

مذكرة مراجعة كرة السلة بدن 102 الجزء النظري



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

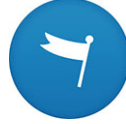
موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الأول الثانوي ← بدن ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 08:22:27 2026-04-11

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات حلول عروض بوربوينت أوراق عمل منهج انجليزي ملخصات وتقارير مذكرات وبنوك 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

دليل المعلم الإعداد البدني

1

إجابة بدن 201

2

مراجعة كرة السلة بدن 201

3

ملخص بدن 201

4

الإجابة النموذجية لامتحان نهاية الفصل الثاني

5

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
إدارة المناهج

مقرر كرة السلة

" بدن ٢٠١ "

الجزء النظري



By : [Abbasoo](#)
[PIN:2B1A0DF6](#)

نبذة تاريخية:

لعبت أول مباراة في كرة السلة عام 1891م بجمينيزيم صغير بمدينة سيرنجفيلد بولاية ماساشوستس بالولايات المتحدة الأمريكية، واخترتها مدرس تربية رياضية جيمس نايسميت عندما طلب منه أن يحاول إيجاد لعبة تلعب داخل صالة مغطاة، ويمكن لعبها في الشتاء.

وفي البداية كانت الأهداف على هيئة صناديق، أو سلال من الخشب مثبتة على قائم على ارتفاع ثلاثة أمتار ونصف من الأرض عند نهايتي الملعب، وكان الغرض من اللعب هو محاولة إصابة هدف الخصم، ويكون الفائز صاحب العدد الأكبر من الأهداف في نهاية الشوط الثاني من المباراة.

تاريخ الاعتراف بهذه اللعبة في الدورات الاولمبية فقد بدأ عام 1936م وتنافست فيه إحدى وعشرون دولة، واعترف بكرة السلة للسيدات كلعبة اولمبية عام 1976م.

أولاً: المبادئ الأساسية في كرة السلة:

أ- مسك الكرة

يعني المسك التحكم والسيطرة على الكرة باليدين ويعتبر المسك من أول مبادئ تعليم كرة السلة إذ يعتبر أساس في التصويب والمحاورة والتمرير واستقبال الكرة، ويختلف باختلاف مسارها، وهناك استلام الكرات العالية ومن مستوى الصدر والمنخفضة.

ب- التمرير والاستلام

يعتبر التمرير والاستلام القاعدة الأساسية لإتقان المهارات الدفاعية والهجومية بصفة عامة والتصويب بأنواعه بصفة خاصة حيث وجد أن اللاعبين اللذين يتقنون التمرير والاستلام تكون نسبة نجاحهم في التصويب مرتفعة. وهو من أسرع وأسهل السبل لنقل الكرة بين أفراد الفريق في مختلف أرجاء الملعب ويكون التمرير إما بيد واحدة، باليدين

نقسم مهارات التمرير إلى أنواع نذكر منها على سبيل المثال:

1. التمريرة الصدرية.
2. التمريرة المرتدة.
3. التمرير من فوق الرأس.
4. التمرير من مستوى الكتف بيد واحدة.



وهناك تمريرات أخرى متقدمة منها:

1. التمريرة الخطافية.
2. التمرير من خلف الظهر بيد واحدة.
3. من خلف الرأس بيد واحدة.



ج - المحاورة

تعني المحاورة التحكم في تنطيط الكرة في أي اتجاه في الملعب وبسرعات مختلفة.

وتبدأ المحاورة عندما يستحوذ اللاعب على الكرة ثم يبدأ في قذفها أو ضربها أو دحرجتها على الأرض ثم يعاود لمسها مرة أخرى قبل أن تلامس لاعب آخر. وتكتمل محاورة اللاعب بالكرة في اللحظة التي يلمس فيها الكرة بكلتا يديه أو يدع الكرة تستقر على أحد يديه أو كليهما معا.



وتنقسم المحاورة إلى:

1. المحاورة العالية والتي ترتد فيها الكرة حتى مستوى الحوض أو أعلى قليلا وتستخدم للانتقال السريع للأمام أو في حالة الهجوم الخاطف.

2. المحاورة المنخفضة والتي ترتد فيها الكرة في مستوى الركبة أو أقل قليلا لحماية الكرة أو في حالة وجود مدافع قريب من المحاور.

ثانيا: المهارات الهجومية في كرة السلة

• التصويب

وهو من أكثر المهارات الأساسية أهمية بلعبة كرة السلة ومن أكثر المهارات أهمية للمتفرج واللاعب والمدرّب لأنها تحدد نتيجة المباراة. والتصويب يعني اختراق الكرة الحلق من أعلى للأسفل أو استقرارها فيها وهي في حالة لعب.

أنواع التصويب:

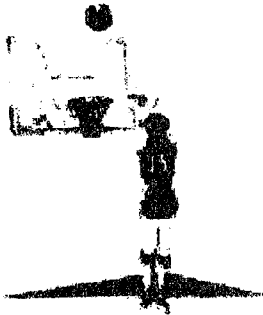
1. بناء على احتساب النقاط.

أ- تصويب بنقطة واحدة " الرمية الحرة".

ب- تصويب بنقطتين " من داخل القوس"

ج- تصويب بثلاث نقاط " من خارج القوس".

2. بناء على حالة اللاعب:



- أ- تصويب من الثبات.
 ب- تصويب من الحركة.
 3. بناء على بعد التصويب:
 أ- تصويب قريبة من داخل المنطقة المحرمة.
 ب- تصويب متوسط بين حدود المنطقة المحرمة الخارجية وحدود قوس الثلاث النقاط.
 ج- تصويب بعيد من خارج قوس الثلاث نقاط.

وهناك تصويبات أساسية مثل:

1. التصويب السلمي.
2. التصويب من الوثب.
3. التصويب من الثبات (الرمية الحرة).
4. التصويب الخطافي.
5. التصويب بالمتابعة.



ثالثاً: المبادئ الدفاعية الهجومية في كرة السلة

وتنقسم إلى:

- أ- الوقفة الدفاعية.
- ب- حركات القدمين.
- ج- حركات القدمين الهجومية.
- د- حركات الارتكاز.
- أ- الوقفة الدفاعية:

يعتبر اللاعب مدافعا إذا اتخذ موقعا دفاعيا قانونيا عندما يواجه منافسه وتكون كنتا قدميه على الأرض متباعدتين في وضع عادي للوقوف، وتكون المسافة بين قدميه متناسبة مع طوله.

ب- حركات القدمين:

حركات القدمين الدفاعية (التحرك الدفاعي) تتمثل حركات القدمين الدفاعية فسي الجري والوثب والوقوف والارتكاز. وتنتسم حركات القدمين بأنها قصيرة وسريعة سواء كانت للأمام أو الخلف أو للجانب وتنقسم إلى:



1. حركات أمامية.
2. حركات للجانب.
3. حركات قطرية.

ج- حركات القدمين الهجومية:

تعتمد حركة القدمين الهجومية على ركيزتين أساسيتين هما:

1. الناحية الفنية وتهتم برشاقة اللاعب وقدرته على استخدام قدميه أثناء الجري أو عند المحاورة أو التوقف.
2. الناحية القانونية ويراعى فيها شروط القانون الذي حدد قواعد التوقف في أثناء المحاورة أو الاستلام أو تغيير الاتجاه.

وتشمل حركات القدمين الهجومية المهارات التالية:



1. الجري بسرعات مختلفة.
2. التوقف.
3. تغيير الاتجاه.
4. الارتكاز بالكرة أو بدونها.
5. التمويه باستخدام حركات القدمين.

د- الارتكاز:

حدد قانون كرة السلة قواعد الارتكاز، ويكون الارتكاز عندما يستلم اللاعب الكرة أو بعد المحاورة في عدتين، حيث تهبط إحدى القدمين إلى الأمام وفي هذه الحالة يصبح للاعب الحق في تحريك القدم الأمامية فقط في أي اتجاه يريد متخذاً مشط القدم الخلفية محوراً ثانياً يدور عليه "قدم الارتكاز"، وفي حالة توقف اللاعب في عدة واحدة "أي لمس قدماه الأرض في وقت واحد" فله الحق

في تحريك أي قدم يشاء وفي أي اتجاه وتسمى القدم التي تهبط أولاً قدم الارتكاز والقدم الأخرى القدم الحرة.

رابعاً: المبادئ الدفاعية

• المهارات الدفاعية:

تعتبر المهارات الدفاعية من المهارات الضرورية التي يجب أن يمتلكها اللاعب بحيث أنه كلما أتقن أداء هذه المهارات كلما اتبحت له الفرصة محاولة هجومية جديدة.

والمهارات الدفاعية هي:

1. الوقفة الدفاعية الصحيحة.

2. الدفاع ضد المصوب.

3. المتابعة الدفاعية.

4. الطرق الدفاعية.

5. الدفاع ضد المحاورة.

6. المركز الدفاعي.

7. التحرك الدفاعي.

8. الدفاع ضد القاطع.

9. الدفاع ضد لاعب الارتكاز.

10. الدفاع ضد ألعاب الستار.

1. الوقفة الدفاعية الصحيحة " الدفاع القانوني":

يعتبر اللاعب المدافع قد اتخذ وضعاً دفاعياً قانونياً عندما:

○ يواجه اللاعب المنافس له.

○ تكون كلتا القدمين على الأرض.

- ويمتد الوضع القتوني في الدفاع رأسيا فوق (الاسطوانات) من الأرض إلى السقف ويجوز له أن يرفع ذراعيه فوق رأسه أو أن يثب رأسيا ولكن يجب أن يحتفظ بهما بوضع راسي داخل الاسطوانة الوهمية.

2. الدفاع ضد المصوب:

وينقسم إلى

- الدفاع ضد التصويب من الوثب.
- الدفاع ضد التصويبة السلمية.

3. الدفاع ضد المتابعة:

تعتمد في الحصول على الكرات المرتدة من اللوحة وهي من أهم المهارات الدفاعية والهجومية ومن مميزاتهما ما يلي:

- تقليل فرص الفريق في إعادة محاولات التصويب.
- من المهارات الهامة التي يبني عليها الهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم.

4- الطرق الدفاعية:

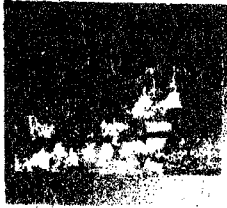
1- دفاع رجل لرجل:

دفاع رجل لرجل وفيه يخصص لكل لاعب مهاجم لاعب مدافع.

أ- دفاع رجل لرجل بالنسبة للتعين وفيه نوعان:

- بالتعين: يعين المدرب لكل لاعب خصم ليراقبه.

- بالاتفاق: بان يختار اللاعب أقرب خصم له.



ب- الدفاع بالنسبة للمسافة بين الدفاع والهجوم:

- الدفاع عن بعد: المسافة طويلة نسبيا.
- الدفاع عن قرب: المسافة قريبة جدا.
- الدفاع الضاغطة: المسافة قريبة جدا بهدف الاستيلاء على الكرة أو إجبار المهاجم على التمرير دون أخطاء.
- الدفاع بالسقوط والاقتراب: وهو أحدث أنواع الدفاع حيث يقترب المدافع من المهاجم حتى يصبح بشكل الدفاع الضاغطة وعندما يمرر الكرة إلى زميله يصبح ساقطا إلى الخلف حتى يتمكن المدافع من رؤية منافسه والكرة في آن واحد.

ج- الدفاع بالنسبة إلى ملازمة الدفاع للمنافس المهاجم:

- الطريقة المباشرة: يلزم المدافع المهاجم طوال اللعب.
- الدفاع مع تغيير المنافس: يغير المدافع المهاجم الذي يراقبه ويتنقل إلى مراقبة مهاجم آخر بينما يتولى زميل له مراقبة المنافس الأول.

متى يستخدم دفاع رجل لرجل؟

من الممكن استخدام الدفاع رجل لرجل في الحالات التالية:

1. إذا تميز المدافعون بسرعة الحركة ورشاقتهما.
2. إذا كان المهاجمون بطيئي الحركة وقليلي الخبرة.
3. إذا ما نجح المهاجمون في كسر الأساليب الدفاعية الأخرى (كالدفاع عن المنطقة مثلا).
4. إذا ما توافرت لدى المدافعين القدرة على إيقاف مميزات المهاجمين - كالسرعة والطول والخداع... الخ.
5. إذا كان الفريق المدافع مهزوما ولم يبقى على نهاية المباراة إلا دقائق معدودة.
6. إذا كان بين المهاجمين مصوبون مهرة من المسافات المتوسطة والبعيدة.

2- دفاع المنطقة:

وهو تنظيم نوع من النشاط الجماعي للمدافعين في منطقة تكون إصابة السلة فيها عالية " المنطقة المحرمة".

متى يستخدم دفاع المنطقة؟

1. يستخدم ضد فريق ليس لديه لاعبين يجيدون التصويب من بعد ويرتكز هجومهم تحت السلة.

2. عندما يكون الفريق المدافع لديه لاعبين طوال القامة.

3. عندما يكون الفريق المهاجم لا يمتلك خطط منظمة للهجوم.

4. عندما يكون الفريق المدافع قد ارتكب أخطاء شخصية كثيرة.

5. عندما يكون هناك لاعب أو أكثر لديهم ضعف في الدفاع.

6. عندما تكون اللياقة البدنية للاعبين المدافعين غير عالية وبطيء الحركة.

3- الدفاع المختلط:

وهو يجمع نوعين من الدفاع " رجل لرجل + دفاع المنطقة" ويتطلب

قدرات بدنية وذهنية عالية.

متى يستخدم الدفاع المختلط؟

يستخدم في حالة ما إذا كان هناك لاعب أو لاعبان بالفريق الآخر يجيدان

التصويب البعيد وحسن التصرف بالكرة وبدونها عن باقي أفراد فريقهم. وفي

هذه الحالة يمكن مراقبتهم جيدا عن طريق تولى مدافعين لمسئولية

حراستهم بطريقة (رجل لرجل) في حين يأخذ باقي أفراد الفريق شكلا مناسباً

من أشكال الدفاع عن المنطقة.

خامساً: الخطط الهجومية

أ- الهجوم الخاطف.

ب- الهجوم ضد دفاع رجل لرجل.

ج- الهجوم ضد دفاع المنطقة.

أ- الهجوم الخاطف:

يبدأ الهجوم الخاطف بسرعة بمجرد حصول الفريق على الكرة من:

- الكرة المرتدة من اللوحة الدفاعية إثر تصويبة فاشلة من الفريق المضاد.
- كرة قفز.
- من قطع تمريرة.
- عند إدخال الكرة من خارج الحدود.

أنواع الهجوم الخاطف:

● الهجوم الخاطف المنظم:

يبدأ بمجرد حصول أحد أفراد الفريق على الكرة وانتشار باقي أعضاء الفريق في الملعب وفي أماكن محددة ويستخدم هذا النوع في بعض المواقف بعد أداء كرة قفز أو رمية حرة.

● الهجوم الخاطف الحر:

ويبدأ عندما يحصل أحد أفراد الفريق على الكرة، يجري كل لاعب في أي اتجاه يراه مناسباً في اتجاه هدف المنافس.

ب- الهجوم ضد دفاع رجل لرجل:

- وهذا النوع من الهجوم يتطلب من اللاعبين أن يبذلوا قصارى جهدهم في التخلص من مراقبة المدافعين للملاصقة لهم وعادة يستخدم أسلوبان في الهجوم ضد دفاع رجل لرجل هما:
- الألعاب السريعة التي تعتمد على التميرير والقطع وخداع المدافعين.
- الألعاب المدروسة المبنية على ألعاب الستار.

ج- الهجوم ضد دفاع المنطقة:

تبنى الخطط الهجومية ضد دفاع المنطقة على الاسس التالية:

- استخدام مناورة الحجز لإتاحة الفرصة لأحد اللاعبين للتصويب بحرية من المكان المناسب له.
- توفير الزيادة العددية للاعبين المهاجمين عن المدافعين.
- استغلال مهارات التمير السريع والتحرك المنظم لإتاحة الفرصة للتصويب لأحد زملاء.

بعض نقاط قانون اللعبة

تعريف اللعبة:

تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين، وغرض كل فريق أن يسجل في سلة المنافس وأن يحول دون حصول الفريق الأخر السيطرة على الكرة أو التسجيل.

قياسات الملعب:

- الطول = 28 متر
- العرض = 15 متر
- عرض الخطوط = 5 سم
- ارتفاع حلق السلة عن مستوى الأرض = 305 سم

يتكون الملعب من:

- خطان جانبيين.
- خطان نهائيان.
- خط المنتصف.
- الدائرة المركزية.
- منطقة إصابة الهدف بثلاث رميات.
- المنطقة المحرمة.
- منطقة الرمية الحرة.

الكرة:

- تكون الكرة كاملة التكوين بلون برتقالي مائل معتم، بالأضلاع الثمانية المعهودة وخطوط الالتحام السوداء.
- ويجب ملؤها بالهواء المضغوط حداً يجعلها ترتد إلى ارتفاع لا يقل عن 120 سم ولا يزيد عن 140 سم من أعلى الكرة، إذا ما أقيمت عن ارتفاع يقارب 180 سم مقاساً من أسفل الكرة.
- محيط الكرة (74.9 سم - 78 سم)، وزن الكرة (567 غم - 650 غم).

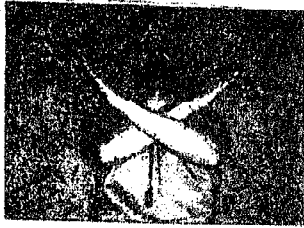
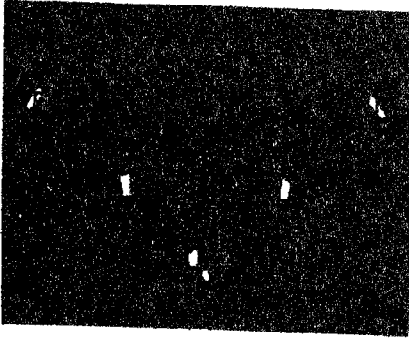
زي اللاعبين لكل فريق:

- قمصان من نفس اللون السائد، اماما وخلف.
- يجب على جميع اللاعبين (نكور وإنت) أن يضعوا قمصاتهم داخل سراويلهم أثناء المباراة.
- لا يسمح بارتداء قمصان نصف كم تحت القمصان، بغض النظر عن الشكل ما لم يبرز اللاعب تصريح طبي محرز، وإذا ما تم الحصول على مثل هذا التصريح توجب أن يكون قميص النصف كم من نفس اللون السائد كم في القميص.
- سراويل من نفس اللون السائد امام وخلف، ولكن ليس من الضروري أن تكون من نفس لون القمصان.
- يجب أن يرتدي كل لاعب قميص مرقم من الأمام والخلف بأرقام واضحة وألوان موحدة مغايرة للون القميص.
- يجب أن تستعمل الفرق الأرقام من 4 إلى 15.
- يجب ألا يسمح الحكم الأول لأي لاعب من ارتداء أي شيء من المحتمل أن يسبب أذى للاعبين الآخرين.
- التالية غير مسموح بها:

- واقيات الأصابع، اليد، الكوع أو الجبهة المصنوعة من المعدن المسبوك أو اللفائف المصنوعة من الجلد، البلاستيك أو المعدن حتى لو غلفت بغطاء ناعم.
- أدوات يمكن أن تجرح أو تسبب السحجات (يجب أن تقلم الأظافر جيدا).
- أدوات الرأس ، الحلي أو الزينة.

الفرق:

- يتكون كل فريق من 12 لاعب لهم الحق في اللعب و5 إداريين من ضمنهم المدرب ومساعدته إن وجد.
- يجب أن يتواجد 5 لاعبين مع بداية المباراة.
- يكون كابتن الفريق من ضمن اللاعبين الخمسة الذين ستبدأ بهم المباراة.



التبديل:

- يسمح للفريقين بالتبديل بعد أي مخالفة.

رئيس الفريق:

- هو الممثل الرسمي لفريقه وله حق الاستفسار من حكام المباراة.

المدربون:

- المدرب أو مساعد المدرب الذي يقف من بداية المباراة هو الذي يستمر في الإشراف والوقوف وتوجيه الفريق أثناء المباراة.

▪ على مدرب الفريق تسجيل أسماء وأرقام لاعبيه قبل بدأ المباراة بـ 20 دقيقة، وقبل بدء المباراة بـ 10 دقائق يثبت المدرب موافقته على أسماء وأرقام لاعبيه.

الإداريون ومعاونيهم:

1. حكم أول
2. حكم ثاني
3. حكم ثالث حسب البلد وإمكانياته.
4. ميعاتي 24 ثانية
5. مسجل
6. ميعاتي

الوقت المستقطع:

▪ يحق لكل فريق الحصول على وقت واحد في الربع الأول والثاني والثالث، ووقتين مستقطعين في الربع الرابع.



▪ يجوز للفريق الذي لم يستفيد من الوقت المستقطع في الربع الأول الحصول على وقتين مستقطعين في الربع الثاني، وأيضا الذي لم يستفد من الوقت المستقطع في الربع الثالث يمكنه الحصول على 3 أوقات مستقطعه في الربع الرابع ولا ترحل الأوقات التي لم تأخذ في الشوط الأول والثاني إلى الثالث والرابع ولا إلى الوقت المستقطع.

وقت اللعب:

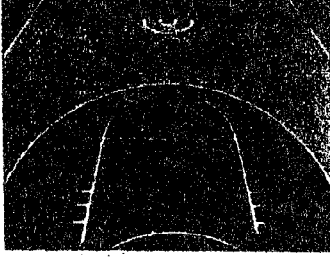
- ينقسم وقت اللعب إلى 4 فترات كل فترة مدتها 10 دقائق.
- فترة راحة مدتها دقيقتان بين الشوط الأول الثاني، والثالث والرابع.
- و15 دقيقة بين نهايتي الفترة من الشوط الثاني وبداية الشوط الثالث.

كرة القفز:

- كرة القفز واحدة فقط خلال المباراة بما في ذلك الوقت الإضافي.
- وفي جميع حالات وضع كرة القفز تطبق الحيابة المتبادلة حسب اتجاه السهم.

- تحتسب كرة قفز وينظر الحكم إلى اتجاه السهم في الحالات التالية:
إطباق لاعبين على الكرة- استقرت الكرة بين الحلق ولوحة الهدف- خرجت الكرة ولم يعلم المتسبب في إخراجها- إذا لم يلمس الكرة احد القافزين وسقطت على الأرض.

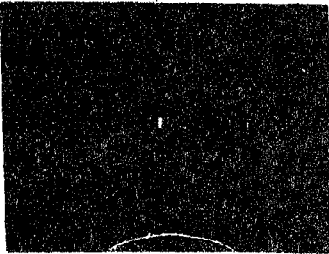
إصابة الهدف:



1. تحتسب نقطتان إذا دخلت الكرة السلة واستقرت بها أو اخترقتها من أعلى إلى أسفل.



2. تحتسب ثلاث نقاط في حالة الإصابة من خارج قوس الثلاث نقاط.



3. تحتسب نقطة واحدة في حالة الإصابة من الرمية الحرة

المخالفات:

خروج عن قواعد اللعبة ويصاحبها فقدان الفريق حيازته للكرة مثل:

- مخالفة 3 ثواني البقاء في المنطقة المحرمة.
- مخالفة 5 ثواني مخالفة إدخال الكرة و الطباقي وفي الرميات الحرة.
- مخالفة 8 ثواني " المنطقة الخلفية إلى الأمامية".

- مخالفة 24 ثانية.
- والتنطيط الخاطيء



- مخالفة المشي.

- مخالفة كرة القفز.
- مخالفة إرجاع الكرة للمنطقة الخلفية.

الأخطاء:

هي خروج عن قواعد اللعبة ويصاحبها انتهاك بين اللاعبين المتنافسين أو سلوك غير رياضي يجازى مرتكبه بما هو مناسب لنوع الخطأ .

أنواع الأخطاء:

- خطأ شخصي.

- خطأ عديم أهلية.

- خطأ فني (على ما يبدو سري).

- خطأ متعمد.

- خطأ مزدوج.

