



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم : نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

امتحان مادة: كرة السلة

الفرقة : الرابعه تخصص ثاني

العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣

الزمن : ساعتان

الدرجة (١٥)

إجابة

امتحان كرة السلة للفرقة الرابعه تخصص ثاني

إعداد

عماد الدين علي عبد الرسول

المدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

وررياضات المضرب بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة بنها.

العام الجامعي

٢٠١٢ / ٢٠١٣

- ٥ - الدفاع ضد المحاورة
٦ - الدفاع ضد التمير
٧ - المتابعة الدفاعية
٨ - الدفاع ضد رجل الارتكاز
٩ - قطع الكرة
١٠ - تشتيت الكرة

التقسيم الثالث :

وكما يراه كل من (ايزانس) و(بيلى) و (احمد أمين) و(عبد العزيز سلامة) : أن

المهارات الأساسية للعبة السلة تنقسم الى :

أ - المهارات الدفاعية :

- ١ - المكنن الدفاعى •
- ٢ - الوقفة الدفاعية
- ٣ - حركات القدمين الدفاعية
- ٤ - الدفاع ضد ألعاب الستار
- ٥ - الدفاع ضد رجل الارتكاز
- ٦ - التغيير من الهجوم للدفاع •
- ٧ - التوازن الدفاعى •
- ٨ - الدفاع ضد المصوب •
- ٩ - الدفاع ضد القطع •
- ١٠ - الدفاع ضد الممر

ب : المهارات الهجومية :

- ١ - التمير
- ٢ - الاستقبال
- ٣ - المحاورة

٤ - التصويب

٥ - الاستحواذ على الكرات المرتدة

٦ - المتابعة الهجومية ٠

ج _ المهــــــــــــــــارات الدفاعية الهجومية :

١- القطع

٢- التوقف

٣ - القفز ٤ - الارتكاز

٥ - التحكم فى الجسم ٦ - تغيير الاتجاه

٧ - التغيير فى سرعة الخطوة ٨ - الارتخاء والتوازن

٩ - حركات الخداع ٠

- 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 هى 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 ٠

٢. الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة ٠

٣. الإبهامان خلف الكرة على شكل (٨) ٠

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 .

١- تكلم عن تغذيه لاعب كره السله.

أن لاعب كرة السلة يقطع مسافة ما بين ٥-٨ كم خلال ٤٠ دقيقة ملعوبة تمثل شوطي المباراة في ملعب طوله ٢٨م وعرضه ١٥م وأن هذه المسافة يقطعها اللاعب بطريقة سريعة ذهاباً وإياباً على طول الملعب، مع قيامه بتنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية خلال وقت المباراة وكذلك جميع حركات الارتكاز والترقب وغيرها من المهارات الأداء البدني خلال مباراة كرة السلة ويعتمد على إنتاج الطاقة بطريقة لا أكسجينية بنسبة ٨٥%، والطريقة الأكسجينية تشكل ما نسبته ١٥% فقط . والنظام اللاأكسجيني يتكون من نظام الفسفوكريتين pc ونظام التحلل السكري اللاأكسجيني أو نظام حامض اللاكتيك، وأشارت العديد من الدراسات أن نظام الفسفوكريتين pc يستخدم خلال العدو السريع ولم الكرات عن اللوحة والتصويب من القفز وغيرها من الأنشطة السريعة، أما نظام تحلل السكر بطريقة لا أكسجينية (نظام حامض اللاكتيك) يستخدم مع استمرار الأداء طوعاً ونزولاً في الدفاع والهجوم أي من خلال الهجوم الخاطف للفريق والارتداد في حالة الدفاع . أما النظام الأكسجيني الذي يمثل ما نسبته ١٥% فهو يعتمد بشكل رئيسي على تحليل السكر وإنتاج الطاقة اللازمة الأداء البدني والعمل العضلي خلال المباريات أو تدريبات كرة السلة .

أن اللاعب في مباريات كرة السلة يعتمد على الكربوهيدرات (سكريات ونشويات) التي لديها القدرة على التحلل بطريقتين هما الأكسجينية و اللاأكسجينية، وهي تعتبر المصدر الأساسي لإنتاج الطاقة لعمل العضلات خلال الأنشطة البدنية ذات الشدة العالية .

لهذا يجب على لاعب كرة السلة أن يتناول كربوهيدرات بكميات عالية في غذاءه وأن لا تقل عن ٧٠% من الوجبة الغذائية من النوع المعقد مثل الرز والخبز والبطاطا والمعكرونة، والنوع البسيط مثل الفواكه والحلويات وقليل من المواد البروتينية، ويجب أن يتم تناول الوجبة الغذائية قبل التدريب أو المباراة بما لا يقل عن ٢-٣ ساعات، إذ أن هذا النوع من المواد يتم هضمه بصورة سريعة ويزود الجسم بالطاقة اللازمة للأداء البدني، حيث يتم تحليل السكريات إلى جزيئات جلوكوز ينقل قسم إلى العضلات لاستخدامها والقسم الآخر يعمل على ضبط نسبة تركيز طبيعية لهذا السكر في الدم . إهمال اللاعب تناول الطعام لمدة ما بين ٥-٦ ساعات قبل الأداء البدني ربما يؤدي إلى خفض نسبة سكر الدم بصورة سريعة وهذه قد يسبب التعب والإرهاق .

إن لاعب السلة يحتاج إلى ما يعادل ٣٥٠٠-٤٠٠٠ كيلو سعر حراري يومياً، وتمثل الكربوهيدرات ما نسبته ٧٠% والدهون ٢٠% والبروتين ١٠%، وعلى الرغم من أن الدهون والبروتين لهما أهمية في المحافظة على الصحة بشكل عام وأنهما ضروريان في المحافظة على أنسجة الجسم وخلاياه، إلا أن لاعب كرة السلة يجب أن يركز على تناول المواد الغذائية الكربوهيدراتية بكميات عالية لأنها تعتبر المادة الأساسية في الطاقة المطلوبة للأداء البدني خلال المباريات والتمارين .

ينصح بإعطاء لاعب قليلاً من السكر خلال الأداء البدني، لكي لا يصل اللاعب إلى التعب والإرهاق بسبب نقص السكر في الجسم، وينصح بأن تكون هذه الكمية بين ٢٥-٣٠ غرام لكل نصف ساعة، مع نهاية المباراة تبدأ مستودعات الجليكوجين بعملية إعادة البناء ولذلك ينصح بتناول وجبة غنية بالمواد الكربوهيدراتية والبروتينية مباشرة بعد المباراة حتى يتم المساعدة في إعادة بناء الجليكوجين والانسجة داخل الألياف العضلية بصورة سريعة .

وبالنسبة للوجبة الغذائية قبل المباراة فقد أشارت الدراسات إلى أهميتها من حيث أنها تعمل على عدم إحساس اللاعب بالجوع وتزوده بالطاقة كما أنها تزود الجسم بكميات إضافية من الماء التي يحتاجها اللاعب خلال أداءه ويحبذ أن تحتوي هذه الوجبة على ما نسبته ٥٠٠-٦٠٠ سعر حراري وتكون نسبة المواد الكربوهيدراتية فيها عالية ٧٠% والمواد الدهنية البروتينية تكون منخفضة .

إن لاعب كرة السلة يفقد ال كثير من السوائل عن طريق التعرق خلال فترة اللعب أو التدريب، وتشير بعض الدراسات إلى أن لاعب كرة السلة يفقد ما يعادل ١.٥-٢ كغم من وزن جسمه ماء على شكل عرق، ويجب تعويض هذا النقص، ولذلك ينصح اللاعب بأن يتناول ما يعادل لتر من الماء

البارد قبل المباراة بساعة أو ساعتين، ثم تناول ما يعادل (180-250)مليتر) أثناء الأداء كل (١٠ - ١٥) دقيقة وأخيراً ينصح اللاعب بتناول كمية كافية من الماء البارد بعد المباراة لتعويض النقص الذي حصل في الجسم.

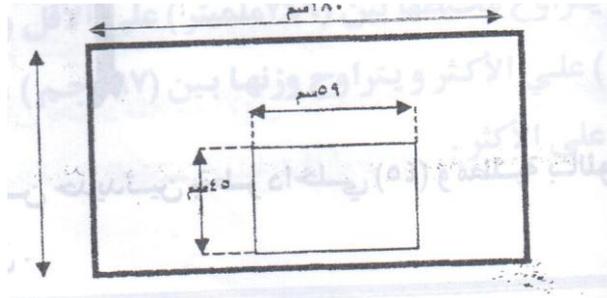
(٥) درجات

السؤال الثالث :

- اشرح ادوات كرة السله المستخدمه في رياضه كرة السله.

: لوحتا الهدف :

- تصنع لوحتا الهدف من أى مادة شفافة مناسبة مصنوعة من قطعة واحدة وفى درجة صلابة مماثلة للوحات الخشبية بسمك (٣سم) وممكن ، من خشب سمكه (٣سم) وتدهن أيضا باللون الأبيض .



- مقاسات اللوحة (١٨٠) أفقيا ، (١٠٥ سم) رأسها وتعلو حافتها الكلية عن الارض بمسافة (٢٩٠ سم)

- يجب أن يكون سطح اللوحات الأمامية أملس . عرض الخطوط (٥سم)

- يقع منتصف اللوحة عموديا على النقطة داخل الملعب تبعد (١٢٠ سم) من الحافة الداخلية للحد النهائى من المنتصف .

: السلطان :

تتكون السلطان من الحلقة والشبكتين

- تصنع من حديدتين بقطر داخلى (٤٥) ومطلية باللون البرتقالى .

- قطر حديد الحلقة (١٧ - ٢٠) مليمترا وتزود بخطافات لتثبيت الشباك فى حافتها السفلى .

- تثبت الحلقات تماما فى لوحات الهدف فى مستوى أفقى يعلو من سطح الأرض بارتفاع قدرة (٣٠٥ سم) مقاسة من الحافة العليا للحلقة وعلى بعدين متساويين من الحافتين الأساسيتين .

- - تكون المسافة بين الحلقة والوحة بمقدار (١٥ سم) من الحافة الداخلية للحلقة

الشبكة :

تصنع من حبل ابيض مثبتا فر اسفل الحلقة بشكل يسمح للكرة بالمرور منها ببطء ويكون طولها من (٤٠ - ٤٠ سم) على الأكثر

الكرة - المادة - والحجم والوزن •

وتكون الكرة كاملة التكور ذات لون برتقالى داكن

تصنع من غلاف خارجى من الجلد او المطاط او اى مادة صناعية اخرى •

- يتراوح محيطها بين (٧٤٩ ملمتر) على الأقل و (٧٨٠ ملمتر) على الاكثر ويتراوح وزنها بين (٥٦٧ جم) ، (٦٥٠ جم) (على الاكثر) •

=====

مع تمنياتي الطيبة بالتوفيق،،،،

د/عماد عبد الرسول