

السنة: السنة الثالثة ليسانس	القسم: التربية البدنية
2026/2025	المدة: 2 ساعة
التوقيت: 17:00-15:00	يوم: السبت 2026/01/10
امتحان مقياس كرة السلة	

السؤال 01 : (05 نقاط) اجب بصحيح او خطأ و صحح الخطأ ان وجد

الرقم	العبارة
01	نشأت كرة السلة في نهاية سنة 1791م على يد الكندي الجنسية الدكتور جيمس نايسميث
02	تتكون المباراة من (4) فترات مدة كل منها (15) دقيقة
03	يسمح للاعب بالتنظيط مرة ثانية بعد أن أنهى محاورته الأولى.
04	المشي هو حركة قانونية. خلال إمساك كرة حية داخل الملعب.
05	يجب على اللاعب أن لا يبقى في المنطقة المحرمة للمنافسين أكثر من ثلاث ثوان متواصلة. عندما يكون فريقه غير مسيطر على كرة حية في المنطقة الأمامية وساعة المباراة في حالة دوران.

السؤال 02 : (03 نقاط)

ان توازن الجسم يعتبر من أهم المبادئ الأساسية في كرة السلة وهذا التوازن يعتبر نقطة الانطلاق لجميع الحركات لهذه اللعبة. فالوضع الأساس لكل لاعب كرة السلة يعتمد على هذا التوازن
*- اشرح كيف يكون التوازن في الوضع الأساس للاعب كرة السلة باختصار

السؤال 03 : (04 نقاط)

ان توقف اللاعب بشكل فني وقانوني سليم يسهل عليه عملية الانطلاق لأداء حركات او مهارات هجومية أخرى وبزمن وجهد قياسيين .

* اذكر أنواع التوقف مع الشرح باختصار

السؤال 04 : (08 نقاط)

إن التهديف في كرة السلة هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين. على الرغم من ان هناك أنواعا من التصويبات
*- اذكر أنواع التهديف او التصويب مع الشرح باختصار

بالتوقيع



السنة: السنة الثالثة ليسانس

القسم: التربية البدنية

التصحيح النموذجي مقياس كرة السلة

الاجابات 01 : صحيح او خطأ و تصحح الخطأ ان وجد (05 نقاط)

الرقم	العبارة	صحيح/ خطأ
01	نشأت كرة السلة في نهاية سنة 1791 م على يد الكندي الجنسية الدكتور جيمس نايسميث	خطأ
	نشأت كرة السلة في نهاية سنة 1891 م على يد الكندي الجنسية الدكتور جيمس نايسميث	التصحيح
02	تتكون المباراة من (4) فترات مدة كل منها (15) دقيقة	خطأ
	تتكون المباراة من (4) فترات مدة كل منها (10) دقيقة	التصحيح
03	يسمح للاعب بالتنطيط مرة ثانية بعد أن أنهى محاورته الأولى.	خطأ
	لا يسمح للاعب بالتنطيط مرة ثانية بعد أن أنهى محاورته الأولى.	التصحيح
04	المشي هو حركة قانونية. خلال إمساك كرة حية داخل الملعب.	خطأ
	المشي هو حركة غير قانونية. خلال إمساك كرة حية داخل الملعب.	التصحيح
05	يجب على اللاعب أن لا يبقى في المنطقة المحرمة للمنافسين أكثر من ثلاث ثوان متواصلة. عندما يكون فريقه غير مسيطرا على كرة حية في المنطقة الأمامية وساعة المباراة في حالة دوران.	خطأ
	يجب على اللاعب أن لا يبقى في المنطقة المحرمة للمنافسين أكثر من ثلاث ثوان متواصلة. عندما يكون فريقه مسيطرا على كرة حية في المنطقة الأمامية وساعة المباراة في حالة دوران.	التصحيح

الاجابات 02 : (03 نقاط)

الوضع الأساس لكل لاعب كرة السلة يعتمد على التوازن ويكون كما يلي:

- أن تكون الفتحة بين القدمين فتحة مناسبة مريحة.

- أن يكون وزن الجسم مقسما بالتساوي على القدمين.

- أن يكون الجسم مائلا قليلا للأمام وبقدرا ما تسمح به راحة اللاعب.

- أن تكون الركبتان مثنيتين قليلا وبوضع مريح.

أما الذراعان فإنهما يكونان بوضع طبيعي وهما يساعدان على توازن الجسم وعلى السرعة في الانطلاق

الاجابات 03 : (04 نقاط)

ان توقف اللاعب بشكل فني وقانوني سليم يسهل عليه عملية الانطلاق لأداء حركات او مهارات هجومية

أخرى وبزمن وجهد قياسيين .

انواع التوقف : التوقف نوعان رئيسيان وهما :

1- التوقف بعدة واحدة (المتزامن) : ومعناه ملازمة القدمين للأرض في وقت واحد وفي هذه الحالة تكون للاعب الحرية في اختيار قدم

الارتكاز لتكون الاخرى هي الحرة في الحركة أي خطوة الارتكاز.

2- التوقف بعدين (المتعاقب) : معناه التوقف بأحدى القدمين ثم تتبعها الاخرى كما في التوقف من الركض وهنا تكون ساق الارتكاز هي

القدم التي نزلت او تثبتت أولا وخطة الارتكاز هي الساق الخلفية.

الجواب 04 : (08 نقاط)

أ- التهديف أو التصويب:

1- التهديف أو التصويب من المشاة:

ولتنفيذ هذا النوع يجب على اللاعب أن يقدم القدم المماثلة لليد الرامية وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة اللاعب أثناء الأداء ثني الرسغ للخلف في الوقت نفسه رفع الكتفين للأعلى. بحيث ترفع الكرة من فوق الرأس وللأعلى في اتجاه السلة مع اسقاط اليد الأخرى المساندة ثم دفع الكرة بأصابع اليد.

2- التهديف أو التصويب بالقفز:

التصويب بالقفز يمكن أن يؤدي من أي زاوية ومن أي مسافة كما يصعب على المدافع إعاقة أو عرقلة المهاجم أثناء التصويب لكون المهاجم يؤدي التصويب وهو في الهواء. في هذا النوع من التصويب على اللاعب أولا أن يقفز ويستقر في الهواء ثم يقذف. خلال القفز إن التنسيق الصحيح لوضع الجسم والوقت المناسب والسرعة في الأداء جميعها تساهم لخلق الفرصة المناسبة للتصويب الجيد

حيث أن هناك حالتين لتنفيذ التهديف أو التصويب بالقفز:

أ- التهديف أو التصويب بالقفز من الثبات:

ب- التصويب بالقفز من الركض:

3- التهديف أو التصويب المنحني:

إن هذا النوع من التهديف يؤدي بدون تنطيط بعد تسلم الكرة وهو قريب من السلة أو يؤدي بعد أداء التنطيط إذا كان بعيدا عن الهدف. يستخدم فيه اللاعب الخطوات القانونية المسموح بها لأجل الاقتراب من الهدف. إن هذا التهديف يعني أداء التصويب بعد أخذ خطوتين. إنها تصوية قصيرة يؤديها اللاعب عندما يكون في حالة طبطبة أو عندما يكون في حالة ركض ويستلم الكرة من زميل آخر وهو قريب من سلة الخصم. ففي لحظة مسك الكرة يؤدي الخطوتين ثم التصويب.

4- التهديف أو التصويب من الثبات (الرمية الحرة):

يتم التصويب أثناء الرميات الحرة من الثبات بيد واحدة وباليدين اليمنى (إذا كان اللاعب يميني) والقدمان تكونان متقدمة إحداهما على الأخرى والقدم الأمامية اليمنى قريبة من خط الرمية الحرة. مشط القدم يكون للداخل في حين مشط القدم اليسرى يكون للخارج قليلا. الركبتان فتكونان منثليتين قليلا. الجذع يكون منتصباً باستقامة. والرأس عاليا والحفاظ على التركيز في النظر باتجاه الهدف وليس على الكرة. بعد ذلك تجلب الكرة لاتخاذ وضعية التصويب بمسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد والمرفق يتحرك الى أسفل الكرة ثم الابتداء بامتداد الرسغ. القدم الركبتان. الذراع. ورسغ اليد باتجاه الهدف. بعد ذلك تترك الكرة اليد بدوران معكوس مع حفظ الجسم والذراع على خط مستقيم باتجاه الهدف وتتحرك اليد اليسرى للجانب لغرض الموازنة والسيطرة. إن الدوران المعكوس التخفيف للكرة