

ورقة أسئلة ونموذج إجابة امتحان كرة السلة الفرقة الأولى

كلية التربية الرياضية- جامعة بنها

الفصل الدراسي الثاني

العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣ م

الأربعاء ٢٩/٥/٢٠١٣ م

أم د/ أحمد المغاوري مروان السيد

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب



الفرقة : الأولى
تاريخ الإمتحان : ٢٩ / ٥ / ٢٠١٣

كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

المادة : كرة سلة الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م الزمن : ساعتين

السؤال الأول :

- ١- تكلم فيما لا يقل عن (١٠) سطور عن تاريخ كرة السلة ومراحل التطور حتى الوصول للوقت الحالي .
- ٢- تتميز رياضة كرة السلة ببعض المميزات التي تميزها عن باقي الرياضات الجماعية تكلم عن هذه المميزات من وجهه نظرك .
الدرجة (٦)

السؤال الثاني :

- ١- تعددت مهارات رياضة كرة السلة وإختلفت الآراء حول تقسيم وتصنيف هذه المهارات . اذكر من وجهه نظرك أفضل تصنيفان لهذه المهارات . مع ذكر سبب إختيارك لهذه التصنيفات .
الدرجة (٦)

السؤال الثالث :

- تعتبر مهارة التمير من أهم المهارات الهجومية فى رياضة كرة السلة والفريق الذى يجيد التمير السريع الجيد يكون الأقرب للفوز بالمباراه . تكلم عن :
- ١- العوامل المؤثرة على سرعة ودقة التمير .
 - ٢- التمير الصدريه من ناحية الخطوات الفنية .
 - ٣- التمير المرتدة من ناحية الخطوات التعليمية .
 - ٤- التمير باليدين من فوق الرأس من ناحية الأخطاء الشائعة .
الدرجة (٦)

السؤال الرابع :

- ١- عرف كلا من الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية مع شرح عدد (٢) لعبة صغيرة تمهيدية لتعلم مهارة من مهارات رياضة كرة السلة .
- ٢- اذكر أهداف الألعاب الصغيرة فى رياضة كرة السلة .
الدرجة (٦)

السؤال الخامس : (القانون فى رياضة كرة السلة) أ - اختر ما بين الأقواس

- ١- مساحة ملعب كرة السلة.....(٢٨ م × ١٥ م - ٢٨ سم × ١٥ سم - ٣٠ م × ١٤ سم) .
 - ٢- إرتفاع اللوحة عن الأرض.....(٣٠٥ سم - ٣٥٠ سم - ٢٩٠ سم - ٢٠٩ سم) .
 - ٣- إرتفاع الحلقة عن الأرض.....(٣٠٥ سم - ٣٥٠ سم - ٢٩٠ سم - ٢٠٩ سم) .
 - ٤- الصالات المغطاه يبلغ أقل إرتفاع للأسقف.....(٧ م - ٩ م - ١١ م - ١٣ م) .
 - ٥- عدد فترات مباراه كرة السلة.....(٤ - ٢ - ٣ - ١) فترات .
 - ٦- زمن الفترة فى مباراه كره السلة.....(١٠ ق - ١٢ ق - ١٥ ق - ٢٠ ق) .
 - ٧- عدد الأوقات المستقطعة فى مباراه كرة السلة.....(١ - ٢ - ٣ - ٥) وقت مستقطع .
 - ٨- عدد الأوقات الإضافية فى مباراه كرة السلة.....(١ - ٢ - ٣ - عدد لا نهائى) لحين كسر التعادل .
- ب - ماذا تعنى الأرقام (٥٥، ٥) فى كرة السلة . (٣ نقاط فى كل رقم)
الدرجة (٦)

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح

إجابة السؤال الأول

(١) تاريخ ونشأة كرة السلة

ابتكر د. جيمس ناي سميث أستاذ التربية البدنية في جامعة كانزا سيتي بلورنس، لعبة جديدة في عام ١٨٩٠ حيث انه كلف من قبل مجلس الأساتذة لإيجاد لعبة تمكن الطلاب من المحافظة على لياقة أجسادهم إثناء فصل الشتاء فابتكره تلك اللعبة واسماها بكرة السلة و كانت تمارس في بدايتها بان علق سلتين قديمتين من سلال الخوخ في 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 اهتدى 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 سلتني 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 العربيات 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 ١٩٠٥م 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.
- إثناء 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 (٥٠ عاما) على اختراع كرة السلة ومن ضمن الإحصاءات في ذلك الوقت وجد ان (٩٠ مليون) شاهدوا مباريات كرة السلة في ذلك العام في أمريكا فقط.
- يوجد في أمريكا الآن أكثر من (٢٠ مليون) لاعب كرة سلة تقريبا.

(٢) مميزات و خصائص لعبة كرة السلة

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

إجابة السؤال الثاني

(١) تقسيم المهارات الأساسية في كرة السلة

تصنيف المبادئ والمهارات الأساسية في رياضة كرة السلة :

التصنيف الاول

اجتهد الكثير من خبراء كرة السلة في وضع تصنيف للمهارات الأساسية للعبة كرة السلة حيث توصل عدد منهم الى تصنيف المهارات الأساسية في كرة السلة الى نوعين هما :

(أ)- مهارات هجومية :

١ - التحكم في الكرة

٢- مسك الكرة

٣- استلام الكرة

٤- التمير

٥- المحاورة

٦- حركات القدمين الهجومية (التوقف - تغيير الاتجاه - الارتكاز - تغيير السرعة -)

٧- التصويب

ب)- مهارات دفاعية :

- ١- وقفة الاستعداد الدفاعية
- حركاتالقدمين الدفاعية
- المكان الدفاعى
- المسافة الدفاعية
- الدفاع ضد المصوب
- قطع التمريرات
- الدفع ضد القاطع
- الدفاع ضد رجل الارتكاز
- جمع الكرات المرتدة

التصنيف الثانى

كما اجتهد عدد اخر من خبراء كرة السلة فى وضع تصنيف اخر للمهارات الاساسية للعبة كرة السلة حيث تم تصنيف المهارات الاساسية فى كرة السلة الى ثلاثة انواع هما :

النوع الاول : مبادئ هومية :

- التمرير
- الاستقبال
- المحاورة
- التصويب
- المتابعة
- الاستحواذ على الكرات المرتدة

النوع الثانى : مبادئ دفاعية :

- ١- وقفة الاستعداد الدفاعية
- التحرك الدفاعى
- التوازن الدفاعى
- المتابعة الدفاعية
- الدفاع ضد المصوب
- الدفاع ضد القاطع بدون كرة
- الدفع ضد القاطع
- الدفاع ضد رجل الارتكاز
- الدفاع ضد الممرر

النوع الثالث : مبادئ هجومية دفاعية :

- الجرى
- القفز
 - التوقف
 - الارتكاز
 - القطع
 - تغيير السرعة
 - تغيير الاتجاه (الخداع)
 - وقد اختلفت وتعدد الاراء حول تصنيف المبادئ او المهارات الاساسية فى رياضة كرة السلة إلا أن كثيرا من الخبراء فى كرة السلة يفضلون التصنيف الثالث لأنه يشتمل على معظم التقسيمات الاخرى بداخله سواء كانت هجومية او دفاعية او هجومية دفاعية كما انه تقسيم شامل لجميع مهارات كرة السلة .
 - وسوف نتناول طريقة أداء وتعليم المبادئ والمهارات الهجومية فى رياضة كرة السلة من حيث الوصف الفنى للاداء وكذلك الخطوات التى يجب اتباعها عند تعليم تلك المهارات ثم التدريبات المتدرجة فى الصعوبة لصقل واثقان المهارات للاعبى كرة السلة .

وفيما يلى جدول توضيحي لشكل المهارات الاساسية فى كرة السلة

<u>المهارات الهجومية</u>	<u>المهارات الدفاعية</u>
- وقفة الاستعداد الهجومية	- وقفة الاستعداد الدفاعية
- مسك الكرة	- حركات القدمين الدفاعية:
- استلام الكرة	- التحرك الدفاعيه للامام والخلف
- حركات القدمين الهجومية:	- التحرك الدفاعي للجانب
- الجري	- التحرك الدفاعي القطرى
- التوقف	- المكان الدفاعي
- تغيير الاتجاه	- الدفاع ضد التصويب
- الارتكاز	- الدفاع ضد التمير
- الخداع	- الدفاع ضد المحاورة
- التمير	- المتابعة الدفاعية
- المحاورة	-
- التصويب	-

إجابة السؤال الثالث

(١) التمير

أهمية التمير :

التمير معناه ان يتبادل أعضاء الفريق الواحد الكرة فيما بينهم . وهو الوسيلة المثلى للتقدم بالكرة الى منطقة قريبة من السلة للتصويب كما انها المهارة التى تستلزم العمل الجماعى وانكار الذات وتفضيل مصلحة الفريق على المجد الشخصى ، وذلك لانها هى الاسلوب الاسرع والاسلم للتقدم بالكرة .

كما ان الفريق الذى يجيد افراده التمير السريع المحكم فريق يصعب التغلب عليه حتى ولو فرضنا ان هذا الفريق ضعيف فى مهارة التصويب الميدانى وذلك لتمكن هذا الفريق من توصيل الكرة الى اقرب مكان من الهدف فى اقصر وقت وبالتالي يكون من السهل عليه اخذ التصويبات من مسافات قريبة ، (هذا من جهة) ومن جهة اخرى فان هذا الفريق يستطيع افراده الاحتفاظ بالكرة المدة القانونية (٢٤ ثانية) وبالتالي يصبح دائما فى موقف المهاجم بحيث يهدد الفريق المنافس طوال المباراة ويكتسب هو الثقة طوال مدة احتفاظه بالكرة .

ياتى التمير فى المرتبة الثانية بعد التصويب من حيث التأثير على ناتج جالاداء فى كرة السلة . تعتبر الدقة عامل هام فى التمير لذا يجب ان يكون لدى اللاعب دقة فى التوقيت والاتجاه وكذلك ان تقترن دقة التمير بالسرعة الحركية .

أهداف التمير :

يهدف التمير بصفة أساسية الى :

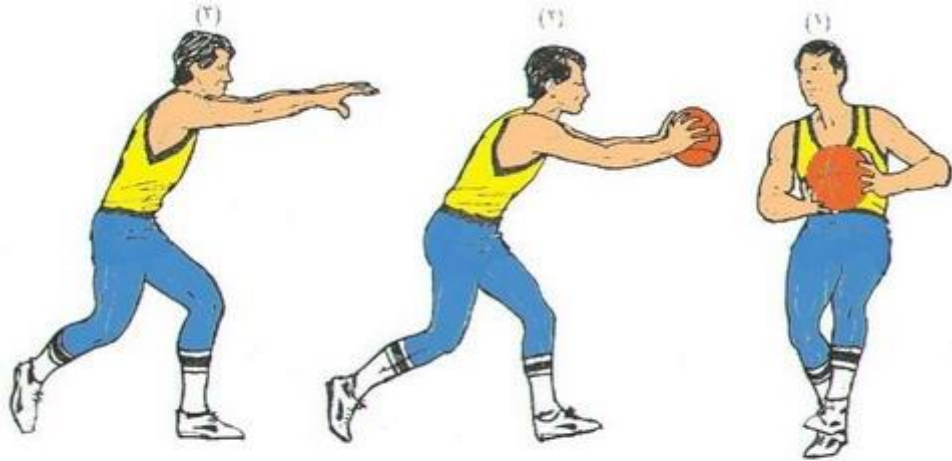
نقل الكرة فى الملعب بأسرع ما يمكن من اجل اتخاذ موقع أو مكان أفضل للتصويب .
الاستحواذ على الكرة .

نصائح للممرر :

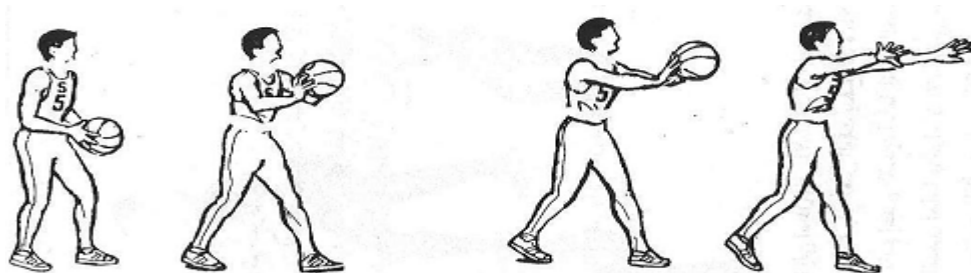
- ١- يجب على كل فرد فى الفريق أن يجيد اربعة او خمسة أنواع من التميرات على الاقل وان يعرف متى وكيف يؤدي كل نوع .
- ٢- لا تستخدم نوعا واحدا من التميرات ، اخدم كائك ستقوم بتمريرة معينة ثم قم بتغيرها .
- ٣- اذا كان خصمك يستخدم ذراعا واحدة جيدا ، فاجعل تمريراتك من الناحية الاخرى أى إذا كان أيمن مثلا فاجعل تمريراتك فى اغلب الاحيان عن يساره .
- ٤- يجب استغلال الفرص والمقدرة الطبيعية فى التمير ، مثلا لاعب طويل وخصمه قصير فليس من الطبيعى أن يستخدم اللاعب الطويل اى نوع من التميرات المنخفضة ولكن يجب ان يستفيد من ميزته بالتمريرات الطويلة .
- ٥- تذكر ان نجاح التمير لا يتوقف على يقظه المستلم فقط ولكن على يقظه الممرر كذلك .
- ٦- تذكر ان التمير الطويل يحتاج الى قوة .

- ٧- لا تمرر الا اذا تأكدت انه لا توجد فرصة لقطع التمريرة .
- ٨- التمرير السريع يساعد على بناء الهجوم الخاطف .
- ٩- التمرير لزميل متحرك افضل من التمرير لزميل ساكن الا اذا كان ذلك جزءا من خطة .
- ١٠- عند التمرير لزميل يجرى يجب ان تصل الكرة امام المستلم بحيث تساعده على الاستمرار فى الجرى بنفس السرعة .
- ١١- مرر الكرة دائما الى الجانب البعيد عن المنافس .
- ١٢- لاحظ من ستمرر اليه الكرة قبل التمرير ، ربما اشار اليك الى نقطة يفضل ان يستلم فيها الكرة .
- ١٣- تجنب التمرير عبر منطقة مزدحمة ، او التمرير بعرض الملعب .
- ١٤- لا تحاول ان توصل الكرة الى زميلك بالقوة ، اى لا تمرر الى شخص محصور بين خصمين معتمدا على مقاتلته للحصول على الكرة .
- ١٥- تذكر ان الاحتفاظ بالكرة افضل من التمريرة الخاطئة .
- ١٦- احتفاظ الفريق بالكرة يعنى ان تكون الكرة فى حركة مستمرة بين ايدى اعضائه بالتمرير ، لا بحفظها فى يد لاعب واحد .
- ١٧- اذا كانت التمريرة للاعب فى موضع تصويب فيجب ان تكون الكرة فى مستوى صدره وامامه قليلا حتى يستطيع التصويب بدون تعديل فى وضع الكرة او وضع جسمه .

(٢) أولا : التمريرة الصدرية Chest Pass



التمريرة الصدرية



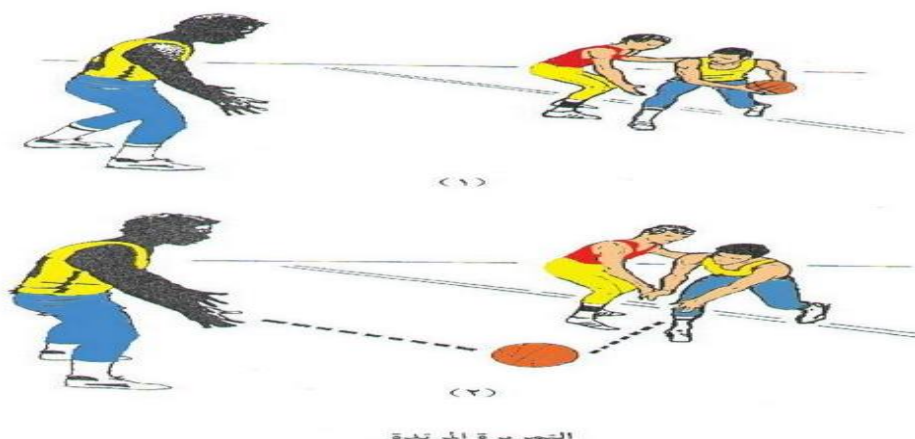
تعد التمريرة الصدرية من اسهل التمريران المستخدمة فى كرة السلة واكثرها شيوعا فى المسافات المتوسطة والقصيرة (من ٥ الى ١٠ امتار) وهى تستخدم فى حالة عدم وجود منافس بين اللاعب الممرر واللاعب المستلم .

وصف الأداء الفنى :

- ١- يمسك اللاعب الكرة واصابع اليدين متباعدة ومحيطه بالكرة من الجانبين والابهامين متجهين للداخل وباقى 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 .

التمريرة المرتدة :

(٣)



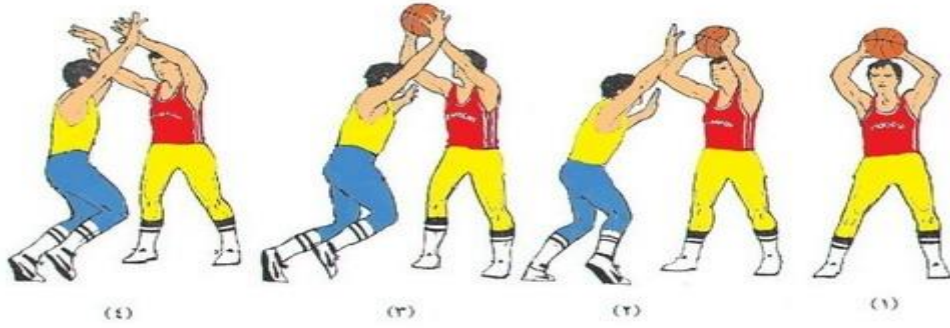
التمريرة المرتدة

تشابه التمريرة المرتدة مع التمريرة الصدرية فى طريقة ادائها ولكنها تختلف معها فى المسافة فهى لا تزيد غالبا عن مدى مترين الى ثلاثة وكذلك تختلف فى الاستخدام حيث تؤدى فى حالة وجود مدفع بين الممرر والمستلم وهى تصل الى المستلم عن طريق ارتدادها من الارض، ويمكن ان تؤدى بيد واحدة او باليدين .

الخطوات التعليمية :

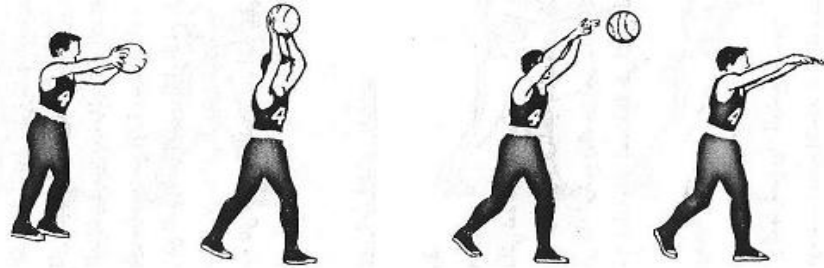
- ١- يتم شرح اهمية المهارة ومتى تستخدم.
- ٢- عمل نموذج سليم للمهارة .
- ٣- تقسيم المسافة بين اللاعب وزميله الى ثلاثة اقسام على ان يتم ارتداد الكرة فى اول الثلث الاخير .
- ٤- نفس التدريب السابق مع عدم وجود علامات .
- ٥- نفس التدريب السابق مع وجود زميل ثالث فى دور منافس .
- ٦- نفس التدريب السابق ولكن من الحركة .

(٤) التمرير باليدين من أعلى الرأس



التمرير من أعلى الرأس

Multka.Net



يستخدم هذا النوع من التمريرات فى المسافات المتوسطة والطويلة نسبيا و كذلك فى حالة وجود منافس بين الممرر والمستلم يتميز بقصر القامة ، ويمكن ان تستخدم فى الهجوم الخاطف وذلك لقصر الفترة الزمنية التى تستغرقها هذه التمريرة ، ولهذه التمريرة فائدة كبيرة خاصة اذا كان اللاعب يحسن ادائها وبصفة خاصة لاعبي الارتكاز .

الاطء الشائعة :

- ١- يقوم اللاعب بمسك الكرة بيد واحدة أعلى الرأس والكفان للخارج والكوعان مفرودة .
- ٢- يتم دفع الكرة بكف اليد.

- ٣- عدم عمل متابعة وذلك بفرد الذراعين كاملا عاليا اماما مع النظر تجاه الكرة.
٤- رمى الكرة بعيدة عن جسم الزميل .

إجابة السؤال الرابع

إجابة السؤال الخامس

- ١ - ٢٨ م × ١٥ م
٢ - ٢٩٠ سم
٣ - ٣٠٥ سم
٤ - ١٣ م
٥ - ٤ فترات
٦ - ١٠ ق
٧ - ٥ وقت مستقطع
٨ - عدد لانهاى لحين كسر التعادل

رقم (٥)

- ١ - سمك جميع خطوط الملعب ٥ سم
٢ - عدد الاوقات المستقطعه ٥
٣ - لكل لاعب ٥ اخطاء شخصية

رقم (٤٥)

- ١ - قطر الحلقة ٤٥ درجة
٢ - التصويب فى زاوية ٤٥ درجة
٣ - طول الشبكي ٤٥ سم