

## K. قواعد لعبة كرة السلة

### قواعد لعبة كرة السلة

أهم القواعد والأسس التي يطبقها الحكم ويفرضها أثناء المباريات.

### التوقيت

- مباراة كرة السلة تبعا للقواعد الدولية الى اربعة أشواط (تقسم أرباع) مدة كل شوط 10 دقائق (مدة الشوط في الدوري الامريكي 12 دقيقة) ورغم ذلك، تتوقف الساعة مرارا خلال المباراة، وقد تدوم المباراة احيانا 90 دقيقة تقريبا اما اذا تعادل الفريقان عند نهاية الوقت الاصلي، فان المباراة تمدد خمس دقائق اخرى (ثم خمسا اخرى حتى يفوز احد الفريقين) - فالتعادل غير جائز بمباريات كرة السلة.

### الوقت المستقط

- يسمح للمدربين بايقاف اللعب مرة واحدة في كل ربع (شوط) ومرتين في الربع الاخير- ودقيقة واحدة كحد اقصى- وذلك لمناقشة الخطط مع لاعبيهم، اما في الوقت الاضافي فيسمح بوقت مستقطع واحد فقط.

### قاعدة ال24 ثانية

عندما ينجح الفريق بالحصول على الكرة يكون لديه 24 ثانية للتسديد على سلة الخصم، ويخسر الكرة اذا فشل في ذلك.

### قاعدة ال8 ثوان

بعد نجاح الفريق في الحصول على الكرة في نصف ملعبه، ينبغي عليه الهجوم وتحريك الكرة الى نصف ملعب في خلال ثمانية ثواني والا خسر الكرة.

### قاعدة ال5 ثوان

ينبغي على اللاعب تنفيذ رمية التماس او الرمية الحرة في غضون 5 ثوان (في ال NBA ، يمنح اللاعب 10 ثوان لتنفيذ ذلك).

### قاعدة ال3 ثوان

لا يسمح للاعب بالبقاء في منطقة الخصم المحرمة الا لمدة 3 ثوان فقط- اي ينبغي عليه مغادرتها قبل 3 ثوان.

### اللاعب المراقب بشدة

إذا كان اللاعب مراقباً لصيقة، ينبغي عليه إما تمرير الكرة أو تنطيطها أو تسديدها في خلال 5 ثوان من استلامه الكرة أو الاستيلاء عليها من الخصم، لا تطبق هذه القاعدة في الـ NBA.

### الرمية الحرة

الرمية الحرة تسديدة غير معترضة إلى السلة، تنفذ من خلف خط الرمية الحرة على حافة المنطقة المحرمة، وينبغي على جميع اللاعبين، باستثناء المسدد، الوقوف خارج المنطقة المحرمة على خطي الرمية الحرة (أو خلف الرامي، خارج خط الثلاث نقاط).

### الخط الشخصي

وهو مخالفة للقواعد يتضمن الإحتكاك الجسدي بلاعب خصم تعاقب مثل هذه المخالفات يمنح الكرة للخصم لتمريرها من خارج الملعب إلى أحد زملائه في الملعب أو إذا كان اللاعب الذي وقع عليه الخطأ في حالة تسديد، يمنح رمية حرة أو أكثر (على سبيل المثال، ثلاث رميات حرة، إذا كان يحاول التسديد من خارج خط الثلاث نقاط).

### الخطأ الفني

- وهو مخالفة للقواعد ينطوي على سلوك سيئ، كالشجار مع أحد الخصوم أو المسؤولين، ويعاقب على هذه الأخطاء برميتين حرتين (ينفذهما لاعب يختاره كابتن الفريق).

### خطأ عدم الأهلية

- وهو مخالفة خطيرة على لاعب خصم، يعاقب مرتكبها بالطرد الفوري من المباراة.

### قاعدة الخمسة أخطاء

- عندما يرتكب أحد اللاعبين خمسة أخطاء (إما شخصية أو تقنية) يعاقب بالإخراج من المباراة وعدم العودة إليها، في الـ NBA القاعدة هي ستة أخطاء.

### خرق قواعد اللعبة

- خطأ يحتسب نتيجة إنتهاك للقواعد مثل التنطيط غير قانوني أو البقاء أكثر من ثلاث ثواني في المنطقة المحرمة، يعاقب ذلك بمنح الكرة للخصم، وعادة من خارج الملعب.

### منع دخول الكرة السلة

- ينبغي على اللاعبين عدم لمس الكرة وهي في طريقها نزولا باتجاه السلة، ولا يسمح للمدافعين بلمسها أيضا عندما تكون داخل السلة (وإلا بوسعهم دفع الكرة و إخراجها من الطارة) إذا ارتكب هذا الإنتهاك الفريق المهاجم لا تحتسب السلة و تمنح الكرة للفريق الخصم من عند الرمية الحرة أما إذا ارتكب من قبل الدفاع، يمنح المسدد النقاط المناسبة، كما لو أن الكرة قد دخلت السلة

### خارج الملعب

- يعتبر اللاعب خارج الملعب إذا داس على أي خط من حدود الملعب أو تجاوزه، وتعتبر الكرة خارج الملعب عندما يتخطى اللاعب الذي يمسك الكرة حدود الملعب، أو إذا لمست الكرة نفسها الخط أو تجاوزه. ومع ذلك لاتعتبر الكرة خارج الملعب إلا إذا لمست الأرضية ، وعندما يحدث ذلك تمنح الكرة لرميها من الخارج إلى الفريق الذي لم يكن أحد أفراده آخر من لمس الكرة قبل خروجها.

### إعادة الكرة إلى المنطقة الخلفية للملعب

عندما يحرك فريق الكرة من داخل نصف الملعب العائد له إلى النصف العائد للفريق الخصم لا يخص لأفراده تحريك الكرة رجوعا عبر خط المنتصف و إلا ذهبت الكرة إلى الفريق الخصم.

## تاريخ كرة السلة

\* قبل 5 قرون من ميلاد المسيح ظهرت أول لعبة تشبه كرة السلة الحديثة عند شعوب المايا بخليج المكسيك تسمى (بوك تابوك) POK- TA POK أو (تلاتشيلي) TLATCHTLI وكانت تتمثل في رمي كرة مطاطية في حلقة من حجر .

## كرة السلة

كرة السلة رياضة سريعة ومثيرة ومسلية، تجري بين فريقين يتألف كل منهما من خمسة لاعبين. ويُعدُّ الفريق الفائز متى استطاع تسجيل عدد من النقاط يفوق ما سجله الفريق الآخر. ويحرز اللاعبون نقاطًا بقذف كرة كبيرة مُنفوخة بالهواء داخل هدف عال يُسمى سلة عند أحد طرفي ملعب كرة السلة. يستطيع اللاعب أن يتقدم بالكرة نحو السلة عن طريقة المحاورة (تكرار ضرب الكرة بالأرض لترتد إلى اليد)، أو بتمرير الكرة إلى زميل من فريقه. ويحاول كل فريق - أيضًا - أن يمنع الفريق الآخر من إحراز النقاط.

تُعدُّ كرة السلة أحد أساليب الترويح، كما أنها رياضة جماعية منمَّمة. ويمكن أن تُلعب بأقل عدد من اللاعبين قد لا يزيد عن لاعبين اثنين فقط، وكل ما يحتاجه هو كرة، وسلة، وسطح مستوٍ.

## للعبة كرة السلة هدفان رئيسيان:

- 1) الفريق الذي يملك الكرة هدفه محاولة تسجيل نقاط 3نقاط، 2 نقاط او نقطة واحدة عند الرميات الحرة في سلة الفريق الخصم عند الرمية الاخيرة.
- 2) عدم تلقي السلات من طرف الفريق الخصم الحامل للكرة.

بدأت فكرة لعبة كرة السلة Basketball في عام 1890، عندما طلب غوليك Gulick المدير العام لجمعية الشباب المسيحية Y.M.C.A في الولايات المتحدة الأمريكية من جيمس نايسميث Nai smith أستاذ التربية بجامعة سبرنغفيلد Springfield ومدرّب فريق كرة القدم الأمريكية فيها إيجاد نشاط رياضي يُنفذ ضمن الصالات المغلقة لتجنب قساوة الظروف الجوية في فصل الشتاء؛ على أن يتسم هذا النشاط بالمتعة والإثارة لكسر حالات الجمود والملل التي تصيب الشبان في أثناء تنفيذ الحركات الرياضية السويدية التي وصلت أمريكا من السويد وألمانيا. فقام سميث عام 1891 بتعديل بعض الألعاب المعروفة في ذلك الوقت؛ لتصبح قابلة للممارسة ضمن الصالات، ففشل بذلك، ولاحظ أن القاسم بين جميع الألعاب الرياضية الجماعية هو وجود كرة من نوع ما؛ ولأن تناقل الكرة بالأقدام غير ممكن ضمن الصالات لضيق المكان كان لا بد من تناقل الكرة بالأيدي، ومنعاً لاستخدام القوة في تسديد الكرة نحو الهدف تم استخدام هدفين معلقين في الأعلى، مما يجبر مسدد الكرة على اعتماد الدقة والإتقان بدلاً من القوة في أثناء تسديده الكرة. واستخدم سميث في أول تجربة سلتي جمع خوخ، وعلقهما على جدارين متقابلين وهو ما أعطى كرة السلة اسمها، وحدد أربعة مبادئ لإبعاد العنف والخشونة عن اللعبة الجديدة، وهي:

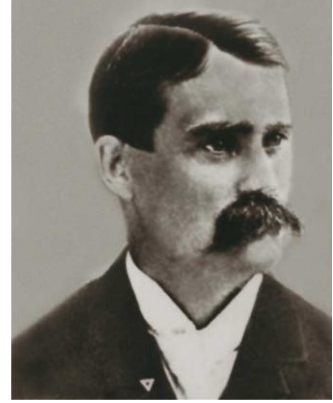
1- عدم جواز المشي بالكرة.

2- المرمى أفقي وفوق رؤوس اللاعبين.

3- يمنع الاحتكاك والخشونة.

4- لا يجوز للاعب قطع الكرة باستخدام الاحتكاك الجسدي مع منافسه.

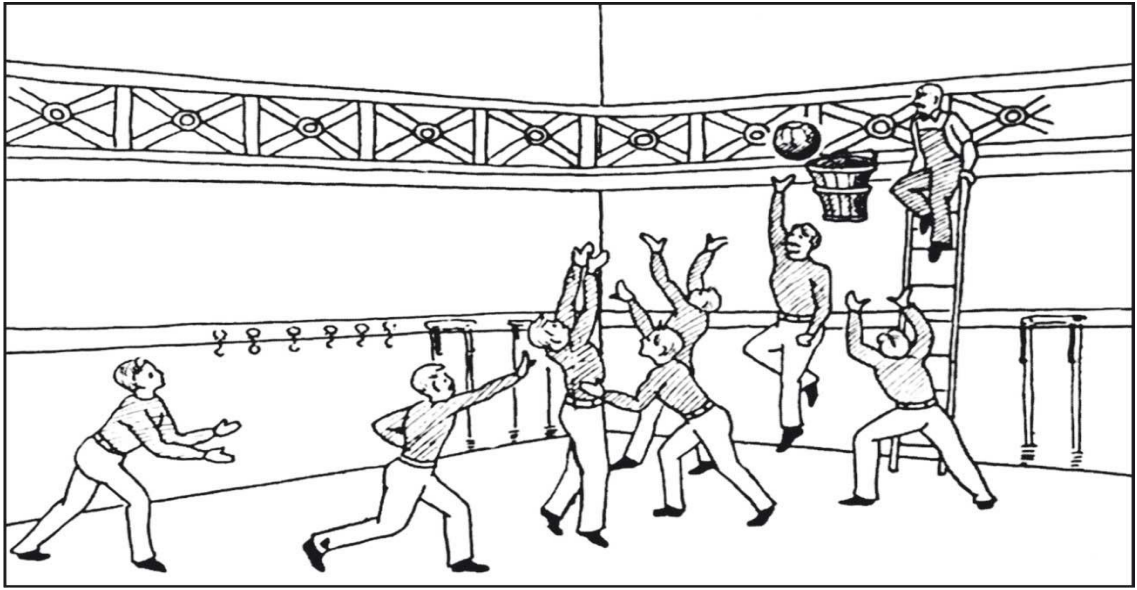
وهي المبادئ التي سارت عليها اللعبة من عام 1891 حتى عام 1937 حيث انتشرت كرة السلة في أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية؛ وانتقلت منها إلى أوروبا، ثم قام الجيش الفرنسي منذ عام 1900 بنشرها في أنحاء العالم بمزاولتها في الدول الخاضعة للسيطرة الفرنسية. وأدرجت كرة السلة ضمن الألعاب الأولمبية أول مرة عام 1904، وتوقفت بعد ذلك؛ لتندرج من جديد في عام 1936.



جيمس نايسميث مخترع كرة السلة

تطور اللعبة:

في البداية كانت كرة السلة تُلعب بفريقين لكل منهما سبعة لاعبين، ثم زاد العدد إلى تسعة، ثم أصبح ثمانية قبل أن يتفق المسؤولون على تعديل عدد لاعبي الفريق الواحد؛ ليصبح خمسة لاعبين.



**أول ملعب لكرة السلة.** تبدو السلة العادية الموضوعة ضمن الحلقة، ومهمة الرجل الواقف على السلم إخراج الكرة كلما دخلت السلة وإعادتها إلى اللاعبين \* عرفت اللعبة الجديدة شعبية كبيرة في الولايات المتحدة خاصة في مدينة ماسا شوساتس كما عرفت تعديلات هامة في السنوات الأولى لممارستها أهمها.

1893- 9×9 لاعبين إلى 5×5 حسب مقياس الميدان .

1894- حلقات حديدية جديدة عوض سلات فواكه

1895- كرة جديدة غير كرة القدم الأمريكية 75 سم

1896- تقنية التنطيط بالكرة .

1897 - 5×5 , نقطتين , الأخطاء الجماعية 2 ثم 4 ثم 5 .

1901 - الخطوتين المتتاليتين Double semelle.

1928- كرة من جلد ثم جلد إسطناعي .

1938- لوحة خشبية ثم من زجاج plexy glalb .

1950- 3 ثواني داخل المنطقة و20×2 وقت اللعب .

1984- مؤتمر الإتحادية الدولية لكرة السلة fiba في لوجس أنجلس 28م×15م , 6,25م ثلاثة نقاط في لجوس أنجلس 5 حمل الكرة , 30 وقت الهجوم , 10 الخروج من المنطقة .

2002- 24 وقت الهجوم , 3 الخورج من المنطقة 4x10 الوقت .

2010- المنطقة الجديدة 6,75م الرمي بثلاثة نقاط .

\* توسعت ممارسة كرة السلة من الولايات المتحدة إلي أروبا الشرقية ثم الغربية في العشرينيات من القرن الماضي .

1931-1991 إتحاديات ، إيطاليا , فرنسة ،إثونيا ،بلغاريا .

1932- الإتحاديات الدولية لكرة السلة .

1936- أول ألعاب ألمبية لكرة السلة .

1963- fabb .

1931-1919 – نشأة الأتحاديات الوطنية لكرة السلة إيطاليا , فريسا , تشكو سلوفاكيا , استونيا بلغاريا وبتوانيا بعد الصين واليابان .

1932- نشأة الأتحادية الدولية لكرة السلة fiba

1936- الألعاب الألمبية الحادية عشر أول ظهور لكرة السلة في برلين ألمانيا بمشاركة 21 دولة .

1963 – نشأة الإتحادية الجزائرية لكرة السلة في شهر جانفي

## مصطلحات كرة السلة

الارتكاز	اسم آخر لموقع لاعب الوسط عندما يهاجم. في الارتكاز العالي يتحرك لاعب الوسط قرب قمة دائرة الرمية الحرة. وأما في الارتكاز المنخفض فيتحرك قرب السلة.
استلاب	يحدث في حالة استحواذ أحد اللاعبين المدافعين على الكرة بطريقة قانونية من الفريق المهاجم.
الإسقاط	هدف ميداني يتم إحرازه بضرب الكرة بقوة من أعلى إطار السلة لتسقط في السلة.
إعاقَة التصويبة	حالة ضرب لاعب مدافع الكرة بطريقة قانونية قبل أن تصل إلى السلة مستخدماً ذراعه أو كفه.
التحول	يحدث عندما يفقد الفريق المهاجم الاستحواذ على الكرة بدون أخذ تصويبة.
التسيد	رمية تنفذ على مقربة من السلة.
دفعَة خفيفة لداخل	هدف ميداني يحدث بدفع كرة مرتدة لداخل السلة.

<b>الهدف</b>	
<b>صرف الهدف</b>	إعاقه غير قانونية للاعب ما في حالة رفع الكرة عند محاولة تسجيل هدف ميداني عندما تكون الكرة فوق السلة. فإذا حدث صرف الهدف من لاعب مدافع، تُسجل التصويبة كأنها هدف ميداني. وإذا حدث صرف الهدف من لاعب مهاجم، تُعطى الكرة للفريق المدافع ولا تُسجل نقاط.
<b>الكرة المرتدة</b>	كرة تترد عائدة من لوحة الهدف أو الإطار بعد أن أخطأت التصويب.
<b>الكرة الممسوكة</b>	كرة في حوزة لاعب من كلا الفريقين في آن واحد.
<b>لعبة النقاط الثلاث</b>	تُلعب عندما يُحتسب خطأ على لاعب أثناء تسجيل هدف في السلة، ثم تسجل الرمية الحرة. تحدث تصويبة النقاط الثلاث عندما يسجل لاعب هدفاً بعد قذفه الكرة من خلف الخط الخاص بالثلاث نقاط.
<b>المساعدة</b>	تمرير لاعب مهاجم للكرة بحيث تؤدي إلى الهدف مباشرة.
<b>المنطقة الأمامية</b>	نصف الملعب الذي يحتله الفريق المهاجم.

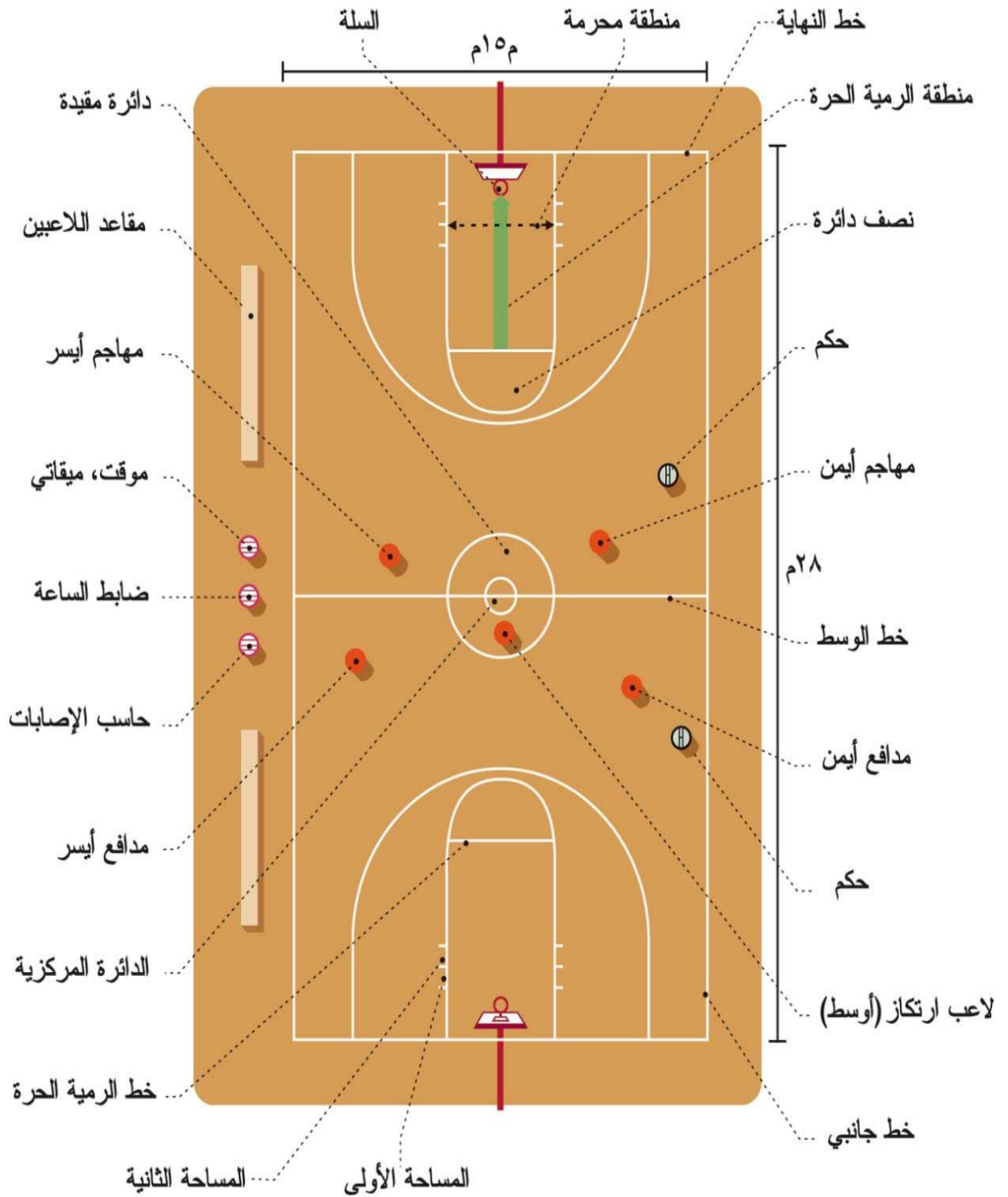
## كيفية لعب كرة السلة

الملعب. يبلغ طول ملعب كرة السلة القانوني 28م، وعرضه 15م. وقد يتفاوت الطول فيما يقرب من مترين، والعرض فيما يقرب من متر واحد، ولكن تجب المحافظة على تناسب الأبعاد. ومعظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب. وتستخدم خطوط متنوعة بعرض 5 سم لتقسيم الملعب إلى أقسام.

تُعلق سلة ولوحة فوق كل من طرفي الملعب. ويجب أن تكون كل لوحة داخل خط النهاية بمسافة 120 سم. تتكون السلة من حلقة، وشبكة، ولوحة. والحلقة طوق معدني قطره 45سم ولا يزيد سمكه عن 20 ملم. وتثبت الحلقة بحديدة تأخذ شكل الحرف الإنجليزي L المعكوس، ومثبتة على لوحة وبشكل تكون معه موازية للأرض، ومرتفعة عنها بمسافة 3,05م وتصنع اللوحتان من الزجاج الليفي أو من المعدن. وتعلق في الحلقة شبكة مصنوعة من القطن أو من نسيج اصطناعي وتوجد في أسفلها فتحة واسعة تكفي لسقوط الكرة من خلالها. الأدوات. تُلعب كرة السلة بوساطة كرة جلدية منفوخة بالهواء، ذات لون بني أو برتقالي. وتزن كرة السلة القانونية ما بين 600جم و 650جم ويتراوح محيطها ما بين 75سم و78سم.







اللاعبون. يحق للاعبين الخمسة في الفريق أن يلعبوا كهجوم ودفاع. فعندما تكون الكرة في حوزة فريق معين، يصبح لاعبه مهاجمين؛ وعندما تكون الكرة مع منافسيهم، يصبحون مدافعين

يتكون الفريق - عادة - من لاعبي ارتكاز، ولاعبي هجوم، ولاعب وسط. وبإمكان اللاعبين التحرك في أي مكان في الملعب،

طاقم إدارة المباراة. يتألف من حكم أول، وحكم أو حكمين، ومسجل أو مسجلين وميقاتي أو ميقاتيين.

الحكم الأول هو المسؤول عن المباراة. ويبقى في الملعب كل من الحكم الأول وحكم آخران؛ لضمان سير المباراة حسب القوانين. وبإمكان كل حكم من حكمي المباراة أن يحتسب أي خطأ أو مخالفة لقوانين اللعبة يراها في أي مكان من الملعب. ويعمل أحدهما - عادة - بالقرب من سلة الفريق المهاجم، ويعمل الآخران بالقرب من خط الوسط. ويتبادل الحكمان مركزيهما عندما ينتقل الفريقان إلى الطرف الآخر من الملعب. وإذا اشترك في إدارة المباراة حكم آخر إضافة لهذين الحكمين؛ فإنه يقف بالقرب من الخط الجانبي. لمعاينة لاعب، يطلق الحكم صفارة لإيقاف اللعب وساعة المباراة. ويشرح الحكم المخالفة أو الخطأ - عادة - بإشارة باليد أو الذراع، وتنفذ العقوبة. وبعدئذ تستأنف المباراة.

يجلس المسجلان والميقاتيان على طاولة التسجيل خلف أحد الخطوط الجانبية. ويقوم أحد المسجلين بتشغيل اللوحة الإلكترونية لتسجيل الأهداف، ويتعهد المسجل الآخر بحفظ صحيفة التسجيل الرسمية مسجلاً فيها جميع الأهداف الميدانية، والرميات الحرة، والأخطاء، والأوقات المستقطعة. ويشغل أحد الميقاتيين ساعة المباراة الكهربائية. ويقوم الميقاتي الثاني بتشغيل ساعة الرمي إذا كانت القوانين تنص على أن يقوم كل فريق بتصويب الكرة في غضون فترة زمنية محددة. هذا ويجب على اللاعبين الذين يدخلون المباراة أن يمشوا أولاً على المسجل المسؤول عن صحيفة التسجيل. وينبغي أن يوقف الميقاتي الساعة في كل مرة يطلق فيها أي من الحكمين الصفارة. ويشير أحد الحكمين إلى الميقاتي ليستأنف تشغيل الساعة.

**وقت اللعب.** يستغرق وقت المباراة 40 دقيقة، تقسم إلى شوطين مدة كل منهما 20 دقيقة، تتخللهما فترة راحة مدتها من 10 إلى 15 دقيقة. وينقسم الشوط الي ربعين من عشرة دقائق في كل ربع ولا تنتهي المباراة بالتعادل. فإذا كانت النتيجة متعادلة عند نهاية الأربعين دقيقة، تلعب فترة خمس دقائق إضافية، إضافة إلى أي عدد من فترات الخمس دقائق الإضافية اللازمة لكسر حالة التعادل.

تسجيل الأهداف. يحرز الفريق نقاطاً بتسديد أهداف ميدانية ورميات حرة. ويساوي الهدف الميداني - عادة - نقطتين. ويمكن أن يقوم أي لاعب مهاجم بتسجيل هدف ميداني من أي مكان في الملعب أثناء تشغيل ساعة المباراة. وفي بعض قوانين لعبة كرة السلة تمنح الأهداف الميدانية طويلة المدى ثلاث نقاط.

أما الرمية الحرة فتساوي نقطة واحدة، وتؤخذ كعقوبة بعد ارتكاب أخطاء معينة. ويحاول اللاعب تنفيذ الرمية الحرة من خلف خط الرمية الحرة وفي داخل دائرة الرمية الحرة. ويمنح اللاعب مدة خمس ثوان للتصويب على الهدف بعد أن يسلمه الحكم الكرة.

**لعبة المباراة.** تبدأ المباراة - عادة - **بقفزة الوسط.** إذ يقف أربعة لاعبين من كل فريق خارج دائرة الوسط. أما اللاعبان الآخران، وهما لاعبا الوسط - عادة - فيقفان داخل دائرة الوسط. ويقذف الحكم بالكرة في الهواء فوق رأسي هذين اللاعبين اللذين يقفزان لأعلى، ويحاول كل منهما أن يدفع الكرة إلى زميل له من فريقه. ومن ثم تبدأ ساعة المباراة بالعمل عندما يلمس أحد اللاعبين الكرة.

وعندما يستحوذ الفريق المهاجم على الكرة يتقدم بها إلى المنطقة الأمامية من الملعب. ويستطيع الفريق أن يقوم بالمحاورة بالكرة أو يمررها. فإذا سدّد الفريق المهاجم أهدافاً، فإن الفريق المنافس يأخذ الكرة فوراً من خارج الحدود خلف خط النهاية، ويحاول نقل الكرة إلى السلة في نهاية الجهة الأخرى من الملعب. وبذلك يصبح هذا الفريق هو الفريق المهاجم، ويصبح الفريق الذي أحرز الهدف للتو هو الفريق المدافع. ويستمر اللعب على هذا النمط حتى تتوقف الساعة.

الهجمة الخاطفة. صُممت هذه الهجمة للتصويب نحو الهدف بسرعة بعد أن يحصل الفريق المهاجم على الكرة. ويحاول الفريق المهاجم أن يمكّن واحداً من لاعبيه - على الأقل - ليسبق الفريق المدافع ويصوب رمية سهلة قبل أن يتمكن المدافعون من التحرك إلى الأماكن المناسبة.

والنوع الأكثر شيوعاً من الأخطاء هو الخطأ الشخصي. وتحدث معظم الأخطاء الشخصية عندما يُمسك اللاعب أو يدفع أو يهجم على منافس، أو يضرب ذراع أو جسم منافس يكون في حالة تصويب على الهدف ويُسمح للاعب المُعتدى عليه وهو في حالة تصويب على الهدف بتنفيذ رميات حرة، ويتوقف عددها على نوع الخطأ الذي ارتكب ضده. ويحتسب الخطأ الفني على أي لاعب أو مدرب يسلك سلوكاً غير رياضي تجاه أي حكم من حكام المباراة.

<p>الرمية الحرة: الرمية الحرة تصويبة تؤدي من خلف خط دائرة الرمية الحرة ويصطف لاعبو الفريقين على حدود المنطقة الحرة ولا يمكنهم الدخول إلى المنطقة إلا بعد إطلاق المصوّب للكرة.</p>	
<p>التصويب بالقفز: التصويب بالقفز من أكثر التصويبات شيوعاً. إذ يقفز المصوب مستقيماً لأعلى ويطلق الكرة وهو في ذروة القفزة، ويمكن إطلاق التصويبة بسرعة ومن الصعب عرقلتها.</p>	
	<p>الإسقاط:</p>

الإسقاط أحد أكثر التصويبات إثارة في كرة السلة حيث يدخل المصوّب الكرة خلال السلة من أعلى. ويكون كثيراً من رميات الإسقاط مكشوفة وتأتي في نهاية الهجمات الخاطفة.



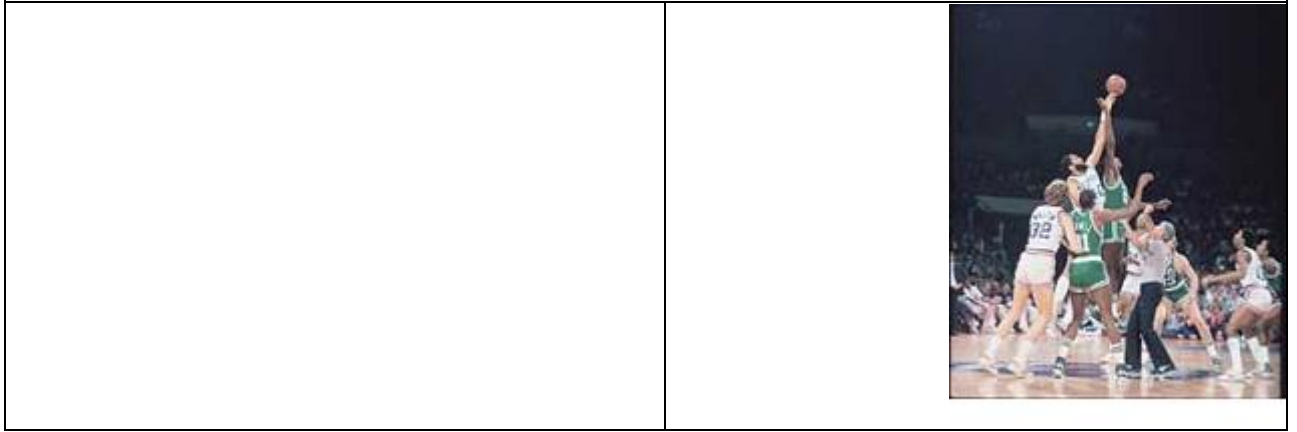
المحاورة مهارة هجومية مهمة؛ فاللاعب الجيد في المحاورة بالكرة يستطيع أن يتحرك متخطياً المدافع ليصوّب رمية سهلة، أو أن يقدمها لزميله ليصوبها. ويقوم لاعب ارتكاز الفريق بمعظم حركات المحاورة بالكرة.



: المحاورة

كرة القفز. تبدأ مباراة كرة السلة بكرة قفز. يقذف الحكم الأول بالكرة في الهواء، ويقفز لاعب من كل فريق داخل الدائرة المركزية ويحاول أن يدفع الكرة إلى زميل من فريقه.

كرة القفز:



### \*الخصائص الهامة في كرة السلة

- (1) الحركات الجماعية:** كرة السلة هي رياضة جماعية حيث كل لاعب ينسق حركاته مع حركات رفاقه.
- (2) الطابع المركب والمتغير:** تعاقب الحركات والافعال مؤثرة ايجابيا على جسم الرياضي وتنمي الصفات البدنية الرئيسية مثل: القوة، سرعة الحركة، التحمل.
- (3) الطابع التنافسي:** التنافس اثناء اللعب للفوز والتفوق برغم اللاعبين التميز بينهم، اللعب بسرعة ودقة متناهية في التسديد لتسجيل اهداف (سلات) ولهذا يجب تنمية الثقة بالنفس وقدرة تخطي العقبات عند الممارسين الصغار.
- (4) التغيرات المفاجئة في اللعب:** المرور من حالة مهاجم الى حالة مدافع في لحظة ترغم اللاعب على تقدير الوضع بسرعة واختيار رد الفعل مباشرة واخذ المبادرة.
- (5) الطابع الانفعالي الكبير:** الطابع التنافسي والتغيرات المفاجئة للحالات، الهزيمة والانتصار وانتصار الثواني الاخيرة للفوز يعطي للاعبين تاثيرات نفسية كبيرة جدا كما يؤثر على سلوكياتهم.
- (6) صعوبة تحديد الحمولة للتدريب:** كون ان كرة السلة رياضة جماعية تظم عدة لاعبين لكل خصوصياتها البدنية زيادة لتنوع الجهد الهوائي، يصعب تحضير الفريق بدنيا خاصة.

\*تقنيات اللعب في كرة السلة هي مجموعة اللقطات الفنية التي تعتبر الوسيلة للممارسة  
واجراء المقابلات .

- **تقنيات الهجوم:** تقنيات التنقل:

لعرض تنقل لاعب كرة السلة يستعمل المشي، الجري، القفز، التوقف والتحرك حول نفسه.

- **تقنيات امتلاك الكرة:** عند امتلاك الكرة يمكن للاعب استقبال، تمرير، تنطيط ورمي الكرة  
هذه التقنيات تمكن اللاعب من صنع اللعب الهجومي.

- **تقنيات الدفاع:** تنقسم تقنيات الدفاع الى مجموعتان:

. **تقنيات التنقلات:** الوضعية الاساسية بقدم متقدم او بقدمين على نفس المستوى بنفس  
التنقلات للهجوم.

. **تقنيات استرجاع الكرة:** ضرب الكرة عند الامساك وعند التنطيط، قطع الكرة عند  
التمرير، التصدي عند التسديد، استرجاع الكرة بعد التسديد.

## قواعد اللعبة في كرة السلة

• تجري مقابلة كرة السلة بين فريقين يضع كل فريق خمسة لاعبين في الميدان و 7 لاعبين  
احتياطيين.

يمكن للكرة ان تمرر، تسدد، تضرب، تندرج او تنط في كل الاتجاهات في حدود قوانين  
اللعبة.

• ملعب كرة السلة مستطيل 28م×15م، علو 7م بدون حواجز، مخطط بخمسة سم علو  
السلة 3.05م لوحة السلة مستطيلة 1.80م×متر وعشرون.

مستطيل اللوحة 0.59م×0.45م

كرة السلة تزن بين 567غ و650غ ، محيط 78سم وتكون مصنوعة من الجلد المطاط،  
نفخ الكرة يكون بحيث يطلق من علو 1.80م ويرتد العلو 1.40م

تقدم للحكم قبل المقابلة كرتين جديدة الاستعمال للحكم من طرف الفريق المستقبل.

نوع الكرات: 5G صغيرة، 6G متوسطة، 7G كبيرة. لاصنف الاكابر : MOLTEN :

KIPSTA-NIKE- SPALDING

• عتاد المباراة: كرة السلة، ميقاتي، ميقاتي 24 ثانية، اشارات صوتية، صبورة او لوحة  
التسجيل، ورق المقابلة، بطاقات الاخطاء من 1 الى 5 (الخامسة حمراء)، بطاقات الاخطاء  
الجماعية، سهم اتجاه الكرة.

• **حكام ورسمين المقابلة:**

3حكام ميدان منهم الحكم الاول بالوان سوداء ورمادية.

1مسجل (بطاقة المقابلة).

1ميقاتي.

1ميقاتي 24 ثانية.

1 محافظ المقابلة.

● وقت اللعب:

تجرى مقابلة كرة السلة على مرحلتين شوطين، كل شوط مقسم الى ربعين، كل ربع فيه 10 دقائق استراحة بين الربعين 2دقائق كل فريق له الحق في طلب وقت مستقطع بدقيقة في كل ربع ماعدا الربع الرابع وقتين مستطعين يمكن جمع وطلب الاوقات المستقطعة في كل شوط 1=2، 2=3 ، الاوقات الاضافية 5 دقائق لعب مع وقت مستقطع الى غاية تحديد الفائز، تغيير اللاعبين بعدد غير محدود عدة مرات شرط ان تكون الكرة على خط التماس الفريق المعني في حالة اصابة لاعب اكثر من 15 يغير مباشرة، في حالة نزيف دم يمنع اللاعب مواصلة اللعب ويستبدل.