وتلك المبادئ الثلاث هي صلب العمل الجماعى لفريق كرة السلة ولذلك يجب العمل على دقة وصحة التنفيذ.

وصف الاداء الفنى :

١. توزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة .
٢. الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة .
٣. الإبهامان خلف الكرة على شكل (٨) .
٤. اليدين في حالة استرخاء دون توتر .
٥. الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن .
٦. ويكون المرفقان للخارج حتى يشغل اللاعب مساحة كبيرة لحماية الكرة .

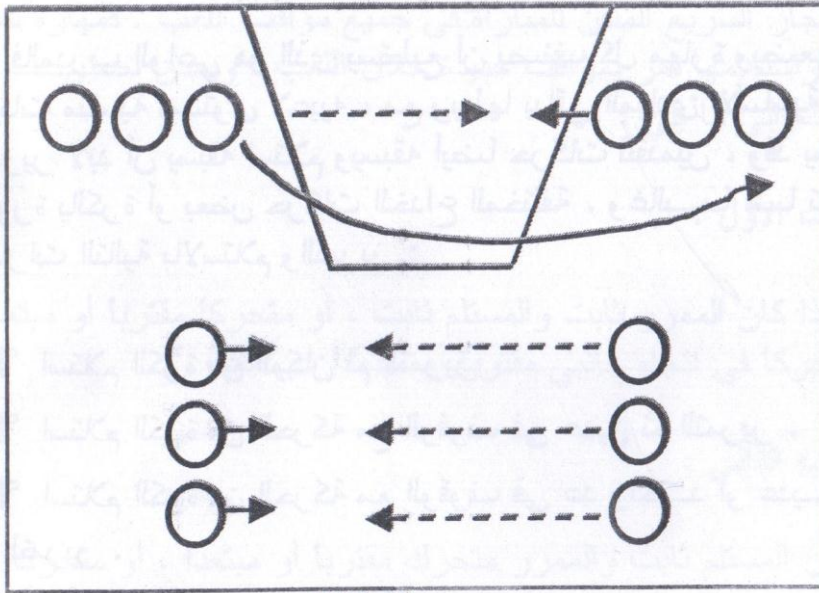


الخطوات التعليمية

١. عمل نموذج لمسك الكرة باليدين ليراه جميع اللاعبين من قريب.
٢. مسك اللاعبين للكرة ويقوم المعلم بإعطاء التعليمات السابق ذكرها في الأداء الفني حتى يصحح كل لاعب وضع يده على الكرة.
٣. تصحيح الأوضاع الخاطئة.
٤. يمسك اللاعب الكرة الموجودة أمامه على الأرض مع ثني الركبتين.
٥. مسك الكرة المتدحرجة من الأمام أو من الجانب.
٦. مسك الكرة المرتدة من الأرض.

٧. تدريب رقم (١) :

٨. يقف كل اثنين من اللاعبين مواجهين كما في الرسم رقم (١) والمسافة بينهما
٩. من ٦-٨ متر والكرة في حيازة أحدهما .



رسم رقم (١)

١٠. يمرر اللاعب الكرة للزميل المواجه لتصله أمام الصدر ، ويحاول المستلم أن يتقدم بخطوة للأمام لمسك الكرة.

١١ . وفى حالة عدم توافر كرة سلة واحد لكل اثنين من اللاعبين ، يمكن أن يصطف اللاعبون فى قاطرين مواجهتين على أت يترك اللاعب مكانه ليقف خلف قاطرته أو القاطرة المواجهة عقب التمرير للزميل المواجه

٠ . تدريب رقم (٢) :

كالتدريب السابق مع زيادة قوة دفع الكرة اثناء التمرير بحيث تكون مناسبة لقدرة الزميل المستلم ٠ ويمكن تنمية قوة دفع الكرة بزيادة المسافة بين الممرر والمستلم .١

٢ . تدريب رقم (٣) :

٣ . من نفس التشكيل السابق للاعبين يمرر اللاعب الكرة للزميل المواجه فى اتجاه جانبي ليأخذ المستلم خطوة جانبية واحدة لمواجهة الكرة بالصدر قبل مسكها ، ويبدأ هذا التدريب بتحديد اتجاه التمرير بواسطة المدرب ثم تترك حرية تحديد الاتجاه للاعب الممرر .٤

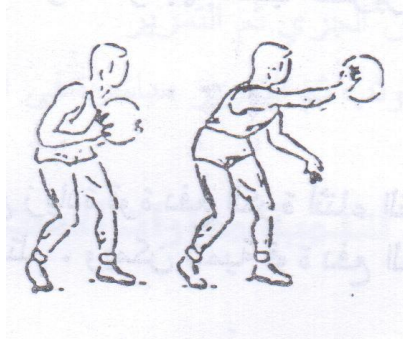
٥ . تدريب (٤) :

٦ . كالتدريب السابق على أن يتم توجيه الكرة الى مسافة جانبية اكبر ليضطر المستلم الى ان يأخذ أكثر من خطوة ليواجه الكرة بالصدر قبل مسكها .٧

٨ . تدريب (٥)

٩ . كالتدريب السابق على ان تقل المسافة بين الممرر والمستلم ٠ .١٠

١١ . تدريب (٦) :



١٢ .

١٣ . من نفس التشكيل السابق للاعبين يتم التمرير بينهم على ان يكون استلامهم للكرة

١٤ . بيد واحدة ، ثم وضع اليد الاخرى عليها .

١٥ .

١٦ . تدريب (٧) :

١٧ .

١٨ . من نفس التشكيل السابق للاعبين يمرر اللاعب الكرة للزميل المواجه لتصله عالية

١٩ . باليدين ثم الهبوط على كلا القدمين .

٢٠ .

٢١ . تدريب (٨) :

٢٢ . كالتدريب السابق على أن ترتفع الكرة لمسافة أعلى ليحاول الزميل المواجه استلامها بيد

واحدة

٢٣ . تدريب (٩) :

٢٤ . نفس التدرابين السابقين على أن يكون توجيه الكرة بواسطة اللاعب الممرر ف اتجاهات

جانبية عالية .

٢٥ . تدريب (١٠) :

٢٦ . نفس التدريبات السابقة على أن تقل المسافة بين الممرر والمستلم

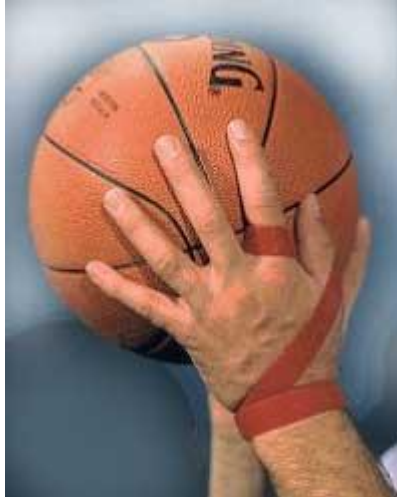
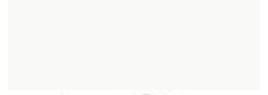
.....

اجابه السؤال الثاني: (العلوم الرياضيه المرتبطه)

(٥) درجه

١- الادوات والاجهزه الرياضيه المستخدمه في رياضه كره السله:

- يقوم الطالب بذكر امثله من الادوات والاجهزه التاليه:



٢ - القواعد الأساسية في الإسعاف الأولى:

- 1- إبعاد المصاب عن مصدر الخطر.
 - 2- فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة
 - 3- تمزيق أو قص الملابس حول مكان الجرح أو الإصابة.
 - 4- إذا كان المصاب في حالة إغماء: إبحث عن أي جسم غريب في الفم كالأسنان الصناعية أو بقايا القيء وأزلها وأمل رأسه جانبا وإلى الأسفل إذا أمكن واجذب لسانه إلى الأمام حتى لا يختنق.
 - 5- إذا كان التنفس متوقفا أجر له تنفسا صناعيا من الفم للفم فورا.
 - 6- في حالة وجود نزف ظاهر يوقف النزف بالضغط على موضع النزف بالأصابع أو بقطعة قماش نظيفة أو يربط النازف في مكان أعلى من الجرح برباط ضاغط.
 - 7- في حالة الاشتباه في وجود نزف داخلي يجب الإسراع في نقل المصاب لمركز الرعاية الصحية ، وعلامات النزف الداخلي هي : قلق المصاب ، وشكواه من العطش ، وسرعة تنفسه ، وشحوب لونه وبرودة جلده وسرعة النبض وضعفه ، مع عدم وجود إصابة ظاهرة.
 - 8- إذا كان في حالة ضربة شمس: (أي لا يوجد تعرق ، حرارته مرتفعه ، الجلد أحمر وساخن) يمدد المصاب بعيدا عن الشمس ورأسه أعلى من قدميه مع غمس أطرافه في ماء بارد مثلج .
 - 9- لا يعطى المغمى عليه أي شيء بالفم.
- الانعاش القلبي الرئوي ينصح بعمل دوره تطبيقه عليه لاهمية التطبيق العملي فيه.....

(٥) درجات

السؤال الثالث :

س : ما المقصود بقاعدة ال (٢٤) ثانية ؟

- على الفريق الحائز على الكرة وهو في حالة لعب داخل الملعب لابد ان يحاول إصابة الهدف في مدى (٢٤) ثانية
- عندما يفشل في حالة عدم إصابة الهدف خلال ٢٤ ثانية يقدم الحكم الميقاتي بإطلاق صفارته وتعتبر مخالفة
- تجدد ال (٢٤) ثانية للفريق في الحالات الآتية :
- إذا توقفت المباراة بسبب إحداث من اللاعبين المنافسين
- استعادة الكرة بعد تصويب فاشل
- لاتجدد ال ٢٤ ث للفريق في الحالات الآتية
- لمس الكرة من المنافس لايعطى الحق للفريق في ٢٤ ث جديدة
- خروج الكرة خارج الحدود وقيام لاعب من نفس الفريق بإدخالها
- إيقاف الحكم للمباراة لحماية لاعب مصاب .
- توقف المباراة بسبب إحداث من الفريق الحائز على الكرة

س : ما المقصود بالوقت المستقطع ؟

ج : أثناء المباراة يحق للفريق وقت مستقطع واحد فقط فى كل فترة

(الفترة الاولى الثانية والثالثة) أما الفترة الرابعة فيحق للفريق ٢ وقت مستقطع •

• يجب ان تكون مدة الوقت المستقطع ٥٠ ثانية كاملة مهما كانت الأسباب •

س : ما المقصود بالتبادل فى النقط والأوقات الإضافية ؟

ج : اذا تعادل الفريقان فى النقط بعد انتهاء الفترة الرابعة فان المباراة تستكمل بوقت إضافى او

لأى عدد من الأوقات الإضافية زمن كل منهما خمس دقائق حتى يتم كسر التعادل •

- تجرى القرعة بين الفريقين لاختيار الأهداف قبل بداية الوقت الإضافى الأول

- يجب تبادل الأهداف عند بداية كل وقت إضافى اخر

- تعطى فترة راحة قدرها دقيقتان قبل كل وقت إضافى

- عند بدء كل وقت إضافى يعاد انتناف اللعب بإجراء كرة قفز فى الدائرة المركزية

س : متى تبدأ المباراة فى كرة السلة ؟

: لايمكن بدء المباراة إذا لم يتواج خمس لاعبين على أرض الملعب •

- تبدأ المباراة رسميا عندما يدخل الحكم ومعه الكرة الى الدائرة المركزية لإجاء كرة القفز

س : ما المقصود بقاعدة المحاورة ؟

١- تبدأ المحاورة عندما يستحوذ لاعب على الكرة ويمنحها الدافعة بأ يقذفها أو يضربها أو

يدحرجها ثم يعود فيلمسها مرة أخرى قبل أن تلامس لاعبا آخر •

٢ – تنتهى المحاورة عندما تلامس الكرة كلتا اليدين معا أو تستقر على إحدى اليدين أو كلاهما

• معا

٣ – وليس هناك عدد محدد لخطوات التى يجوز للاعب ان يخطوها عندما تكون الكرة مترددة

بين يده وارض الملعب •

س : ما المقصود بقاعدة المشىء بالكرة ؟

- تحدث حركة الارتكاز عندا يخطو اللاعب الحائز للكرة مرة او عدة مرات فى أى اتجاه بقدم

واحدة وتسمى القدم الأخرى الثابتة فى مكانها فوق الأرض قدم الارتكاز •

- التقدم بالكرة الو المشىء بها (داخل الملعب) هو تحريك قدم واحدة أو القدمين للاعب فى أى

اتجاه مع حيازته للكرة

س : ما المقصود بقاعدة الثلاث ثوان ؟

ج :

١ - لايجوز اللاعب أنيظل لأكثر من ثلاث ثوان متتالية في المنطقة المحرمة الخاصة بالفريق المنافس حينما تكون الكرة في حيازة فريقه

٢- تعتبر الخطوط المحددة للمنطقة المحرمة الخاصة بالفريق جزءا منها

وان اللاعب الذى يلمس أحد هذه الخطوط يعتبر داخل المنطقة

• ولا تطبق قاعدة الثلاث ثوان فى :

• - عندما تكون الكرة فى الهواء (أثناء التصويب على الهدف)

• أثناء ارتدادها من اللوحة

• إذا كانت الكرة موقوفة •

س : قاعدة ال٨ ثوان

يجب على اللاعب الذى يكون حائز الكرة وهى فى حالة لعب فى منطقتة الخلفية أن ينقلها فريقه الى منطقة الأمامية خلال ٨ ثوان •

وتعتبر الكرة فى منطقة الفريق الأمامية إذا ما لامسه أرض الملعب بعد خط المنتصف أو لامست أى لاعب من نفس الفريق يلامس جزء من جسمه أرض الملعب بعد خط المنتصف •

• -

=====

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق،،،،،

د/عماد عبد الرسول