



المرحلة الثانية

اعداد

م. فرح علاء جعفر

ا.د سهاد حسيب عبد الحميد

كرة السلة



1- كرة السلة

تُعرّف رياضة كرة السلة بأنها لعبةٌ جماعيةٌ يتنافس فيها اثنان من الفرق، يتكوّن كلٌّ منهما من خمسة لاعبين، بحيث يهدف كل فريق إلى تسجيل نقاط أكثر عبر إدخال الكرة في سلة الفريق الخصم، وتعتمد تلك اللعبة على مبدأ التعامل مع الكرة باستخدام الأيدي فقط، فيتضمّن ذلك تنطيط الكرة، ورميها، وتمريرها من لاعبٍ إلى آخر، ومن الجدير بالذكر أن أصول رياضة كرة السلة تعود إلى أمريكا، حيث اخترعها جيمس نايسميث في الأول من كانون الأول من عام 1891م.

2- مَعَدَّات كرة السلة

الملعب

يحتوي ملعب كرة السلة على العديد من الأجزاء المختلفة، ويُذكر منها الآتي:

ساحة اللعب: وهي ذلك الجزء الذي يتم لعب المباراة عليه (بالإنجليزية: Basketball court)، إذ ينبغي أن تحقّق العديد من الشروط كي تكون صالحة للعب؛ كأن تكون ذات أرضية صلبة، ولا تحتوي على أية عوائق، وتبلغ مساحة ملعب كرة السلة وأبعاده خمسة عشر متراً عرضاً، وثمانية وعشرين متراً طولاً، على أن تُقاس هذه المساحة من الحد الداخلي لخطّ ساحة اللعب، وذلك بحسب قوانين كرة السلة.

المنطقة الخلفية: تشتمل المنطقة الخلفية أو خط الجناح (بالإنجليزية: Backcourt) على الجزء الذي يحتوي على السلة الخاصة بالفريق، بالإضافة إلى الجزء المتضمّن للحدّ الداخلي للوحة السلة، ويُحدّد هذا الجزء بأربعة خطوط تحيط به، وهي: خطّ النهاية الموجود خلف السلة الخاصة بالفريق، وخطّ الجانب لساحة اللعب، وخطّ المركز الموجود في مُنتصف ساحة اللعب.

المنطقة الأمامية: تُعرّف المنطقة الأمامية (بالإنجليزية: Frontcourt) بأنها ذلك الجزء الذي يحتوي على السلة الخاصة بالفريق الخصم، بالإضافة إلى منطقة الحد الداخلي للوحة السلة الخاصة بالفريق الخصم، ويحد هذه المنطقة خط النهاية، وخط المركز، وخط الجانب.

الخطوط: يحتوي ملعب كرة السلة على العديد من الخطوط (بالإنجليزية: Lines)، والتي يبلغ عرض كل منها خمسة سنتيمترات، ويُشترط أن تُرسم جميعها باللون نفسه بشكل واضح، وظاهر للعيان، وتنقسم هذه الخطوط إلى أنواع مختلفة، هي:

- 1- خطوط الحدود: تُعرّف خطوط الحدود بأنها الخطوط التي تُحيط بساحة اللعب، والتي تشتمل على خطي النهاية، وخطي الجانب، ومن الجدير بالذكر أن خطوط الحدود لا تُعتبر جزءاً من حيز ساحة اللعب.
 - 2- خط المركز: (بالإنجليزية: Center line)؛ وهو ذلك الخط الواقع في منتصف ساحة اللعب، ويُرسم بشكلٍ مُوازٍ لخطي نهاية ساحة اللعب، ويتعامد مع منتصف خطي الجانب.
 - 3- الدائرة المركزية: (بالإنجليزية: Center circle)؛ وهي الدائرة الموجودة في منتصف ساحة اللعب بقطر يبلغ 3.6 متر.
 - 4- نصف دائرة الرمية الحرة: (بالإنجليزية: Free-throw semi-circle)؛ وتُرسَم هذه الدائرة بقطر 3.6 متر، بحيث يكون مركزها على نقطتي انتصاف خطي الرمية الحرة.
 - 5- خط الرمية الحرة: (بالإنجليزية: Free-throw lines)؛ وهو الخط الذي يُرسم مُوازياً لخط النهاية، بحيث يكون بُعد حده الخارجي 5.8 متر عن الحد الداخلي لخط النهاية، وبطول يصل إلى 3.6 متر، علماً أن نقطة منتصفه تقع على الخط الوهمي الواصل بين مُنتصف خطي النهاية.
- * المنطقة المحرّمة: (بالإنجليزية: Resticted area)؛ وهي المنطقة التي تُرسم على شكل مُستطيل، وتبعد عن خط النهاية مسافة 2.45 متر، وتُعتبر جميع الخطوط التي تحد المنطقة الحرة جزءاً منها عدا الجزء الذي يُمثّل خط النهاية.
- * منطقة رمي الرميات الثلاثية: (بالإنجليزية: Three-point field goal area)؛ وهي المنطقة التي تمثّل ساحة اللعب كاملة عدا المنطقة القريبة من سلة الفريق الخصم.
- * منطقة مقاعد الفريق: وهي المنطقة المخصصة لمقاعد الفريق، ويُشترط أن تبتعد عن خطوط الحدود مسافة لا تقل عن مترين كحد أدنى.

الأدوات التي يجب توفرها

- توجد العديد من الأدوات والمعدات التي لا بد من توفرها في لعبة كرة السلة، ومنها:

- لوح حماية خلف شبكة السلة.

- حلقة شبكة السلة، والتي تتميز بقابليتها للضغط، مع وجود شبكة تتدلى منها.

- دعائم خلفية لشبكة السلة.

- مجموعة من كرات السلة.

- شاشة إلكترونية في الملعب يظهر من خلالها وقت المباراة.

- لوحة تسجيل إلكترونية تظهر من خلالها نقاط الفريقين، والأخطاء التي يتم ارتكابها، ومدة الأشواط، وغيرها من التفاصيل الأخرى.

- ساعة خاصة لتحديد الوقت اللازم لتسديد الرمية لكل فريق.

- ساعة توقيت، وهي مختلفة عن الساعة التي يظهر من خلالها وقت المباراة؛ حيث يظهر من خلالها توقيت الأوقات المستقطعة.

- أوراق النتيجة (بالإنجليزية: Score sheet) الخاصة باللعبة.

- إشارات خاصة بعدد الأخطاء التي يرتكبها اللاعب أو الفريق.

- إشارة خاصة بتبديل اللاعبين الأساسيين باللاعبين الاحتياط.

- أرضية الملعب.

- إضاءة كافية؛ لإنارة مناسبة في الملعب.

-3قوانين كرة السلة

طريقة احتساب النقاط ومدة المباراة للعبة كرة السلة قوانين واضحة فيما يخص عدد النقاط التي يتم احتسابها عند تسديد رمية ناجحة عبر الشبكة؛ حيث تُحتسب التسديدة الناجحة نقطة واحدة في حال تم رميها برمية حرة، ويُحتسب مرور الكرة عبر الشبكة ثلاث نقاط في حال تم تسديدها من خارج قوس الثلاث نقاط، ويُحتسب نقطتان عند تسديد الرمية من أي مكان آخر في الملعب. تتكون مدة مباراة كرة السلة من أربعة أرباع، يُسمى كل ربعين منها شوطاً، علماً أن مدة كل ربع عشر دقائق، وتفصل بين الربع الأول والثاني دقيقتان، والمدة ذاتها بين الثالث والرابع، أما الأشواط فتفصلهما استراحة مدتها خمس عشرة دقيقة، وتختلف مدة هذه الفترات وعددها؛ حيث يتم تقسيم مباراة كرة السلة النسائية إلى أربع فترات، يكون وقت كل منها عشر دقائق، بينما يلعب الرجال في الجامعات مباراة كرة السلة في فترتين مدة كل منهما ثلاث ساعة، أما في المدارس الثانوية، فتلعب مباراة كرة السلة خلال أربع فترات مدة الواحدة منها ثمان دقائق.

الوقت المستقطع

يُعرّف الوقت المستقطع في كرة السلة بأنه: إيقاف جزئي للمباراة يبلغ في أقصى حد له دقيقة واحدة للوقت المستقطع الواحد، ويتم ذلك بطلب من إدارة الفريق، سواء عن طريق المدرب الأول، أو المدرب المساعد، وذلك من خلال إشارة خاصة يوجهها إلى طاولة التسجيل الخاصة بالمباراة، وتستطيع إدارة الفريق إلغاء هذا الطلب قبل رد مسؤولي طاولة التسجيل على الإشارة الخاصة بطلب الوقت المستقطع، ولا بد أن يعطي مسؤول طاولة التسجيل إشارة لحكم المباراة؛ لتنبهه أن هناك طلباً للوقت المستقطع. كما يمكن طلب وقت مستقطع من قبل أي فريق، وذلك عندما يتوقف اللعب، أو تتوقف ساعة التوقيت عن العد، أو بعد أن يُنهي الحكم تواصله مع الطاولة الخاصة بتسجيل النقاط، وهذه الحالة تُدعى فرصة الوقت المستقطع، وهناك حالات أخرى تُشكّل فرصة الوقت المستقطع لكلا الفريقين؛ كتوقف اللعب بعد رمية حرة ناجحة أو أخيرة لخطأ تم احتسابه، ويستطيع الفريق طلب وقت مستقطع في عدة حالات، منها:

-إذا سجّل الخصم نقطة من رمية حرة.

-إذا كانت الرمية الحرة الأخيرة متبوعة برمية إدخال على امتداد خط مركز الملعب.

- إذا تم احتساب خطأ عند تنفيذ رمية، أو رميات حرة ناتجة عن خطأ سابق.

- إذا تم احتساب خطأ قبل عودة اللعب، وبعد تنفيذ الرمية الحرة الأخيرة الخاصة بالخطأ السابق.

- أثناء تنفيذ عدد من الرميات الحرة الناتجة عن أكثر من خطأ.

يستطيع كلا الفريقين الحصول على وقتين مُستقطعين خلال الفترة الأولى من المباراة، وعلى ثلاثة أوقات إضافية في الفترة الثانية من اللعب، بينما يُمكن الحصول على وقت مُستقطعٍ واحدٍ في كلِّ فترةٍ إضافيةٍ من فترات اللعب، ويُمكن استخدام هذه الأوقات خلال الفترات المُخصَّصة لها فقط، فلا يُمكن تحييل الأوقات المُستقطعة إلى أيِّ فترةٍ أُخرى، حيث تبدأ فترة الوقت المُستقطع، وتنتهي بناءً على صافرة الحكم وإشارته ببدءها أو انتهائها، ويُسمح للاعبين خلال الوقت المُستقطع بمغادرة أرض الملعب، والجلوس على المقاعد الخاصة بفرقهم.

الرميات الحرة

يستطيع أحد الفريقين في كرة السلة كسب رمية حرة أو أكثر عن كلِّ خطأ يسجله الفريق الخصم، وذلك في حال تجاوز الفريق الخصم عدد أخطاء يصل مجموعها إلى سبعة في الفترة الواحدة من المباراة، وفي حال تجاوز الفريق عشرة أخطاء، فإن الفريق الخصم سيحصل على رميتين حُرَّتَيْن عن كلِّ خطأ يُرتكب بحقه، أما على مستوى اللاعبين فإن اللاعب الذي يتم ارتكاب خطأ مُتعمد وصريح بحقه، فإنه يحصل على رميتين حُرَّتَيْن، وفي حال أراد اللاعب تسديد الكرة نحو الشبكة، وارتكب لاعب من الفريق الخصم خطأ ضده في تلك اللحظة، فإنه سيحصل على رمية واحدة في حال نجاح تسديته التي نفذها، وسيحصل على رميتين حال عدم دخول الكرة في الشبكة. يحصل اللاعب على ثلاث رميات حرة في حال حدوث المخالفة وقت تسديد الكرة وبالقرب من خط تسديد النقاط الثلاثة، وفي حال نجاح التسديدة التي نفذها اللاعب، فإنه يحصل فقط على رمية حرة، كما تجدر الإشارة إلى أنه يتوجب على لاعبي الفريق الخصم عدم دخول منطقة تسديد الرمية الحرة إلى أن يرمي لاعب الفريق الآخر الكرة حتى تصل إلى حلقة الشبكة، كما يتوجب على اللاعب الذي يريد تنفيذ الرمية الحرة عدم إبقاء الكرة معه أكثر من عشر ثوانٍ، وأن يتجنَّب ملامسة خط حافة منطقة التسديد عند تنفيذه للرمية، وعند حدوث أيِّ من هذين الخطأين أثناء تنفيذ رمية حرة ثانية، فإن الرمية الأولى تُعتبر ملغية، ويتم اعتماد الرمية الثانية فقط.

الأخطاء والمخالفات

قد تحدث في لعبة كرة السلة بعض الأخطاء أو المخالفات أثناء سير المباراة؛ كالأخطاء التي تكون عند حدوث أيِّ احتكاك وتواصل جسدي غير قانوني بين اللاعبين، مثل: التدافع، أو الضرب، أو حتى الصفع، ويترتب على حدوث هذه الأخطاء كسب رمية حرة واحدة، أو اثنتين، أو حتى ثلاثة، ويتم تنفيذ هذه الرميات كما تم توضيحه في الفقرة السابقة. ومن الأخطاء الأخرى التي قد يتم ارتكابها في كرة السلة ارتكاب اللاعب المهاجم أو المدافع خطأ شخصياً ضد لاعبي الفريق الآخر، وفي هذه الحالة تُعطى الكرة للفريق الخصم. لا تقتصر لعبة كرة السلة على الأخطاء الشخصية الناتجة عن الاحتكاكات بين لاعبي الفريقين، بل قد تحدث العديد من الأخطاء الخارجة عن هذا الإطار، ومن ذلك تسبب اللاعب بمخالفة في حال مشيه بمقدار خطوة ونصف دون تنطيط الكرة ومرواعتها، أو عندما يتسبب اللاعب أثناء تنطيط الكرة في خروجها من الملعب، أو في حال إمساك الكرة أو تنطيطها بكلتا اليدين في الوقت نفسه، ومن المخالفات الأخرى التي