

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة جيلالي بونعامة خميس مليانة

معهد التربية البدنية والرياضة

محاضرات مقياس كرة السلة

المستوى : طلبة السنة الثالثة ليسانس

المواضيع:	رقم المحاضرة
تاريخ وماهية ناهية الكرة السلة .	01
التعريف بكرة السلة.	02
القوانين و التحكيم في كرة السلة .	03
السمات الأساسية للتدريب في كرة السلة.	04
المهارات الأساسية في كرة السلة(الاستقبال- التمرير).	05
المهارات الأساسية في الكرة الطائرة(التحكم بالكرة -التسديد).	06
إ التحضير النفسي في كرة السلة.	07
التحضير البدني في كرة السلة..	08
09 - التحضير البدني العام في الكرة السلة. - التحضير البدني الخاص في الكرة السلة. . التحضير التقني (المهاري) في الكرة السلة. التحضير الخططي في الكرة السلة.	
أساليب التوجيه و الانتقاء في كرة السلة.	10
تخطيط التدريب في كرة السلة	11

تمهيد :

تعرف رياضة كرة السلة بأنها لعبة جماعية يتنافس فيها اثنان من الفرق، يتكون كل 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، فيتضمن ذلك تنطيط الكرة، ورميها، وتمريرها من لاعبٍ إلى آخر.

1 . تاريخ و ماهية كرة السلة:

1 . 1 نبذة تاريخية عن كرة السلة:

أصبحت كرة السلة الآن وفي كثير من دول العالم المنافس الأول لكرة القدم من حيث اجتذاب اكبر عدد من اللاعبين والمشاهدين وذلك لما تمتاز به لعبة كرة السلة من ايقاع سريع ومناورات مستمرة متواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة شوطين المهارات.

ولقد تطورت كرة السلة عالميا في الآونة الأخير تطورا واضحا و ملموسا ظهر جليا لكل من تابع نشاط اللعبة في البطولات العالمية و الدورات الاولمبية .

وكرة السلة هي تلك اللعبة التي يمكن ممارستها على كافة الأرضيات الصلبة ، الخالية من العوائق باستثناء الأرضيات المغطاة بالحشائش وذلك خوفا من أخطاء التزلق والانزلاق التي قد يتعرض لها اللاعبون ، ومن ثم فقد ظهر في ميدان كرة السلة العديد من النوعيات المختلفة لأرضيات الملاعب ونذكر منها على سبيل المثال الأرضيات الخشبية (الباركية)والأرضيات المصنعة من التارتان وأرضيات الإسفلت المخلوط بالمطاط .

إن كرة السلة تحتاج إلى إعداد اللاعبين إعداداً جيداً وذلك لأن لعبة كرة السلة الحديثة قد أصبحت لعبة تتصف بالإحكام والدقة والرشاقة ، إن المتغيرات الطبيعية للعبة ونوعية اللاعبين وتتنوع الطرق المهارية في أساليب الدفاع والهجوم حتمت على المدربين زيادة إعداد اللاعبين من الناحية البدنية فضلاً عن لعبة كرة السلة لها أهداف سامية فهي تنمي روح التعاون والمحبة بين أعضاء الفريق الواحد وتعودهم على روح المنافسة الشريفة المحددة في القانون .

لو أردنا أن نفصل لعبة كرة السلة إلى أجزاء لوجدنا بأن هذه اللعبة تنقسم إلى جزئين أو عمليتين أساسيتين تسييران بخطين متوازيين بنفس الوقت والمتمثلة في عمليتي الهجوم والدفاع ، ولو تعمنا أكثر في هذه اللعبة لوجدنا بأن الهدف الأساسي للعبة هو إدخال الكرة في السلة عن طريق اللاعبين الذين يمارسون عدة مهارات هجومية بشكل بسيط ومركب لأجل الوصول بالكرة إلى سلة الفريق المدافع وتحقيق الهدف بالرغم من استخدام الفريق المدافع لمهاراته الدفاعية لمنع دخول الكرة في سلة . إن وجود هذه المهارات الدفاعية يعزز من أهمية المهارات الأساسية الهجومية في لعبة كرة السلة ويظهر أهمية التدريب عليها والتطور بأدائها سواء كانت بشكل فردي أو بشكل جماعي من أجل اختراق أقوى دفاعات الفريق الخصم.

. تعتبر لعبة كرة السلة لعبة الأمريكية الأصل و مبتكرها هو الدكتور جيمس ناي سميث، والذي يعمل أستاذاً بمعهد التربية الرياضية التابع لجمعية الشبان المسيحية في سيرنجيفلد بولاية "ماسا شوتز" بأمريكا، وكان هذا في عام 1891م، وتعتبر كرة السلة اللعبة

الشعبية الثانية بعد كرة القدم، لذا فهي من أوسع الألعاب انتشاراً في العالم سواء من حيث عدد المتفرجين أو اللاعبين.

ولابتكار هذه اللعبة قصة طريفة تبين حاجة المجتمع الأمريكي إلى التطور والحركة، فلقد كانت الحاجة ماسة إلى لعبة تمارس داخل صالات التدريب المغلقة للاعبين كرة القدم الأمريكية في فصل الشتاء حين يلجأ إلى الداخل هرباً من الأمطار والبرد والصقيع بعد انتهاء موسم كرة القدم، ويحاولوا ممارسة بعض الأنشطة ويحتفظوا بلياقتهم البدنية لحين بدء موسم البيسبول، كانت التمرينات البدنية الألمانية والسويدية هي التي تمارس فقط داخل الصالات المغلقة، ولكنها لم تكن تكفي لإشباع رغبة هؤلاء اللاعبين في التعبير عن أنفسهم بحركة حرة غير شكلية كما لم تكن ملائمة لطبيعتهم التي تميل إلى المنافسة القوية. (مصطفى زيدان، جمال رمضان موسى، 2007، 2008، ص13، 14)

ولقد أراد دكتور ناي سميث أن تكون لعبته الجديدة خالية من الخشونة وألعاب العنف التي في كرة القدم الأمريكية، فمنع الجري بالكرة حتى لا يهاجم اللاعبون من يحمل الكرة مهاجمة عنيفة لأخذها منه، ثم جعل في ثلاثة عشر قانون التي وضعها، مجرد لمس اللاعب، حتى ولو لم تكن الكرة معه، خطأ يتنافى مع روح اللعبة، وجعل الفكرة الأساسية للعبة هي الجري والتمرير والتصويب دون لمس الخصم أو مهاجمته بعنف، وكانت السلة في بادئ الأمر عبارة عن "سلة خوخ" مسدودة القاع، كان من الضروري أن يكون في كل ملعب سلم حتى يمكن إخراج الكرة عندما تستقر في الهدف ثم أزيل القاع فأراح الحكم من الصعود والهبوط لإخراج الكرة عند كل هدف.

ووضع د/ ناي سميث ثلاث عشر قاعدة للعبة الجديدة (لم تنزل هناك اثنتا عشرة قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة) ثم عرض الفكرة على هيئة التدريس بالجامعة فحازت قبولهم وأوصوا بالسير بها.

وفي عام 1900 مارست البنات هذه اللعبة وأقيم أول دوري للجامعات الأمريكية في عام 1902 لكرة السلة، وفي عام 1904 أقيمت الألعاب الأولمبية بمدينة سان لويس بالولايات المتحدة وقدمت الفرق الأمريكية عرضاً في كرة السلة وبعد مشاهدتها تم الاعتراف بها دولياً في تلك الدورة، وفي عام 1905 تكون اتحاد لكرة السلة غرب أمريكا، وفي عام 1906 تكونت لجنة لدراسة القوانين وتعديلها فأصبحت موادها تتكون من 22 مادة بدلاً من 13 مادة، وفي عام 1915 اجتمع ممثلوا الكليات والمدارس وجمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة لوضع قوانين موحدة لكرة السلة ومن سنة 1914 إلى سنة 1918 في أثناء الحرب العالمية الأولى انتشرت اللعبة في جميع أنحاء العالم عن طريق الجنود الأمريكيين وفي عام 1920 كان عدد الدول التي تمارس هذه اللعبة قد بلغ 49 دولة، وقد أقيمت الألعاب الأولمبية في سنة 1932 في مدينة برلين وقد أدخلت كرة السلة من ضمن الألعاب الأولمبية واشترك في هذه اللعبة في تلك الدورة 21 دولة. (يوسف الباري، مهدي نجم، المبادئ الأساسية في كرة السلة لكليات التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ص10 www. Holland university. Org) .

1-2 تعريف كرة السلة :

هي لعبة كرة تجري بين فريقين ، يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن أرض الملعب . وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق .

هي إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم . يستطيع السيدات والرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد المهارية ذاتها .

كرة السلة هي رياضة جماعية ذات شعبية واسعة ويمارسها أعداد كبيرة من الرياضيين على مستوى العالم وتعد واحدة من الألعاب الرياضية الأسرع تطورا ونموا، ويتطلب الأداء الجيد لها السرعة والتحمل ودرجة عالية من المهارة وهي تمارس على مستوى الهواية والاحتراف.

وتلعب كرة السلة على ساحات مختلفة من الملاعب، وتهدف إلى محاولة كل فريق تسجيل هدف داخل سلة الفريق الآخر ويقوم الفريق المنافس بمحاولة الدفاع عنها منع الهدف، وتحتسب التصويبة الموفقة أثناء اللعب بنقطتين أو ثلاث نقاط وذلك اعتمادا على بعد المسافة التي تم التصويب منها على السلة، أما التصويبة المأخوذة من على خط الرمية الحرة والمحسبة نتيجة بعض الأخطاء التي يرتكبها المنافس فتحسب بنقطة واحدة، والكرة تنتقل خلال اللعب بالتمرير أو المحاورة ويقصد بتمرير الكرة رميها من لاعب لآخر، أما المحاورة فهي ارتدادها على الأرض بطريقة تمكن اللاعب من التقدم بها، ويعتبر بعض المتخصصين مهارة التمرير أكثر أهمية من مهارة المحاورة نظرا لأن انتقال الكرة يتم أسرع بواسطة التمرير. (مصطفى زيدان، جمال رمضان موسى، مرجع سابق، ص21، 22)

تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين، غرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المضاد وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إصابة الهدف، يجوز تمرير الكرة أو قذفها أو لمسها أو دحرجتها أو المحاورة بها في أي اتجاه داخل حدود الملعب وذلك في حدود قواعد كرة السلة. (قانون كرة السلة، الجامعة الهولندية، قسم المناهج و المقررات، كلية التربية

الرياضية، (www. Holland university. Org)