



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التعريف بكرة السلة

محاضرة في مادة كرة السلة

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الاولى

اعداد التدريسي

م. م. عمار مجيد علي

التعريف برياضة كرة السلة

أولاً: المقدمة والنشأة التاريخية

تُعَدُّ كرة السلة من أكثر الألعاب الجماعية انتشاراً في العالم، وتمتاز بطابعها الحماسي وسرعتها العالية ودقتها التكتيكية. اخترعها الدكتور جيمس نايسميث (James Naismith) عام 1891 في مدينة سبرينغفيلد - ولاية ماساتشوستس الأمريكية، عندما طُلب منه إيجاد لعبة تُمارس داخل القاعات في فصل الشتاء كبديل عن ألعاب الهواء الطلق. كانت أول مباراة تُلعب باستخدام سلتين من الخوخ مثبتتين على جدار الصالة، ومن هنا جاء اسم اللعبة Basketball أي "كرة السلة". ثم تطورت القوانين والمعدات وأصبحت لعبة رسمية تُمارس في جميع أنحاء العالم، وانضمت إلى الألعاب الأولمبية عام 1936 في برلين، ثم توسعت المنافسات لتشمل الرجال والنساء.

ثانياً: أهداف اللعبة

تهدف كرة السلة إلى إدخال الكرة في سلة الفريق المنافس من خلال تنفيذ المهارات الفردية والجماعية، مع منع الفريق الآخر من تسجيل النقاط، ويُفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من النقاط في نهاية الوقت المحدد للمباراة.

ثالثاً: الملعب والأدوات

- أبعاد الملعب: مستطيل طوله (28) م (وعرضه 15) م.
- ارتفاع السلة 3.05: متر عن سطح الأرض.
- الكرة: قطرها بين (78 - 74.9) سم (ووزنها بين 650 - 567) غم.
- عدد اللاعبين: خمسة أساسيين لكل فريق + سبعة احتياط.
- مدة المباراة: (أربع فترات، مدة كل منها عشر دقائق) حسب قوانين FIBA الحديثة.
- الملابس: قميص مرّقم وسروال قصير وحذاء رياضي خاص بكرة السلة.

رابعًا: المهارات الأساسية في كرة السلة

- مسك الكرة: (Holding the Ball) تُمسك الكرة بكلتا اليدين على جانبيها دون ملامسة الكف، وتُثبت بثبات استعدادًا للتمرير أو التصويب.
- التمرير: (Passing) من أهم المهارات الجماعية، وتتنوع إلى تمرير الصدر، والتمرير المرتد، والعلوي، والتمرير بيد واحدة.
- الطابة أو التنطيط: (Dribbling) دفع الكرة إلى الأرض براحة اليد مع السيطرة عليها لاخترق الدفاع أو تغيير الاتجاه.
- التصويب: (Shooting) الهدف الرئيس في اللعبة، ويُعدّ التصويب من فوق الرأس أو التصويب السلمي (Lay-up) الأكثر شيوعًا.
- الدفاع: (Defense) يشمل مراقبة الخصم والتمركز السليم وقطع الكرات، ويمكن أن يكون دفاعًا فرديًا أو جماعيًا.
- الارتداد: (Rebounding) محاولة استعادة الكرة بعد إخفاق التصويب سواء من الفريق أو الخصم.

خامسًا: القوانين الأساسية وفق (FIBA):

- الفريق الذي يحصل على 24 ثانية فقط لتنفيذ الهجمة والتصويب على السلة.
- إذا لمس اللاعب الكرة أثناء نزولها إلى السلة تُعتبر مخالفة. (Goaltending)
- عند ارتكاب خمس مخالفات شخصية، يُستبعد اللاعب من المباراة.
- عند ارتكاب الفريق خمس مخالفات في فترة واحدة، تُمنح رميات حرة للفريق المنافس.
- تسجيل النقاط: الرمية داخل القوس 2 = نقاط، من خارج القوس 3 = نقاط، الرمية الحرة = نقطة واحدة.

سادسًا :التحكيم

يتكوّن طاقم التحكيم من :حكم أول(Referee) ، حكم ثانٍ(Umpire) ، مسجّل النقاط (Scorer)، مراقب الوقت .(Timer) وهم المسؤولون عن إدارة المباراة وتطبيق القوانين وتنظيم سير اللعب.

سابعًا :الفوائد البدنية والتربوية للعبة كرة السلة

- تنمية القوة العضلية، خاصة في الذراعين والرجلين.
- تحسين السرعة الحركية والتوافق العصبي العضلي.
- تعزيز روح الفريق والتعاون والانضباط.
- تنمية التركيز والانتباه وسرعة اتخاذ القرار.
- (إكساب الطلاب اللياقة الشاملة) التحمل، المرونة، الرشاقة.

ثامنًا :الاستنتاج

تُعَدّ كرة السلة من الألعاب التربوية المتكاملة التي تجمع بين الجانب البدني والذهني والاجتماعي، وتُسهم في إعداد الطالب الرياضي المتكامل من خلال المواقف الحركية السريعة واتخاذ القرار الفوري .كما أن تعليمها في كليات التربية البدنية يُعزز المهارات التعليمية والتدريبية لدى الطلبة مستقبلاً.