

مراجعة شاملة لمقرر كرة السلة بدن 201



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الأول الثانوي ← بدن ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 09:28:05 2026-05-10

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول الثانوي والمادة بدن في الفصل الثاني

ملخص قوانين ومهارات كرة السلة الأساسية	1
مراجعة مقرر كرة السلة بدن 201 الجزء النظري	2
مذكرة مراجعة كرة السلة بدن 102 الجزء النظري	3
دليل المعلم الإعداد البدني	4
إجابة بدن 201	5



وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

مدرسة أحمد العمران الثانوية للبنين

مذكرة بدن 201 كرة السلة

المدير المساعد / عبدالله الدخيل

إعداد / قسم التربية الرياضية

مدير المدرسة / محمد جاسم هجرس



مذكرة مراجعة الفصل الدراسي الثاني للعام 2026/2025م لمقرر (بدن 201) كرة السلة

خصائص لعبة كرة السلة :

- لعبة جماعية تُلعب بين فريقين .
- كل فريق يتكوّن من 5 لاعبين داخل الملعب .
- الهدف تسجيل أكبر عدد من النقاط في سلة الخصم .
- تُلعب باليد فقط (ممنوع استخدام القدم) .
- تعتمد على المهارة والسرعة والتنسيق .
- يوجد وقت محدد للمباراة (أشواط/أرباع) .
- تحتوي على قوانين لتنظيم اللعب مثل التمرير والمراوغة .
- تتطلب لياقة بدنية عالية .
- يمكن التسجيل من مسافات مختلفة (نقطتين أو ثلاث نقاط) .
- يوجد حكم لإدارة المباراة وتطبيق القوانين .
- تُلعب داخل صالة مغلقة غالبًا .
- تعتمد على العمل الجماعي والتكتيك .

أهم التواريخ في الكتاب :

التاريخ	الحدث
1891 م	تم ابتكار لعبة كرة السلة
1891 م	أول مباراة كرة سلة في حصة التربية الرياضية
1892 م	تم نشر قانون لعبة كرة السلة



أهم الأحداث في الكتاب :

الحدث	العبارة
جيمس نايسميث	مؤسس لعبة كرة السلة
FIBA	أعلى مؤسسة دولية تشرف على أنشطة اللعبة العامة
NBA	أكبر مؤسسة تنظم دوري كرة السلة للمحترفين
كرة السلة	من الألعاب الجماعية ذات شعبية كبيرة تلعب للرجال والسيدات وكل فريق مكون من 5 لاعبين أساسيين
التمرير	أسرع السبل لنقل الكرة بين أفراد الفريق
التمريرة الصدرية	هي أكثر التمريرات أماناً ودقة في كرة السلة ويجب أن تكون المسافة بين الممرر والمستلم خالية
التمريرة المرتدة	تستخدم في حال وجود مدافع بين الممرر والمستلم
المحاورة	تعد المحاورة ثاني طرائق التحرك بالكرة أثناء اللعب بعد مهارة التمرير
المحاورة العالية	تستخدم بغرض الحركة السريعة أماماً كما يحدث في الهجوم الخاطف
المحاورة المنخفضة	تستخدم في أثناء وجود المدافع وذلك لتحاشي محاولاته لقطع الكرة
التصويب	يعتبر التصويب في كرة السلة إحدى المهارات الأساسية للعبة
70 درجة	أفضل زاوية للتصويب في كرة السلة
التصويب من الثبات	يستخدم في حالة الرمية الحرة على السلة
التصويب من الوثب	هي في الغالب لجعل الكرة تتجاوز المنافس الموجود أمامك
التصويب السلمية	تؤدي هذه التصويبة في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الحلق
من أنواع الدفاع	ضد المحاور / ضد الممرر / ضد المصوب / ضد القاطع / المتابعة الدفاعية
مراكز اللاعبين	هي أماكن وأدوار اللاعبين في الملعب
صانع اللعب	هو أفضل لاعبي الفريق في مهارات المناورة بالكرة وخاصة المحاورة والتمرير ويتميز بالحزم والثقة بالنفس وقيادة الفريق
مساعد صانع اللعب	يمكن تسميته أيضاً اللاعب الخلفي أو الجناح وذلك طبقاً لمركزه في تمرير الكرة ويأسد على تخليص الفريق من الضغط الدفاعي
الجناح (قصير القامة)	تكون لديه قدرات جيدة في التمرير ولكنه ليست مسؤوليته الأساسية وتتركز مهامه في مهاجمة السلة بفاعلية وكفاءة .
الجناح (طويل القامة)	يتميز بالقدرة على الأخترق من أي المراكز الداخلية ويتميز ببنية جسمانية قوية وعضلية



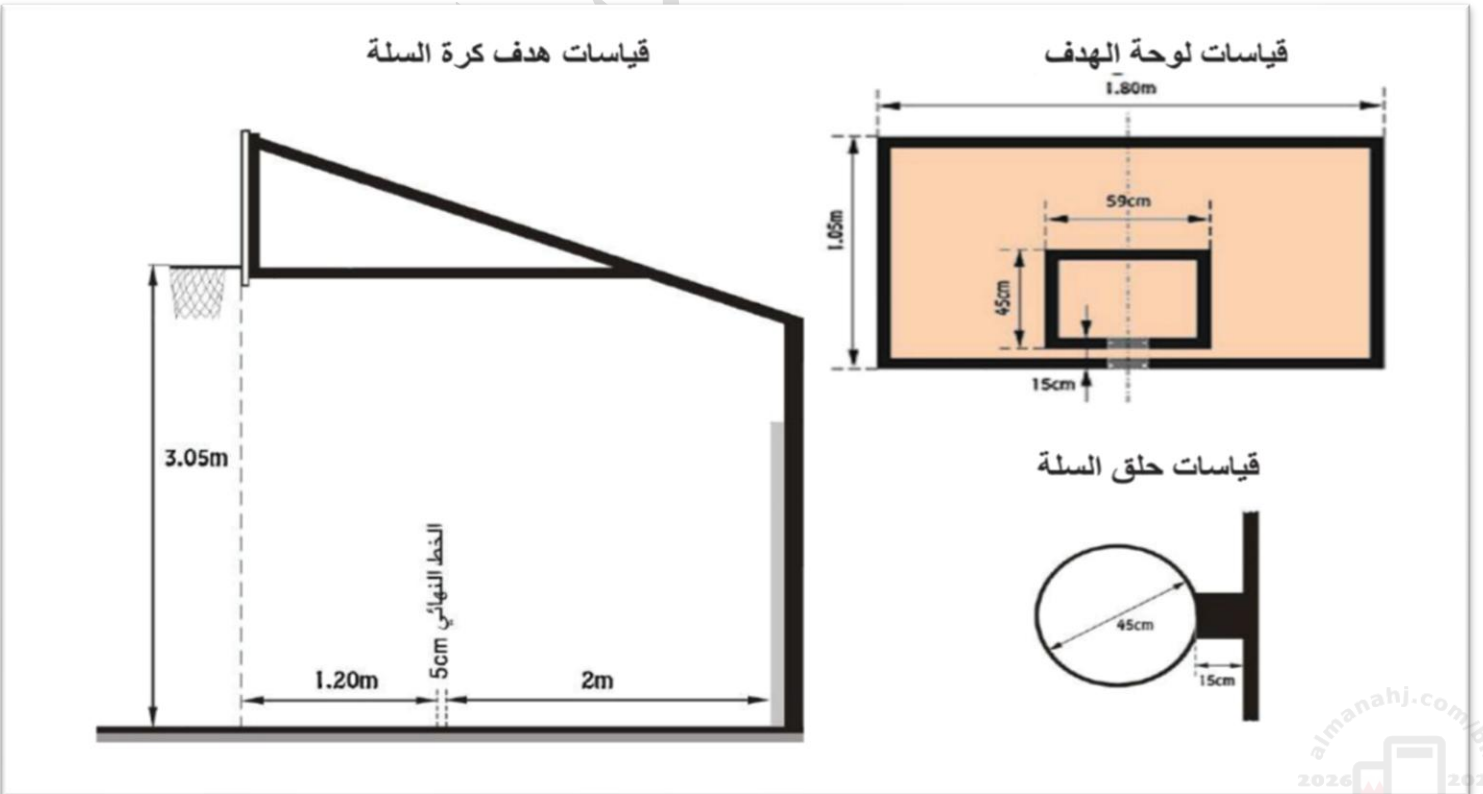
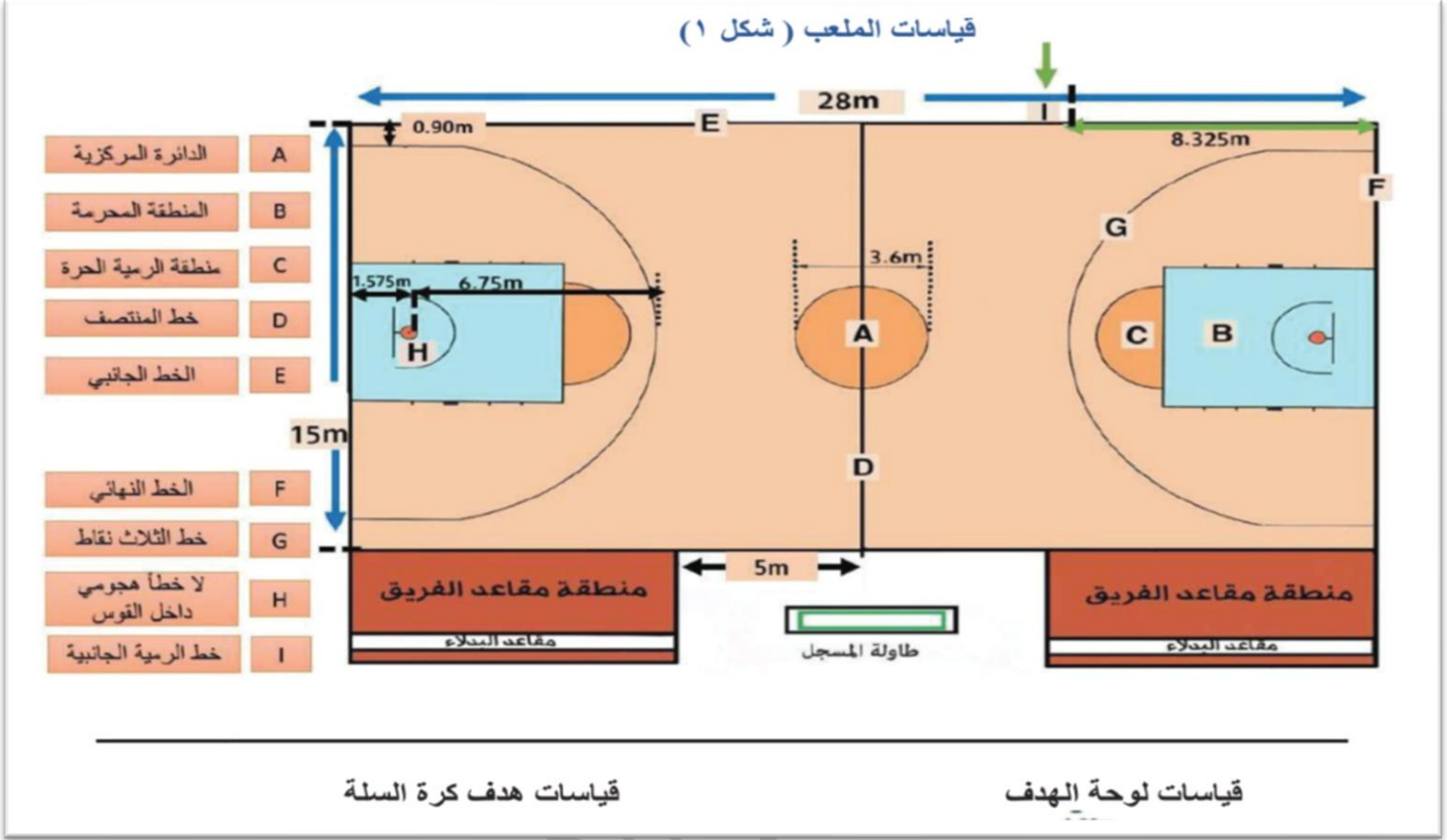
يعتبر أطول لاعبي الفريق ويلعب بالقرب من السلة بين الخط النهائي وخط الرمية الحرة ويتميز بمستوى مهاري عالي وقدرة عضلية	لاعب الارتكاز
الهجوم الخاطف / الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل / الهجوم ضد دفاع المنطقة	أنواع خطط الهجوم
الكرة المرتدة / كرة القفز / من قطع التمرير / عند ادخال الكرة من خارج الحدود	الهجوم الخاطف
المنظم / الحر	أنواع الهجوم الخاطف
الاعباب السريعة التي تعتمد على السرعة / الاعباب المدروسة المبنية على العباب الستار	الهجوم ضد دفاع رجل لرجل
استخدام مناورة الحجز / توفير الزيادة العددية / استغلال مهارات التمرير السريع والتحرك المنظم	الهجوم ضد دفاع المنطقة
تلعب بين فريقين كل فريق 5 لاعبين والغرض تسجيل اكبر عدد من النقاط	تعريف اللعبة
(الطول * 28 متر / العرض * 15 متر / عرض الخطوط * 5 سم / ارتفاع الحلق * 3.05 متر	قياسات الملعب
خطين جانبيين / خطين نهائين / خط المنتصف / الدائرة المركزية / منطقة 3 نقاط / المنطقة المحرمة / منطقة الرمية الحرة	يتكون الملعب
الشكل دائري / مصنوعة من الجلد طبيعي او صناعي	كرة السلة
الرجال = مقاس 7 / النساء = مقاس 6 / الأطفال = مقاس 5	حجم الكرة
عادتن لون برتقالي / بني فاتح مع قنوات سوداء / يمكن استخدام ألوان بشرط موافقة الاتحاد المنظم	لون الكرة
يجب تواجد 5 لاعبين لكل فريق على ارض الملعب / القمصان ذات لون واحد/ يجب ان تثبت الأرقام من الامام والخلف	الاعبون والبدلاء
كل فريق 12 لاعب لهم الحق في الملعب / 5 إدارين من ضمنهم المدرب ومساعدته / تلعب المباراة بـ 5 لاعبين من ضمنهم كبتن الفريق	الفرق
يمكن تبديل خلال فرصة التبديل / عند تسجيل هدف في الدقيقتين الأخيرتين من الفترة الرابعة او فترة اضافية	التبديلات
هو الممثل الرسمي للفريق وله حق الاستفسار من حكام المباراة	رئيس الفريق
هو الشخص الوحيد المصرح له بالوقوف والتوجيه / طلب وقت المستقطع	المدرب وواجباته
حكم أول / حكم ثاني / حكم ثالث على حسب البلد / ميقاتي 24 ث / مسجل / مساعد مسجل / ميقاتي / مراقف فني	الحكام
- مدته دقيقة واحدة . - ينقسم اللعب على شوطين كل شوط من فترتين .	بعض نقاط القانون للوقت المستقطع



- يمنح الوقت المستقطع لأي الفريقين إذا نجت الرمية الأخيرة . - عند احتساب خطأ بين الرميات الحرة . - لايسمح بطلب وقت مستقطع للفريق المرحز الإصابة .	
- تتكون المباراة من 4 فترات زمن الفترة 10 دقائق . - فترح الاستراحة بين الفترة (1-2) و (3-4) دقيقتان . - فترة الأسترحة بين الأشواط (15) دقيقة .	وقت اللعب
- تبدأ بها المباراة . - عند خروج الكرة وعدم معرفة الحكام . - حدوث مخالفة مزدوجة . - عن استقرار الكرة الحية بين لوحة الهدف او الحلق .	بعض الناقاط القانونية لكرة القفز
- هي مخالفة إرجاع الفريق المهاجم الكرة للمنطقة الخلفية . - ان يكون الفريق المهاجم مسيطرا على المنطقة الامامية . - أن يقوم أحد لاعبين المهاجم المسيطر على الكرة في المنطقة وهو من قام بإرجاعها . - أن يكون أول لاعب قد لمس الكرة بعد لمس الكرة بعد أن لمست المنطقة الخلفية من نفس الفريق .	الزون
- تحتسب نقطتين اذا دخل الكرة السلة داخل القوس . - تحتسب 3 نقاط في حال التصويب من خارج القوس . - تحتسب نقطة في حالة الرمية الحرة . - إصابة اللاعب بصورة غير مقصودة سلته فإنه تحتسب لكبتن الفريق المنافس .	إصابة الهدف
- إذا سجل اللاعب إصابة ميدانية متعمدا في سلة فريضة تعتبر مخالفة . - إذا تسبب اللاعب في إدخال الكرة في السلة من أسفل إلى أعلى .	حالات عدم احتساب الهدف
- إن لم يتمكن من تحصير 5 لاعبين . - حال الفريق بأفعالة دون لعب المباراة . - رفض الفريق اللعب بعد تم اخطاره من قبل الحكم والنتيجة 2/صفر. - خسارة المباراة بالانسحاب منح الفريق 20 / صفر .	خسارة المباراة بالانسحاب
- في حال قل عدد اللاعبين اثناء المباراة عن اثنين جاهزين . - إذا كان الفريق الذي منح الفوز متقدنا تبقى النتيجة كما هي . - في حال الفريق الذي منح الفوز غير متقدم فإن النتيجة تسجل لصالحه 2 / صفر .	خسارة المباراة بالإنفاق



بعض صور الكتاب :





أ- التمريرة الصدرية :

هي أكثر التمريرات أماناً ودقة في كرة السلة ولكن لا يستطيع اللاعب أن يؤديها إلا إذا كانت المسافة بينه وبين المستلم مسافة خالية ومكشوفة من أي خصم .
• المراحل الفنية لمهارة التمريرة الصدرية :

③



النظر في اتجاه الكرة التي تأخذ خطأ مستقيماً لتصل إلى صدر اللاعب المستلم .

②



مد الذراعين بشكل كامل في أثناء دفع الكرة مع لف كفيك للخارج، تقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة حركة الدفع .

①



امسك الكرة باليدين مع نشر الأصابع على الكرة والإبهامان خلفهما، اسحب الكرة إلى صدرك .

ب- التمريرة المرتدة :

تستخدم هذه التمريرة في حالة وجود منافس بين الممرر و المستلم.
• المراحل الفنية لمهارة التمريرة المرتدة :

3



يمرر الكرة إلى زميله عن طريق ارتدادها على الأرض مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية في أثناء متابعة الكرة.

2



بوجه اللاعب الكرة إلى الثلث الأخير من المسافة بينه وبين المستلم.

1



يمسك الطالب اللاعب الكرة كما في التمريرة الصدرية مع ثني أكثر للركبتين.

د- التمريرة بيد واحدة من خلف الظهر :



و- التمريرة بيد واحدة من بين الرجلين :



ج- التمريرة بيد واحدة :



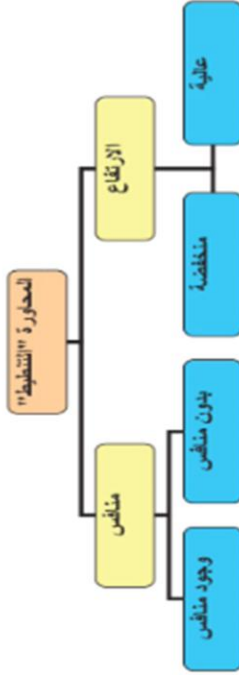
هـ - التمريرة بيد واحدة من خلف الرأس :





ثانياً : المحاورة "التنطيط"

تعد المحاورة ثاني طرق التمرير بالكرة أثناء اللعب بعد مهارة التمرير، وتليها في الأفضلية. للمحاورة نوعان رئيسيان كما هو موضح في خارطة المحاورة:



أ- المحاورة العالية :
تستخدم بغرض الحركة السريعة أماماً كما يحدث في الهجوم الخاطف، وفي حالة غياب المدافع.



ملاحظة مستوى الكرة

ب- المحاورة المنخفضة :
تستخدم في أثناء وجود المدافع وذلك لتحاكي محاولاته لقطع الكرة، وهناك العديد من مناورات التغيير للمحاورة المنخفضة.

• المراحل الفنية لمهارة المحاورة بدون منقش :

①



يراعى أهمية دوام النظر إلى الأمام في أثناء المحاورة.

③



استخدم يدك ورسك وذراعك للتحكم في ارتفاع الارتداد وسرعته (حاول إبقاء الكرة في مستوى الخصم).

②



لنبدأ التنطيط عن طريق دفع الكرة بنبات باتجاه الأرض، ويكون مسار الكرة للأمام والخارج قليلاً.

④



عند المحاورة يجب المحافظة على الاتزان الكامل للجسم وحماية الكرة من الخصم وذلك بتبني الركبتين نصفاً وتباطؤ القدمين، والتنطيط دائماً بعيداً عن المنافس.



أ- التصويب من الثبات :
يستخدم في حالة الرمية الحرة على السلة.
المراحل الفنية للمهارة :

①



يقف اللاعب موجهًا لسياً مع قدمي اللاعب خلف السلة، يمسك اللاعب بالكرة بيد يمينه ويضعها فوق رأسه، ويضع يده اليسرى على الكرة.

②



يقف اللاعب موجهًا لسياً مع قدمي اللاعب خلف السلة، ويضع يده اليسرى على الكرة، ويضع يده اليمنى على الكرة، ويضع يده اليسرى على الكرة.

③



تحت الركبتين وتساوي ارتفاع السلة، يمسك اللاعب بالكرة بيد يمينه ويضعها فوق رأسه، ويضع يده اليسرى على الكرة، ويضع يده اليمنى على الكرة، ويضع يده اليسرى على الكرة.

ب- التصويب من الونث :
إن الونث والتصويب في الهواء هما في الغالب الطريقة الوحيدة لجعل الكرة تتجاوز المنافس الموجود أمامك وتدخل السلة.
المراحل الفنية للمهارة :

①



تكون طريقة التصويب من الونث بطريقتين، الأولى هي أن يمسك اللاعب بالكرة بيد يمينه ويضعها فوق رأسه، ويضع يده اليسرى على الكرة، ويضع يده اليمنى على الكرة، ويضع يده اليسرى على الكرة.

②



الونث في أعلى عند الوصول إلى أعلى نقطة يمسك اللاعب بالكرة بيد يمينه ويضعها فوق رأسه، ويضع يده اليسرى على الكرة، ويضع يده اليمنى على الكرة، ويضع يده اليسرى على الكرة.

③



منطقة الرمية للتصويب والارتداد على اللاعبين في نفس المكان.



ج- التصويب السلمي :
تؤدي هذه التصويبة في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الحلق بعد محاربة بالكرة أو استلام كرة
ممررة من زميل وفق قوانين اللعبة.
• المراحل التقنية للمهارة :

①



١- عند استلام اللاعب الكرة من زميل أو بعد محاربة،
يأخذ اللاعب خطوة للأمام ليهبط على إحدى القدمين
وهذه الخطوة الأولى يجب أن تكون على بعد مسافة
مناسبة من الحلق.

②



٣- يرتقى اللاعب على قدمه للوثب إلى أعلى مع رفع
ركبة القدم التي لامست الأرض أولاً.

⑤



②



٢- بعد هبوط القدم الأولى على الأرض يأخذ اللاعب خطوة
بخطم الأخرى.

④



٤- عندما يصل اللاعب إلى أعلى ارتفاع والكرة بين يديه
تترك إحدى اليدين الكرة ليصوب بأصابع اليد المقابلة لركبة
اليد المرفوعة، ويلتصق توجيه الكرة للوحة الخلفية للسلة
في حالة الاقتراب من الحلق، أما في حالة الاقتراب الأمامي
يكون توجيه الكرة نحو الحلق مباشرة.

٥- بعد أن تترك الكرة يد اللاعب يهبط على كلا القدمين في
وقت واحد وذلك لاستمعة الكرة في حالة فشل التصويب.

أنواع أخرى للتصويب :

د- التصويب السلمي من أسفل الحلق



هـ - التصويب بيد واحدة مع الكبس



و- التصويب باليدين مع الكبس





أولاً : الدفاع ضد المحاور المراحل الفنية :

②



يجب أن تكون حركات القدمين سابقة لحركات الذراعين وتكون إلى الخلف والجانبين.

①



يتخذ المدافع وضع التحفز دائماً وذلك بتثني الركبتين والذراعان مرفوعان جانباً مع ثني المرفقين لاحتلال أكبر حيز ممكن، مع النظر إلى جذع المنافس للتكيف من إمكان التعرض للخداع.

④



اقرأ حركة منافسك عند أدائه المحاورة مع التركيز في حركة اللاعبين الآخرين.

③



أجبر المحاور على أن تكون محاورته باليد الضعيفة ويتجه نحو الخطوط الجانبية أو أركان الملعب، كما لا تنسى الاستفادة من مساعدة الزملاء لك.

ثالثاً : الدفاع ضد المصوب

- لا تنجح للمهاجم فرصة التصويب من وضع مريح أو من مكان تكون نسبة التسجيل فيه عالية .
- اقترب من اللاعب المصوب في خطوات قصيرة و سريعة، وكن مستعداً دائماً لتغيير اتجاهك.

أنواع الدفاع ضد المصوب

١- الدفاع ضد المصوب من مسافة متوسطة أو بعيدة :

المراحل الفنية :



- بعد انتهاء المحاورة ومحاولة الهجوم للتصويب اقترب منه بحيث تكون قريباً جداً ملاصقاً له لإرباكه.
- إذا صوب المهاجم ارجع خطوة إلى الخلف أولاً ثم احجزه خلفك وارفع ذراعك مع ثني المرفقين استعداداً لمتابعة الكرة المرتدة.



- في أثناء الاقتراب من المصوب اجعل إحدى يديك مرفوعة عالياً أمام المصوب والذراع الأخرى جانباً لمنع التمديدات الجانبية.

ثانياً : الدفاع ضد الممرر "قطع التمديدات"

- يعد اللاعب الذي يمتلك توقيتاً مناسباً ومهارة جيدة في الانقضاض لقطع التمديدات لاعباً دفاعياً ممتازاً.
- يجب دراسة الطريقة التي يمرر بها المنافس ومعرفة ما إذا كان يستخدم التمويه قبل التمديد ونوعية التمديدات التي يكثر من استخدامها.
- دراسة خطط الفريق المنافس وعدد التمديدات التي تتضمنها ومكانها من الملعب.
- زيادة إمكان قطع التمديدات التي تمرر للاعب ولا يتقدم لاستلام الكرة.
- يضغط اللاعب المدافع ويضيق المسافة مع اللاعب الذي انتهى من التنطيط.



على المدافع مد ذراعه باتجاه خط سير الكرة لقطع التمديد.



خامساً : المتابعة الدفاعية :
المراحل الفنية :

②



• التوقع والتوقيت الصحيح لزاوية ارتداد الكرة ومقابلة الكرة المرتدة.

①



• قم بحجز المنافس خلف ظهرك بحيث تكون السلة في مواجهة المدافع.
• يحرص المدافع على إبقاء ذراعيه مرفوعتين جنباً مع ثني المرفقين لمنع المهاجم من الاستحواذ على الكرة.

④



• أمسك الكرة وجذبها إلى أسفل السقف، والمرفقان مواجهان للخارج لحماية الكرة.

③



• النفع بالرجلين عند الوثب إلى أعلى لمقابلة الكرة المرتدة والاستحواذ عليها من أعلى ارتفاع.

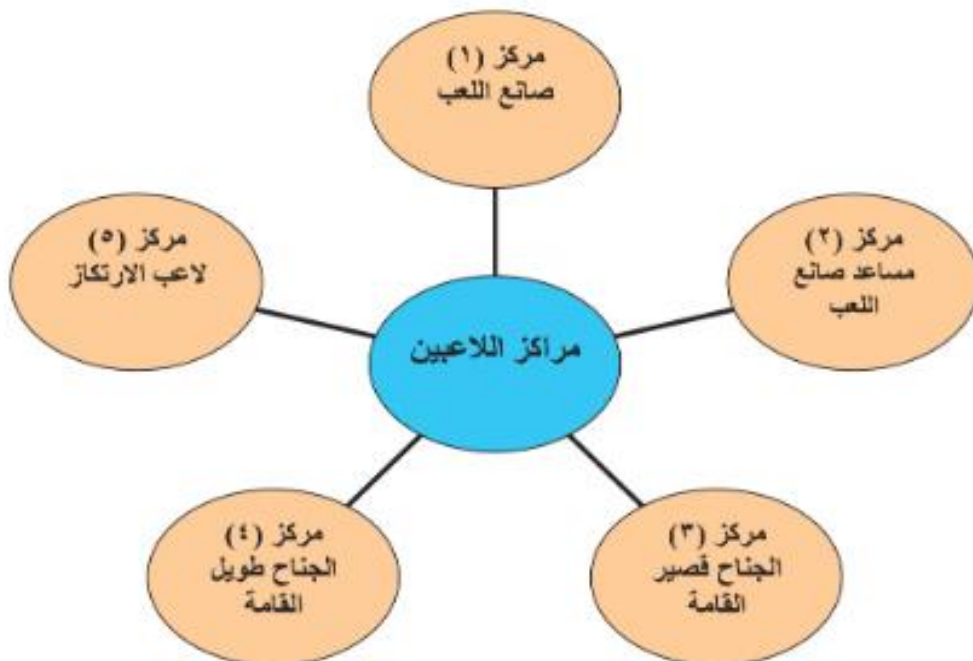
رابعاً : الدفاع ضد القاطع :
المراحل الفنية :

- كن ملاصقاً للمهاجم وجسمك أقرب من المهاجم للسلة.
- مد ذراعك في خط سير الكرة بحيث يكون الإبهام للأسفل والكف مواجهة للكرة.
- في حالة عدم قدرتك على رؤية الكرة قم بلمس المهاجم بذراعك أو ظهرك مع الاحتفاظ بنظرك باتجاه الكرة.
- ضرورة التواصل بين المدافعين .

①



②



وفي الختام

في ختام هذه المذكرة الخاصة بمقرر بدن 201 (كرة السلة) للمرحلة الثانوية، يسعدني أن أتقدم لكم، أعزائي الطلاب، بجزيل الشكر والتقدير على ما بذلتموه من جهد ومثابرة طوال هذا الفصل الدراسي . لقد لمسنا منكم حرصًا واضحًا على التعلم، والتزامًا بالحضور والمشاركة، ورغبة صادقة في تطوير مهاراتهم الرياضية والمعرفية، وهو أمر يدعو للفخر والاعتزاز .

إن ما قدمتموه من تفاعل داخل الحصص، سواء النظرية أو العملية، يعكس روح التعاون والانضباط التي نطمح إليها دائمًا كما أود أن أشيد بجهودكم في أداء الأنشطة والواجبات، والتي كان لها دور كبير في تعزيز فهمكم لمهارات وقوانين لعبة كرة السلة هذه المذكرة ما هي إلا جهد شخصي متواضع، تم إعدادها بهدف تسهيل المعلومة وتبسيطها لكم، ومساعدتكم على المراجعة والاستذكار.

ورغم حرصي على أن تكون شاملة ومفيدة، إلا أنها لا تغني بأي حال من الأحوال عن الكتاب المدرسي المعتمد فالكتاب المدرسي يظل هو المصدر الأساسي والرئيسي للمعلومة، والذي ينبغي الرجوع إليه دائمًا لتعزيز الفهم وترسيخ المعرفة لذلك، أؤكد عليكم أهمية مراجعة الكتاب المدرسي بشكل مستمر، وعدم الاكتفاء بهذه المذكرة فقط احرصوا على قراءة الدروس بعناية، وفهم المفاهيم الأساسية، والاطلاع على جميع التفاصيل الواردة في المنهج.

تذكروا أن التفوق لا يأتي إلا بالاجتهاد والاستمرارية، وأن النجاح هو نتيجة طبيعية لمن يسعى ويثابر. كونوا دائمًا على ثقة بقدراتكم، وواصلوا العمل بجد لتحقيق أهدافكم وطموحاتكم. اجعلوا من الرياضة أسلوب حياة، فهي لا تعزز الصحة الجسدية فقط، بل تنمي أيضًا القيم الأخلاقية مثل التعاون، والانضباط، والروح الرياضية.

أتمنى أن تكون هذه المذكرة قد قدمت لكم الفائدة المرجوة، وساعدتكم في فهم محتوى المادة بشكل أفضل وأرجو أن تكونوا قد اكتسبتم مهارات جديدة، سواء على المستوى العملي أو النظري. استمروا في تطوير أنفسكم، ولا تتوقفوا عند حد معين، فطريق التعلم لا نهاية له.

أتمنى لكم دوام التوفيق والنجاح في دراستكم، وأن تحققوا أعلى الدرجات بإذن الله.

وفقكم الله وسدد خطاكم، ودمتم متميزين ومبدعين دائمًا...