



كرة السلة للمبتدئين

Basketball for Beginners

<https://www.facebook.com/schoolsports88/>

إعداد دكتور

أحمد علي خليفة

الأستاذ بقسم التربية البدنية

سُورَةُ الْفَاتِحَةِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ١

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ٢

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ٣ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ٤

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ٥ أَهْدِنَا

الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ٦ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ

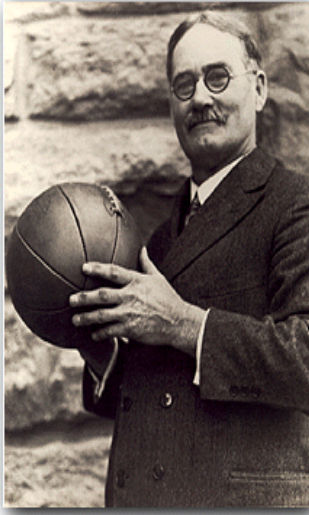
عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ

وَلَا الضَّالِّينَ ٧

الفصل الأول

التطور التاريخي لكرة السلة

مدخل تاريخي لكرة السلة



وُلِدَ جيمس نايسميث مخترع كرة السلة في 6/11/18٦١م وكان يعمل مدرساً للتربية البدنية وعندما كان في سن الثلاثين من عمره أي عام ١٨٩١م طلب منه مجلس العمداء بجامعة سبرينجفيلد أن يخترع لعبة يمكن ممارستها في الصالات المغطاة - نظراً لصعوبة ممارسة النشاط الرياضي في الملاعب الخارجية لانخفاض درجات الحرارة وسقوط الثلوج.

وكان الهدف الأساسي من ابتكار هذه اللعبة هو المحافظة على اللياقة البدنية للاعبين لكرة القدم الأمريكية في موسم الشتاء حين يلجأ اللاعبون إلى داخل الصالات المغلقة هرباً من الأمطار والبرد والصقيع بعد انتهاء موسم كرة القدم الأمريكية.

وكان أول من فكر في لعبة تمارس بين موسم اللعبتين الرئيسيتين في أمريكا (كرة القدم الأمريكية - البسبول) هو (آرثر جولك) عميد كلية سبرينجفيلد في ذلك الوقت، حيث عهد بالفكرة إلى الدكتور (جيمس نايسميث) مدرس التربية البدنية في نفس الكلية ، وكان ذلك في شتاء عام ١٨٩١م.

فكر أولاً في ممارسة كرة القدم الأمريكية داخل الصالات المغلقة ولكن نتيجة لعنف اللعبة واستخدام الأقدام فيها تسبب ذلك في إحداث تلفيات كبيرة بتلك الصالات.

وقد قام نايسميث بتحليل المهارات الأساسية لبعض الألعاب ثم أعاد تركيب بعض هذه المهارات بشكل جديد وطوّرت له فكرة أن يكون اللعب باليدين بدلاً من القدمين وهكذا بدأ ميلاد فكرة كرة السلة وقد أخذت اللعبة

هذا الاسم نسبة إلى أول هدف استعمل في التصويب عليه كان "سلة خوخ" فأطلق عليها نايسمث "كرة السلة".

لذلك فكر في اختراع لعبة تستخدم فيها الأيدي وتكون الكرة أكبر حجماً وثقل وزناً وشكلها مستدير.

وظهرت مشكلة الأهداف وعقب ذلك فقد "ظهرت فكرة أن يكون الهدف معلق لكي لا يستطيع اللاعبون رفع الكرة بأيديهم، وفي حديث مع السيد سبنز مدير المدرسة اقترح استخدام سلتين من سلال الفاكهة وتعليقهم في أعلى مكان في الصالة وكان على ارتفاع ٣.٠٥ متر بالتحديد وظل هذا الارتفاع حتى يومنا هذا.

ولكن ظلت السلتين تستخدمان ويوجد أرضية لهم وكان لازماً عند إدخال الكرة للسلة أن يأتي بسلم لإخراج الكرة من السلة ثم عقب ذلك استخدمت شبكة بعد فتح أسفل السلة بواسطة حبل والذي كان يقطع في بعض الأحيان مما يضطرهم إلى إيقاف اللعب الإصلاح الحبل لذلك قرر استبعاد وجود الحبل ووضع الشباك مفتوحة لكي يسهل سقوط الكرة عقب دخولها السلة.

ثم فكر في وضع قانون لها، فحدد ثلاث عشرة مادة لتحقيق فكرته وإظهار اللعبة في صورة جديدة بعيداً عن العنف والخشونة.

وكانت الفكرة الأساسية في ممارسة هذه اللعبة هي استخدام الجري والتمرير والتصويب دون لمس المنافس أو مهاجمته بعنف.

وقد انتشرت اللعبة عن طريق طالبة الدكتور "نايسميث" في المدارس والكليات والجامعات، وكانت جمعيات الشبان المسيحية وفروعها في الولايات المتحدة الأمريكية تعمل على نشرها في جميع فروعها داخل البلاد وخارجها.

وعلى الرغم من أنه قد تم الاعتراف بها دولياً سنة ١٩٠٤م، بعد أن أدت الفرق الأمريكية بالولايات المتحدة الأمريكية عرضاً طيباً أثناء إقامة الألعاب الأولمبية، إلا أن الاتحاد الدولي لهذه اللعبة لم يتكون إلا سنة ١٩٣٢م حيث أقر قانون اللعبة في مادة فقط.

كرة السلة في العالم

- ١٨٩١ اخترعت كرة السلة وبدأها جيمس نايسميث.
- ١٨٩٢ أقيمت أول مباراة رسمية في شهر يناير.
- ١٩٠٢ استخدمت سلال الخوخ كأهداف في بداية اللعبة ... ثم أزيلت قاعدة السلال واستغنى عن السلم والسلسلة.
- ١٩٠٩ استعملت اللوحة لأول مرة.
- ١٩١٥ أقيم أول مؤتمر في الولايات المتحدة ضم مندوبين من المدارس والجامعات وجمعيات الشبان المسيحيين.
- ١٩٢٠ عمل إحصاء في الولايات المتحدة أوضح أن ٤٣ دولة تمارس كرة السلة في العالم.
- ١٩٢٦ أقيمت أول بطولة للآنسات في الولايات المتحدة الأمريكية.
- ١٩٣٦ دخلت كرة السلة للمرة الأولى المجال الأولمبي في برلين وذهب نايسميث وخطب في اللاعبين وذكر لهم قصة اللعبة. وفازت الولايات المتحدة ببطولة الدورة وتحقق أقصى ما يتمنى نايسميث.
- ١٩٣٧ نشر د. نايسميث كتابا عن تاريخ اللعبة وتطورها.
- ١٩٣٩ في نوفمبر من هذه السنة أصيب نايسميث بنزيف في المخ وتوفي عن ٧٨ عاما.

تطور قانون لعبة كرة السلة

بدأت كرة السلة باستخدام ١٣ مادة وضعها دكتور "ناي سميث" وهي:

- ١- يمكن قذف الكرة في أي اتجاه بيد واحدة أو باليدين معاً.
- ٢- يمكن ضرب الكرة في أي اتجاه بيد واحدة أو باليدين معاً وليس بالقبضة.
- ٣- لا يمكن للاعب أن يجري بالكرة، بل يجب عليه أن يقذفها من النقطة التي أمسك فيها الكرة - ويصرح للاعب الذي يمسك الكرة وهو في حالة جري بأن يخطو الخطوات اللازمة حتى يتمكن من الوقوف.
- ٤- يجب مسك الكرة بالأيدي دون الأذرع أو الجسم.
- ٥- ممنوع على اللاعب استعمال الخشونة أو المسك أو الدفع أو العرقلة أو الضرب، وأي مخالفة لهذه القاعدة لأي لاعب تحتسب ضده خطأ، أما إذا كان الاحتكاك شديداً فيعتبر اللاعب عديم الأهلية ويسجل هدف عليه، وإذا كان الخطأ متعمداً وتسبب في إصابة لاعب، فذلك يصبح اللاعب عديم الأهلية للاشتراك في المباراة ولا يستبدل بلاعب آخر.
- ٦- يعتبر ضرب الكرة بالقبضة خطأ.
- ٧- إذا ارتكب لاعب ثلاثة أخطاء متتالية يحتسب هدف للفريق المنافس.
- ٨- تحتسب الإصابة إذا دخلت الكرة من أعلي السلة واستقرت بها - ولا يجوز لأحد لاعبي الفريق المدافع إعاقه دخول الكرة السلة - كما أنه إذا استقرت الكرة على حافة السلة وحرك المنافس السلة فإن الإصابة لا تحتسب.
- ٩- إذا خرجت الكرة عن الحدود يكون إدخالها للملعب من حق أول لاعب يستطيع اللحاق بها والحصول عليها - على أن يتم إدخالها إلى الملعب خلال خمس ثوان - أما إذا استحوذ لاعبان في وقت واحد على الكرة فيتم إدخالها إلى الملعب بمعرفة الحكم.
- ١٠- يعاون الحكم مساعد مختص باللعبين واحتساب الأخطاء عليهم وإبلاغ الحكم عند حدوث ثلاثة أخطاء متتالية.

١١- يقوم بالتحكيم حكم مختص بالكرة وإصابة السلة وتحديد وقت المباراة.

١٢- زمن المباراة ٣٠ دقيقة على شوطين، بينهما ٥ دقائق للراحة.

١٣- الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الإصابات هو الفائز، وفي حالة التعادل يستأنف اللعب إذا اتفق رئيسا الفريقين. وفي هذه الحالة تنتهي المباراة فور تسجيل إصابة من أحد الفريقين.

وكانت المباراة تبدأ بكرة القفز بين لاعبين اختيرا لذلك في منتصف الملعب. وعندما تلمس الكرة الأرض تكون من حق أي لاعب يصل إليها ويمسكها دون أن يجري بها.

ثم ظهرت مشكلة التقدم بالكرة نحو الهدف حيث كان محظوراً على اللاعب الجري بها، وهنا ظهرت مهارة التمرير لزميل (المحاورة بالكرة لم تكن قد أدخلت بعد) كما كان يستأنف اللعب بكرة قفز عقب إصابة السلة. وقد استمر ذلك فترة من الزمن ظهر خلالها أن السلة المغلقة تعطل اللعبة الوليدة، وتجعلها بطيئة في أغلب فتراتهما، ولما كان عامل السرعة من سمات اللعبة بالنسبة للاعبين الذين ينتظرون إخراج الكرة، وأيضاً الجمهور الذي يشاهد اللعبة بتحمس ويقدم عليها، لذلك أزيلت قاعدة السلة، ثم استبدلت بعد ذلك سلتا الخوخ بسلتين معدنيتين.

وفي عام ١٩٠٦م استبدلتا بحلقتين شبيهتين بالنوع المستعمل الآن، وكانت الكرة عندما تصوب نحو الهدف في متناول الجمهور المتحمس الذي يستطيع تغيير خط سيرها، لذلك أدخلت اللوحات المصنوعة من الشبك السلك لتحول دون ذلك، وبعد ذلك من الخشب، وأخيراً من البلاستيك ليتمكن الجمهور من الرؤية من خلفها.

كما كان زمن المباراة في بعض الأوقات يقسم إلى ثلاث فترات كل فترة ٢٠ دقيقة، أو أربع فترات كل فترة ١٢ دقيقة، وكان الاحتكاك الشخصي ممنوعاً وكان الهدف الذي يحرز من الملعب يحتسب بنقطتين وفي بعض الأحيان بثلاث.

وفي حالة ارتكاب خطأ شخصي فإن الفريق الذي من حقه القيام بالرمية الحرة يستدعي لاعبا متخصصا في تصويب هذه الرميات للقيام بها، بغض النظر عنها إذا كان هو الذي ارتكب ضده الخطأ أم غيره، وعقب تصويب الرمية يبدأ اللعب من منتصف الملعب.

كان عدد أعضاء الفريق ٩، ثم تبين بعد ذلك أن هذا العدد كبير، فاختصر إلى ٧ ثم إلى ٥ حيث هو الآن، وكان من الممكن تحديد عدد اللاعبين قبل بدء اللعب باتفاق رئيسي الفريقين، ولم يكن - وقتئذ - تحديد عدد اللاعبين هو موضع الاتفاق فقط، بل كانت بعض القواعد الأخرى في قانون اللعبة الجديدة غير المستقرة موضع اتفاق. مثال ذلك ما استقر عليه الاتفاق في دوري الجامعات بالولايات المتحدة من أن:

١- تغيير اللاعبين مباح دون قيد (وكانت القاعدة أن اللاعب الذي يدخل الملعب مرتين نتيجة التبديل لا يدخل مرة أخرى طوال المباراة).

٢- رميات الأخطاء تكون بمعرفة اللاعب الذي ارتكب ضده الخطأ وليس اللاعب المتخصص في الرميات الحرة.

٣- توجيه اللعب من خارج الملعب غير محظور.

٤- تكون المباراة على أربع فترات كل فترة مدتها ١٢ دقيقة.

٥- دفاع المنطقة ممنوع.

أما بالنسبة لعدد اللاعبين فإن أول مباراة لعب فيها الفريق بخمسة لاعبين كانت بين جامعة بيل وجامعة بنسلفانيا في ٢٠ مارس ١٨٩٧م حيث فازت جامعة بيل ٣٢ : ١٠.

مما سبق نجد أن المناسبات كانت تظهر أوجه النقص في اللعبة الوليدة. فتحدد عدد اللاعبين بخمسة فقط منعا للاحتكاك، وفتحت قاعدة سلة الخوخ للسرعة في اللعب، وهكذا حدث تعديل في المواد الأساسية وأضيف العديد من المواد حتى وصلت الآن إلى ٩٣ مادة، وذلك من خلال اللجان الفنية للاتحاد الدولي التي تتابع وتبحث كل ما يعتري اللعبة من صعوبات خلال المباريات التي تقام بين الدورات الأولمبية، ثم يتم إجراء التعديلات المناسبة.

ولكن من الملاحظ أن كل هذه التعديلات أو الإضافات تدور حول الأهداف الأساسية لنشأة اللعبة وهي:

- ١- السرعة في الأداء.
- ٢- تجنب الخشونة والاحتكاك.
- ٣- توافر عناصر التشويق والإثارة سواء في الدفاع أو الهجوم.
- ٤- تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص بين الفرق.

الفصل الثاني

المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة

المهارات الأساسية في كرة السلة

تعرف المهارات الأساسية بأنها كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. ولكل رياضة جماعية كانت أم فردية مهارات ومبادئ أساسية يتم عن طريقها الأداء بالشكل الجيد المطلوب ، وكلما ارتفع مستوى الأداء للمهارات والمبادئ الأساسية ارتفع بالتالي مستوى الأداء العام لها ، وفي رياضة كرة السلة يعنى باصطلاح المبادئ والمهارات الأساسية مجموعة النظم وأساليب الانتقال والحركة بكرة وبدون كرة والمهارات الأساسية هي تلك المهارات التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين حتى يتسنى لهم استخدام تلك المهارات في الموقف المناسبة وذلك حسب ظروف اللعب المتبعة.

وأن اصطلاح مبادئ أساسية يعني أنظمة الحركة أو الحركات التي يؤديها اللاعب لتحقيق الواجب المطلوب، أما المهارة فتعني حركة أو سلسلة محددة من الحركات تؤدي بدرجات عالية من التصميم لإنجاز غاية محددة وتعني أيضاً القدرة على الأداء المنظم المتكامل للأعمال الحركية المعقدة بدقة وبسهولة مع التكيف للظروف المتغيرة المحيطة بهذا الأداء. وهذه المبادئ والمهارات الأساسية للعبة هي التي تتيح للاعب سواء كان مهاجماً أو مدافعاً -وفي حدود قانون اللعبة- فرصة تحقيق مسؤولياته في جميع ظروف اللعب كما يؤكد على أن الأداء الفني هو التنفيذ الواعي بواسطة اللاعبين لمجموعة من المهارات المختلفة أثناء المباراة بغرض تحقيق واجبات معينة يكون الهدف منها في النهاية هو تحقيق الفوز.

وكرة السلة لعبة جماعية لها مبادئها الأساسية التي هي في أصل أو روح اللعبة، ومن هذه المبادئ تتفرع مهارات أو أساليب لتأدية هذه المبادئ، بعضها عام والبعض الآخر خاص، فمثلاً التمير هو مبدأ أساسي، ومن هذا المبدأ الأساسي تتفرع أساليب حركية قد تختلف من لاعب لآخر ومن ظرف إلى آخر.

كما أنه لكي يتم تحقيق النتيجة المرجوة في ظل ظروف اللعب المتباينة ومسايرة التغير الذي يحدث في المواقف المختلفة للعب، فإن لاعب كرة السلة يجب أن يكون قادراً على أداء كل المبادئ الأساسية للعبة، وأكبر قدر من مهاراتها، وأن يتمتع بقدرة عقلية تمكنه من اختيار المهارة المناسبة في الوقت المناسب بمنتهى السرعة والدقة.

وتعتبر المهارات الأساسية لكرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها، ونجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادته هذه المهارات.

أهمية المهارات الأساسية في كرة السلة

تتميز لعبة كرة السلة الحديثة بسرعة وديناميكية تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، فمنذ لحظة حيازة أحد اللاعبين للكرة يصبح فريقه في حالة هجوم، ويحاول التغلب على الفريق المنافس وإصابة الهدف وفي حالة فقد الفريق للكرة أو إصابته لسلة المنافس ينقلب الفريق المهاجم مدافعاً ويصبح الفريق المدافع مهاجماً بصرف النظر عن أماكن اللاعبين داخل الملعب في تلك اللحظة، وعلى ذلك يتبادل الفريقان محاولة الاستحواذ على الكرة لمنع إصابة السلة وتحقيق أكبر قدر ممكن من إحراز الأهداف في سلة المنافس طوال زمن المباراة.

ويسبب هذا التغير المستمر لمواقف اللعب دفاعاً وهجوماً برزت أهمية إتقان واستخدام المهارات الهجومية والدفاعية، والقدرة على انتقاء أنسبها بما يتماشى مع طبيعة كل موقف من مواقف اللعب، مما يتيح تحقيق الهدف الأساسي للعبة كرة السلة ألا وهو إصابة سلة الفريق المنافس بأكبر عدد من النقاط، مع محاولة منع الفريق المنافس من إصابة السلة أثناء قيامه بالهجوم، حيث أن الفائز بالمباراة - كما يحدده القانون - هو الفريق الذي يحرز القدر الأكبر من النقاط خلال زمن اللعب.

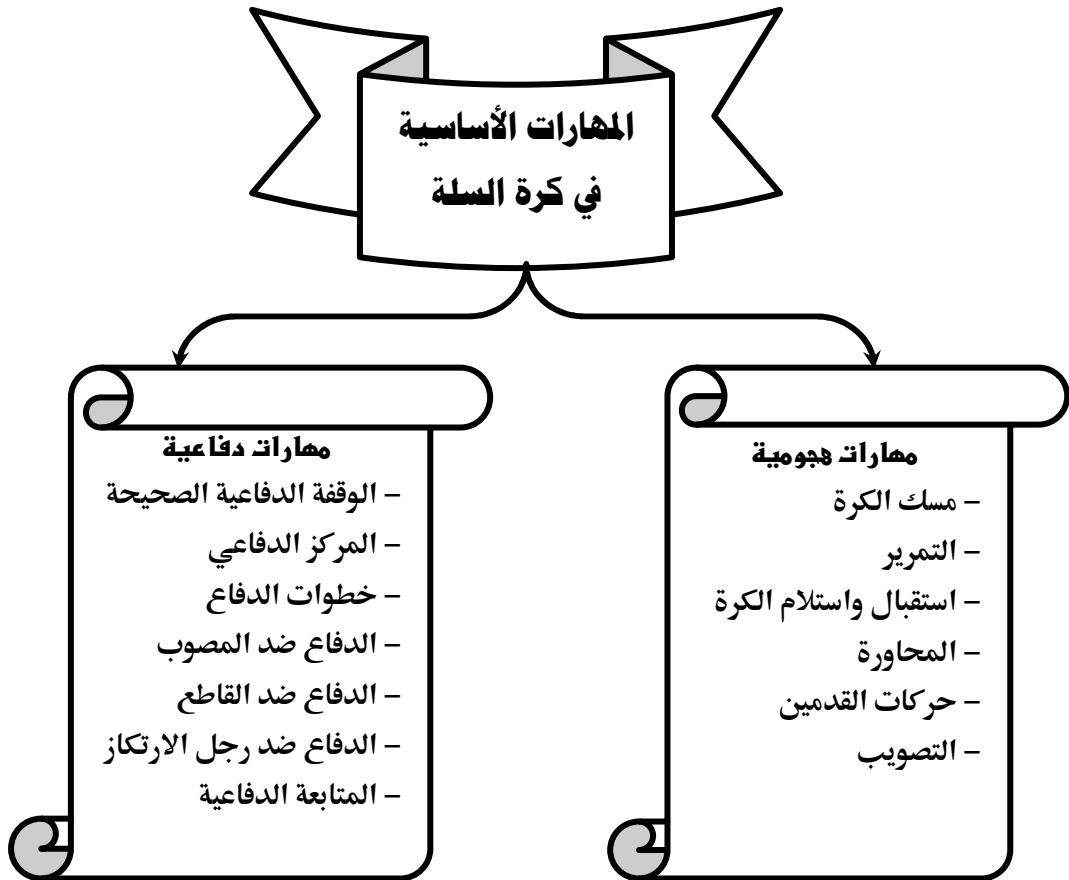
كما أنه يمكن للاعب كرة السلة تحسين مختلف المهارات في المرحلة المتقدمة حيث تكرر هذه المهارات عدة مرات حتى تصبح الأداء أوتوماتيكياً ويطلق عليها اسم العادات الحركية ويشترط فيها أنها لا تتطلب إي إجراء إضافي في تفكير اللاعب حتى تؤدي أداء صحيحاً أثناء اللعب.

حيث أن اللاعب في حادثة عهده باللعبة قد لا يستطيع أحيانا التفريق بين الخطأ والصواب بالنسبة لأدائه لهذه المهارات الأساسية فهو يبذل كل جهده لتعلم كرة السلة في اقصر وقت ممكن معتمدا في ذلك علي تقليد من يفضلهم من اللاعبين الكبار، وهنا يبدأ الخطأ وقد يستمر إذا لم يتم التدريب على المهارات الأساسية للعبة علي أسس سليمة صحيحة، وعلي يد مدرسين ومدربين أكفاء يشبعون رغبة اللاعب في التعلم مراعين الأصول الصحيحة للتعلم وواضعين في برامجهم ما يفيد اللاعب المبتدئ من حيث تشويقه للعبة.

تصنيف المهارات الأساسية في رياضة كرة السلة

التصنيف الأول:

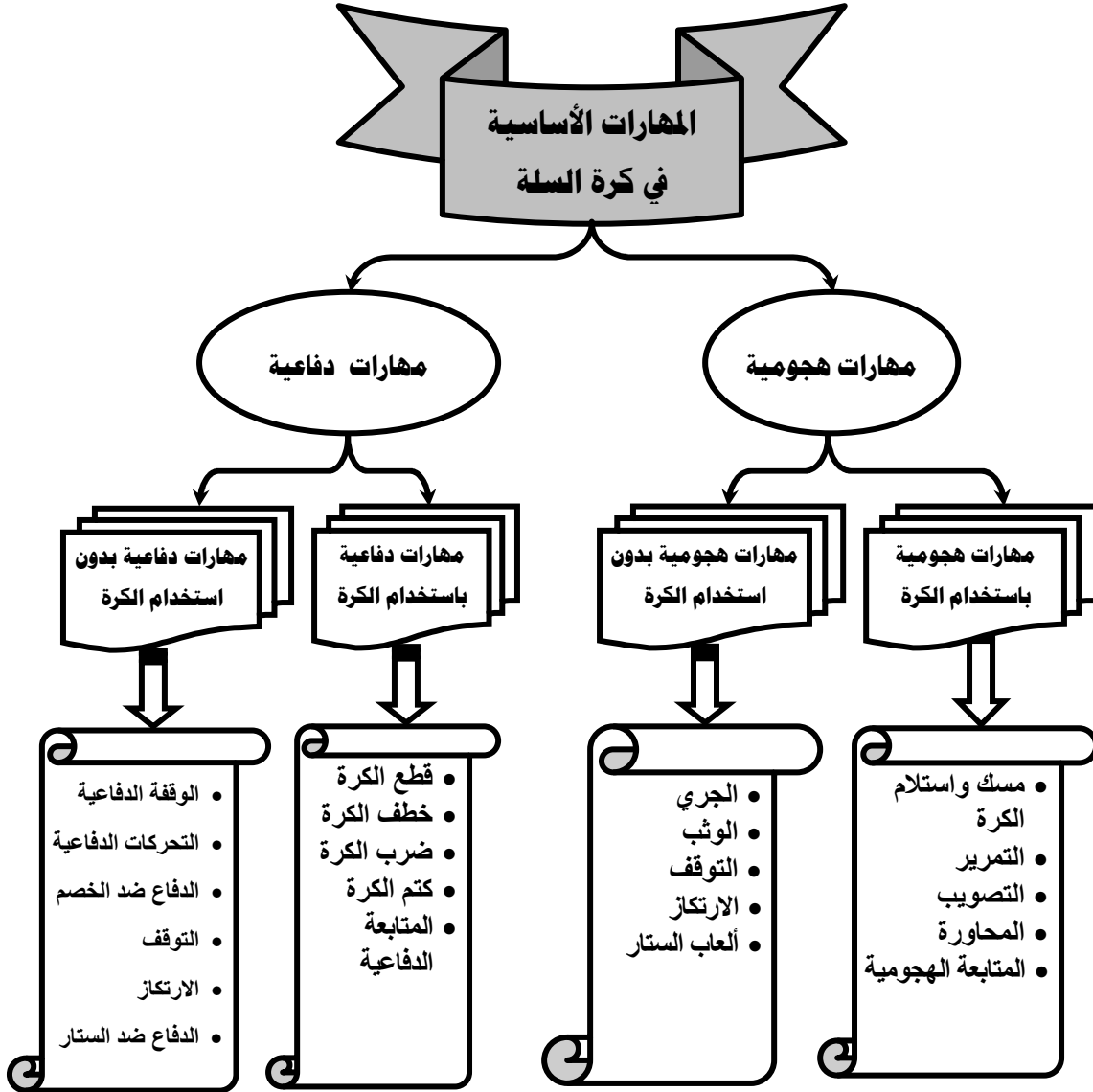
اجتهد الكثير من خبراء كرة السلة في وضع تصنيف للمهارات الأساسية للعبة كرة السلة حيث توصل عدد منهم إلى تصنيف المهارات الأساسية في كرة السلة إلى مهارات هجومية ومهارات دفاعية كما في الشكل التالي:



شكل يوضح التصنيف الأول للمهارات الأساسية في كرة السلة

التصنيف الثاني:

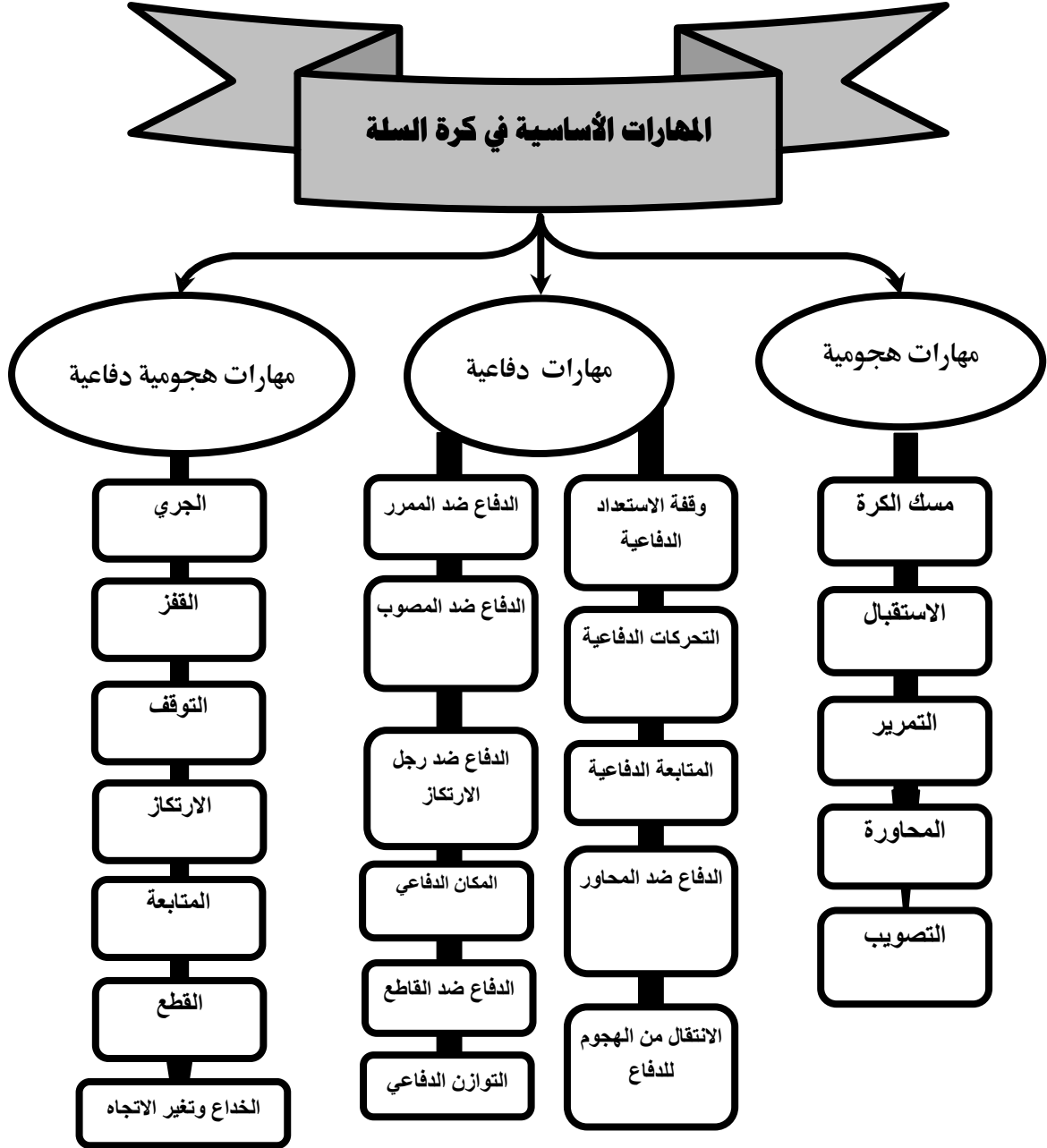
كما توصل عدد منهم إلى تصنيف آخر يتضمن مهارات هجومية ومهارات دفاعية أيضاً ولكن ينشق من كل نوع مهارات باستخدام الكرة ومهارات بدون استخدام الكرة كما في الشكل التالي:



شكل يوضح التصنيف الثاني للمهارات الأساسية في كرة السلة

التصنيف الثالث:

وتوصل عدد آخر من الخبراء إلى تصنيف آخر وهو التصنيف الذي صنف المهارات الأساسية في كرة السلة إلى مهارات هجومية ومهارات دفاعية ومهارات هجومية دفاعية كما في الشكل التالي:

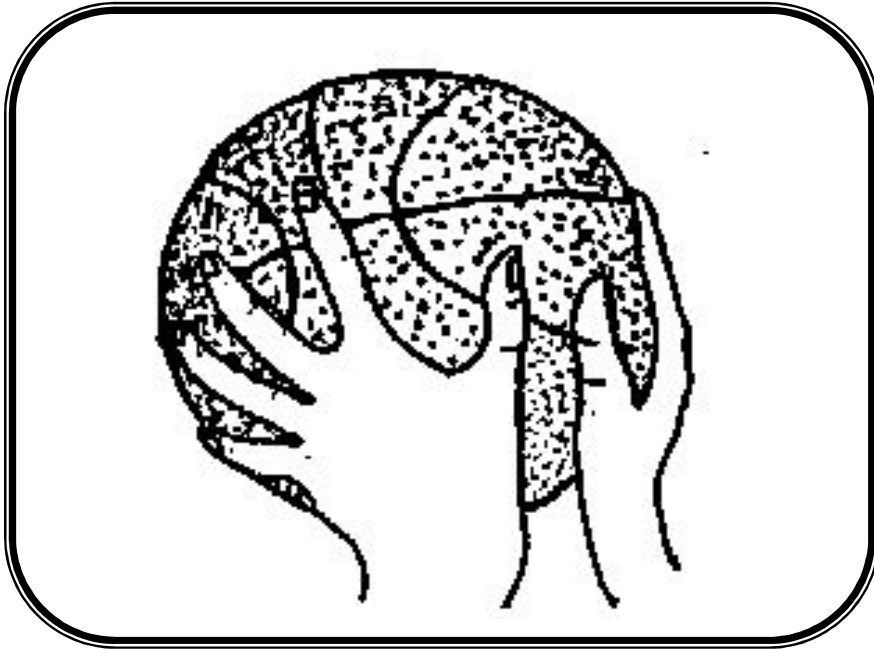


شكل يوضح التصنيف الثالث للمهارات الأساسية في كرة السلة

ويظهر من خلال التقسيمات المختلفة للمهارات الأساسية أن هناك اختلاف حول تحديد المهارات الأساسية في كرة السلة، إلا أن المؤلفين يؤيدون التصنيف الثالث من وجه نظرهم لأنه يشتمل على معظم التقسيمات الآخرة بداخلة سواء كانت مهارات هجومية أو دفاعية أو هجومية دفاعية بكرة وبدون كرة كما أنه تقسم سهل وسريع التعرف على جميع المهارات من خلاله.

وفيما يلي سوف نقوم بعرض بعض المهارات الهجومية حسب أسبقيتها في التعليم لناشئ كرة السلة من حيث الوصف الفني للأداء وكذلك الخطوات التي يجب إتباعها عند تعليم تلك المهارات ثم التدريبات المتدرجة في الصعوبة لصقل وإتقان تلك المهارات لدى لاعبي كرة السلة.

مسك الكرة



يعتبر مسك الكرة واستلامها من أكثر المبادئ الأساسية حساسية لما لها من أهمية كبيرة، إذ يتبع ذلك أما التمرير أو المحاورة أو التصويب وتلك المبادئ الثلاث هي صلب العمل الجماعي لفريق كرة السلة، ولذلك يجب العمل على دقة وصحة التنفيذ وعلى المدرب أن يوليها القدر الأكبر من الاهتمام.

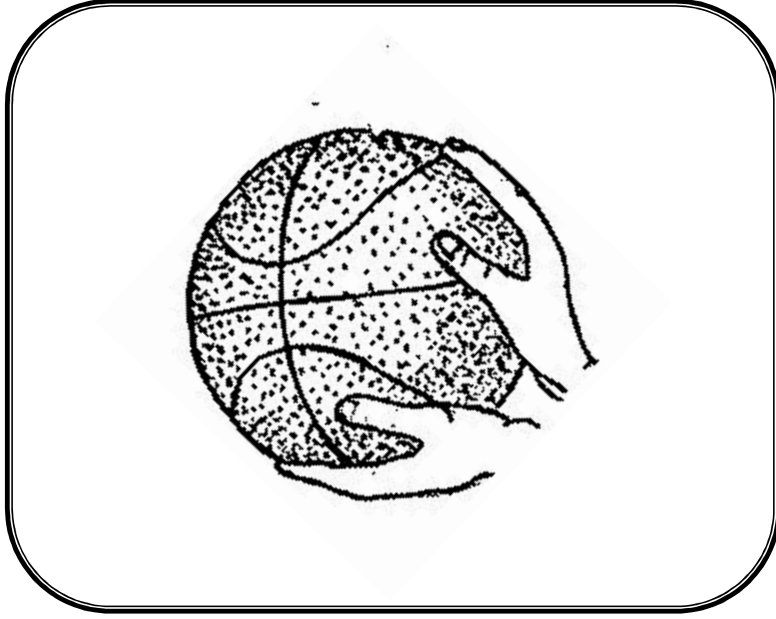
وصف الأداء الفني :

- (١) يراعى توزيع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة على جانبي الكرة وحتى المنتصف تقريباً .
- (٢) وضع الإبهامين يكون خلف الكرة أما أن يكونا متوازيين أو على شكل رقم (٨) وذلك حسب راحة اللاعب وحجم كف اليد وطول الأصابع.
- (٣) يراعى عدم ملامسة الكرة بباطن الكفين .
- (٤) مسك الكرة بالقرب من الجسم وفي مستوى الصدر لحمايتها .
- (٥) أن يكون المرفقان للخارج حتى يشغل اللاعب مساحة كبيرة لحماية الكرة .
- (٦) أن تكون اليدين في حالة استرخاء ودون توتر .

الخطوات التعليمية :

- (١) وقوف اللاعبين في التشكيل المناسب الذي يمكن المدرب من رؤيتهم جميعاً حتى يتسنى له السيطرة عليهم جميعاً وليسهل عليه العملية التعليمية .
- (٢) عمل نموذج سليم لمسك الكرة بواسطة (المدرس - المدرب) أو عن طريق أحد اللاعبين المتميزين أن وجد .
- (٣) يقوم كل لاعب بمسك الكرة وذلك تبعاً لإرشادات القائم بعملية التعليم .
- (٤) يتم المرور على كل لاعب لتصحيح الأخطاء .
- (٥) يقوم اللاعبون بوضع أيديهم على الكرة وهي على الأرض .
- (٦) يقوم اللاعبون بمسك الكرة من على راحة يد الزميل من الوقوف المواجه .
- (٧) يقوم اللاعبون بمسك الكرة المرتدة من الأرض .

استلام الكرة



هناك طرق وأنوع مختلفة لاستلام الكرة، فالاستلام قد يكون باليدين معا أو باليد الواحدة والكرة قد تكون متدحرجة أو طائرة أو عالية أو منخفضة أو مرتدة أو من الأمام أو من الخلف، لذلك يجب ملاحظة أن استلام الكرة لا يعنى فقط مسكها بل والاحتفاظ بها وعدم فقدانها ، مع اختيار انسب الأماكن لاستلامها.

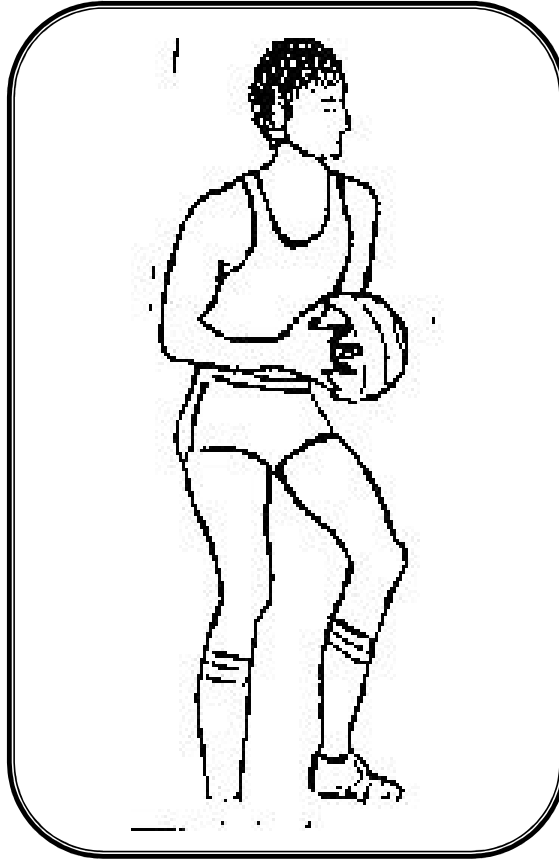
وصف الأداء الفني :

- (١) التقدم باتجاه الكرة سواء من الأمام أو من الجانب .
- (٢) الدوران بالرأس تجاه الكرة إذا كانت قادمة من الخلف .
- (٣) الوثب لأعلى إذا كانت الكرة عالية .
- (٤) مد الذراعين لأطول مسافة تجاه الكرة .
- (٥) استقبال الكرة بطريقة سليمة مع جذبها تجاه الجسم .
- (٦) الاستعداد لأداء المهارة التالية .

الخطوات التعليمية :

- (١) يتم شرح طريقة الأداء السليم لاستلام الكرة مع عمل نموذج .
- (٢) يقوم اللاعب بقذف الكرة عالياً مع الوثب لاستلامها .
- (٣) يقوم اللاعب باستلام الكرة المرتدة من الأرض بقوة .
- (٤) يقوم اللاعب باستلام الكرة العالية بمشاركة زميل له .
- (٥) يقوم اللاعب باستلام الكرة المتدحرجة من على الأرض .

وقفه الاستعداد



إن وقفة الاستعداد في كرة السلة من الأهمية بمكان حيث أنه من هذا الوضع يمكن للاعب أداء جميع المهارات الأساسية للعبة من محاورة أو تمرير أو تصويب أو ارتكاز .

وصف الأداء الفني :

- (١) يقف اللاعب والقدمان تشيران إلى الأمام والمسافة بينهما باتساع الحوض أو حسب راحة اللاعب .
- (٢) الركبتان يكون بهما انثناء خفيف .
- (٣) الجذع عمودي ومائل قليلاً للأمام .
- (٤) الذراعان ممسكتان بالكرة والكوعين للخارج قليلاً .
- (٥) الكرة قريبة من الجسم لحمايتها .
- (٦) النظر يكون للأمام .

الخطوات التعليمية :

- (١) يتم شرح أهمية المهارة .
 - (٢) عمل نموذج جيد للمهارة .
 - (٣) يتم تعليم هذه المهارة في عدات :
- ❖ العدة الأولى : يقف اللاعب والمسافة بين القدمين باتساع الحوض .
 - ❖ العدة الثانية : يتم عمل انثناء خفيف في الركبتين .
 - ❖ العدة الثالثة : ميل الجذع للأمام قليلاً .
 - ❖ العدة الرابعة : مسك الكرة باليدين والنظر للأمام .
- ثم يتم دمج العدة الأولى والثانية معاً، والثالثة والرابعة معاً ثم تؤدي المهارة في عدة واحدة مع تصحيح الأخطاء .
- (٤) من الوثب الخفيف في المكان يقف اللاعب وقفة الاستعداد مع الإشارة .
 - (٥) نفس التدريب السابق ولكن من الجري الخفيف في المكان .
 - (٦) يقذف اللاعب الكرة إلى أعلى ثم يثب ليلتقطها من أعلى نقطة ويقف وقفة الاستعداد .
 - (٧) نفس التدريب السابق ولكن من الجري للأمام .

التحكم في الكرة

المقصود بالتحكم في الكرة هو اكتساب اللاعب حساسية التعامل مع الكرة وزيادة الفتة بها، وذلك تمهيداً لأداء المهارات الأساسية في كرة السلة بدقة وإتقان، ويتم التحكم في الكرة بواسطة العديد من التدريبات التي وضعت خصيصاً لذلك .

(أ) تدريبات التحكم في الكرة من الثبات :



(١) تبادل نقل الكرة من يد إلى الأخرى والذراعان مفرودتان .

(٢) تبادل نقل الكرة من يد إلى الأخرى والذراعان عالياً فوق الرأس .

(٣) تبادل نقل الكرة من يد إلى الأخرى والذراعان من خلف الظهر .



(٤) لف الكرة باليدين حول القدمين من أسفل نقطة والعكس .

(٥) لف الكرة باليدين حول الركبتين والعكس .

(٦) لف الكرة باليدين حول الوسط والعكس .

(٧) لف الكرة باليدين حول الرأس والعكس .

(٨) درجة الكرة بين الساقين المتباعدتين على شكل 8 والعكس .

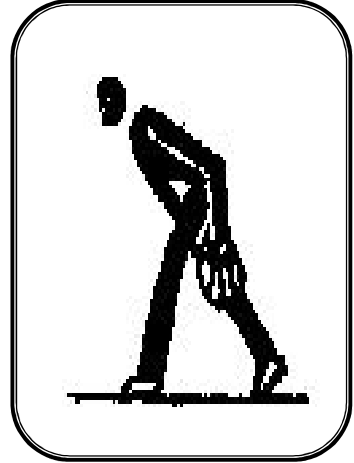
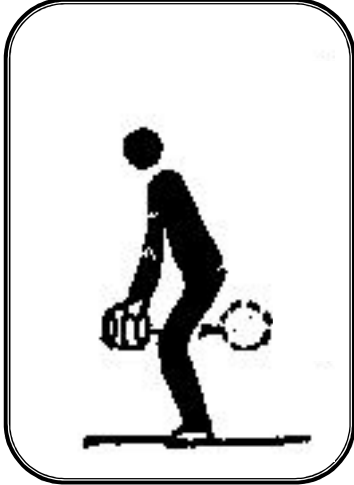


(٩) تمرير الكرة بين الساقين المتباعدتين على شكل 8 والعكس .

(١٠) دوران الكرة على احد الأصابع وعكس اليد .

(١١) تنطيط الكرة على باطن الكف والذراع على كامل استقامته .

(١٢) تنطيط الكرة على ظهر كف اليد والذراع على كامل استقامته .



- (١٣) تنطيط الكرة على الساعد والذراع مفرودة وعكس اليد
(١٤) تنطيط كرتين باليدين على باطن اليدين .
(١٥) تنطيط كرتين باليدين على ظهر الكفين .
(١٦) تنطيط كرتين باليدين على الساعدين .
(١٧) وضع اليد أعلى الكرة الموضوعة على الأرض ثم تدويرها بأقصى سرعة والعكس ثم تبديل اليد الأخرى.
(١٨) قذف الكرة من خلف الظهر باليدين من أعلى الرأس واستلامها باليدين أمام الصدر والعكس .
(١٩) قذف الكرة من خلف الظهر باليد الواحدة واستلامها أمام الصدر والعكس .
(٢٠) من وضع الوقوف فتحاً تمرير الكرة من بين الرجلين أماماً خلفاً باليدين معاً .
(٢١) تبادل وضع اليد اليمنى ثم اليسرى أماماً ثم اليمنى فاليسرى خلفاً على الكرة المرتدة باستمرار من الأرض بين القدمين المتباعدين .
(٢٢) مسك الكرة باليدين مع ثنى الجذع أماماً أسفل لتمرير الذراعين من بين الرجلين المتباعدين لقذف الكرة عالياً أماماً والتقاطها من أمام الجسم .
(٢٣) استلام الكرة المرتدة من الأرض من بين الساقين المتباعدين أماماً، ثم قذفها من بين الرجلين واستلامها باليدين من خلف الظهر وهكذا .

(ب) تدريبات التحكم في الكرة من الحركة :

- (١) درجة الكرة بيد واحدة أماماً والعودة باليد الأخرى .
- (٢) درجة الكرة بيد واحدة جانباً والعودة باليد الأخرى .
- (٣) درجة الكرة بين الرجلين من الخارج للداخل أثناء التقدم بالمشي للأمام .
- (٤) تمرير الكرة من بين الرجلين من الخارج للداخل أثناء التقدم بالمشي للأمام .
- (٥) أداء التدريبات أرقام ١ ، ٢ ، ٣ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٨ ، ١٩ من الحركة .

التمرير

أهمية التمرير:

التمرير أحد الأساسيات الحركية الهجومية لنقل الكرة إلى أماكن مختلفة في الملعب ، حيث يمكن عن طريقه الحصول على مواقف متميزة من أجل نسب أفضل للتصويب ، ويتوقف على سلامته نتيجة المباراة ، والقدرة على التمرير في كرة السلة تشغل بال المدربين في كل المستويات فالفريق الذي يتميز بدقة التمرير ينال إعجاب الأفراد ذوى العلاقة بمباراة كرة السلة (المشاهدين - المدربين - الإداريين - اللاعبين) ويأتي التمرير في المرتبة الثانية بعد التصويب من حيث التأثير على ناتج الأداء في كرة السلة ، كما يجب على اللاعبين أن يفهموا أن التمرير له أهمية خاصة من الناحية التكتيكية ، فإن القدرة على التمرير سوف تحدد الجزء التالي من الهجوم ، وإذا أنكر التمرير تنعدم فعالية الهجوم.

كما أن التمرير يعنى تبادل الكرة بين لاعبان أو أكثر من أعضاء الفريق الواحد، وهو أسهل وسيلة للانتقال من مكان لآخر في الملعب، والتمرير مهارة سابقة ومسببة للتسجيل ، والفريق الذي يجيد أفراده التمرير السريع المتقن يعتبر من الفرق التي يصعب التغلب عليها ، بالإضافة إلى أن المقدرة على الاحتفاظ بالكرة بواسطة التمرير تجعل الفريق في موقف هجومي يهدد الخصم لأطول وقت في المباراة.

وتعتبر الدقة عامل هام في التمير فيجب أن يكون لدى اللاعب دقة في التوقيت والاتجاه كذلك يجب أن تقترن دقة التمير بالسرعة الحركية ولكن ليس على حساب الدقة، فلاعب كرة السلة يجب أن يطور الدقة مع الحد الأقصى للسرعة الحركية، ويجب أن يطور الدقة مع مواقف اللعب، فهي لا تكون من القوة بحيث يصعب استلامها ولا من البطء بحيث يمكن قطعها.

أهداف التمير:

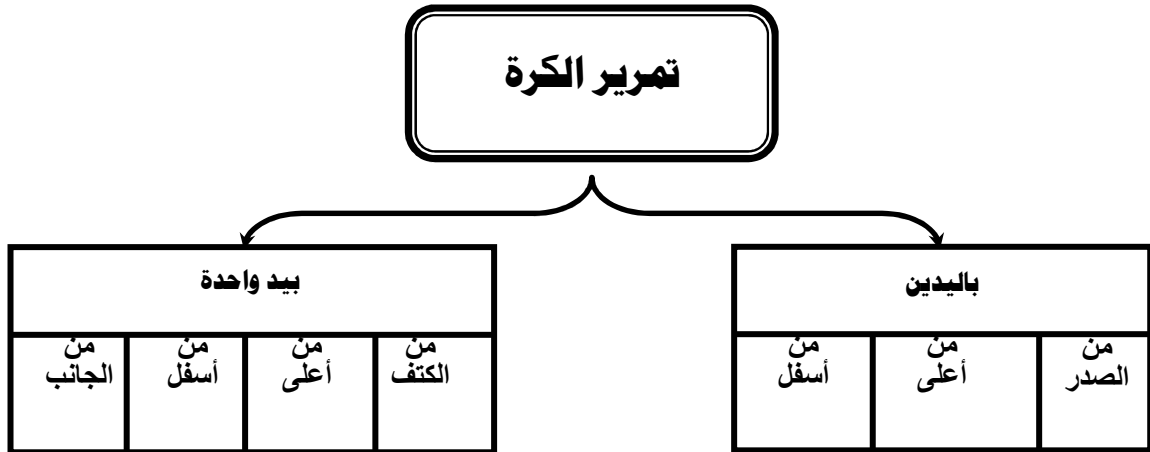
يهدف التمير بصفة أساسية إلى:

- نقل الكرة في الملعب بأسرع ما يمكن من أجل اتخاذ موقع أو مكان أفضل للتصويب.
- الاستحواذ على الكرة.

أنواع التمير:

ينقسم التمير إلى تمير باليدين وتمير بيد واحدة، وهذا ما يوضحه الشكل

التالي:



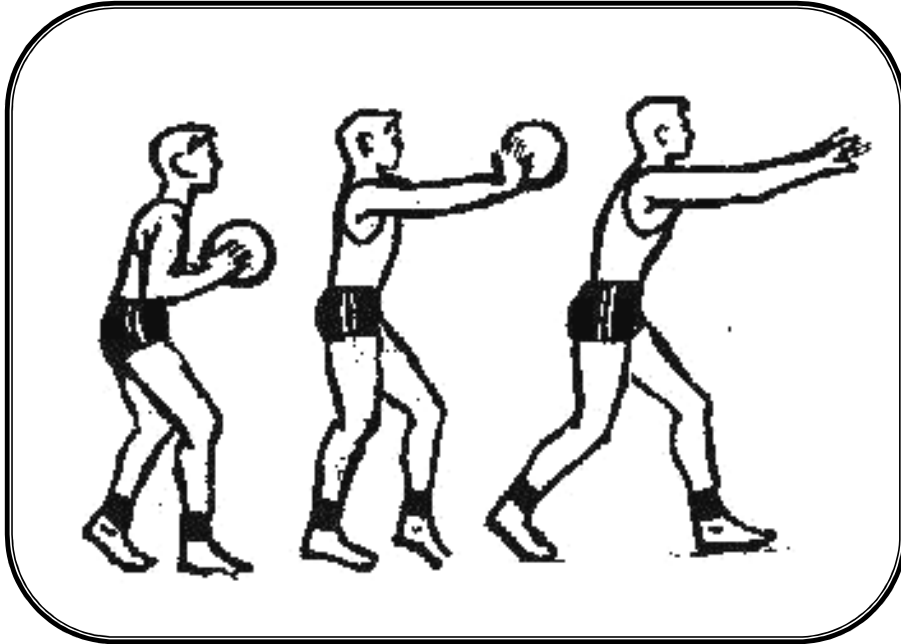
شكل يوضح أنواع التمير

تثبيت وتحسين مهارة التمرير:

يتم تحسين مهارات الاستلام والتمرير في وقت واحد، ولتحسين مهارة الاستلام من الضروري استلام الكرة من مختلف المستويات وأيضاً مع تغيير سرعة وقوة الكرة وفي مختلف الاتجاهات وفي مختلف أوقات التحرك ومن التوقف والارتكاز، وتحسين الاستلام يقتضى سرعة أداء التمرير وسرعة التمريرة وكذا فجائية التمرير ودقته، ولكي يتم تحسين التمرير يجب تقليل سرعة الحركة والأداء للتمرير، ثم بعد ذلك بزيادة سرعة الانتقال والتمرير من لمسة واحدة.

ويجب أن تتم تنظيم التدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب بحيث تساعد الممارسين على تنفيذ الحركة في فترة معينة من الوقت.

التمريرة الصدرية



تعد التمريرة الصدرية من أسهل التمريرات المستخدمة في كرة السلة وأكثرها شيوعاً، وهي تستخدم في المسافات المتوسطة والقصيرة من ٥ إلى ١٠ متر وهي تستخدم في حالة عدم وجود منافس بين اللاعب الذي يقوم بالتمرير واللاعب الذي ستمرر إليه الكرة .

مزاياها:

- طريقة مسك الكرة في هذه التمريرة هي نفس الطريقة التي تمسك بها عند التصويب، لذا فهي تسمح بالتصويب دون أي مجهود في تغيير وضع اليد.
- هي أسهل التمريرات أداء.
- تسمح بكثير من الخداع إذا لزم الأمر.
- تسمح بالمحاورة دون تغيير في طريقة مسك الكرة.

وصف الأداء الفني :

- (١) يمسك اللاعب الكرة وأصابع اليدين متباعدة ومحيطة بالكرة من الجانبين، والإبهامين متجهين للداخل وباقي الأصابع متجهة للأمام، المرفقان متجهان لأسفل والعضدين في وضع عمودي.
- (٢) يسحب اللاعب الكرة تجاه الصدر ثم يقوم بمد ذراعيه أماماً وفي نفس الوقت يدفع اللاعب الكرة بحركة من رسغ اليدين .
- (٣) مد الركبتين عالياً مع أخذ خطوة للأمام بإحدى القدمين ويفضل القدم الخلفية لحفظ التوازن وذلك في نفس وقت دفع الكرة للأمام .
- (٤) متابعة الكرة وذلك بمد الذراعين كاملاً إلى الأمام والنظر تجاه الكرة .

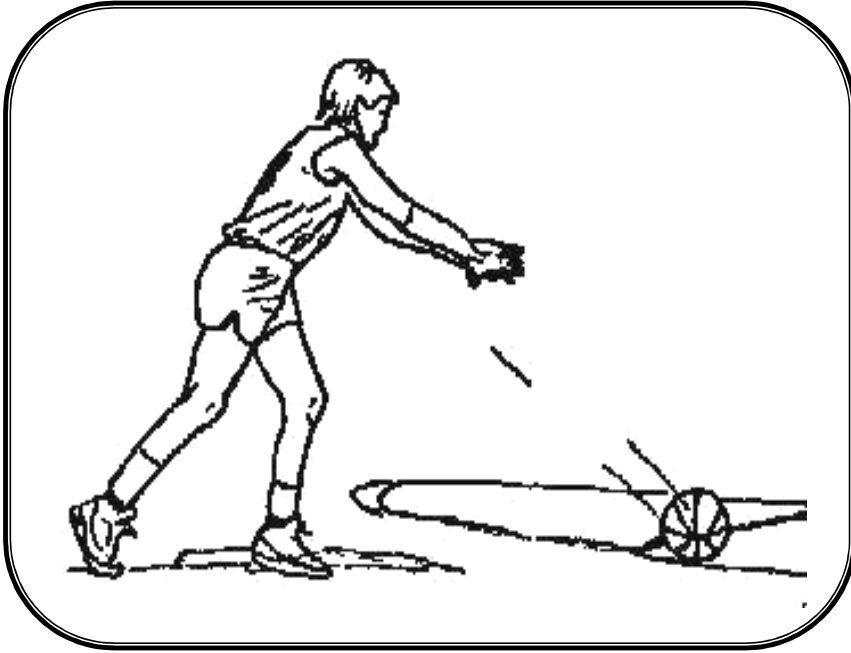
الخطوات التعليمية :

- (١) شرح المهارة وأهميتها ومتى تستخدم .
- (٢) عمل نموذج سليم للمهارة .
- (٣) يمسك اللاعب الكرة ويقوم بعمل حركة كاملة بها للإحساس بطريقة الأداء السليمة .
- (٤) يقوم اللاعب بالوقوف أمام حائط على بعد ١.٥ - ٢ متر تقريباً ويقوم بدفع الكرة بالأصابع تجاه الحائط مع متابعة الكرة بمد الذراعين أماماً وثنى الرسغين للخارج أو للأمام حسب أداء اللاعب .
- (٥) التمرير بين زميلين من وضع الوقوف المواجه مع زيادة المسافة تدريجياً .



- (٦) نفس التمرين السابق ولكن من الجري في المكان .
(٧) نفس التمرين السابق مع التقدم أماماً ثم الرجوع خلفاً .
(٨) التمرير بين الزميلين بطول الملعب مع ملاحظة أن يكون اتجاه الجسم للأمام وليس للجانب.

التمريرة المرتدة



تتشابه التمريرة المرتدة مع التمريرة الصدرية في طريقة الأداء ولكنها تختلف معها في المسافة فهي لا تزيد غالباً عن مدى مترين إلى ثلاثة وكذلك تختلف في الاستخدام حيث تؤدي في حالة وجود منافس يتميز بطول القامة بين الممرر والمستلم، ويمكن أيضاً أن تؤدي باليد الواحدة أو باليدين، وتصل إلى المستلم عن طريق ارتدادها من الأرض.

استخدامها:

- حينما يكون هناك خصم بين الممرر والمستلم (يستطيع قطع التمريرة الصدرية).
- حينما يكون اللاعب المدافع يتميز بطول القامة.

عيوبها:

- يصعب على المستقبل أن يصب على السلة بمجرد استلامها.
- غير مأمونة في المسافات الطويلة.

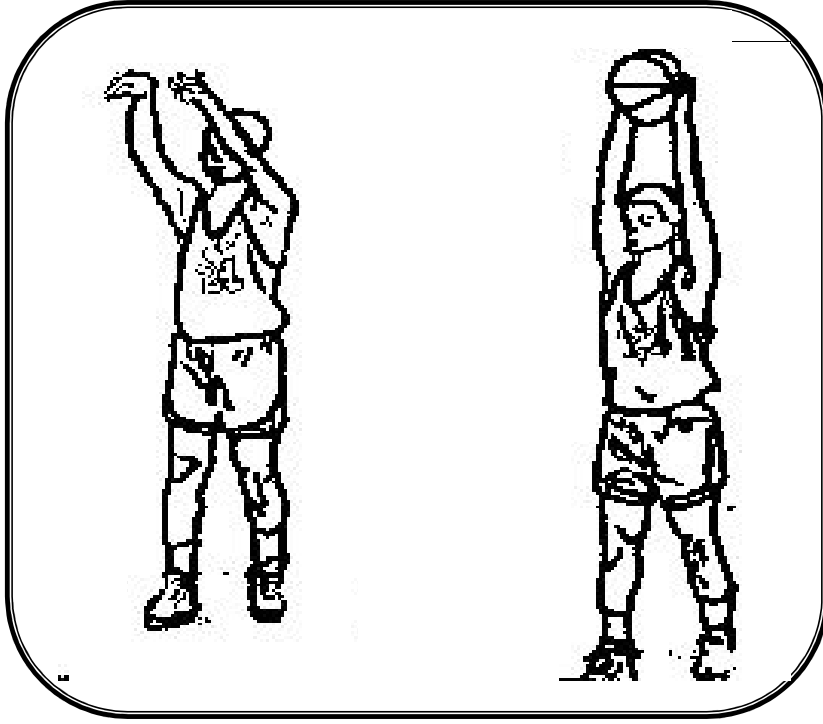
وصف الأداء الفني :

لكي يقوم اللاعب بأداء التمريرة المرتدة باليدين يتبع نفس خطوات الأداء الفني للتمريرة الصدرية مع ملاحظة أن مد الذراعين أماماً يكون لأسفل ويتم ارتداد الكرة من على الأرض في الثلث الأخير من المسافة بين الممرر والمنافس وبجانب قدمه تقريباً.

الخطوات التعليمية :

- (١) شرح المهارة وأهميتها ومتى تستخدم في المباراة .
- (٢) عمل نموذج جيد لمهارة التمريرة المرتدة باليدين .
- (٣) تقسيم المسافة بين اللاعب وزميلة إلى ثلاثة أقسام على أن يتم ارتداد الكرة في أول الثلث الأخير .
- (٤) نفس التدريب السابق مع عدم وجود علامات .
- (٥) نفس التدريب السابق مع وجود زميل ثالث في دور المنافس .
- (٦) نفس التدريب السابق مع الحركة .

التمرير باليدين من أعلى الرأس



يستخدم هذا النوع من التمرير في المسافات المتوسطة والطويلة نسبياً، وكذلك في حالة وجود منافس بين الممرر والمستلم يتميز بقصر القامة، ويمكن أن تستعمل أيضاً في عملية الهجوم الخاطف، وذلك لقصر الفترة الزمنية التي تستغرقها هذه التمريرة، ولهذه التمريرة فائدة كبيرة خاصة إذا كان اللاعب يحسن أدائها وبصفة خاصة لاعبي الارتكاز.

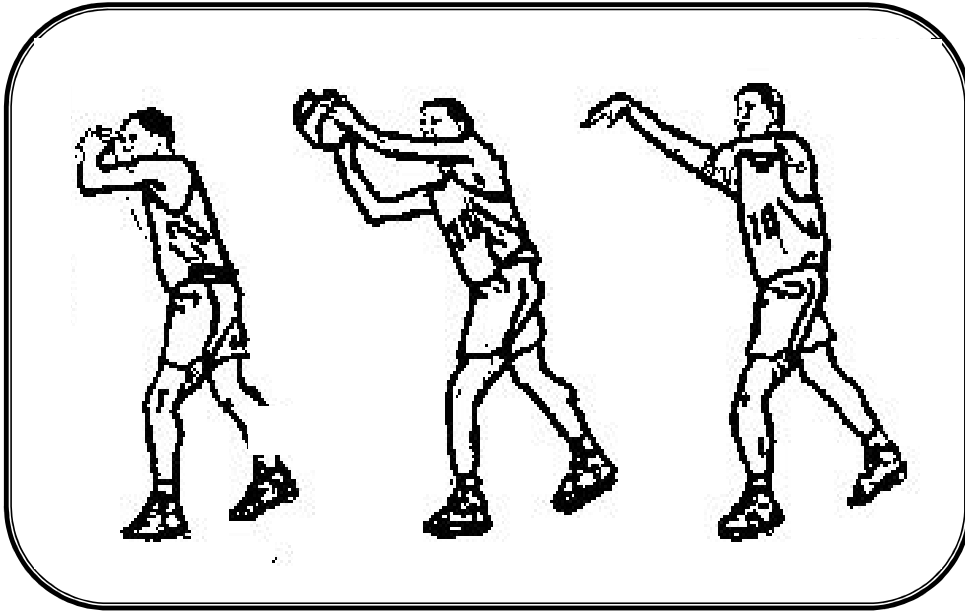
وصف الأداء الفني :

- (١) يقوم اللاعب بمسك الكرة باليدين أعلى الرأس والكفان للداخل والكوعان بهما انثناء قليل مع تقدم رجل عن الأخرى قليلاً .
- (٢) يتم دفع الكرة بالأصابع والرسغ مع مد الكوعين بقوة للأمام .
- (٣) يتم في نفس التوقيت أخذ خطوة للأمام بالرجل الخلفية .
- (٤) عمل متابعة وذلك بفرد الذراعين كاملاً عالياً أماماً مع النظر تجاه الكرة.

الخطوات التعليمية :

- (١) يتم شرح طريقة الأداء الفني للمهارة وأهميتها واستخدامها .
- (٢) يتم عمل نموذج جيد لمهارة التمرير باليدين من أعلى الرأس .
- (٣) يقف اللاعب في وضع الاستعداد ومع إشارة (المدرب - المدرس) يقوم برفع الكرة أعلى الرأس بسرعة .
- (٤) يقوم اللاعب مع الإشارة بعمل التمريرة وهو ممسك بالكرة ثم الرجوع إلى الوضع الأول .
- (٥) يقف اللاعب في مواجهة الحائط على مسافة ٢ متر ويقوم بالتمرير .
- (٦) نفس التدريب السابق مع زيادة المسافة تدريجياً .
- (٧) نفس التدريب السابق مع الزميل .
- (٨) نفس التدريب السابق مع وجود منافس سلبي .
- (٩) نفس التدريب السابق مع وجود منافس ايجابي .

التمرير بيد واحدة من فوق الكتف



تستخدم هذه التمريرة في المسافات الطويلة والتي تزيد عن ١٠ أمتار وغالباً ما تستخدم بطول الملعب في حالات الهجوم الخاطف وذلك نظراً لسرعتها وقوتها وسهولة أدائها .

وصف الأداء الفني :

- (١) يقوم اللاعب (لاعب أيمن) بمسك الكرة أمام الجسم .
- (٢) يقوم اللاعب برفع الكرة فوق الكتف الأيمن وخلف الرأس قليلاً وتكون اليد اليمنى خلف الكرة واليسرى أمامها لسند الكرة .
- (٣) أثناء قيام اللاعب برفع الكرة أعلى الكتف تتحرك القدم اليسرى تجاه اللاعب المستلم مع توجيه الكتف الأيسر لنفس الاتجاه تقريباً ويتم ارتكاز الجسم على القدم اليمنى .
- (٤) في نفس الوقت تترك اليد اليسرى الكرة وتقوم الذراع اليمنى برفع الكرة تجاه المستلم مع أخذ خطوة بالقدم اليمنى لحفظ توازن الجسم .
- (٥) يتم عمل المتابعة بفرد الذراع اليمنى كاملاً مع النظر تجاه الكرة .

الخطوات التعليمية :

- (١) يتم شرح الأداء الفني للمهارة مع شرح أهميتها واستخدامها .
- (٢) يتم عمل نموذج جيد للأداء الصحيح للمهارة .
- (٣) يقوم كل لاعب بمسك الكرة ومع الإشارة يقوم بأخذ الوضع الابتدائي لأداء المهارة ثم الرجوع .
- (٤) يقوم كل لاعب بأداء التمريرة مع تصحيح الأخطاء .
- (٥) من الوقوف المواجه يقف كل لاعبين مواجهين بعضهما البعض وعلى مسافة ١٠ أمتار ثم يقوم كل لاعبين بالتمرير فيما بينهما .
- (٦) نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة تدريجياً .
- (٧) التقاط الكرة المرتدة من السلة وتمريرها إلى الزميل في نصف الملعب الآخر .

التمريرة الخطافية



تعد التمريرة الخطافية باليد الواحدة من اقل أنواع التمرير شيوعاً، ولكنها تستخدم بنجاح في حالة وجود اللاعب الحائز على الكرة بجانب حدود الملعب وتحت ضغط دفاعي شديد من قبل المنافسين .

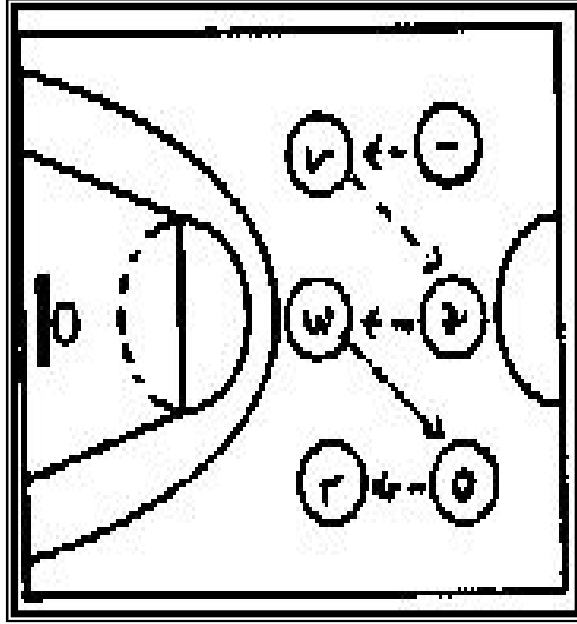
وصف الأداء الفني :

- (١) يحتفظ اللاعب بالكرة على اليد البعيدة عن الخصم مع سندها باليد الأخرى .
- (٢) وفي حالة التمرير (لاعب أيمن) يواجه اللاعب الخصم بالكتف الأيسر مع فرد الذراع اليمنى التي تحمل الكرة إلى أقصى اليمين .
- (٣) تترك اليد اليسرى الكرة لتتحرك اليد اليمنى بالكرة في طريق دائري لتصل فوق الرأس .
- (٤) يتم رفع الركبة اليمنى في نفس الوقت للمساعدة على الوثب لأعلى أثناء عملية التمرير، مع رفع عقب القدم اليسرى عن الأرض .
- (٥) عندما تصل الكرة لأعلى ارتفاع لها فوق الرأس يتم دفعها بالأصابع .
- (٦) عمل المتابعة وذلك بثني الرسغ لأسفل، والهبوط على القدمين معاً .

الخطوات التعليمية :

- (١) يتم شرح المهارة وأهميتها ومتى تستخدم في المباراة .
- (٢) يتم عمل نموذج جيد للمهارة .
- (٣) يقوم كل لاعب بمرجحة الذراع اليمنى جانباً ثم عالياً في شكل دائري حتى يلامس العضد الأذن اليمنى .
- (٤) نفس التدريب السابق مع اشتراك الذراع اليسرى حتى مستوى الكتف الأيمن تقريباً .
- (٥) يواجه اللاعب الحائط بالكتف الأيسر وعلى مسافة ١.٥ متر لتمرير الكرة باتجاهه .
- (٦) نفس التدريب الأسبق مع رفع الركبة اليمنى عالياً .
- (٧) نفس التدريب السابق بعد أخذ خطوة للأمام بالقدم اليسرى للارتقاء عليها .
- (٨) نفس التدريب السابق مع الوثب .
- (٩) التمرير للزميل على مسافة مترين .
- (١٠) نفس التدريب السابق مع زيادة المسافة تدريجياً .
- (١١) نفس التدريب السابق مع وجود منافس .
- (١٢) نفس التدريب السابق مع وجود أكثر من منافس .

تدريبات على التمرير



تدريب (١) :

يقف اللاعبون في صفين مواجهين المسافة بينهما من ٦ - ٨ متر، والمسافة بين كل لاعب والآخر ٢-٣ متر وتستخدم كرة واحدة يمرر اللاعب (١) الكرة إلى الزميل (٢) الذي يقف في الصف المقابل الذي يقوم بدوره بالتمريرة إلى اللاعب (٣) وهكذا .

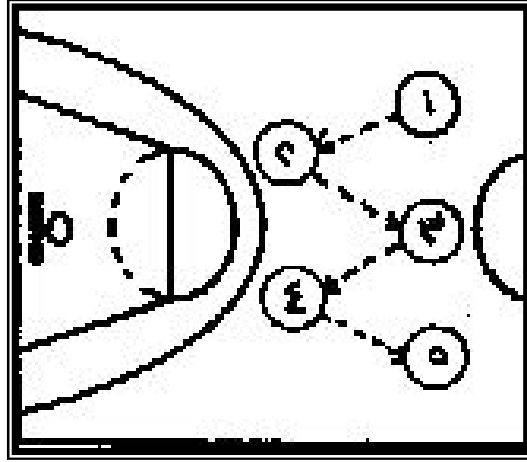
تدريب (٢) :

مثل التدريب السابق غير أنه يجب على اللاعب (١) عند تمرير الكرة إلى اللاعب (٢) ينظر للاعب رقم (٦) وهكذا .

تدريب (٣) :

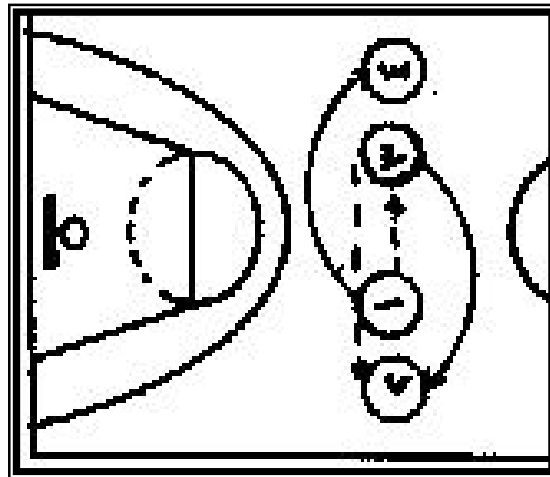
كسابقة ولكن باستخدام كرتين .

تدريب (٤) :



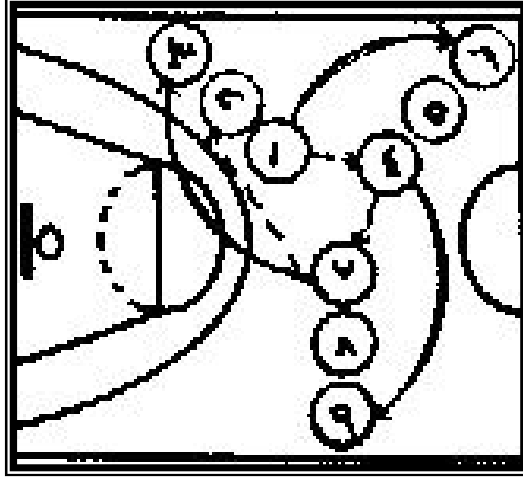
يقف اللاعبون في مجموعات كما بالشكل أي في صفين، صف به ثلاثة لاعبين و صف به لاعبان، وتكون المسافة بين الصفين ٣ متر ثم تزداد بالتدريب، يمرر اللاعب (١) الكرة إلى اللاعب (٢) فيمررها بدوره إلى اللاعب (٣) ومنه إلى اللاعب (٤) ومنه إلى اللاعب (٥) ثم تمر الكرة في طريق عكسي من (٥) إلى (٤) وهكذا .

تدريب (٥) :



يقف اللاعبون في قاطرات مواجهة كل قطار به أربعة لاعبين يقوم المستحوذ على الكرة بتمريرها إلى اللاعب المواجه له بالقاطرة الأخرى ثم يقوم بالجري جهة اليسار ليقف في آخر القاطرة المقابلة وهكذا .

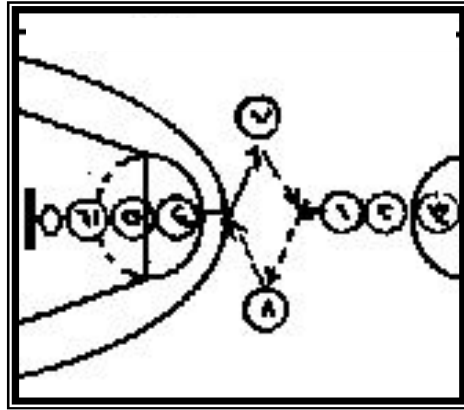
تدريب (٦) :



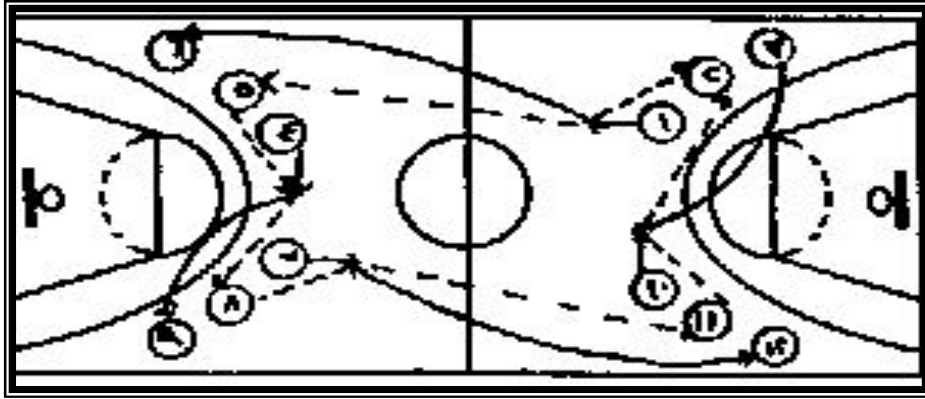
تقسم المجموعة إلى ثلاث قاطرات كما هو موضح بالشكل، يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة إلى اللاعب (٤)، ثم يجرى مع اتجاه الكرة ويقف خلف اللاعب (٦)، يمرر اللاعب (٤) الكرة بعد استلامها مباشرة إلى اللاعب (٧) ثم يجرى خلف الكرة ويقف خلف اللاعب (٩) وهكذا .

تدريب (٧) : كسابقة ولكن باستخدام كرتين .

تدريب (٨) :



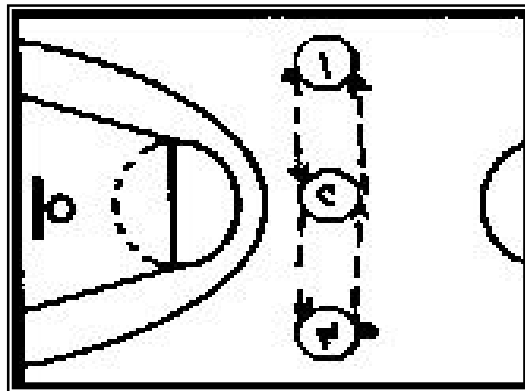
يقف اللاعبون كما بالشكل ثم يجرى اللاعب (١) ليستلم الكرة من اللاعب (٧) ليمررها إلى اللاعب (٨) ويجري ليقف خلف اللاعب (٦) وفي نفس الوقت يجرى اللاعب (٤) ليستلم الكرة من اللاعب (٨) ويجري ليقف خلف اللاعب (٣) وهكذا مع مراعاة تبديل اللاعبين (٧،٨) كل فترة .

تدريب (٩)

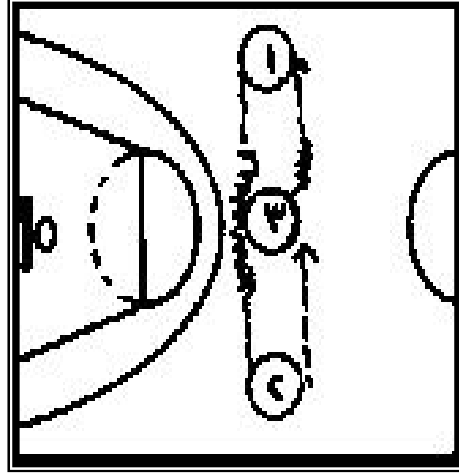
تقسم المجموعة إلى أربع مجموعات في أنحاء الملعب كما بالشكل السابق، والكرة مع اللاعب (٢) يجرى (١) في اتجاه اللاعب (٤) وعند منتصف المسافة يمرر اللاعب (٢) إليه الكرة، يستلم اللاعب (١) الكرة أثناء الجري ثم يمررها إلى اللاعب (٥) ويتابع تحركه ليقف خلف اللاعب (٦) وعند استلام اللاعب (٥) الكرة على اللاعب (٤) أن يجرى في اتجاه اللاعب (٧) وعند منتصف المسافة يمرر اللاعب (٥) إليه الكرة ليمررها بدوره إلى اللاعب (٧) الخ

تدريب (١٠):

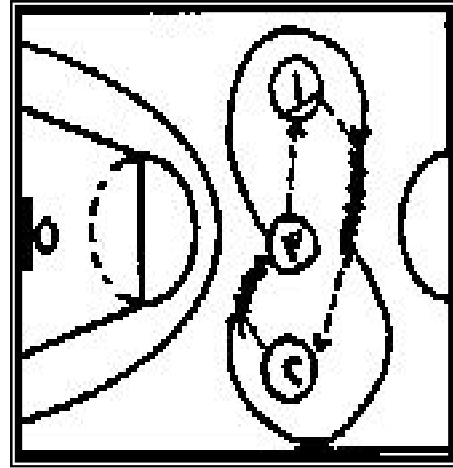
كسابقة غير أنه ينفذ بكرتين عند اللاعبين (٢،٨) ويبدأ التدريب في وقت واحد بالكرتين .

تدريب (١١):

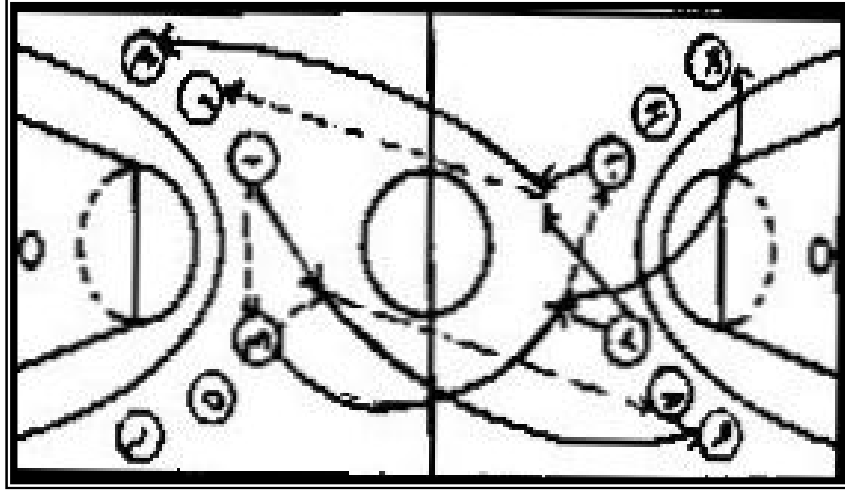
يقف اللاعبون كما هو موضح بالشكل على أن يكون مع كل لاعب على الأجناب كرة بحيث يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٣) حيث يقوم بتمريرها مرة ثانية إليه ثم يلتفت مواجهها اللاعب (٢) حيث يستلم التمريرة منه وليقوم بتمريرها إليه مرة ثانية وهكذا، ثم يتبادل مركزه مع أحد اللاعبين .

تدريب (١٢) :

يقف اللاعبون كما هو موضح بالشكل، حيث يقوم اللاعب (٣) المستحوذ على الكرة بعمل محاورة، ثم تمرير الكرة إلى اللاعب (١) حيث تمرر الكرة إلى اللاعب (٣) مرة ثانية ليحاور بها مرة ثانية ولكن في الاتجاه العكسي ليمرر الكرة إلى اللاعب (٢)، حيث تمرر الكرة إليه مرة ثانية من اللاعب (٢) وهكذا، ثم يقوم بتغيير مكانه مع أحد اللاعبين على أن يقوم بنفس التدريب .

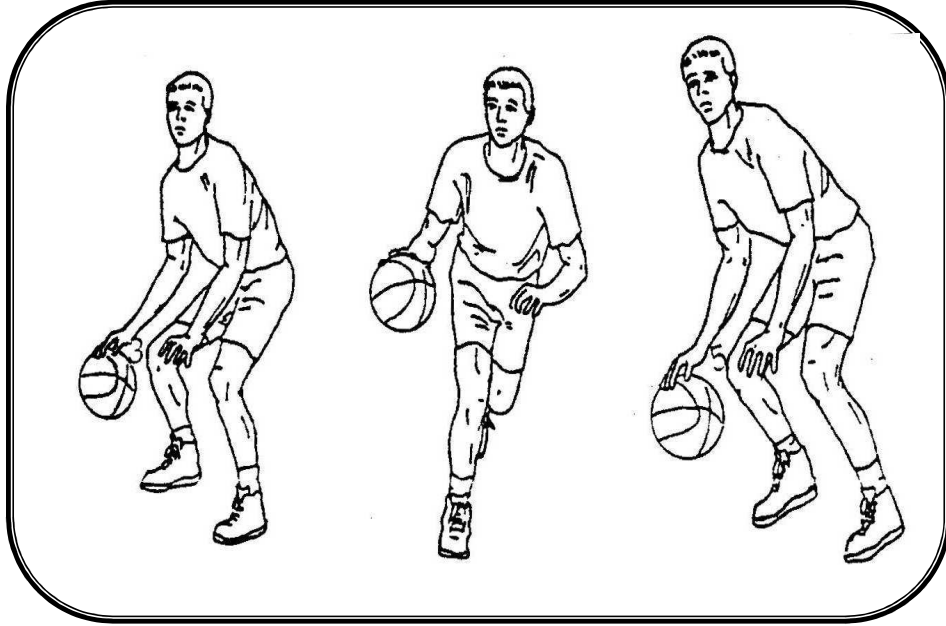
تدريب (١٣) :

يقف اللاعبون كما هو موضح بالشكل، على أن يقوم اللاعب (٣) بتمرير الكرة إلى اللاعب (١) ثم يقوم بالجري من خلفه ليستلم الكرة ويحاور بها ثم يمررها إلى اللاعب (٢) ثم ينطلق ليجري من خلفه ليستلم الكرة ويقوم بأداء محاورة في اتجاه اللاعب (١) ثم يمرر الكرة إليه وهكذا، ثم يقوم بتغيير مكانه مع احد اللاعبين لأداء نفس التدريب .

تدريب (١٤) :

تدريب الأركان الأربعة يقف اللاعبون كما هو موضح بالشكل، يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة إلى اللاعب (٤) ثم يجرى في اتجاهه ليستلم التمريرة مرة ثانية من اللاعب (٤) ليمررها إلى اللاعب (٧) ثم يجرى ليقف خلف اللاعب (٩) ليقوم اللاعب (٤) بالجري في اتجاه اللاعب (٧) ليقطع في اتجاه اللاعب (١٠) حيث يستلم الكرة من اللاعب (٧) ليمررها إلى اللاعب (١٠) ثم يتجه ليقف خلف اللاعب (١٢)، ويجري اللاعب (٧) عقب تمرير الكرة من اللاعب (٤) إلى اللاعب (١٠) حيث يقوم باستلام التمريرة من اللاعب (١٠) ليمررها إلى اللاعب (٢) ثم يتوجه خلف اللاعب (١٢) وهكذا .

المحاورة



تعتبر المحاورة إحدى وسائل التقدم بالكرة، وهي الطريقة الوحيدة لتحرك بالكرة، والمحاورة جزء مكمل وأساسي في هجوم كرة السلة إلى جانب التمرير والتصويب.

وتعرف المحاورة بأنها التحرك بتطيط الكرة في أي اتجاه، والمحاورة حركة متوافقة منسجمة بين الذراع والرسغ والأصابع والرجلين والعينين والكرة وتعتبر المحاورة من أصعب المهارات الفنية أداء في كرة السلة، وهي تدل على مدى التوافق العضلي العصبي بين العينين وبقية أعضاء الجسم ، وهي سلاح ذو حدين إذا أحسن استخدامه أفاد الفريق بل يمكن أن يكون سبباً في إنقاذه، أما إذا أسيء استخدامه فإنه يضر بالفريق.

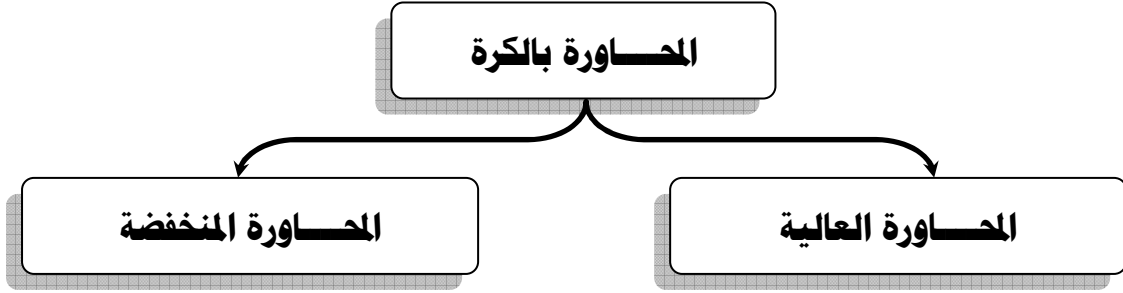
والمحاورة من المهارات الأساسية الهامة التي يجب استخدامها بدرجة عالية من الكفاءة في المواقف المناسبة ومن هذه المواقف:

- التقدم بالكرة نحو الهدف أو الزميل.
- بداية خطة.
- اتخاذ المكان المناسب للتصويب.
- الهروب من المدافع.



أنواع المحاورة:

تنقسم المحاورة إلى المحاورة بالكرة بالارتداد العالي والمحاورة بالكرة بالارتداد المنخفض، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



شكل يوضح أنواع المحاورة

(١) المحاورة العالية :

وهي تستخدم في حالة عدم وجود منافس أمام اللاعب المحاور وتستخدم أيضا بغرض الحركة السريعة كما في الهجوم الخاطف .

(٢) المحاورة المنخفضة :

وهي تستخدم في حالة وجود مدافع على مقربة من اللاعب المحاور الذي يقوم بأدائها بغرض حماية الكرة وعدم فقدانها، وهناك طرق مختلفة لإجراء المحاورة المنخفضة منها :

- ◊ المحاورة بتغيير الكرة من يد إلى أخرى عن طريق الارتكاز الخلفي.
- ◊ المحاورة بتمرير الكرة من بين الرجلين من الأمام.
- ◊ المحاورة بتغيير الكرة من يد إلى الأخرى أمام الجسم.
- ◊ المحاورة بتمرير الكرة من خلف الظهر إلى اليد الأخرى أماما.
- ◊ المحاورة بتمرير الكرة من بين الرجلين من الخلف.



تثبيت وتحسين مهارة المحاورة:

- السيطرة على الكرة أثناء المحاورة دون متابعة النظر.
- المقدرة على تغيير الاتجاه وتغيير السرعة عند المحاورة وتبادل المحاورة باليدين.
- الانتقال بسلاسة من إيقاع محاورة إلى إيقاع آخر (محاورة عادية إلى محاورة منخفضة والعكس)، الأداء المفاجئ لهذا الانتقال.
- الحرص على عدم تزامن حركات اليدين مع الرجلين.
- العمل على تغطية الكرة أثناء المرور من المنافس مع المحافظة على السرعة والقدرة على المحاورة خلف الظهر.

وصف الأداء الفني :

- (١) تتم المحاورة عن طريق الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها للأرض بواسطة أصابع اليد وذلك بمد المرفق وحركة الرسغ .
- (٢) تكون أصابع اليد متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من سطح الكرة، ويجب أن تشير الأصابع إلى الأمام في اتجاه الحركة .
- (٣) يجب أن تكون نقطة الارتداد للكرة من الأرض أمام الجسم وإلى الجانب وللخارج قليلا .
- (٤) مراعاة دفع الكرة من أعلى في حالة المحاورة في المكان ومن أعلى وللخلف قليلا في حالة التحرك للأمام .
- (٥) يجب مراعاة أن تتناسب زاوية سقوط الكرة وارتدادها من الأرض تناسب عكسيا مع سرعة الجري أثناء القيام بالمحاورة .
- (٦) عدم النظر إلى الكرة أثناء المحاورة وتوجيهه إلى متابعة تحركات الزملاء والمنافسين .

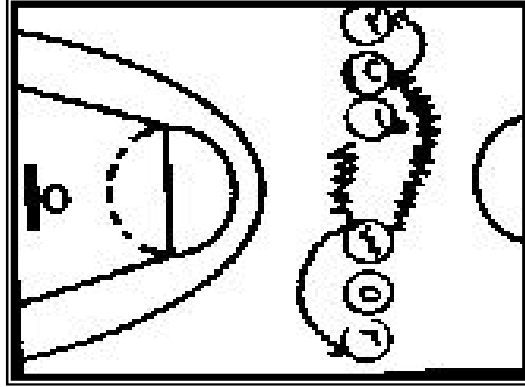
الخطوات التعليمية :

- (١) يتم شرح طريقة الأداء الفني وأهمية المهارة وحالات استخدامها .
- (٢) يتم عمل نموذج للمهارة بكافة أشكالها .
- (٣) من وضع نصف الجثو يقوم اللاعب بتنطيط الكرة الثابتة على الأرض بأطراف أصابعه حتى ترتد من على الأرض ثم يقوم بنثبيتها مرة أخرى .
- (٤) نفس التدريب السابق باليد الأخرى .
- (٥) نفس التدريب السابق مع الوقوف بالكرة وتنطيطها ثم بتغيير اليد المحاورة ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائي .
- (٦) المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة .
- (٧) المحاورة مع الجري في المكان .
- (٨) التحرك بالكرة أماما على حدود الملعب مع تغيير اتجاه الجري مع الإشارة .
- (٩) يقوم اللاعبون بعمل المحاورة والتحرك للأمام بطول الملعب مع النظر للإشارات الرقمية التي يقوم بعملها (المدرّب - المدرس) والإشارة إليها مع كل تغيير .
- (١٠) عمل المحاورة في وجود مدافع سلبي .
- (١١) عمل المحاورة في وجود مدافع إيجابي .
- (١٢) يقف كل لاعبين مواجهين في دائرة من دوائر الملعب يقومان بعمل المحاورة ويحاول كل منهما إخراج كرة اللاعب الآخر خارج الدائرة مع المحافظة على كرتة.
- (١٣) يقوم مجموعة من اللاعبين بعمل التدريب السابق ولكن داخل المنطقة المحرمة.

ملحوظة: يجب مراعاة عمل التدريبات السابقة باليد اليمنى ثم اليد اليسرى.

تدريبات على المحاورة

تدريب (١) :

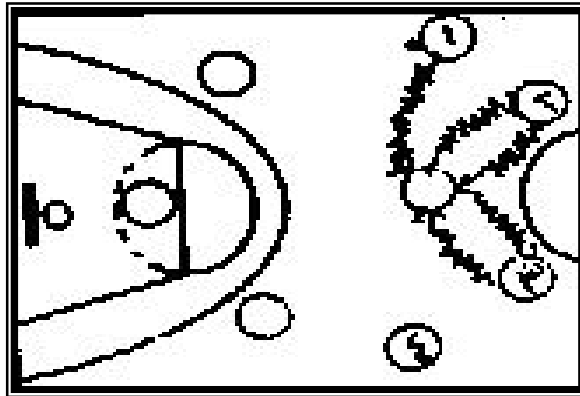


من الوقوف المواجه يقف اللاعبون والمسافة بينهما ١٥ متر، يحاور اللاعب (١) بالكرة حتى يصل إلى اللاعب (٤) ثم يتوقف ويمررها ويحاور اللاعب (٤) بالكرة في اتجاه اللاعب (٢) ثم يمررها إليه ليقف خلف اللاعب (٣) ... وهكذا .

تدريب (٢) :

نفس التدريب السابق غير أن اللاعب (١) يحاور بالكرة ويتوقف تبعا لإشارة (المدرّب - المدرس) ثم يمررها إلى (٤) وهكذا .

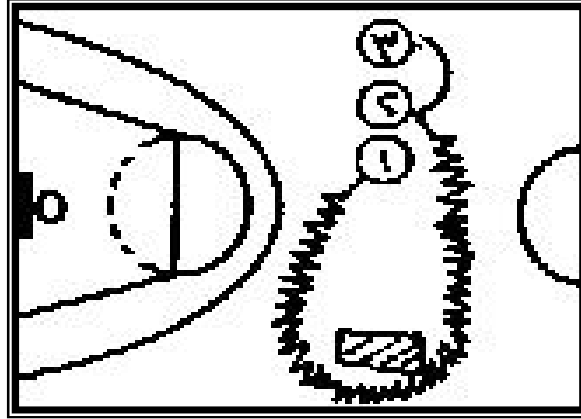
تدريب (٣) :



يقف اللاعبون على شكل دائرة ويقف اللاعب رقم (٩) في مركزها ويحاور اللاعب (١) بالكرة في اتجاه اللاعب (٩) ثم يمرر الكرة إليه ويقف مكانه، ويحاور (٩) بالكرة في اتجاه اللاعب (٢) ثم يمرر الكرة إليه ويقف مكانه وهكذا .

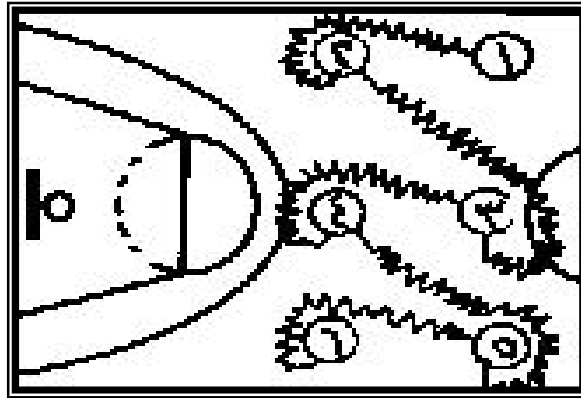


تدريب (٤) :

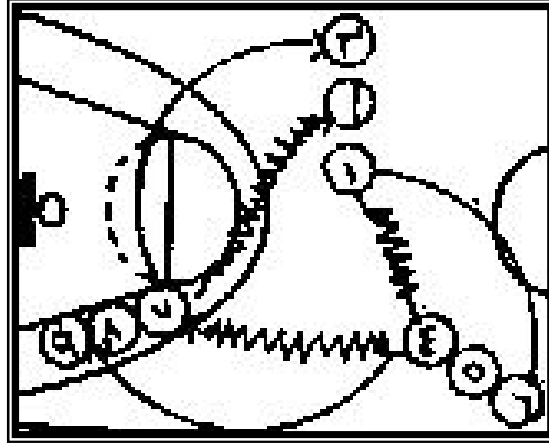


يقف اللاعبون كما هو موضح بالشكل ويقوم أول لاعب بالمحاورة بطول الملعب ثم الالتفاف حول المقعد للعودة مرة أخرى إلى القاطرة ليسلم الكرة للزميل الذي يليه في القاطرة وهكذا .

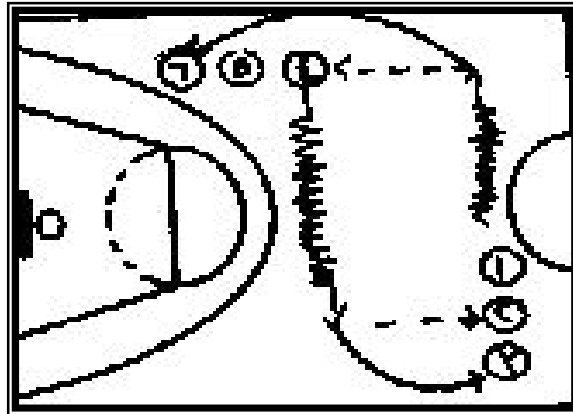
تدريب (٥) :



يقف اللاعبون في صفين مواجهين لبعضهما على امتداد جانبي الملعب كما هو موضح بالشكل يحاور اللاعب (١) بالكرة تجاه اللاعب (٢) وبعد أن يلف حوله يسلمه الكرة ويأخذ مكانه، اللاعب (٢) بمجرد استلام الكرة ويحاور بها تجاه اللاعب (٣) ليلف حوله وهكذا .

تدريب (٦) :

يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات على شكل مثلث يحاور اللاعب (١) بالكرة تجاه اللاعب (٤) ويمررها إليه ويجري خلف اللاعب (٦)، يحاور اللاعب (٤) بالكرة تجاه اللاعب (٧) ويمرر إليها الكرة ويجري ليقف خلف اللاعب (٩)، يحاور اللاعب (٧) في اتجاه اللاعب (٢) ويمرر له الكرة ويجري ليقف خلف اللاعب (٣) وهكذا .

تدريب (٧) :

يقف اللاعبون كما بالشكل، يحاور اللاعب (١) بالكرة إلى الأمام وحين يصل إلى محاذاة المجموعة الثانية يقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٤) وبعد أن يستلم اللاعب (٤) الكرة يحاور بها إلى الأمام ثم يمرر الكرة إلى اللاعب (٢) وهكذا .

التوقف

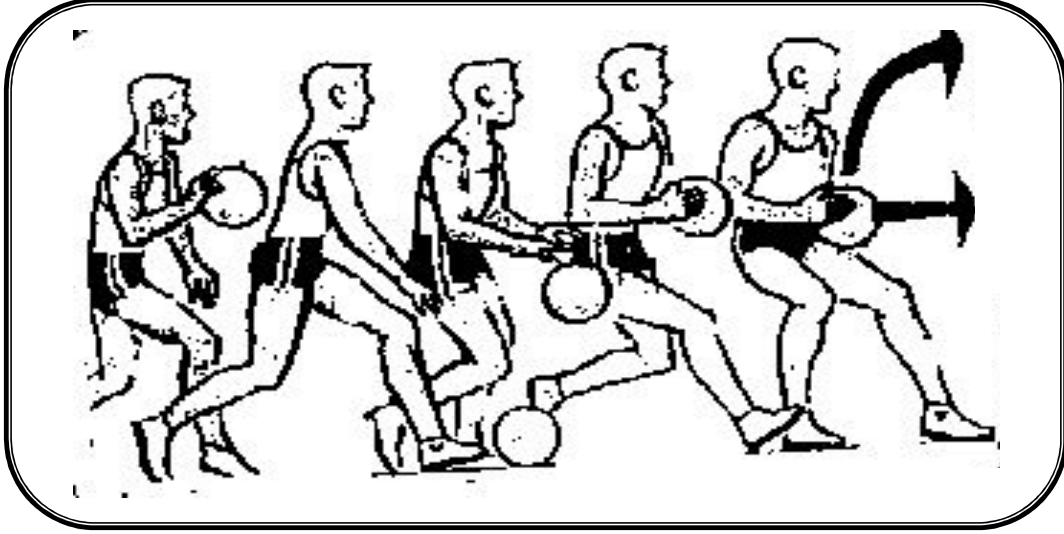
إن التوقف بالكرة فجأة لا يقل أهمية عن الانطلاق بالكرة، ففي بعض الأحيان يضطر اللاعب إلى التوقف عقب المحاورة أو استلام الكرة، وهناك طريقتين للتوقف بالكرة.

(١) التوقف في عدة واحدة



أي أن اللاعب يتوقف عن الحركة وذلك بالنزول على القدمين معا، ويكون ذلك بالوثب والهبوط على القدمين المتباعدتين قليلا، مع مقابلة الأرض بالمشطين أولا ثم باطن القدمين، وتكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض، أو حسب راحة اللاعب وذلك لحفظ توازنه، مع ملاحظة انثناء الركبتين أثناء ملامسة الأرض .

(٢) التوقف في عدتين



أي أن اللاعب يتوقف بالنزول على إحدى القدمين ثم تتبعها القدم الثانية ويتم ذلك كالآتي :

العدة الأولى :

عندما تلمس إحدى القدمين الأرض وفي هذه العدة يجب أن يتحول ثقل الجسم على هذه القدم، مع محاولة دفع المقعدة إلى الخلف، على أن تكون الركبة في حالة انثناء والجذع مائل قليلا إلى الأمام .

العدة الثانية :

عندما تلمس القدم الثانية الأرض وتنزل هذه القدم أمام القدم الأولى بخطوة أوسع، وتعمل على وقف اندفاع الجسم .

وغالبا ما يستخدم التوقف في عدة واحدة في حالات استلام الكرات العالية أو المرتدة، ويستخدم التوقف في عدتين أثناء استلام الكرات من الجري أو التوقف من المحاورة أثناء الجري .



التصويب

التصويب هو المهارة التي يتوقف عليها نتيجة المباراة، ومن أكثر المبادئ الأساسية التي تشغل بال المدربين واللاعبين على السواء حيث يولونها اهتماماً كبيراً في جرعات التدريب ومن المهم أن يتعلم كل لاعب أن يصبح هدافاً وليس مصوباً فقط لكي نحسن نسبة التصويب يجب أن يدرك اللاعبون متى يقومون بالتصويب ومتى يؤدون التمير وما هو المدى الذي يصوبون منه ومن أي الأماكن يؤدون تصويباتهم.

والتصويب في كرة السلة هو المرحلة النهائية للخطط ولهذا يمكن اعتباره من أهم المبادئ الأساسية في كرة السلة، وكل مجهود الفريق والهدف من رسم الخطط، الغرض منه خلق الظروف المناسبة للتصويب على السلة .

وتتحدد نتيجة المباراة في كرة السلة بعدد التصويبات الناجحة التي يحرزها الفريق في سلة الفريق المنافس، وكل المهارات التي تؤدي قبل التصويب ما هي إلا عمليات إعداد للتصويب، وتعتبر سهولة ومرونة الحركة من أهم الأسس التي تساعد على صحة الأداء.

ويمكن تحقيق ذلك بسهولة عن طريق ارتخاء العضلات وتركيز الانتباه أثناء التصويب، ويعتبر القوس الذي تتخذه الكرة في اتجاهها إلى الحلقة، وكذلك دوران الكرة إلى الخلف من العوامل الهامة في نجاح التصويب.

وتعتبر الحافة الأمامية للحلقة هي منطقة التركيز البصري أثناء التصويب على الحلقة مباشرة والمربع المرسوم على اللوحة هو منطقة التركيز البصري أثناء التصويب على الحلقة بالارتداد من اللوحة.

ويعتبر مكان اللاعب المصوب من السلة من الأهمية بمكان، حيث أن تعود اللاعب على التصويب من مكان معين لديه يزيد من معرفته بخط مسار الكرة الصحيح وبشكل سريع وبمجرد رؤية الهدف من هذا المكان، حيث تكون لديه القدرة على معرفة القوة المطلوبة من أصابع اليد المصوبة لإيصال الكرة إلى السلة.



أهمية إجادة التصويب:

- تهديد وعدم اطمئنان الخصم وإجباره على اللعب القريب من المهاجم، وهذا يعطي المهاجم الفرصة لكي يخدعه، ويعطى خداع المهاجم الفائدة المرجوة وهى أن يسبق الخصم نحو السلة.
- الفريق الذي يجيد التصويب على الهدف يكون دائماً ذا ثقة كبيرة في نفسه وهذه الثقة أهم أعمدة الفوز.
- إصابة الهدف هي التي تبتث روح الحماس في المباراة وتشجع الفرد على زيادة مجهوده، وهى التي تليق المتفرج واللاعب.
- القدرة على تغيير الخطط واللعب تحت أي ظرف، فلو كان الفريق المضاد يجيد الدفاع بالازدحام في المنطقة التي تحت السلة أمكنه التصويب من بعد فيضطر هو إلى الانتشار وتمكن المهاجم من اللعب بخطط الفريق الموضوعة.

العوامل المؤثرة في دقة التصويب:

- التركيز
- القدرة على الارتخاء
- الثقة بالنفس
- الإحساس (الإدراك) أو تحديد الهدف
- التوازن الجسمي
- إنتاج (توليد) القوة
- التوقيت أو الإيقاع
- توافق اليد والذراع والتحكم في أطراف الأصابع.

شروط أداء التصويب:

- الارتخاء والثقة والأداء الميكانيكي الصحيح.
- تحمل الكرة على الأصابع على أن تكون راحة اليد بعيدة عنها ويؤثر في دقة التصويب عملية دوران الكرة عكس اتجاه عقرب الساعة الناتج من دفع الرسغ والأصابع وأن آخر جزء يترك الكرة هو السبابة والأوسط.
- سهولة وانسياب الحركة من الشروط التي تساعد على صحة الأداء وتركيز الانتباه.

مراحل التصويب :

يمكن تقسيم عملية التصويب إلى ثلاث مراحل وهي :

(١) مرحلة الاستعداد للتصويب:

حيث يكون اللاعب في أفضل وضع للتصويب حيث يقوم بأخذ الخطوات اللازمة للتصويب أو الاستعداد للتصويب البعيد وذلك بثني الركبتين والقفز.

(٢) مرحلة التصويب الفعلي:

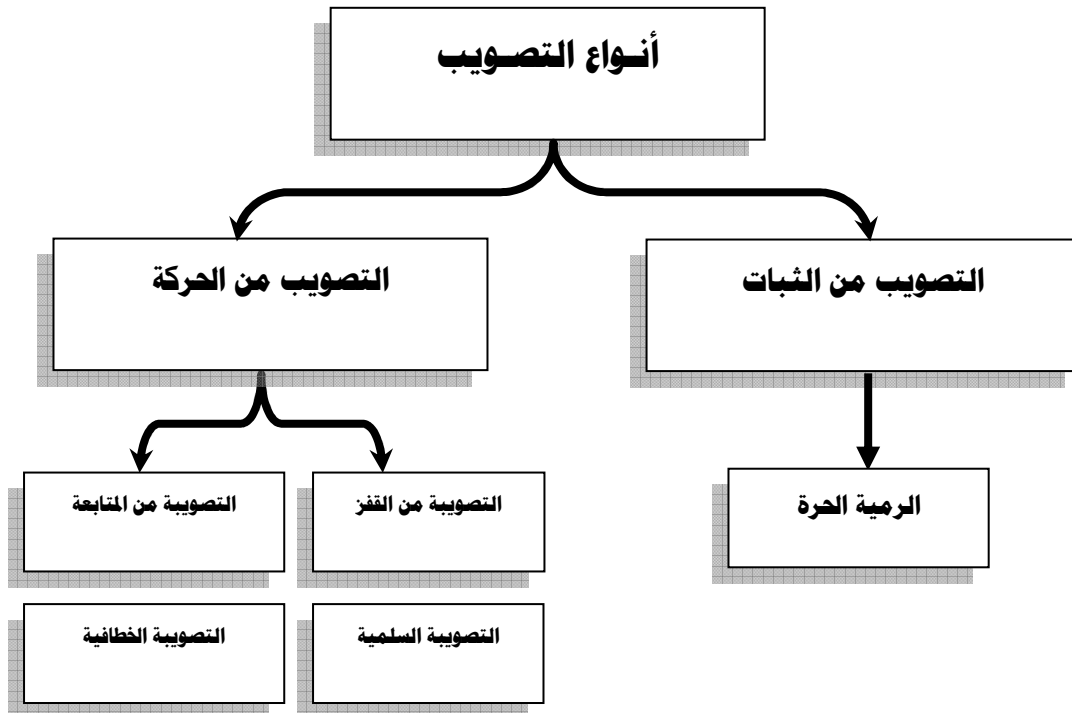
يقوم اللاعب في هذه المرحلة بالتصويب على السلة حيث تترك الكرة يديه وتتوجه إلى السلة .

(٣) مرحلة متابعة الحركة:

ويقوم اللاعب في هذه المرحلة بمتابعة الحركة وذلك بفرد الذراع المصوبة وثباتها للحظة والمتابعة برسغ اليد والنظر.

أنواع التصويب:

هناك عدة أنواع للتصويب وعدة طرق لأداء أغلب التصويبات، ولكنها جميعاً تشترك في الغرض ألا وهو أن تصيب الهدف بطريقة قانونية، ويمكن تقسيم التصويب من حيث الحركة إلى نوعين أساسيين هم التصويب من الثبات والتصويب من الحركة، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:





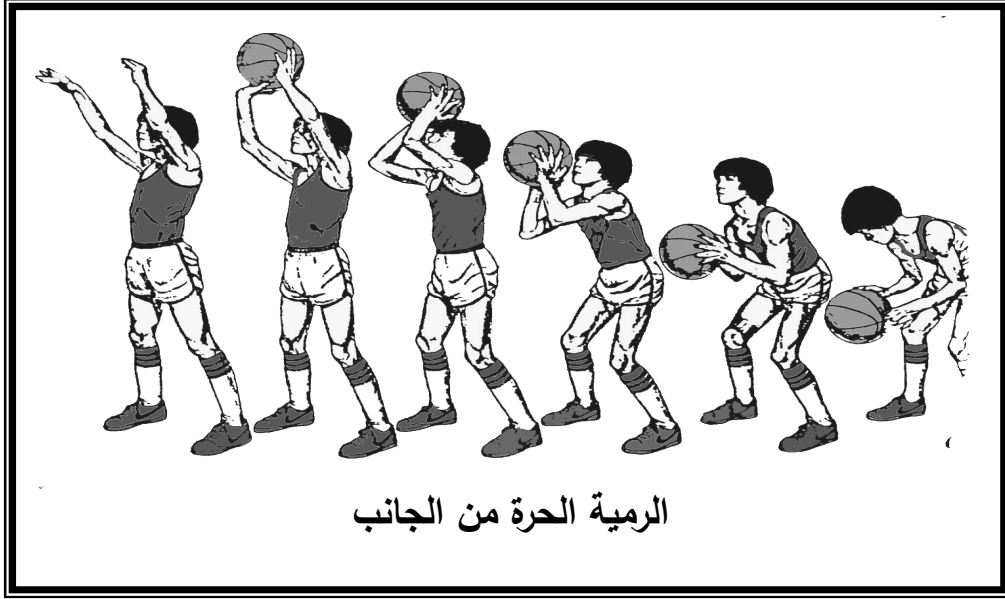
تثبيت وتحسين مهارة التصويب:

لكي يتم تحسين مهارة التصويب يجب أن يوجه المدرب اللاعب إلى تثبيت الأداء الصحيح للتصويب، وإلى قدرة اللاعب على أداء التصويب في مختلف ظروف اللعب وأمام مختلف الدفاعات. وأيضاً تثبيت عنصر الدقة عند مختلف الحالات الفسيولوجية الانفعالية الناتجة عن إما من صوت الجمهور أو من استنزافات الفريق المنافس للاعب، وتدريبات تثبيت مهارة التصويب يجب أن تكرر طول الوقت وفي مختلف الظروف وبمجموعات كبيرة في التدريب، كما يجب الحرص على أن اللاعب يجب أن يؤدي التصويب بعد أداء مهارة أخرى أي ربط مهارة التصويب بمهارات أخرى مثل التمرير والمحاورة، كما يجب على المدرب تدريب اللاعب على أن ينتقل إلى الوضع الابتدائي للتصويب بسرعة وفي أقل وقت.

كما أنه من أجل تطوير وتثبيت وتحسين مهارة التصويب يجب أن يقوم اللاعب بأداء التصويب من الحركة حتى يمكن الحصول على موقف تصويبي مفتوح والتكيف مع ظروف المباراة، وفي البداية يجب أداء التصويب بدون دفاع حتى يتم تطوير عامل الثقة بالنسبة للاعبين في قدراتهم على التسجيل من النقاط المختلفة ثم بعد ذلك من الحركة ثم مع وجود دفاع سلبي ثم مع وجود دفاع إيجابي، وفي الرمية الحرة يجب أن يأخذ اللاعب فترة كافية للتصويب قبل بدء التصويب.

التصويب من الثبات بيد واحدة (الرمية الحرة)

يستخدم التصويب من الثبات في المباراة أثناء أداء الرميات الحرة، ويتم استخدامها بكثرة من قبل اللاعبين الناشئين الذين لا تمكنهم قدراتهم البدنية من أداء التصويب من القفز.



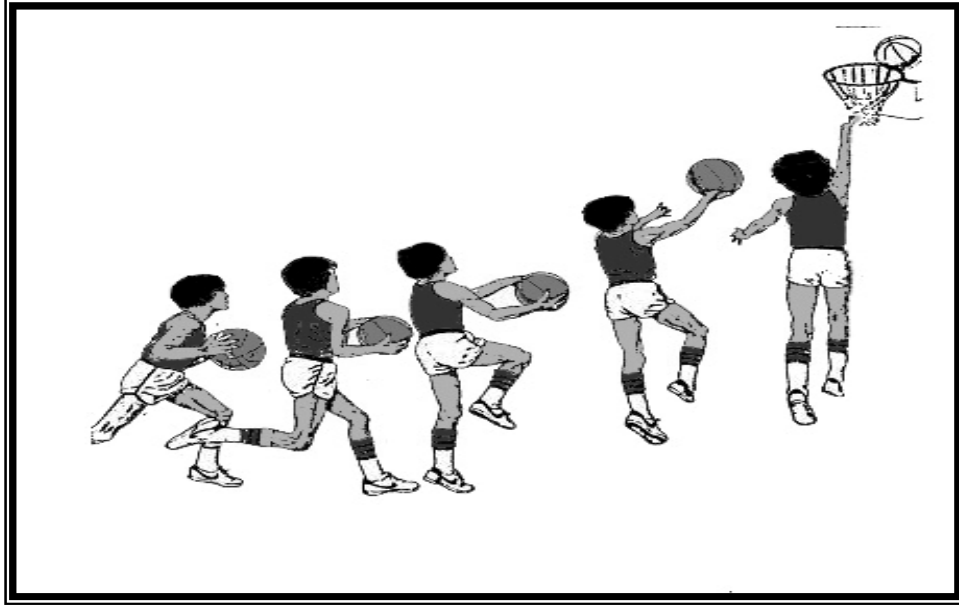
وصف الأداء الفني :

- ١- يقف اللاعب مواجهاً للسلة .
- ٢- يكون وضع القدمين واحدة متقدمة عن الأخرى على أن تكون هذه القدم هي المقابلة لليد المصوبة .
- ٣- المسافة بين القدمين باتساع الحوض أو حسب راحة اللاعب .
- ٤- يحمل اللاعب الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثنى من المرفق والعضد موازياً للأرض مع ثنى الرسغ للخلف .
- ٥- تقوم اليد الأخرى بسند الكرة من الأمام .
- ٦- يقوم اللاعب بثني الركبتين .
- ٧- تمتد الركبتين وتستقيم الذراع المصوبة أماماً عالياً في وقت واحد وبحركة إضافية لرسغ اليد يعطى اللاعب الكرة السرعة اللازمة للانطلاق والدوران للخلف .
- ٨- متابعة التصويب وذلك بالنظر أماماً وفرد الذراع المصوبة كاملاً وثنى الرسغ لأسفل .

الخطوات التعليمية :

- ١- شرح أهمية المهارة واستخدامها .
- ٢- عمل نموذج جيد للمهارة .
- ٣- يقوم كل لاعب باتخاذ الوضع الأساسي للتصويب مع تصحيح الأخطاء .
- ٤- يقوم كل لاعب بالتصويب لأعلى والتقاط الكرة والتكرار .
- ٥- يقف اللاعب أمام السلة على بعد ثلاثة أمتار ويقوم بالتصويب .
- ٦- نفس التدريب السابق ولكن على بعد (٤.٥) متر .
- ٧- نفس التدريب السابق ولكن من على خط الرمية الحرة .
- ٨- نفس التدريب السابق مع وجود منافسة بين فريقين .

التصويب من الحركة بيد واحدة (التصويبة السليمة)



شكل يوضح التصويبة السليمة

يؤدي هذا النوع من التصويب بالقرب من الهدف لإنهاء هجوم اللاعب أو الفريق، أو عقب استلام الكرة من تمريرة، أو عقب الانتهاء من المحاورة، وتعتبر التصويبة السليمة من أهم المهارات الأساسية، حيث جاء في إحدى الإحصائيات أنها انجح أنواع التصويب وأدقها، لذا يجب أن يراعى اللاعب عند أداء هذه المهارات الدقة في أداء خطوات التصويبة، حتى لا يقع في خطأ الجري بالكرة.

وصف الأداء الفني : (من الجانب الأيمن)

- ١- يقترب اللاعب من الهدف ويأخذ خطوة واحدة بالقدم اليمنى في نفس توقيت استلام الكرة باليدين من المحاورة أو التمرير .
- ٢- يأخذ اللاعب خطوة اقصر بالقدم اليسرى للارتقاء عليها .
- ٣- الوثب عاليا مع رفع الركبة اليمنى أثناء التصويب باليد اليمنى .
- ٤- متابعة الكرة بالنظر والذراع المصوبة للكرة وكذلك الرسغ والأصابع .
- ٥- الهبوط على القدمين معا في وضع متزن أسفل لوحة الهدف .

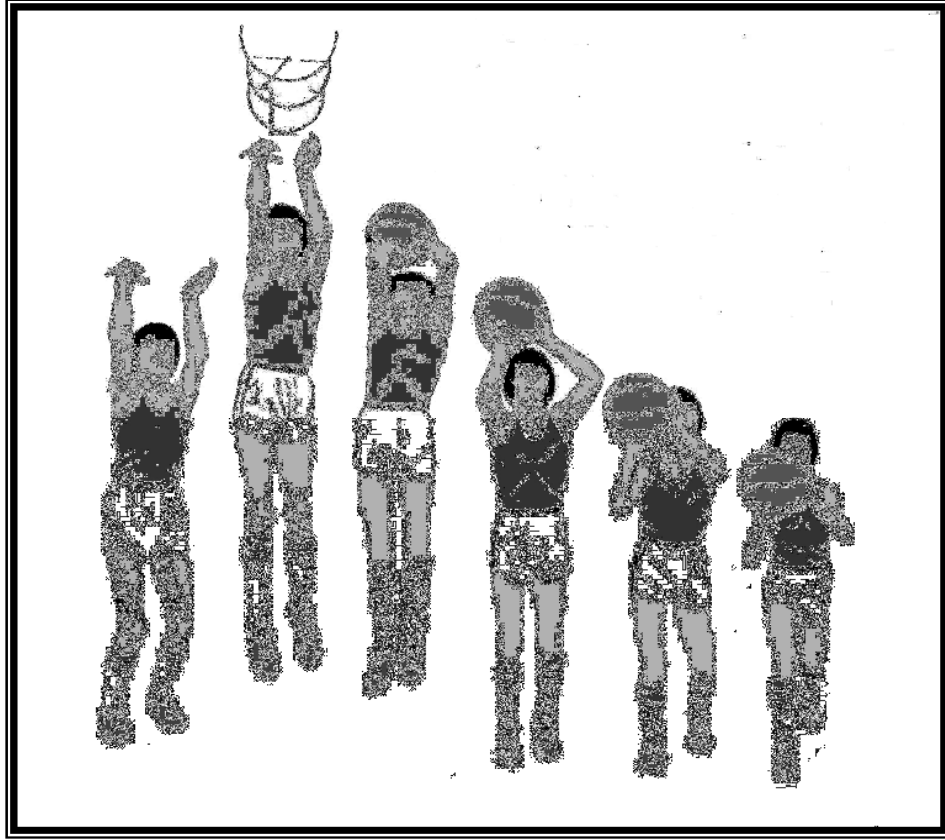


ويفضل في هذا النوع من التصويب أن يكون توجيه الكرة بطريقة غير مباشرة إلى الحلقة عن طريق استعمال اللوحة الخلفية، ويختلف طول الخطوات أو قصرها حسب بعد اللاعب عن الهدف .

الخطوات التعليمية :

- ١- الوقوف أسفل السلة ومسك الكرة باليدين ثم التصويب على الحلقة عن طريق اللوحة .
- ٢- نفس التدريب السابق ولكن مع رفع الركبة اليمنى عاليا أثناء التصويب .
- ٣- من على بعد ١.٥ متر اللوحة يأخذ اللاعب خطوة بالقدم اليسرى ثم يقوم بالتصويب مع رفع الركبة اليمنى عاليا .
- ٤- نفس التدريب السابق ولكن مع الارتقاء بالقدم اليسرى .
- ٥- استلام الكرة من المشي من على راحة يد الزميل أثناء نزول القدم اليمنى ثم اخذ خطوة بالقدم اليسرى والارتقاء عاليا للتصويب .
- ٦- نفس التدريب السابق من الجري .
- ٧- يستلم اللاعب الكرة أثناء القفز من فوق خط مرسوم على بعد ٣ متر من الهدف أثناء الهبوط على القدم اليمنى ثم يأخذ خطوة بالقدم اليسرى ثم يرتقى عاليا للتصويب .
- ٨- نفس التدريب السابق ولكن من المحاورة .
- ٩- يراعى تعليم نفس الخطوات السابقة من الجانب الأيمن والجانب الأيسر مع اختلاف اليد المصوبة والارتقاء في الناحية اليسرى يكون بالقدم اليمنى .

التصويب من القفز



شكل يوضح التصويب من الوثب

يعتبر التصويب من القفز من أهم أنواع التصويب في كرة السلة في الوقت الحاضر، وذلك لأنها من التصويبات التي يصعب على المدافع إيقافها، ويحتاج هذا النوع من التصويب لتوازن كبير وتحكم في الجسم أثناء القفز لأعلى.

وصف الأداء الفني :

- ١- يتوقف اللاعب في عدة واحدة عقب استلام الكرة أو عدتين وذلك إذا كان في حالة حركة .
- ٢- القفز لأعلى مع رفع الكرة عاليا أمام الرأس .
- ٣- النظر تجاه الهدف من بين اليدين .
- ٤- القيام بالتصويب وذلك بفرد الذراع المصوبة والدفع برسغ اليد .
- ٥- الهبوط على القدمين معا في وضع متزن .

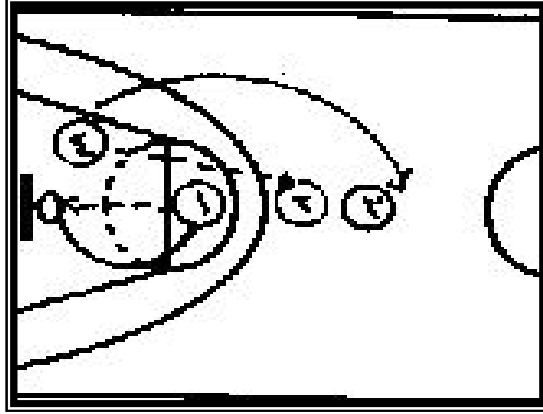


الخطوات التعليمية :

- ١- يقوم اللاعب من الثبات برفع الكرة بالذراعين في وضع التصويب.
- ٢- نفس التدريب السابق ولكن مع القفز لأعلى .
- ٣- نفس التدريب السابق ولكن مع تصويب الكرة إلى أعلى بارتفاع متر أو مترين.
- ٤- نفس التدريب السابق ولكن مع التصويب على الحلقة من على بعد ٢ متر .
- ٥- نفس التدريب السابق مع زيادة المسافة .
- ٦- التصويب بعد التوقف من المحاورة من مسافات مختلفة .
- ٧- التصويب بعد استلام الكرة من الزميل على مسافات مختلفة .

تدريبات على أنواع التصويب

تدريب (١) :



يقف اللاعبون في قطار واحد خلف خط الرمية الحرة ومواجهين للسلة ويقف اللاعب (٤) تحت السلة يقوم اللاعب رقم (١) بالتصويب ويجمع الكرة اللاعب رقم (٤) ثم يمررها للاعب رقم (٢) ويأخذ اللاعب رقم (١) مكانه أسفل السلة وهكذا .

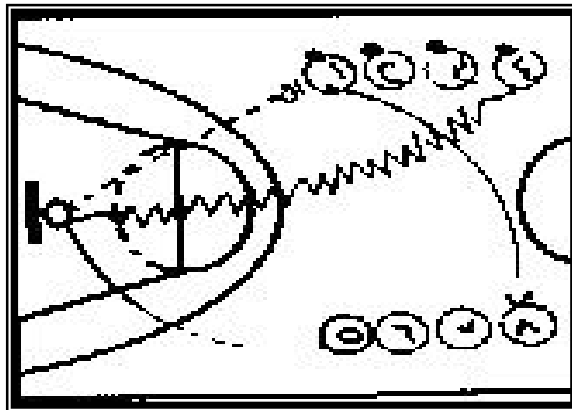
تدريب (٢) :

نفس التدريب السابق ولكن في شكل منافسة بين قطارين .

تدريب (٣) :

نفس التدريب السابق ولكن إذا أصاب اللاعب الهدف يستمر حتى يخطئ التصويب .

تدريب (٤) :



يقف اللاعبون كما بالشكل ويقوم اللاعب (١) بالتصويب بالقفز ثم يجرى ليقف خلف اللاعب (٨) ويقوم اللاعب (٥) بمتابعة الكرة ثم يعمل محاورة ليقف خلف اللاعب (٤) وهكذا.

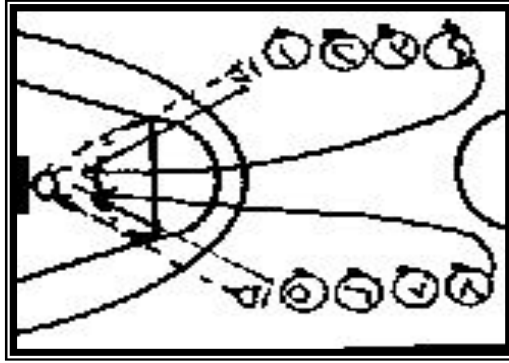
تدريب (٥) :

نفس التدريب السابق ولكن مع زيادة المسافة .

تدريب (٦) :

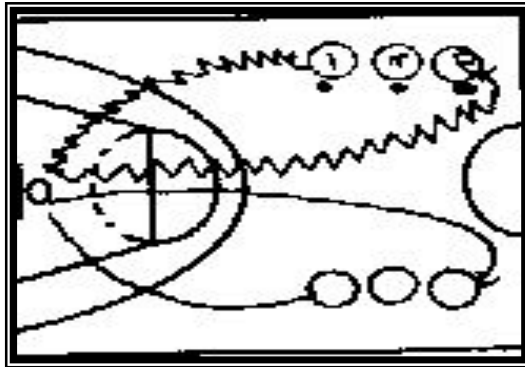
نفس التدريب السابق ولكن من على جانبي الهدف .

تدريب (٧) :



نفس التدريب السابق ولكن على شكل منافسة بين القطارين ويكون مع كل لاعب كرة وبعد التصويب يجمع الكرة ويقف خلف قاطرته.

تدريب (٨) :



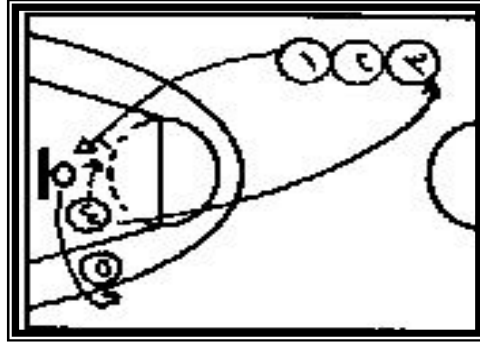
يقف اللاعبون كما بالشكل يقوم اللاعب (١) بعمل محاورة تجاه السلة ثم يقوم بالتصويبة السلمية ويجري ليقف خلف اللاعب (٦) ويقوم اللاعب (٤) بمتابعة الكرة ثم عمل محاورة للوقوف خلف اللاعب (٣) وهكذا .



تدريب (٩) :

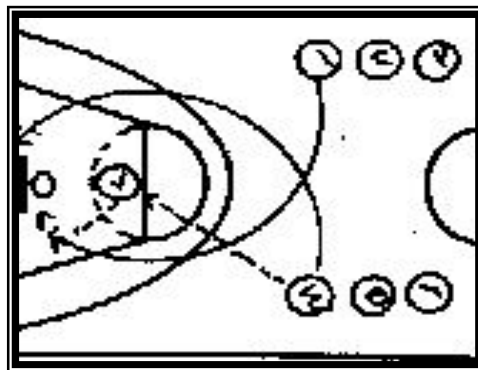
نفس التدريب السابق ولكن مع انتقال الكرات إلى القطار الآخر ويقوم اللاعب (٤) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (١) أثناء اقترابه من السلة .

تدريب (١٠) :



يقف اللاعبون كما بالشكل ويقوم اللاعب (١) بالجري تجاه السلة ثم يقوم اللاعب رقم (٤) بتمرير الكرة إليه ثم يجرى ليقف خلف اللاعب (٣) ويقوم اللاعب (١) بأداء التصويبة السليمة ثم يقف خلف اللاعب (٥) ويستلم اللاعب (٥) الكرة المرتدة، وهكذا .

تدريب (١١) :



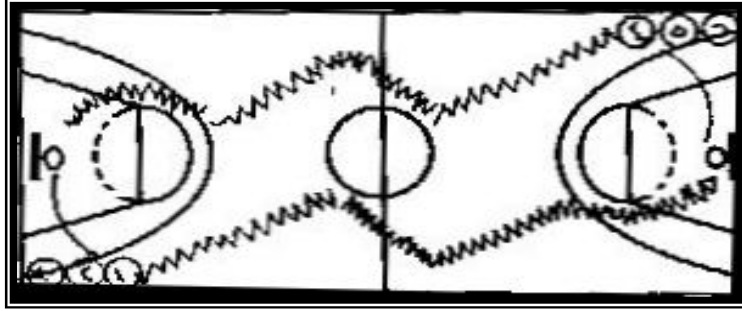
كما بالشكل يقف اللاعبون على شكل قاطرتين واللاعب (٧) على خط الرمية الحرة ويقوم اللاعب (٤) بتمرير الكرة إلى اللاعب (٧) ويقطع من يساره، وفي نفس الوقت يقطع اللاعب (١) من على يمين اللاعب (٧) الذي يمررها إليها ليقوم بالتصويبة السليمة ويتابع اللاعب (٤) الكرة وهكذا .



تدريب (١٢) :

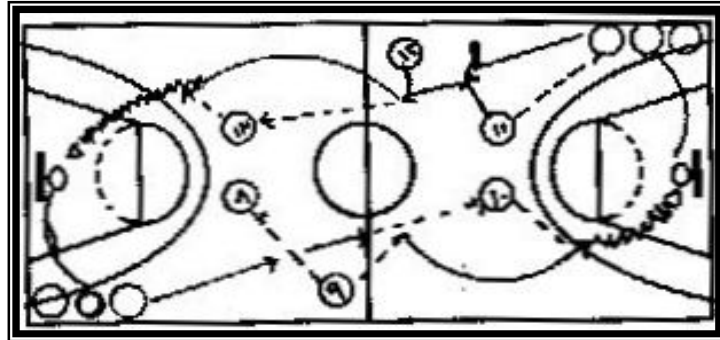
نفس التدريب السابق ولكن مع عكس الكرات في القطار الاخر والتصويب من يمين الهدف .

تدريب (١٣) :



يقف اللاعبون على هيئة قاطرتين (أ)، (ب) بحيث يبدأ اللاعب رقم (١)، (٤) في نفس التوقيت بعمل محاورة باليد اليسرى في اتجاه خط الرمية الحرة ثم يبدل الكرة باليد اليمنى ليتجه إلى خط المنتصف، حيث نقطة التقاؤه بالحد الجانبي ثم يقوم بتبديل الكرة مرة ثانية ليحاور باليد اليسرى متجها لخط الرمية الحرة ثم يقوم بتبديل الكرة لليد اليمنى ليحاور متجها للسلة لعمل تصويبه سلمية ثم يجرى ليقف خلف المجموعة الأخرى وهكذا .

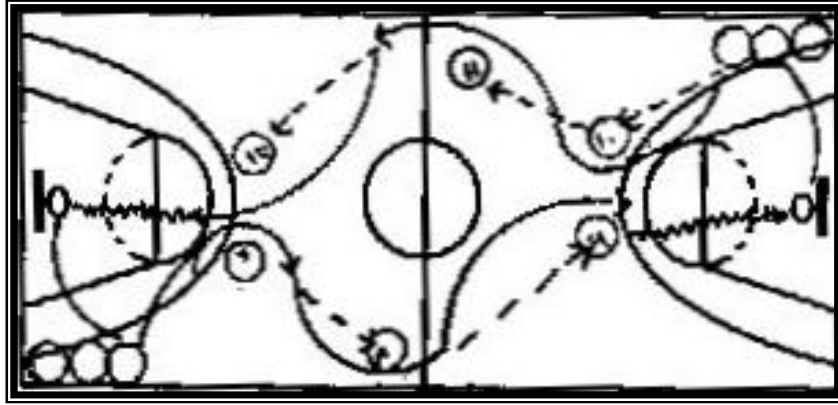
تدريب (١٤) :



يقف اللاعبون في هيئة قاطرتين بحيث يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة تمريرة صدرية إلى اللاعب (٨) ثم يجرى في اتجاهه ليستلم الكرة منه ثم يمررها إلى اللاعب (٩) ثم يتجه نحوه ليستلم الكرة منه ثم يمررها إلى اللاعب (١٠) وينطلق في اتجاهه محاذيا للحد الجانبي وقاطعا في اتجاه السلة ليتسلم التمريرة منه متجها إلى الهدف مصوبا تصويبه سلمية ثم يقوم بالوقوف خلف اللاعب (٧).

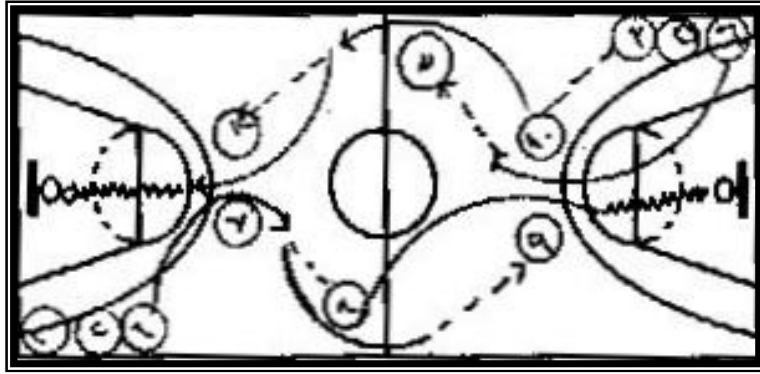
ونفس العمل يقوم به اللاعب (٥) حيث يمرر الكرة إلى اللاعب (١١) ثم
يجرى متجها نحوه ليقوم باستلام الكرة أثر تمريرة منه، ثم يقوم بتمرير الكرة مرة ثانية
إلى اللاعب (١٢) ويتجه نحوه ليتسلم الكرة منه، حيث يمررها إلى اللاعب (١٣) ثم
يجرى كما هو موضح بالرسم ليتسلم التمريرة منه ليقوم بعمل التصويبة السلمية ثم
يتجه ليقف خلف اللاعب رقم (٣) ... وهكذا .

تدريب (١٥) :

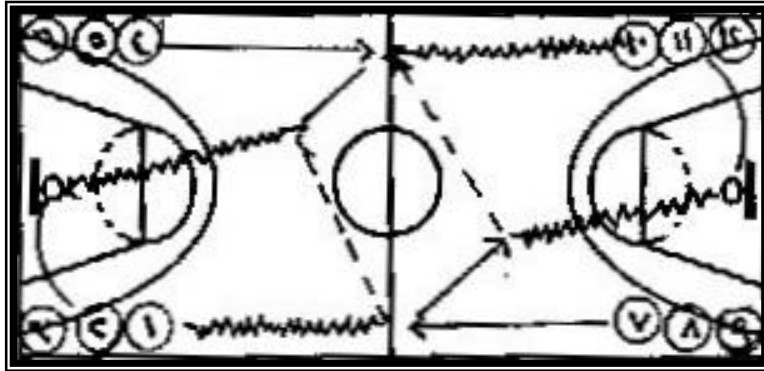


يقف اللاعبون في هيئة قاطرتين كما هو موضح بالشكل يقوم اللاعب (١)
بتمرير الكرة إلى اللاعب (٧) الذي يقوم بوضع الكرة على راحة يده البعيدة، حيث
يجرى اللاعب (١) ليمر من خلفه ليتسلم الكرة ويمررها للاعب (٨) ثم يجرى ليمر
خلفه لتسليم الكرة من على راحة يده ويمررها إلى اللاعب (٩) الذي يضعها على
راحة يده اليسرى فينطلق اللاعب (١) ليجرى من خلفه ليتسلم الكرة ليقوم بأداء
التصويبة السلمية على الهدف ثم يقوم بالاستحواذ على الكرة ويجرى ليقف خلف
اللاعب (٦) وهكذا .

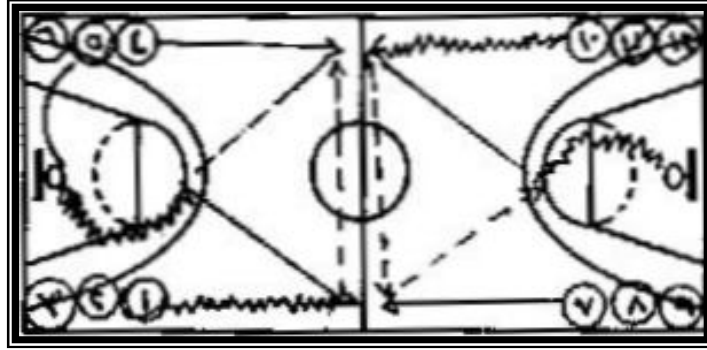
يقوم اللاعب (٤) بتمرير الكرة للاعب (١٠) ثم يجرى ليتسلم الكرة من على
راحة يده البعيدة ليمررها إلى اللاعب (١١) ثم يجرى من خلفه ليتسلمها من على
راحة يده ويمررها إلى اللاعب (١٢) ثم يجرى ليتسلمها من على راحة يده ويقوم
بأداء التصويبة السلمية ثم يستحوذ على الكرة ويقف خلف اللاعب (٣)، وهكذا
بالنسبة لبقية اللاعبين .

تدريب (١٦) :

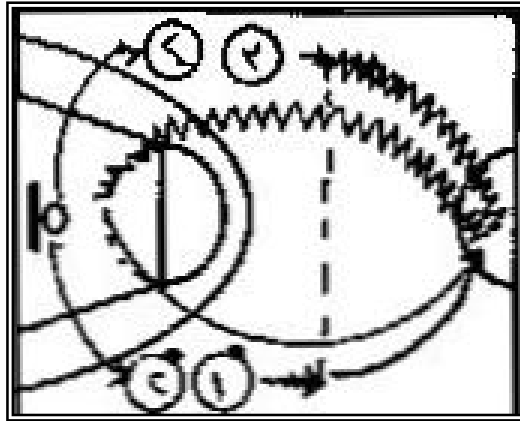
نفس التدريب السابق على أن يقوم اللاعب (١) الممرر بالجري من خلف اللاعب (٧) ليتسلم الكرة من على راحة يده البعيدة اليسرى ليقوم بأداء محاورة واحدة ثم يمررها إلى اللاعب (٨) وهكذا بالنسبة لنفس العمل إلى أن يقوم بأداء التصويبة السلمية، وهكذا يقوم اللاعب (٤) حيث يقوم بأداء التصويبة السلمية .

تدريب (١٧) :

يقف اللاعبون كما هو موضح بالشكل، يقوم اللاعب (١) بأداء المحاورة متجها إلى خط المنتصف حيث يجري في نفس الوقت اللاعب (٤) ليقوم بالارتداد متجها نحو السلة، حيث يقوم اللاعب (١) بأداء تمريرة عرضية يقوم من خلالها اللاعب (٤) بأداء التصويبة السلمية ثم يتبادلا مكانهما، وفي نفس الوقت يقوم اللاعبان (٧)، (١٠) بأداء نفس العمل على أن يتبادلا مكانهما خلف اللاعب (٩)، (١٢)

تدريب (١٨) :

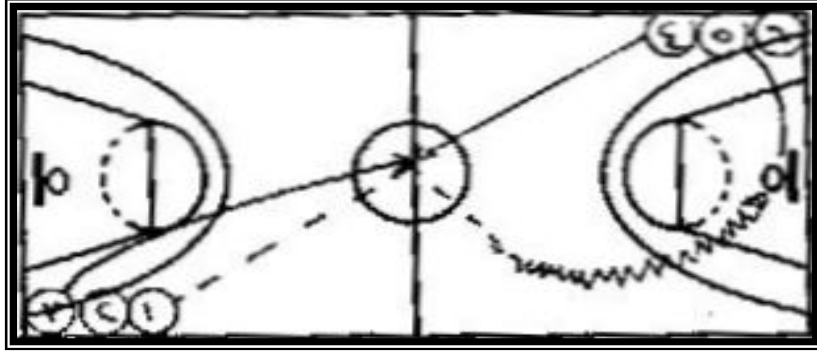
يقف اللاعبون كما هو موضح بالشكل، حيث يقوم اللاعبان (١)، (٤) بالانطلاق في اتجاه خط المنتصف، اللاعب (١) محاورا واللاعب (٤) منطلقا بالجري ثم يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة إلى اللاعب (٤) ثم يجري في اتجاه السلة، حيث يتسلم تمريرة طويلة من اللاعب (٤) ليصوب على السلة تصويبه سلمية ثم يتبادلا مكانهما، وفي نفس العمل يقوم به اللاعبان (٧)، (١٠).

تدريب (١٩) :

يقف اللاعبون كما هو موضح بالشكل، يقوم اللاعب (١) بعمل محاورة داخل الملعب ثم يقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب (٣) وينطلقا سويا، اللاعب (٣) محاورا في اتجاه منتصف الملعب واللاعب (١) قاطعا من خلف اللاعب (١) ليتسلم منه الكرة ليحاور بها متجها إلى السلة مصوبا تصويبه سلمية ويكمل خلف اللاعب (٣) ليعمل متابعة على السلة ثم يتبادلا مكانهما .

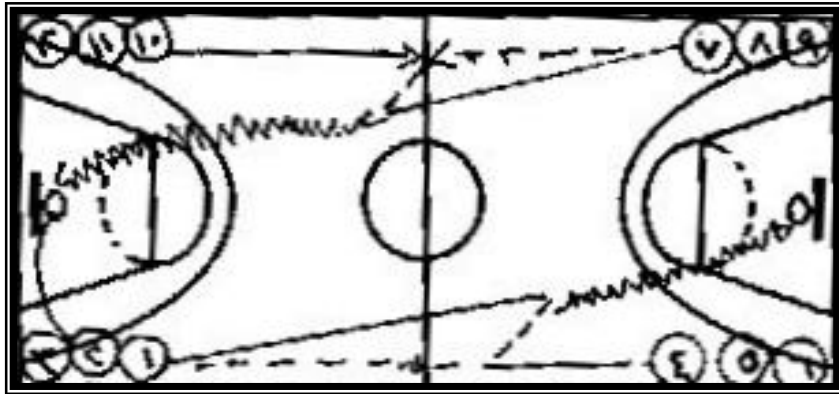


تدريب (٢٠) :



يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة إلى اللاعب (٤) على خط الرمية الحرة ثم ينطلق متجها جهة السلة، بحيث يكون محاذيا للحد الجانبي، كما هو موضح بالشكل ثم يتجه قاطعا جهة السلة ليتسلم التمريرة من اللاعب (٤) ليقوم بأداء التصويبة السلمية ثم يتجه ليقف خلف اللاعب (٦) وفي نفس الوقت يقوم اللاعب (٤) بمتابعة الكرة على السلة والاستحواذ عليها ويتجه ليقف خلف اللاعب (٣)، وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين .

تدريب (٢١) :



يقف اللاعبون كما هو موضح بالشكل، يقوم اللاعب (٤) بالجري داخل الملعب بمقدار خطوتين أو ثلاثة وفي نفس الوقت يقوم اللاعب (١) بتمرير الكرة تمريره من مستوى الكتف على أن يجرى محاذيا للحد الجانبي ثم يقطع في اتجاه السلة ليتسلم تمريره صدرية منه مصوبا على السلة تصويبه سلمية على أن يتبادل مكانهما كل خلف المجموعة الأخرى، وفي نفس الوقت يقوم اللاعبان (٧)، (١٠) بأداء نفس العمل على أن يتبادلا مكانهما كل خلف المجموعة العكسية له .

حركات القدمين الهجومية

تعتبر حركات القدمين الهجومية من أهم المهارات التي يجب أن يتقنها لاعب كرة السلة، حيث أنها من أهم عوامل نجاح اللاعب في التخلص من المدافعين، ويرى البعض أن لاعب كرة السلة ذو حركات القدمين الجيدة لاعب متكامل، ويمكن أن يصل بسهولة إلى أعلى المستويات في كرة السلة .

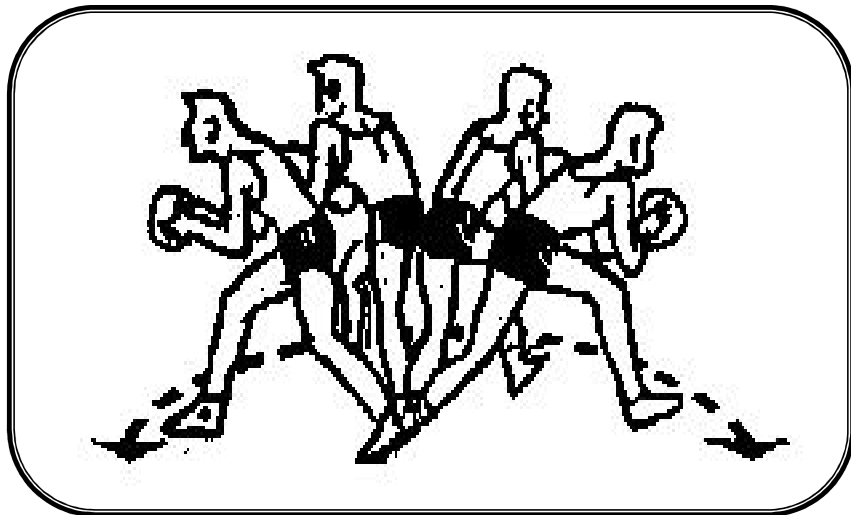
الارتكاز

عقب انتهاء اللاعب من المحاورة عن طريق التوقف سواء كان ذلك بإرادته أم غير ذلك مثل ضغط ومتابعة الدفاع، يفقد هنا اللاعب سلاحه الهام والوحيد للتحرك بالكرة إلا وهو المحاورة، وقد يكون ذلك في وقت غير مناسب بالإضافة إلى احتمال وجود ضغط دفاعي من المنافس عليه، هنا يضطر اللاعب المستحوذ على الكرة عقب التوقف من المحاورة إلى أداء حركات بالقدمين تسمى حركات الارتكاز من أجل حماية الكرة ورؤية أكبر مساحة ممكنة من الملعب في أكثر من اتجاه لمتابعة حركات الزملاء وتمرير الكرة إلى أي زميل في موقع أو موقف أفضل، ويكون ذلك عن طريق حركات الارتكاز .

أنواع الارتكاز :

يوجد نوعان من الارتكاز وهما :

(١) الارتكاز في المكان :



تستخدم إحدى القدمين كمحور ارتكاز لدوران اللاعب بدون أن تنتقل من مكانها، وتستخدم كمحور تلك القدم التي تهبط إلى الأرض أولاً بعد استلام الكرة، والوضع الابتدائي للارتكاز في المكان هو وقفة اللاعب العادية على أن يكون الجسم مائل قليلاً إلى الأمام والقدمين بينهما مسافة باتساع الحوض وإحدهما متقدمة على الأخرى، أو متوازيتين، ويكون انثناء الركبتين أكثر من المعتاد وقدم الارتكاز منثنية أكثر ومعتمدة على مشط القدم، والقدم الأخرى تعتمد على كل باطن القدم وهي التي تقوم بأداء الخطوات في كل الاتجاهات المختلفة، وتقترب اليدين بالكرة إلى الجسم في حالة الارتكاز وذلك للمحافظة عليها، ويجب أن تكون حركة الذراعين حرة بحيث لا تسمح للاعب المنافس بخطفها أو تشتيتها .

ويؤدي الارتكاز في المكان في اتجاهين إلى الأمام وإلى الخلف، ويختلف النوعان في اتجاه القدم المتحركة وحركة الجسم فقط، ويطلق الارتكاز الخلفي على ذلك النوع الذي يتحرك فيه اللاعب في اتجاه الظهر، والارتكاز الأمامي على ذلك الذي يتحرك فيه اللاعب في اتجاه الصدر .

ويجب ملاحظة أنه يمكن للاعب الذي توقف في عدة واحدة أن يختار أي من القدمين كقدم ارتكاز، أما اللاعب الذي يتوقف في عدتين فإنه يجب عليه أن يستخدم القدم الخلفية كقدم ارتكاز وإلا وقع في مخالفة المشي بالكرة .

(ب) الارتكاز من الحركة :

الارتكاز أثناء الحركة يؤدي في خطوتين، فتمسك الكرة أثناء الخطوة الأولى التي تؤدي في الاتجاه الأول لتحرك اللاعب، ثم تتبع بخطوة قصيرة بالقدم الأخرى التي توضع بحيث يكون المشط متجهاً إلى الخارج وفي اتجاه الارتكاز، ثم يؤدي الدفع والوثب عالياً، وتوجيه القدم يساعد على تحرير القدم الأخرى من سطح الملعب وأداء حركة الارتكاز بدون أدنى مجهود إضافي .

الخطوات التعليمية :

- (١) شرح المهارة وأهميتها واستخدامها .
- (٢) أداء نموذج جيد للمهارة .
- (٣) يقوم اللاعب باتخاذ الوضع الابتدائي وذلك بالوقوف مع ثنى الركبتين وتباعد القدمين .
- (٤) يقوم اللاعب بالارتكاز على القدم الخلفية والدوران للأمام .
- (٥) يؤدي اللاعب ما سبق ولكن مع الدوران للخلف .
- (٦) يجرى اللاعب ثم يتوقف ثم يرتكز مع الدوران نصف دائرة .
- (٧) نفس التدريب السابق ولكن عقب استلام الكرة .
- (٨) نفس التدريب السابق ثم يمرر اللاعب الكرة إلى الزميل .
- (٩) نفس التدريب السابق ولكن بالمحاورة ثم التوقف ثم الارتكاز ثم تمرير الكرة إلى الزميل .
- (١٠) تؤدي التدريبات السابقة بالقدم واليد العكسية .
- (١١) تؤدي التدريبات السابقة عقب التوقف في عدة واحدة وعدتين .
- (١٢) تؤدي التدريبات السابقة في وجود دفاع سلبي ثم يتدرج في الايجابية إلى أن يكون دفاعا كاملا .

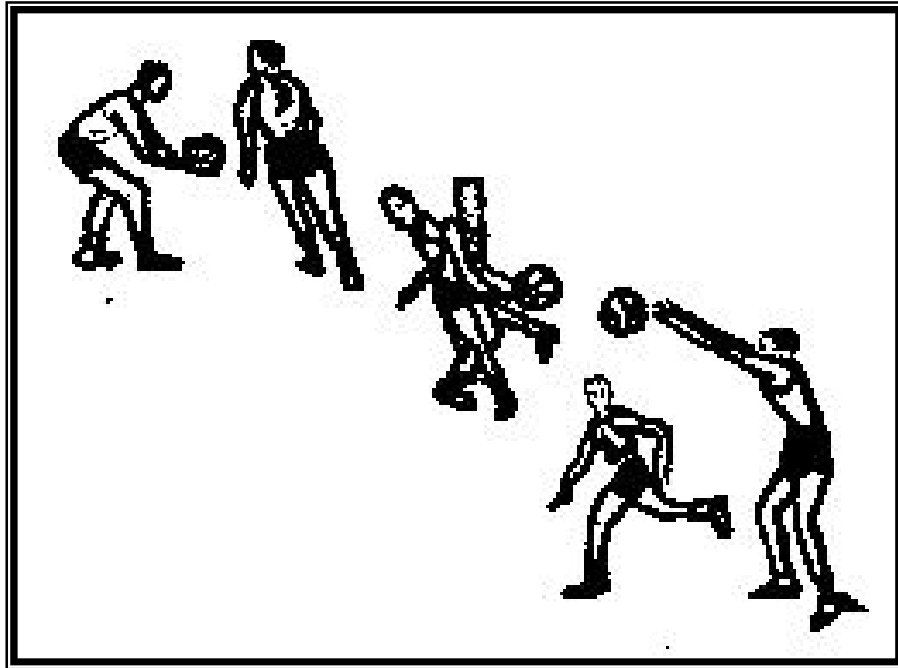
الحركات الخداعية

تعتبر الحركات الخداعية من المهارات الهامة في كرة السلة التي يقوم اللاعب بعملها للقطع المفاجئ في اتجاه عقب المناورة بالاتجاه في مكان آخر، فالخداع يوفر للمهاجم مجالا أفضل في تنفيذ المهارات التي يريدها، ونظرا لوجود المدافع الضاغط الذي يضطر المهاجم من اجل الهروب منه عمل خداع لأداء أي مهارة، ثم يؤدي مهارة أخرى ليسبق بذلك تفكير ومتابعة المدافع مع تشتيت انتباهه، وهنا يأخذ المهاجم برهة تمكنه من تمرير أو تصويب الكرة أو التخلص من المدافع.

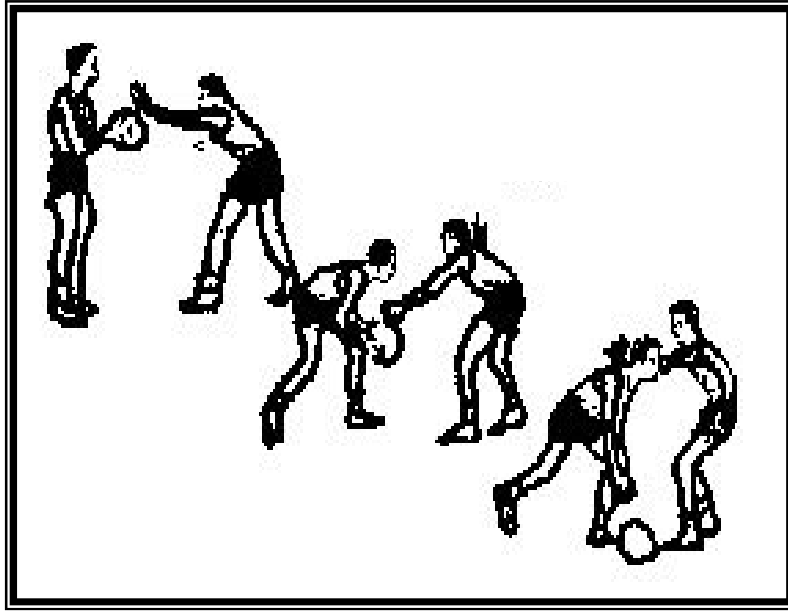
ويجب تعليم الخداع في ظل وجود الدفاع دائما حتى يتقن اللاعب حركات الخداع المختلفة في ظروف المباراة، وكذلك يتقن كيفية الدفاع ضد حركات الخداع المختلفة .

والخداع بدون كرة يعتمد على الاندفاع والارتكاز والتحرك لاستلام الكرة مع تغيير السرعة والاتجاه أثناء الأداء، وتزداد أهمية الخداع إذا ما ارتبط بالمهارات الأساسية الأخرى لكرة السلة أثناء محاولة التصويب والتمرير والمحاورة والارتكاز، وغالبا ما تؤدي حركات الخداع بواسطة الإشارة أو الجذع أو الذراعين أو الرأس والعينين، وكلما كانت حركة الخداع طبيعية، كان نجاح عملية الخداع سهل بالهروب من الدفاع، وتزداد أهمية وخطورة حركات الخداع في حالة الهجوم عندما يحاول المهاجم الاقتراب من السلة حتى يمكن استلام الكرة أو التصويب الدقيق أو التخلص من المنافس للقطع على السلة .

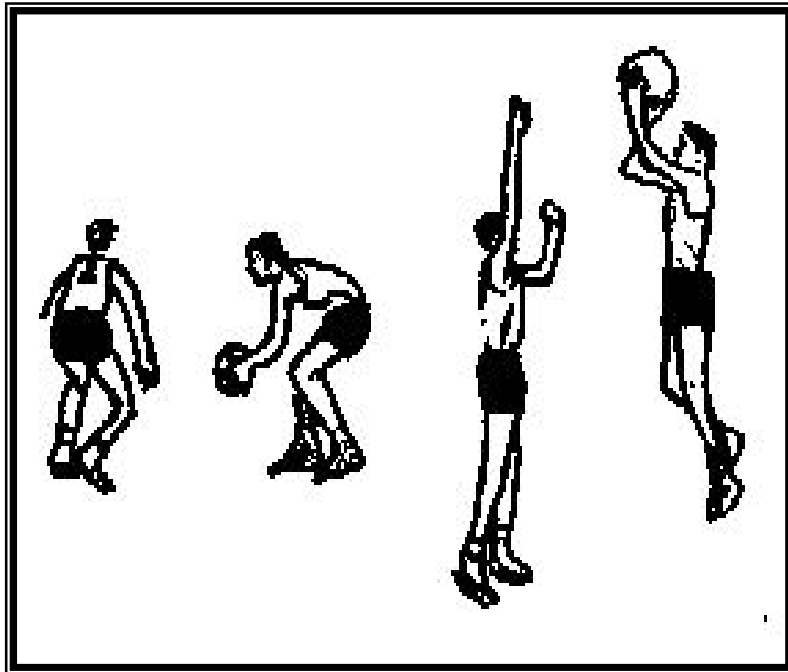
بعض طرق الخداع :



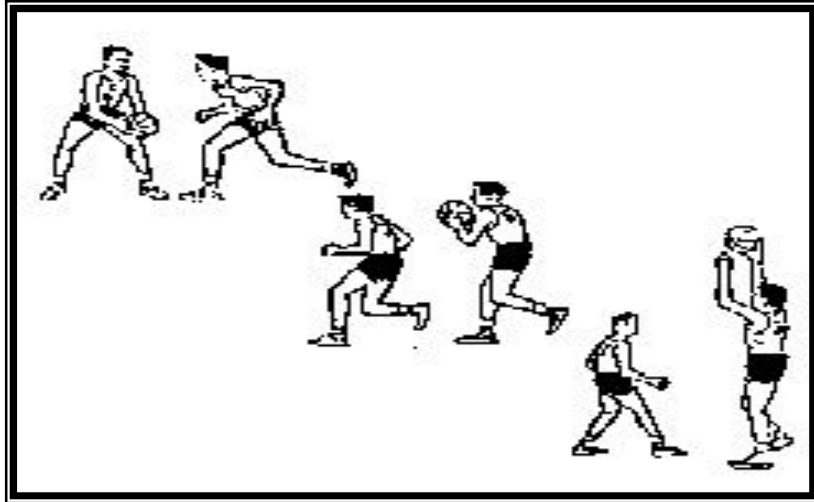
الخداع باليد ثم التمرير



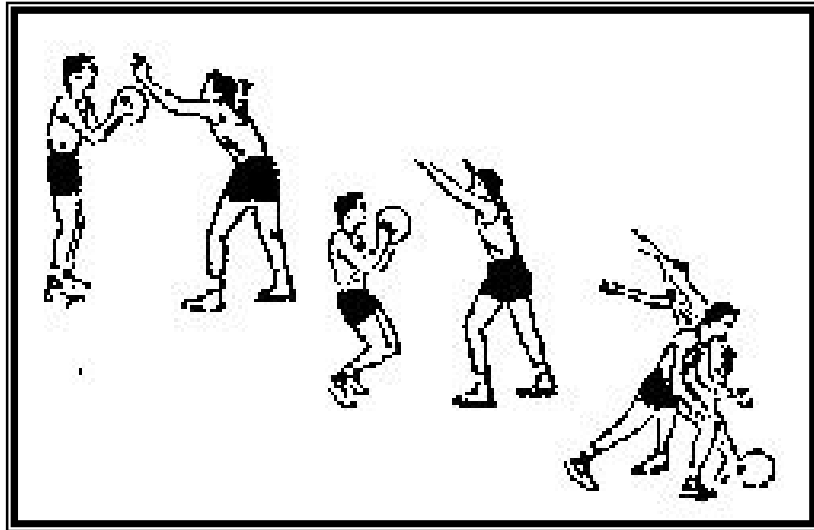
الخداع بتغيير الاتجاه ثم المحاورة



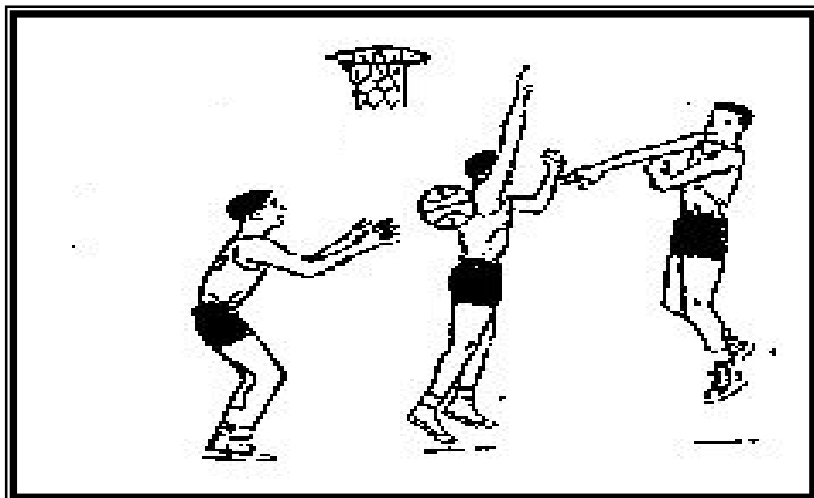
الخداع بالمحاورة ثم التصويب



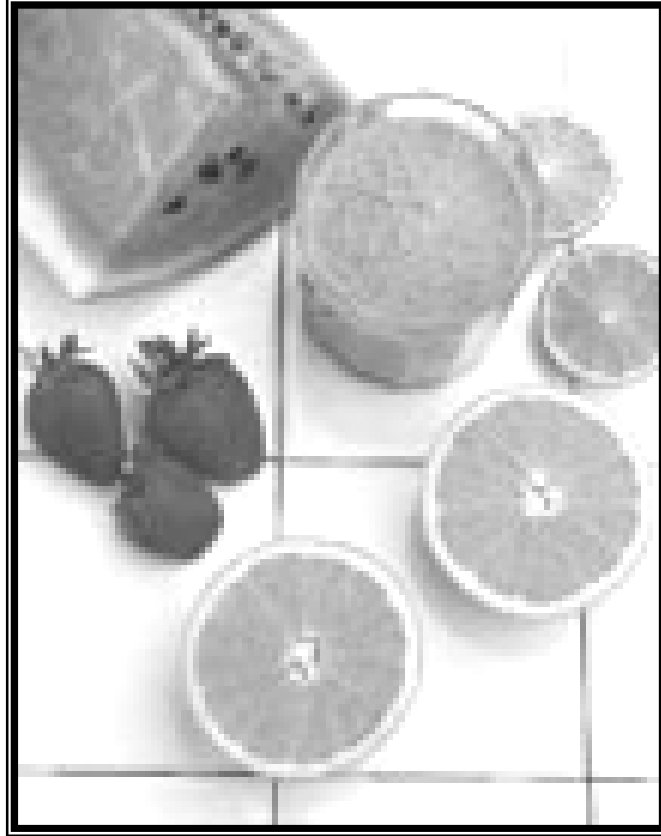
الخداع باليد ثم التصويب



الخداع بالتصويب ثم المحاورة



الخداع بالتصويبة السلمية ثم التمرير



الفصل الخامس

الاختبارات البدنية للاعب كرة السلة

الاختبارات البدنية

اختبارات القدرة العضلية للرجلين:

١- اختبار الوثب العمودي لسارجنت

غرض الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى.

مستوى السن والجنس:

مراحل السن من ٩ سنوات فأكثر للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

- لوحة من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الأسود عرضها ٠.٥ متر وطولها ١.٥ متر. ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر ٢ سم.
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن ٣.٦ متر.
- قطع طباشير أو مسحوق جير. قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد كل محاولة يقوم بها المختبر.

الإجراءات:

- تثبت السبورة على الحائط بحيث تكون الحافة لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بأن يؤدي الاختبار. ويراعى أن تثبت اللوحة بعيداً عن الحائط بمسافة لا تقل عن ١٥ سم حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى.
- يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول ٣٠ سم.

وصف الأداء:

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن ٢.٥ سم ثم يقف مواجهاً للوحة. ويمد يده عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة. مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض.
- يقف المختبر بعد ذلك مواجهاً للوحة بالجانب، بحيث تكون القدمين على خط الـ ٣٠ سم.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجزء أماماً ولأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.

- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن. حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط.

تعليمات الاختبار:

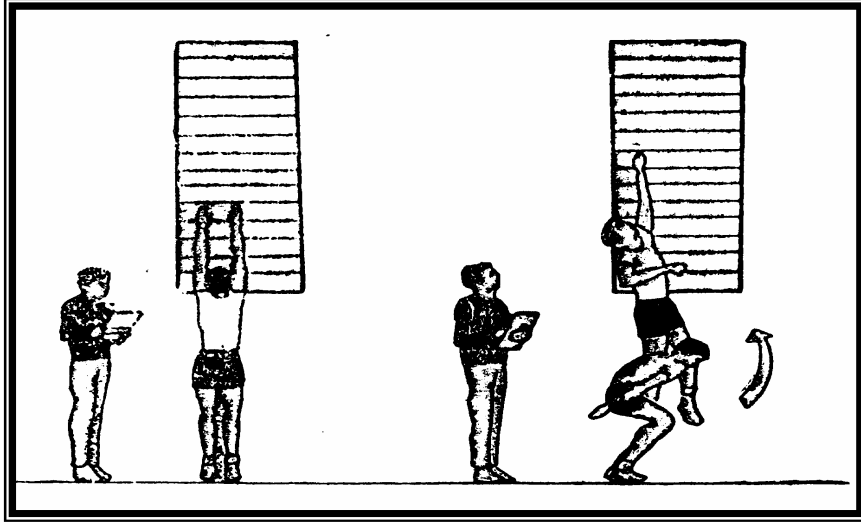
- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معاً ومن وضع الثبات.
- قبل القيام بالوثب لأعلى، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة. وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.
- يعطى للمختبر من ثلاث محاولات إلى خمس محاولات متتالية وتحسب له نتيجة أحسن محاولة.
- تؤخذ القياسات لأقرب ١ سم.
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتقاء.
- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج.
- يفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح.

إدارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج.
- مراقب: يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء.

حساب الدرجات:

- درجة المختبر هي: عدد السنتمرات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأتقرب اسم.



شكل اختبار الوثب العمودي لسارجنت

٢- اختبار الوثب العريض من الشبات

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات المستخدمة:

مكان للوثب يخطط على الأرض بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتفاع بالمتر، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى المسافة بين كل منها ٥ سم.

طريقة الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين الخط.

- يبدأ المختبر مرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق الركبتين والدفع بالقدمين ومرجحة الذراعين للأمام.

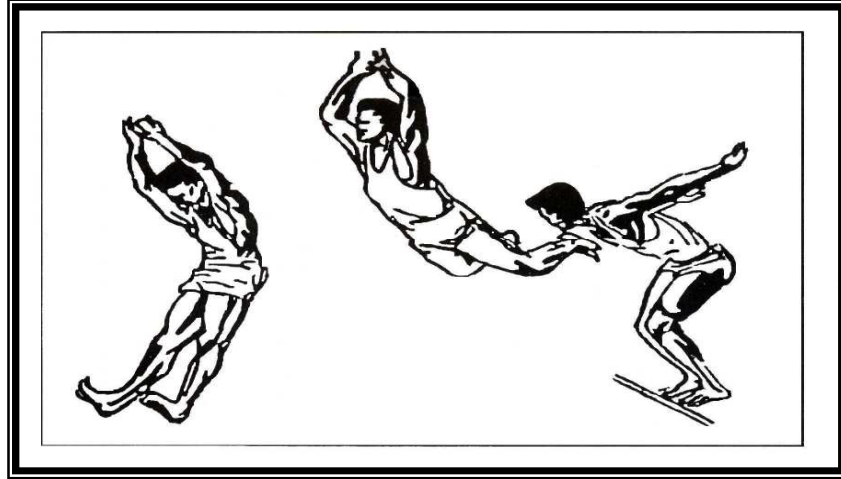
تعليمات الاختبار:

- لكل مختبر ثلاثة محاولات تحتسب له أفضلها.
- عدم تجاوز خط الارتفاع بالقدمين.



التسجيل:

يقاس للمختبر المسافة التي سجلها من خط الارتقاء وحتى آخر اثر تركه ،
وعند ملامسة الكعبين للأرض.



شكل اختبار الوثب العريض من الثبات

اختبارات القدرة العضلية للذراعين:

اختبار دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين

غرض الاختبار:

اختبار قدرة الذراعين.

مستوى السن والجنس:

من ١٢ سنة وحتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

- منطقة فضاء مستوية.
- حبل صغير.
- كرات طبية زنة الواحدة من (٢.٧ - ٣.٠٠ كجم)
- كرسي.
- عدد مناسب من الرايات أو الأعلام.
- شريط قياس.



وصف الأداء:

- يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن. كما يجب أن يكون الجزع ملاصقاً لحافة الكرسي.
- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغض من حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين.
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.

تعليمات الاختبار:

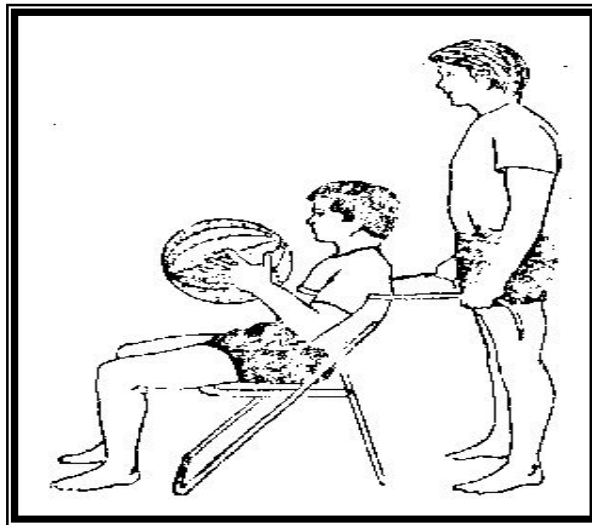
- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية.
- يعطى المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء.
- عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلاً منها.

إدارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.
- محكم: يقوم بتثبيت الحبل وملاحظة الأداء.

حساب الدرجات:

- درجة كل محاولة هي المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي مقربة لأقرب ١٥ سم.



شكل اختبار دفع كرة طبية (٣كجم) باليدين

اختبارات الجلد الدوري التنفسي:

اختبار الجري في المكان لمدة دقيقتين

غرض الاختبار:

قياس الجلد الدوري التنفسي.

الأدوات اللازمة:

- ثلاث قوائم بلاستيكية أحدهما مثبت بالقائمين بشكل أفقي.
- ساعة إيقاف.

وصف الأداء:

- يستعد المختبر وهو مواجه للقائم الأفقي الذي يكون ارتفاعه عن الأرض بما يساوي ركبة اللاعب وهي موازية للأرض.
- عند سماع إشارة البدء يجري اللاعب في المكان مع لمس القائم الأفقي بركبته أثناء الجري.

تعليمات الاختبار:

- يجب أن يقوم اللاعب بالإحماء قبل الأداء.
- يجب على اللاعب لمس القائم الأفقي بالركبتين بالتبادل خلال أداء الاختبار.
- لا يسمح للمختبر بالحجل أثناء الأداء.

إدارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.
- محكم: يقوم بمراقبة الأداء وعدد مرات ملامسة الركبة للقائم.

حساب الدرجات:

- درجة اللاعب هي عدد مرات ملامسة ركبة الرجل اليمنى أو اليسرى للقائم الأفقي و الأرض خلال الزمن المحدد لتطبيق الاختبار.



اختبارات التحمل العضلي:

اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين

غرض الاختبار:

قياس التحمل العضلي لمنطقة الذراعين والكتف.

الأدوات اللازمة:

لا يحتاج الاختبار إلى أدوات فهو يؤدي على أرض مستوية.

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الأرض. بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم.
- يقوم المحكم بوضع كف يده على الأرض. ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء للمختبر الذي يقوم بثني الذراعين للمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع.
- يسمح للمختبر بتكرار هذا الأداء أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب .

تعليمات الاختبار:

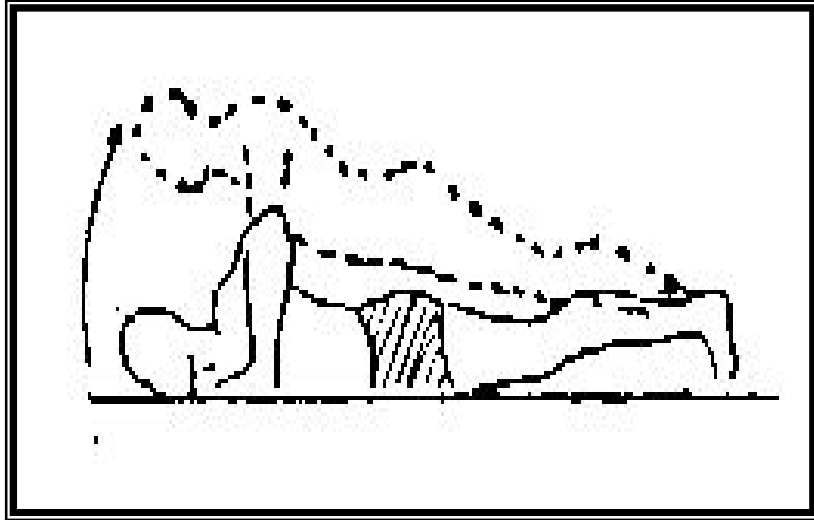
- يؤدي الاختبار على أرض مستوية وصلبة.
- يجب أن يلمس المختبر بصدرة يد المحكم في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين.
- مد الذراعين الهدف منه رفع الجسم عن الأرض. بحيث يكون في وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلى.
- عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف إلى الأمام أو إلى أعلى. بينما المطلوب أن تكون حركة الجسم وحدة واحدة من أسفل إلى أعلى.
- من شروط الاختبار الاستمرار وعدم التوقف أثناء الأداء
- يعطى كل مختبر محاولة واحدة فقط.

إدارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على المختبر وتسجيل النتائج.
- مراقب: يعطى إشارة البدء ويقوم بوضع يده على الأرض وملاحظة الأداء والعد.

حساب الدرجات:

- يستمر المختبر في ثني ومد الذراعين دون الركون إلى الراحة أو التوقف لتسجيل أكبر عدد ممكن من ثني ومد الذراعين حتى التعب
- تحتسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة.
- لا يحتسب الأداء صحيحاً في الحالات الآتية.
- عند سحب المقعدة لأعلى.
- في حالة عدم فرد الذراعين كاملاً في نهاية الدفع.
- في حالة عدم لمس يد المراقب بالصدر عند ثني ومد الذراعين.
- درجات المختبر هي عدد المرات الصحيحة التي يقوم فيها بثني ومد الذراعين.
- لا تحتسب أنصاف المحاولات.



شكل اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين



اختبارات السرعة:

١- اختبار العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق

غرض الاختبار:

قياس السرعة القصوى في الجري تحت ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتي لوزن الجسم وسرعة رد الفعل.

الأدوات اللازمة:

- مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥٠ متر وعرضها لا يقل عن ٥ متر.
- عدد ٢ ساعة إيقاف.

الإجراءات:

- تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط خط بداية أول وخط بداية ثان على بعد ٢٠ متر من الخط الأول. وخط نهاية على بعد ٣٠ تر من الخط الثاني.
- تخطط المنطقة عدد ٢ حارة لإجراء الاختبار.

وصف الأداء:

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول.
- عندما يعطي الأذن بالبدء، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني.
- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند الخط الثاني ويقف المراقب رافعاً يده لأعلى.
- عندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي كل متسابقين الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة.
- على كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة له.
- يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند الخط الأول.
- يعطى كل مختبر محاولتين بين كل محاولة والأخرى حق للراحة.

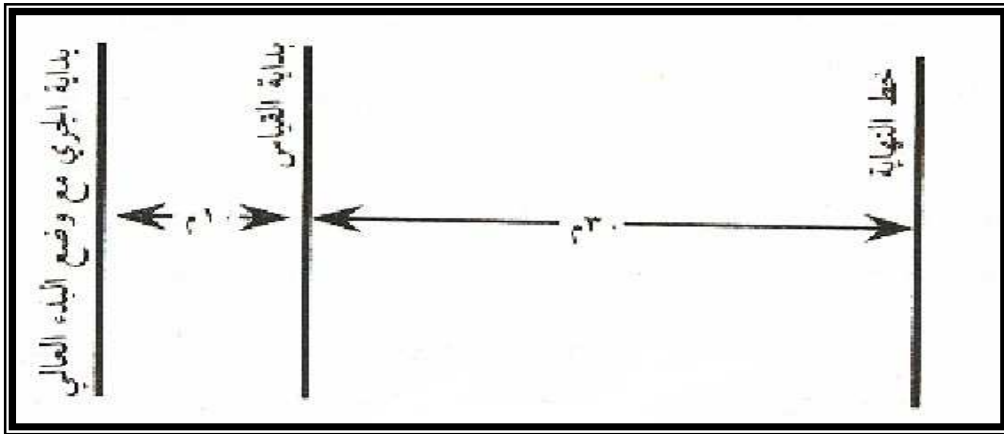


إدارة الاختبار:

- أذن بالبداية: يقوم بإعطاء إشارة البدء.
- عدد ٢ مراقب لخط البدء الثاني: ويكون مهمة كل مراقب إعطاء إشارة بذراعه عندما يقطع المختبر خط البدء الثاني.
- عدد ٢ مقياتي: ويقوم كل منهما بتسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر من الخط الثاني وحتى خط النهاية.

حساب الدرجات:

- يسجل الزمن لأقرب ١/١٠ من الثانية.
- يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في المحاولتين.



شكل اختبار العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق

٢- اختبار العدو ٢٠ متر

الغرض من الاختبار:

قياس سرعة التسارع.

الأدوات المستخدمة:

ساعة إيقاف، طريق للجري طوله ٣٠ م ، خطين المسافة بينهما ٢٠متر.



طريقة الأداء:

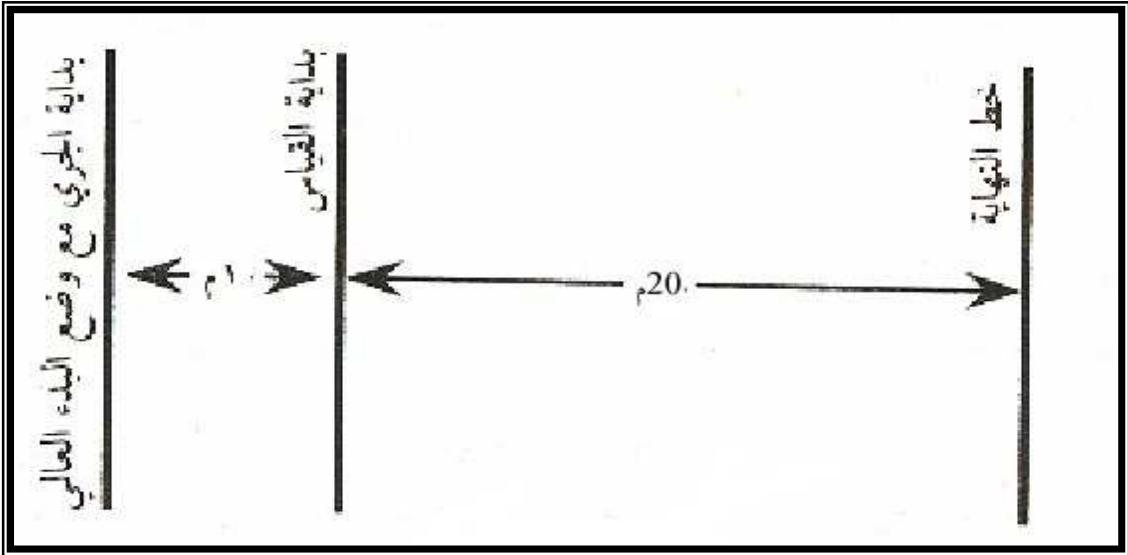
يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء العالي، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالعدو في خط مستقيم بأقصى سرعة.

تعليمات الاختبار:

- غير مسموح باستخدام البدء المنخفض.
- لكل مختبر ثلاثة محاولات.

التسجيل:

يسجل للمختبر أفضل زمن حققه لأقرب ١/١٠ ث.



شكل اختبار العدو ٢٠ متر

اختبارات المرونة:

اختبار ثني الجذع من الوقوف

الغرض من الاختبار:

قياس مدى مرونة الجذع في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف.

الأدوات اللازمة:

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي ٢٠سم. مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي ١سم ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى ١٠سم.



- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز.

الإجراءات:

- يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد أو المنضدة والنصف الآخر أسفل الحافة.
- يلاحظ أن نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوى حافة المقعد على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب.

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس.
- يقوم المختبر بثني الجزع أماماً أسفل تضع الأصابع أمام المقياس. ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجزع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء. مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجزع والرقبة.
- يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين.
- يكون ثني الجزع لأسفل ببطء وقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني لأسفل.
- من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإحماء والتدريب على الاختبار.
- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل المقياس.
- تبين أن ثني الجزع لأسفل بقوة وبسرعة يحقق نتائج أفضل ولذلك يجب أن يثبت المختبر في وضعه النهائي ٢-٣ ثواني.

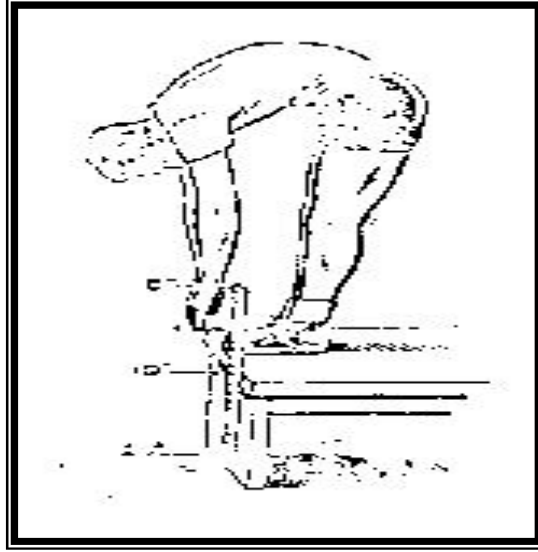
إدارة الاختبار:

لمراقبة الأداء وحساب الدرجات.



حساب الدرجات:

درجة المختبر هي أقصى نقطة على القياس يصل إليها المختبر.



شكل اختبار ثني الجذع من الوقوف

اختبارات التوازن الثابت:

اختبار الوقوف على مشط القدم

غرض الاختبار:

قياس التوازن الثابت، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض بمشط القدم.

الأدوات اللازمة:

ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني.

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل أن تكون قدم الارتقاء ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها.

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار بدون حذاء.
- يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين في الوسط.
- تنتهي فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضعها أو عند لمس الأرض بكعب القدم.
- يسمح بالأداء ثلاث محاولات.

إدارة الاختبار:

- محكم: يقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء واحتساب الزمن.
- مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

حساب الدرجات:

- يحتسب أفضل زمن لثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض وحتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن.



شكل اختبار الوقوف على مشط القدم

اختبارات التوافق:

١- اختبار رمي واستقبال الكرات

الغرض من الاختبار:

قياس التوافق بين العين واليد.

الأدوات اللازمة:

- منقطة بها حائط مستوي وخال من أي بروز، ويرسم خط على بعد خمسة أمتار من الحائط.

- عدد ٢ كرة تنس.

وصف الأداء:

- يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يقوم برمي الكرة خمسة مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

- يرمى المختبر الكرة خمسة مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

- يرمى المختبر الكرة خمسة مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

تعليمات الاختبار:

- يعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط.

- يجب مراعاة وقوف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض.

- يجب أن يمسك المختبر الكرة باليد المحددة لذلك.

إدارة الاختبار:

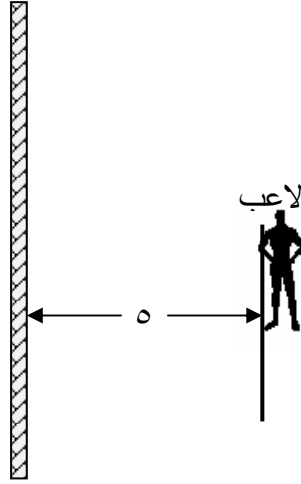
- مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

- محكم: يقوم بمراقبة الأداء والعد.

حساب الدرجات:

- لكل محاولة صحيحة يحتسب للمختبر درجة.

- الدرجة النهائية للاختبار هي (١٥) درجة.



شكل اختبار التوافق بين العين و اليد

٢- اختبار الدوائر المرقمة

الغرض من الاختبار:

قياس التوافق بين العين والرجل.

الأدوات المستخدمة:

ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر كل منها ٦٠ سم، وترسم كما بالشكل.

طريقة الأداء:

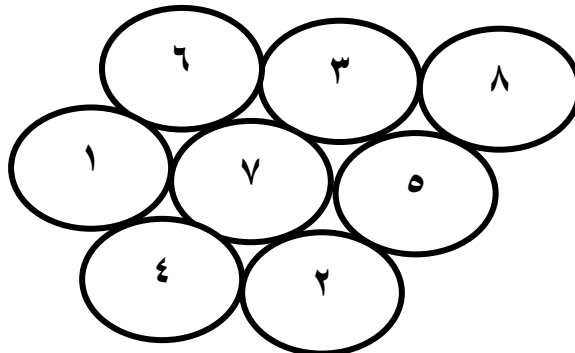
يقف المختبر داخل الدائرة رقم ١ وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم ٢ ثم الدائرة رقم ٣ وهكذا إلى الدائرة رقم ٨ ويتم ذلك بأقصى سرعة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

الالتزام بترتيب الدوائر حسب أرقامها.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.



شكل اختبار الدوائر المرقمة

اختبارات الرشاقة:

١- اختبار الرشاقة (الجري والدوران)

مستوى السن والجنس:

من ١٠ سنوات فأكثر للبنين والبنات.

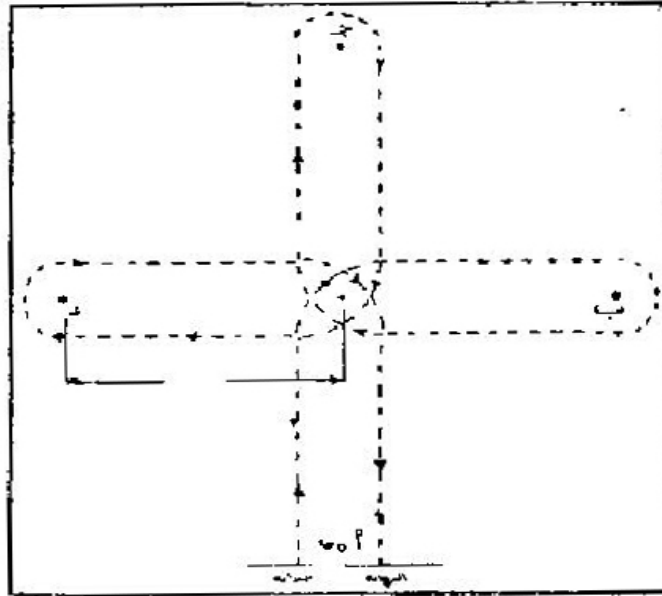
الهدف من الاختبار:

قياس الرشاقة في الجري وتغيير الاتجاه.

الأدوات المستخدمة:

ساعة إيقاف - منطقة فضاء - ٤ قوائم أو مقاعد صغيرة - علم أو وكرسي

كبير - تحديد المنطقة كما هو بالرسم:



شكل اختبار الرشاقة (الجري والدوران)

طريقة الأداء:

يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية عند النقطة أو وعند الإشارة بالبدء يجري المختبر إلى نقطة المنتصف المحددة بكرسي كبير ويدور حولها بزاوية ٩٠ درجة جهة اليمين متجهاً إلى النقطة (ب) ويدور حولها ثم يعود لنقطة المنتصف ويتجه إلى النقطة (د) ويكرر هذا حتى ينتهي إلى خط البداية كما هو موضح بالسهم، ويراعى عدم لمس المقاعد أثناء الأداء.

التسجيل:

- تعطى للمختبر محاولة واحدة فقط تعاد في حالة فشله.
درجة المختبر هي زمن الأداء وتضاف ١/١٠ ثانية إلى الزمن في حالة لمس المقاعد.

٢- اختبار الجري المكوكي مسافة ٤ × ١٠ م**الغرض من الاختبار:**

قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة:

ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ م.

طريقة الأداء:

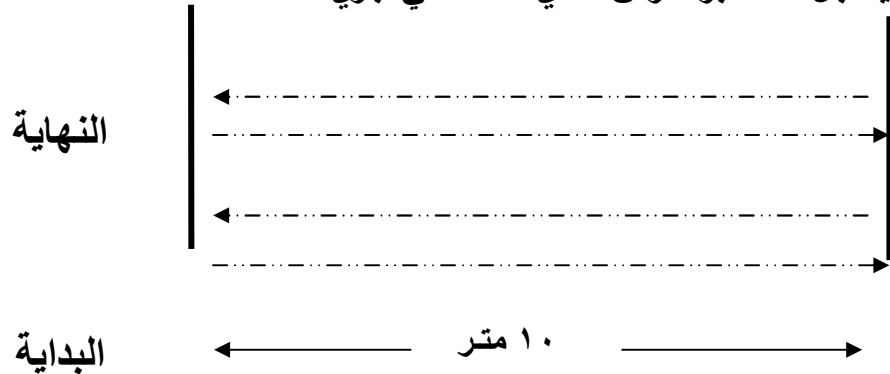
يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا القدمين ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب، ثم يكرر العمل مرة أخرى.

تعليمات الاختبار:

- يجري المختبر المسافة مرتين ذهاباً وإياباً أي أنه يقطع مسافة ٤٠ متر.
- لا بد أن يتخطى المختبر خط البداية والنهاية.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي قطعه في جري المسافة.



شكل اختبار الجري المكوكي مسافة ٤ × ١٠ م

اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث

فرض الاختبار:

قياس السرعة التي يستطيع بها الفرد تغيير أوضاع جسمه ويمتاز هذا الاختبار كمقياس للرشاقة بأنه يخلو ومن السرعة الانتقالية.

الأدوات اللازمة:

- بساط رقيق من اللباد أو أرض ناعمة مستوية.
- ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني.

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على الأرض.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الكعبين والركبتين بين الذراعين.
- قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل.
- قذف الرجلين أماماً للوصول إلى وضع ثني الركبتين.
- مد الركبتين كاملاً للوصول إلى وضع الوقوف.
- يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات خلال مدة عشر ثوان وهو الزمن المقرر لأداء الاختبار.

تعليمات الاختبار:

- يبدأ المختبر تنفيذ الأداء السابق بعد إعطائه إشارة البدء وتكراره أكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر (١٠ ث).
- لابد من شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه.
- يفضل القيام بالتمارين على الاختبار قبل تطبيقه.
- يؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة وبدون توقف.
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.

إدارة الاختبار:

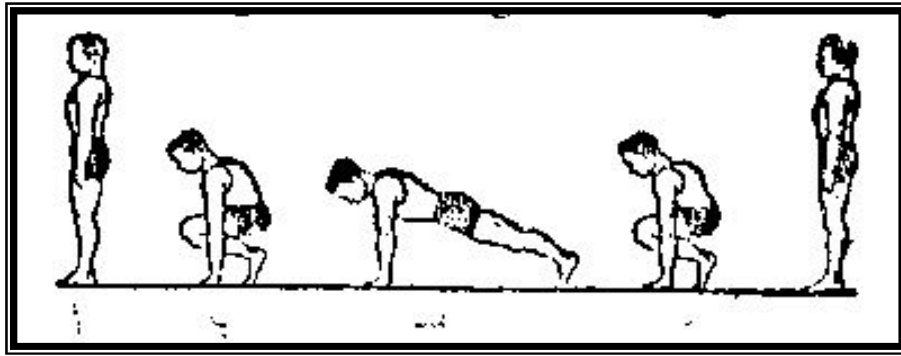
- ميقاتي: ويقوم بحساب المزمّن وإعطاء إشارة التوقف.



- محكم: ويقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء والعد.
- مسجل: ويقوم بحساب الأخطاء وتسجيل النتائج النهائية.

حساب الدرجات:

- تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء.
- عندما ينتهي الوقت المحدد للاختبار (١٠ ث) أثناء محاولة لم يكملها المختبر.
- تحتسب له أجزاء المحاولة التي وصل إليها في أي مرحلة من المراحل الأربع.
- لا تحتسب درجة واحدة عن كل خطأ من الأخطاء التالية:
- عند قذف الرجلين خلفاً قبل أن تلمس الكفين الأرض.
- عندما يقوم المختبر بمرجحة الجزع أو رفع المقعدة لأعلى عند الرجوع للوضع (ج).
- عندما تترك اليدين الأرض قبل سحب الرجلين في الوضع (٣)
- إذا لم يتخذ المختبر وضع الوقوف الصحيح بحيث يكون الجزع منتصباً والرأس لأعلى.



شكل اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث



اختبار قوة القبضة

الغرض من الاختبار:

قياس قوة عضلات القبضة اليمنى.

الأدوات المستخدمة:

جهاز ديناموميتر اليد به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدرج يختلف باختلاف السن.

طريقة الأداء:

يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده ويقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو أي شيء خارجي.

التسجيل:

يعطى للمختبر محاولتين متتاليتين وتحسب له نتائج أفضلهما.

اختبار قوة عضلات الرجلين

غرض الاختبار:

قياس القوة الايزومترية للعضلات المادة (الباسطة) للرجلين، حيث تدل نتائجه على القوة الكلية لهما.

الأدوات المستخدمة:

جهاز ديناموميتر مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف، وبه مقياس مدرج، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥ سم.



طريقة الأداء:

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي.
- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفاه في نهايتي البار الحديدي.
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة، ثم يقبض علي البار الحديدي بكلا اليدين بحيث يكون ظهرا اليدين للخارج.
- يقوم المختبر بثني الرجلين قليلاً حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدي والمختبر في هذا الوضع.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة.

شروط الاختبار:

- يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض.
- عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف.
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة.

التسجيل:

- يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين، تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام.
- يعتمد التقويم في هذا الاختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض.



الفصل التاسع

القواعد الدولية لكرة السلة



١/٠ المادة الأولى / لعبة كرة السلة

مادة (١) : تعريف اللعبة:

١/١ لعبة كرة السلة:

تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين وغرض كل فريق هو أن يسجل إصابات في سلة الفريق المنافس ويمنع المنافس من تسجيل إصابات في سلته. ويتم تحكيم لعبة كرة السلة بواسطة الحكمين وحكام طاولة التسجيل والمراقب.

٢/١ سلة الفريق وسلة الفريق المنافس:

السلة التي يهاجم عليها الفريق هي سلة الفريق المنافس والسلة التي يدافع عنها الفريق هي سلة الفريق نفسه.

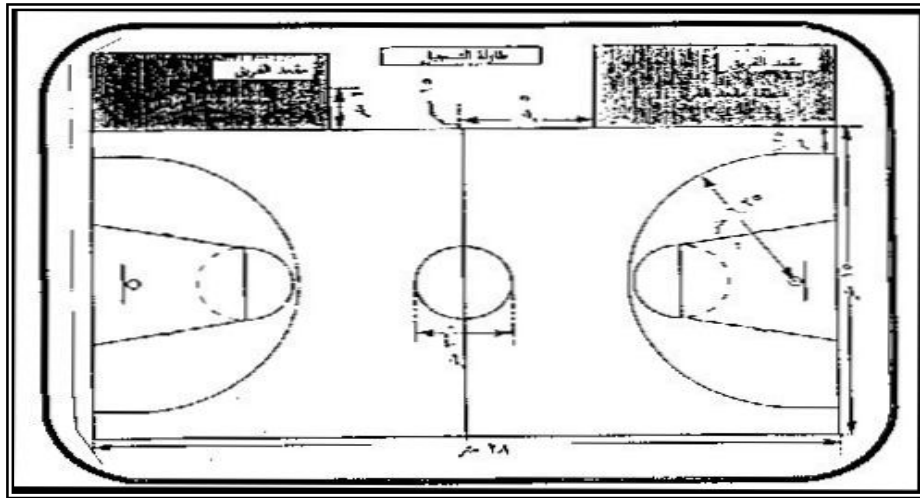
٣/١ الفريق الفائز بالمباراة:

يعتبر الفريق الذي يسجل عدداً أكبر من الأهداف عند نهاية وقت المباراة فائزاً بها.

٠/٣ مادة (٣): الملعب:

١/٢ ملعب كرة السلة:

ملعب كرة السلة عبارة عن مسطح صلب خالي من العوائق (شكل ١) وأبعاده هي ثمانية وعشرون متراً (٢٨) في الطول وخمسة عشر متراً (١٥) في العرض مقاسه من الحافة الداخلية للخطوط المحددة للملعب ويحق للاتحادات الأهلية التصريح باستخدام الملاعب الموجودة فعلاً والتي لا تقل أبعادها عن ٢٦ متراً في الطول و ١٤ متراً في العرض وذلك في مسابقاتها المحلية (شكل ١)





شكل (١) ملعب كرة السلة

٢/٢ خطوط الملعب:

ترسم جميع خطوط الملعب بلون موحد (يفضل الأبيض) بعرض خمسة سنتيمترات (٥) وتكون واضحة الرؤية.

١/٢/٢ الخطوط المحددة للملعب:

- يحدد ملعب كرة السلة بحدود تتكون من الحدين النهائيين (الحد القصيرين) والحدين الجانبيين (الحدين الطويلين) ولا تعتبر هذه الخطوط جزءاً من الملعب.
- أية عوائق بما فيها مقاعد أفراد الفريق يجب أن تكون على بعد مترين على الأقل من حدود الملعب.

٢/٢/٢ خط المنتصف والدائرة المركزية وأنصاف الدوائر:

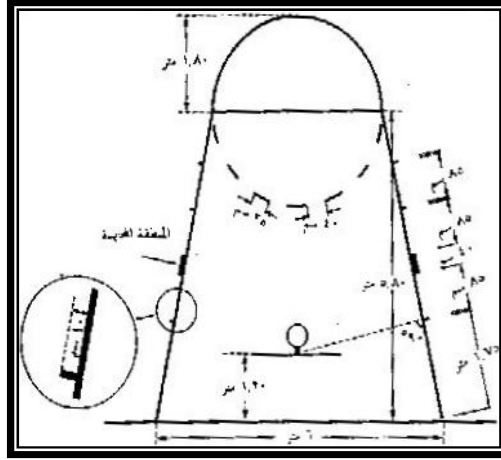
يتم رسم خط المنتصف موازياً للحدين النهائيين ويصل بين نقطتين تقعان على منتصف الحدين الجانبيين ويمتد لمسافة خمسة عشر سنتيمتراً (١٥) خارج الحدين الجانبيين ويتم رسم الدائرة المركزية في منتصف الملعب بنصف قطر قدره متراً وثمانون سنتيمتراً (١.٨٠ م) مقاساً من الحافة الخارجية لمحيط الدائرة. وإذا تم دهان الدائرة المركزية بلون معين فيجب أن يكون نفس اللون الذي تم دهان المنطقة المحرمة به.

كم يتم رسم أنصاف الدوائر (منطقة الرميات الحرة) بنصف قطر قدره متراً وثمانون سنتيمتراً (١.٨٠ م) مقاساً من الحافة الخارجية لمحيط الدائرة ومن نقطة تقع على منتصف خط الرمية الحرة (شكل ٢)

٣/٢/٢ خطي الرميات الحرة والمنطقتين المحرمتين:

يتم رسم خط الرمية الحرة موازياً للحد النهائي وتكون حافته البعيدة على بعد خمسة أمتار وثمانون سم (٥.٨٠ م) من الحافة الداخلية للحد النهائي وبطول ثلاثة أمتار وستون سنتيمتراً (٣.٦٠ م) ويقع منتصفه على الخط الوهمي الذي يصل بين منتصف الحدين النهائيين. والمنطقتان المحرمتان هي مساحة من أرض الملعب محصورة بين الحدين النهائيين وخطي الرمية الحرة والخطوط التي تبدأ من الحدود النهائية للملعب وتبعد حافتها الخارجية عن منتصف الحد النهائي بمسافة ثلاثة أمتار (٣ م) من كل جانب وتنتهي عند الحافة الخارجية لخطوط الرمية الحرة، وإذا تم دهان المنطقتين المحرمتين فيجب أن يكون لون الدهان هو نفس اللون الذي تم دهان الدائرة المركزية به.

تحدد أماكن اللاعبين الخاصة بجميع الكرات المرتدة أثناء الرميات الحرة كما هو مبين
بشكل (٢).



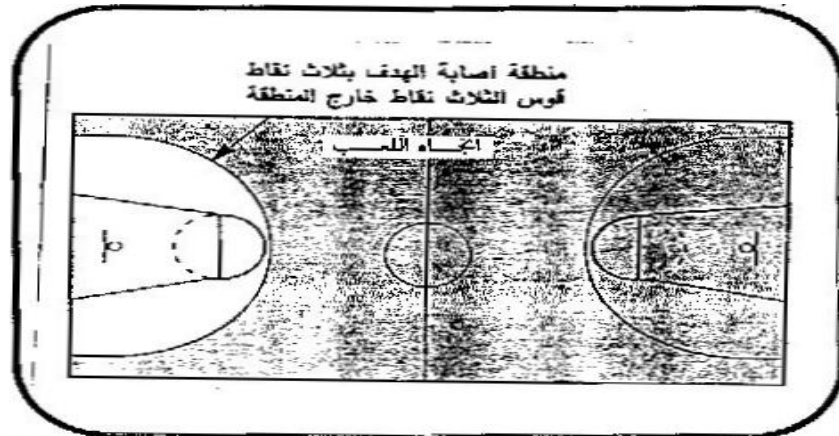
شكل ٢ منطقة الرمية الحرة

٤/٢/٢ منطقة تسجيل هدف الثلاث نقاط:

منطقة تسجيل هدف الثلاث نقاط هي المساحة الكلية للملعب ما عدا المنطقة القريبة من
سلة الفريق المنافس والتي تتحدد وتشمل ما يلي:

✘ خطان متوازيان ممتدان من الحد النهائي وعموديان عليه وعلى بعد ستة أمتار وخمسة
عشرون سنتيمترا (٦.٢٥م) من نقطة تقع على أرض الملعب تمثل المسقط العمودي لمركز
الحلقة سلة الفريق المنافس. والمسافة بين هذه النقطة والحافة الداخلية لمنتصف الحد النهائي
تكون متراً واحداً وخمسمائة خمسة وسبعون ملليمتر (١.٥٧٥م).

✘ ترسم نصف دائرة بنصف قطر قدره ستة أمتار وخمسة وعشرون سنتيمترا (٦.٢٥م) مقاسه
من الحافة الخارجية لمحيط الدائرة من نقطة التمرکز (والتي تم تحديدها) وتتقابل مع الخطين
المتوازيين (شكل ٣).



شكل ٣ منطقة الثلاث نقاط

٥/٢/٢ منطقتي مقاعد الفريق:

تحدد منطقتي مقاعد الفريق (شكل ٣) خارج حدود الملعب على الجانب التي توجد به طاولة التسجيل ومقاعد الفريق.

وتحدد كل منطقة بخط يمتد من الحد النهائي بطول مترين على الأقل وبخط آخر بطول مترين على الأقل يرسم من نقطة تقع على بعد خمسة أمتار (٥) من الحافة الداخلية الخط المنتصف وبزاوية قائمة على الحد الجانبي للملعب.

ويجب أن يكون هناك أربعة عشر (١٤) مقعداً متاحاً للمدربين والبدلاء وأبتاع الفريق، وأن تواجد لأبتاع فوق هذا العدد يجب أن يكونوا على مسافة لا تقل عن مترين خلف مقاعد الفريق.

٢-٢ موقع طاولة التسجيل ومقاعد التبديل (انظر الشكل ٤)

١/ ميقتي جهاز الأربعة وعشرين ثانية.									
٢/ ميقتي المباراة.									
٣/ المراقب									
٤/ المسجل									
٥/ مساعد المسجل									
الملعب ↑									
منطقة مقاعد									منطقة مقاعد
الفريق	×	×	٥	٤	٣	٢	١	×	×
	مقاعد تبديل								
طاولة التسجيل									
توضح طاولة التسجيل والمقاعد الخاصة بها على منصة ويجلس المذيع و/ أو الإحصائيين (على جانبي) أو خلف طاولة التسجيل									

شكل ٤ طاولة التسجيل ومقاعد التبديل



٣/٠ مادة (٣): الأجهزة:

يجب توافر الأجهزة التالية:

وحدة خلفية تتكون من:

- لوحة هدف
- سلة تتكون من حلقة (ذاتية ارتداء الضغط) وشبكة.
- حامل لوحة الهدف متضمناً التغليف.
- كور لعبة كرة السلة.
- ساعة توقيت المباراة.
- لوحة نتائج
- جهاز ٢٤ ثانية.
- ساعة توقيت أو جهاز مرئي (غير ساعة توقيت المباراة) لاحتساب الأوقات المستقطعة.
- جهازين منفصلين للإشارات الصوتية مختلفي الصوت والشدة.
- صحيفة تسجيل.
- علامات أخطاء اللاعبين.
- علامات أخطاء الفريق.
- مؤشر الحيازة المتبادلة.
- مكان إقامة مباراة كرة السلة.
- ملعب كرة السلة.
- إضاءة كافية.

٤/٠ مادة (٤): الفرق

٤/١ تعريف:

٤/١/١: يصبح عضو فريق كرة السلة مؤهلاً للعب مع فريقه عندما يستوفي الشروط الخاصة باللوائح الصادرة عن الجهة المنظمة للمسابقات متضمنة حدود الأعمار بالنسبة للمراحل السنوية المختلفة.

٤/١/٢: يحق لعضو الفريق اللعب في فريقه عندما يسجل اسمه في صحيفة التسجيل قبل بدء المباراة وطالما أنه لم يستبعد من المباراة أو يرتكب خمسة أخطاء.

٤/١/٣: أثناء وقت المباراة يكون عضو الفريق:



- متواجد على أرض الملعب ومؤهلا للعب.
- لاعبا بديلا عندما لا يكون متواجداً على الأرض الملعب ولكن مؤهلا للعب.
- لاعبا مبعدا من المباراة عندما يرتكب خمسة أخطاء ولم يعد مؤهلا للعب.
- ٤/١/٤: أثناء فترات الراحة يتم اعتبار جميع أعضاء الفريق المؤهلين للعب كلاعبين.

٢/٤ : يتكون كل فريق من:

- ١٢ لاعبا بما فيهم رئيس الفريق كحد أقصى مؤهلين للعب.
- مدرب وإذا رغب الفريق يكون هناك مساعدا للمدرب.
- خمسة أتباع للفرق كحد أقصى ويمكنهم الجلوس على مقاعد الفريق ولهم مسؤوليات معينة مثل مدير الفريق / طبيب الفريق / مدلك / أخصائي / مترجم إلخ.

٤/٢/١: يتواجد على أرض الملعب خمسة لاعبين أثناء وقت اللعب ويمكن استبدالهم.

٤/٢/٢: يصبح البديل لاعبا واللاعب بديلا:

- عندما يشير الحكم للاعب البديل لدخول أرض الملعب.
- عندما يطلب اللاعب البديل التبديل من المسجل وذلك أثناء الوقت المستقطع أو أثناء فترات الراحة.

٤/٣: ملابس اللاعبين:

٤/٣/١: يتكون زي اللاعبين من:

- قمصان من لون واحد من الأمام والخلف.
- ويجب على جميع اللاعبين إدخال القميص داخل الشورت ويسمح بالطاقم المكون من قطعة واحدة (قميص وشورت قطعة واحدة).
- القمصان ذات الأكمام القصيرة (تى شيرت) بصرف النظر عن شكلها غير مسموح بلبسها تحت قميص اللاعب إلا إذا كان هناك توصية طبية مكتوبة للسماح بلبسها وفي حالة وجود هذه التوصية يجب أن يكون هذا القميص (تى شيرت) بنفس لون قميص اللاعب.
- شورتات بلون واحد من الأمام والخلف وليست بالضرورة من نفس لون القميص.

- ما يتم لبسه تحت الشورت (سترتش) يسمح به وإذا ظهر جزء منه يجب أن يكون نفس لون الشورت.

٢/٣/٤: يتم ترقيم قمصان أعضاء الفريق من الأمام والخلف بأرقام واضحة ومتعارضة مع لون القميص.

ويجب أن تكون الأرقام واضحة للرؤية وتكون.

- الأرقام المثبتة على ظهر القميص تكون بطول ٢٠ سم على الأقل.

- الأرقام المثبتة على صدر القميص تكون بطول ١٠ سم على الأقل.

- تكون الأرقام بعرض ٢ سم على الأقل.

- يتم ترقيم قمصان أعضاء الفريق من رقم ٤ إلى رقم ١٥ ويحق للاتحادات الأهلية في مسابقاتها المحلية السماح بترقيم قمصان اللاعبين بأية أرقام بحيث لا تتعدي رقمين.

- لا يسمح لأعضاء الفريق الواحد بوضع أرقام متماثلة.

- في حالة وضع أي إعلان أو شعار على القميص يجب أن يكون بعيداً عن رقم اللاعب بمسافة ٥ سم على الأقل.

٣/٣/٤: على الفريق أن يحتفظ بطاقيين من القمصان على الأقل وتكون:

- يلبس الفريق المذكور اسمه في البرنامج أولاً (الفريق المضيف) القمصان ذات اللون الفاتح (يفضل اللون الأبيض).

- يلبس الفريق المذكور اسمه في البرنامج ثانياً (الفريق الزائر) القمصان ذات اللون الغامق.

- وعلى أنه حال إذا اتفق الفريقان على ارتداء كل فريق اللون الذي يفضله فليس هذا مشكلة.

١/٣/٣/٤ لا يسمح باستخدام الأشياء التالية:

- واقيات الأصابع واليد والمفصل والكوع والرسغ كذلك الدعامات المصنوعة من الجلد أو البلاستيك أو البلاستيك الناعم أو المعدن أو أي مادة صلبة حتى ولو كانت مغطاة بمادة ناعمة.

- الأشياء التي قد تسبب جروح (يجب قص أطراف اليد).

- ماسكات الرأس الصلبة ومثبتات الشعر والمجوهرات.



٢/٣/٣/٤ يسمح باستخدام الأشياء التالية:

- أجهزة حماية الكتف وأعلى الذراع وأعلى أسفل الساق إذا كانت مغلقة بدرجة كافية.
- دعامات الركبة إذا كانت مغطاة بدرجة كافية.
- واقي الأنف المصنوعة حتى ولو كان مصنوعاً من مادة صلبة.
- النظارات الطبية إذا لم تشكل ضرراً للاعبين الآخرين.
- أربطة الرأس بعرض ٥ سم على الأكثر على أن تكون مصنوعة من قماش غير خشن ويلون وأحد أو من البلاستيك أو الكاوتشوك المرن.

٥/٥ مادة (٥): اللاعب المصاب:

- ١/٥ : في حالة إصابة لاعب أو عدد من اللاعبين على الحكام أن يوقفوا سير المباراة.
- ٢/٥ : إذا كانت الكرة ملعوبه (حية) عند حدوث الإصابة فعلي الحكم ألا يطلق صافرته في يصوب الفريق الحائز للكرة لإصابة الهدف أو يفقد حيازته للكرة أو تخرج الكرة من الملعب أو تصبح الكرة موقوفة (ميتة) وإذا كانت هناك ضرورة لحماية اللاعب المصاب فعلى الحكم إيقاف اللعب فوراً.
- ٣/٥ : إذا لم يستطع اللاعب المصاب إستئناف اللعب فوراً (خلال ١٥ ثانية تقريباً) أو دون قد تلقى علاجاً يجب أن يتم تغييره أو يستأنف الفريق اللعب بأقل من خمسة لاعبين.
- ٤/٥ : يمكن للمدربين ومساعدتهم والبدلاء وأتباع الفريق بالنزول إلى أرض الملعب وذلك أن يسمح لهم الحكم بذلك ليتعرفوا على إصابة اللاعب قبل أن يتم استبداله.
- ٥/٥ : يمكن لطبيب الفريق الدخول إلى أرض الملعب دون إذن الحكم إذا كانت الإصابة ١ (تقدير الطبيب) تستلزم تدخل طبي فوري.

٥/٦ مادة (٦): رئيس الفريق / واجباته وسلطاته:

- ١/٦ : رئيس الفريق هو اللاعب الذي يمثل فريقه على أرض الملعب ويمكنه الاتصال أثناء المباراة بحكمي المباراة وبطريقة مهذبة للحصول على معلومات وذلك عندما تكون الكرة موقوفة وساعة التوقيت متوقفة.
- ٢/٦ : يمكن لرئيس الفريق القيام بعمل المدرب.
- ٣/٦ : يمكن لرئيس الفريق بمجرد انتهاء المباراة أن يخطر الحكم الأول أن فريقه يحتج على نتيجتها ويوقع بصحيفة التسجيل في المكان المخصص لتوقيع رئيس الفريق في حالة الاحتجاج.



٠/٧ مادة (٧) : المدرب واجباته وسلطاته:

- ١/٧: قبل ٢٠ دقيقة على الأقل من الموعد المحدد لبدء المباراة على كل مدرب أو من يمثله أن يقدم لمسجل المباراة قائمة بأسماء وأرقام أعضاء فريقه المؤهلين للعب المباراة وكذلك اسم رئيس الفريق واسم المدرب واسم مساعده.
- ٢/٧: كل أعضاء الفريق الذين تم تسجيل أسماءهم بصحيفة التسجيل يصبحون مؤهلين للعب المباراة حتى إذا حضروا بعد بدايتها.
- ٣/٧: المدربون ومساعدهم وكذلك البدلاء وإتباع الفريق هم الوحيدون المصرح لهم بالتواجد بمنطقة مقاعد فريقهم، إلا في الحالات التي نصت عليها هذه القواعد.
- ٤/٧: يمكن للمدرب ومساعده التوجه إلى طاولة التسجيل أثناء المباراة للحصول على معلومات إحصائية فقط عندما تكون الكرة موقوفة وسلة التوقيت متوقفة.
- ٥/٧: يسمح للمدرب فقط بالبقاء واقفاً أثناء المباراة ويكنه توجيه لاعبيه شفهيّاً أثناء المباراة بشرط بقائه داخل منطقة مقاعد الفريق.
- ٦/٧: يقوم رئيس الفريق بمهام المدرب في حالة عدم قدرته القيام بها وحينما لا يوجد مساعدا للمدرب مسجلاً بصحيفة التسجيل (أو في حالة عدم استطاعته الاستمرار) وفي حالة ترك رئيس الفريق لأرض الملعب يمكنه الاستمرار في القيام بمهام المدرب. وإذا وجب عليه ترك الملعب عقب خطأ عدم الأهلية أو بسبب إصابة فعلي بديلة كرئيس للفريق أن يقوم بمهام المدرب بدلاً منه.
- ٧/٧: يعين المدرب قاذف الرميات الحرة في جميع الحالات التي لم يحدد فيها القانون للاعب الذي يقوم بتنفيذ الرميات الحرة.

٠/٨ مادة (٨) وقت اللعب / التعادل في النقاط والأوقات الإضافية:

- ١/٨: يتكون وقت المباراة من أربعة فترات (٤) مدة كل منها عشر دقائق (١٠).
- ٢/٨: يكون هناك فترات راحة لمدة دقيقتين (٢) بين الفترة الأولى والفترة الثانية (شوط الأول) وبين الفترة الثالثة والفترة الرابعة (الشوط الثاني) وقبل بداية أي أوقات إضافية.
- ٣/٨: يكون هناك فترة راحة بين الشوطين لمدة خمسة عشر دقيقة (١٥).
- ٤/٨: يكون هناك فترة مدتها عشرون دقيقة (٢٠) قبل الموعد المحدد لبداية المباراة.
- ٥/٨: تبدأ فترة التوقف.

- عشرون دقيقة (٢٠) قبل الموعد المحدد لبداية المباراة.

- عندما تعلن ساعة التوقيت نهاية الفترة.



٦/٨: تنتهي فترة التوقف.

- عند بداية الفترة الأولى عندما يتم لمس الكرة قانونياً بواسطة أحد القافزين عند إجراء كرة القفز.
- عند بداية كل الفترات عندما تلمس الكرة أو يلمسها أحد اللاعبين قانونياً داخل الملعب بعد عملية إدخال الكرة من خارج الحدود.
- ٧/٨: إذا تعادلت النتيجة عند نهاية الفترة الرابعة تستمر المباراة لأي عدد من الأوقات الإضافية مدة كل منها خمس دقائق (٥) إلى أن يتم كسر التعادل.
- ٨/٨: إذا تم ارتكاب خطأ عند أو قبل انطلاق صوت ساعة توقيت المباراة معلناً إنتهاء وقتها يتم تنفيذ الرمة أو الرميات الحرة بعد انتهاء وقت اللعب.
- ٩/٨: إذا تقرر لعب وقت إضافي نتيجة لهذه الرميات الحرة التي نفذت بعد انتهاء وقت المباراة فإن أية أخطاء يكون قد تم احتسابها بعد انتهاء وقت اللعب تعتبر كما لو كانت قد حدثت في فترة الراحة ويتم تنفيذ الرميات الحرة الخاصة بها قبل بداية الوقت الإضافي.

٩/٠ مادة (٩): بداية ونهاية الفترة أو المباراة:

- ١/٩: تبدأ الفترة عندما يتم لمس الكرة بواسطة أحد الفائزين بعد إجراء عملية كرة القفز.
- ٢/٩: تبدأ باقي الفترات عندما تلمس الكرة أو يتم لمسها قانونياً بواسطة أحد اللاعبين الموجودين على أرض الملعب بعد عملية إدخال الكرة.
- ٣/٩: لا يمكن بدء المباراة إذا لم يكن كل من الفريقين متواجداً على أرض الملعب بخمسة لاعبين (٥) مستعدين للعب:
- ٤/٩: في جميع المباريات يحق للفريق المذكور اسمه أولاً في البرنامج (الفريق المضيف) الجلوس على مقاعد الفريق وكذلك السلة التي تقع على يسار طاولة التسجيل المواجهة للملعب. وفي حالة اتفاق الفريقين يمكنهما استبدال مقاعد الفريق و / أو السلة.
- ٥/٩: قبل بداية الفترة الأولى والفترة الثالثة يحق للفريقين إجراء عملية الإحماء في منتصف الملعب التي توجد به سلة الفريق المنافس.
- ٦/٩: يتبادل الفريقان السلتين عند بداية الشوط الثاني.
- ٧/٩: في جميع الأوقات الإضافية يظل الفريق مهاجماً على السلة التي كان يهاجم عليها أثناء الفترة الرابعة.
- ٨/٩: تنتهي الفترة أو الفترة الإضافية أو المباراة عندما ينطلق جهاز توقيت المباراة معلناً انتهاء وقت اللعب.



١٠/٠ مادة (١٠) : حالة الكرة:

١/١٠ : تكون الكرة إما حية أو ميتة.

٢/١٠ : تصبح الكرة حية (ملعوبه) عندما:

- أثناء كرة القفز عندما يتم لمسها قانونياً بواسطة أحد القافزين.
- أثناء الرمية الحرة عندما تكون الكرة في حيازة اللاعب الذي سيقوم بتنفيذها.
- أثناء إدخال الكرة من خارج الحدود عندما تكون الكرة في حيازة اللاعب الذي سيقوم خالها.

٣/١٠ : تصبح الكرة ميتة (موقوفة) عندما:

- عند إصابة هدف من الملعب أو من رمية حرة.
- يطلق الحكم صافرته والكرة حية (ملعوبه)
- يتضح أن الكرة لن تدخل السلة عقب رمية حرة تبعها:
- رمية أو رميات حرة.
- عقوبة أخري (رمية أو رميات حرة و / أو إدخال الكرة من خارج الحدود).
- إنطلاق ساعة توقيت المباراة معلنة إنتهاء وقت الفترة.
- إنطلاق جهاز الأربعة وعشرون ثانية حينما يكون أحد الفريقين حائزاً للكرة.
- تكون الكرة في الهواء عقب تصويبه لإصابة الهدف من الملعب وتم لمسها بواسطة أحد عبي الفريقين بعد أن:
- أطلق الحكم صافرته.
- أنطلق جهاز توقيت المباراة معلناً أنتهاء وقت الفترة.
- أنطلق جهاز الأربعة وعشرون ثانية.

٤/١٠ : لا تعتبر الكرة ميتة (موقوفة) ويتم احتساب الهدف إذا حدث عندما:

- تكون الكرة في الهواء عقب تصويبه لإصابة الهدف من الملعب و :
- يطلق الحكم صافرته.
- ينطلق جهاز أو ساعة توقيت المباراة معلناً نهاية وقت الفترة.
- ينطلق جهاز الأربعة وعشرون ثانية.



- تكون الكرة في الهواء عقب رمية حرة عندما يطلق الحكم صافرته بسبب أي كسر القواعد بواسطة أي لاعب غير اللاعب الذي يصوب الرمية الحرة.

- يرتكب لاعب خطأ ضد لاعب منافس حائزاً للكرة وفي حالة تصويب لإصابة الهدف من الملعب وأنهى محاولته باستمرارية الحركة التي بدأت قبل ارتكاب الخطأ.

لا يعتد بما سبق ولا يتم احتساب الهدف إذا أطلق الحكم صافرته

بسبب:

- إنطلاق ساعة أو جهاز توقيت المباراة معلناً انتهاء وقت الفترة.

- إنطلاق جهاز الأربعة وعشرون ثانية.

- بداية حالة جديدة لاتخاذ وضع التصويب على الهدف.

١١/٠ مادة (١١) : مكان اللاعب ومكان الحكم:

١/١١ : يحدد مكان اللاعب بالمكان الذي تلامس فيه قدماه أرض الملعب ،وعندما يقفز في الهواء يتحدد مكانه بنفس المكان الذي كانت تلامسه قدماه من أرض الملعب قبل القفز . ويتضمن هذا خطوط الحدود وخط المنتصف، وحظ منطقة التصويب بثلاث نقاط وخط الرمية الحرة والخطوط المحددة للمنطقة المحرمة.

٢/١١ : ويحدد مكان الحكم بنفس الطريقة التي تم تحديد مكان اللاعب بها، وعندما تلمس الكرة الحكم تكون كما لو لامست المكان الذي يقف عليه الحكم.

١٣/٠ مادة (١٣) : كرة القفز والحياسة المتبادلة:

١/١/١٢ : تحدث كرة القفز عندما يقذف الحكم الكرة إلى أعلا في الدائرة المركزية بين لاعبين متنافسين عند بداية الفترة الأولى.

٢/١/١٢ : تحدث الكرة الممسوكة عندما يطبق على الكرة لاعب أو أكثر من كلا الفريقين المتنافسين باليد أو باليدين ولا يستطيع أحدهما أن يستحوذ على الكرة دون خشونة.

٢/١٢ : الإجراء:

١/٢/١٢ : يقف كلا من القافزين بكلتا قدميه داخل نصف الدائرة المركزية القريبة من سلته وإحدي قدميه قريبة من خط المنتصف.

٢/٢/١٢ : لا يجوز لأفراد الفريق الواحد أن يشغلوا أماكن متجاورة حول الدائرة إذا رغب حد المنافسين في احتلال أحد الأمكنة.



٣/٢/١٢: يقذف الحكم الكرة رأسياً إلى أعلا بين لاعبين متنافسين إلى ارتفاع لا يصل ليه بالقفز أي من اللاعبين القافزين.

٤/٢/١٢: يجب أن تضرب الكرة بيد أو يدي أحد القازين أو كليهما بعد أن تصل إلى أقصى ارتفاع.

٥/٢/١٢: لا يسمح لأي من القافزين بترك مكانه حتى يتم ضرب الكرة قانونياً.

٦/٢/١٢: لا يسمح لأي من القافزين بمسك الكرة أو ضربها أكثر من مرتين حتى يتم لمسها بواسطة لاعب من غير القافزين أو تلمس الأرض.

٧/٢/١٢: إذا لم يتم ضرب الكرة بواسطة أحد القافزين على الأقل فيجب أن يتم عاداتها.

٨/٢/١٢: لا يجوز لأي من غير القافزين أن يقف على خطوط الدائرة أو بتعدي بجسده الأسطوانة الوهمية للدائرة قبل أن يتم ضرب الكرة.

٣/١٢: حالات كرة القفز.

تحدث حالة كرة القفز عندما:

- احتساب كرة ممسوكة.
- عند خروج الكرة خارج الحدود ويشك الحكمان أو يختلفا عنم كان آخر واحد من المتنافسين قد لمس الكرة.
- تحدث مخالفة مزدوجة أثناء الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة الغير ناجحة.
- تتحشر الكرة بين السلة واللوحه وهي حية (ملعوبة) ماعدا بين الرميات الحرة.
- تصبح الكرة ميتة (موقوفة) عندما لا يكون أي من الفريقين حائزاً لها أو في سبيله لحيازتها.
- إلغاء الجزاءات المتساوية المحتسبة ضد كلا الفريقين ولم يتبقي جزاءات لتنفيذها.
- ولا حق لأي من الفريقين في حيازة الكرة ولم يكن له هذا الحق قبل حدوث أول خطأ أو مخالفة.
- بداية الفترة الأولى للمباراة.

٤/١٢: الحيازة المتبادلة:

١/٤/١٢: الحيازة المتبادلة هي طريقة لجعل الكرة حية (ملعوبة) عن طريق إدخالها من خارج الحدود بدلاً من إجراء عملية كرة القفز.

٢/٤/١٢: في جميع حالات كرة القفز يتبادل الفريقان حيازة الكرة لإدخالها من خارج الحدود من أقرب مكان لحدوث حالة كرة القفز.

٣/٤/١٢: الفريق الذي لم يستحوذ على الكرة داخل أرض الملعب عقب عملية كرة القفز لبداية الفترة الأولى يكون له الحق في بدء عملية الحيازة المتبادلة.

٤/٤/١٢: بنهاية أي فترة يكون للفريق الذي له حق الحيازة المتبادلة أن يبدأ الفترة التالية بإدخال الكرة من خارج الحدود من نقطة تقع على امتداد خط المنتصف من الجهة المقابلة لطاولة التسجيل.

٥/٤/١٢: الحيازة المتبادلة:

- تبدأ عندما تكون الكرة في حيازة اللاعب الذي سيدخل الكرة من خارج الحدود.

- وتنتهي عندما:

- تلمس الكرة أو يلمسها لاعب قانونياً داخل الملعب.
- يرتكب الفريق الذي له حق إدخال الكرة مخالفة.
- تتحسر الكرة في حامل السلة أثناء عملية الإدخال.

٦/٤/١٢: الفريق الذي له حق الحيازة المتبادلة يشار إليه بواسطة سهم الحيازة المتبادلة ويكون السهم في اتجاه سلة الفريق المنافس ويتم تغيير اتجاه السهم فوراً عقب انتهاء عملية إدخال الكرة تطبيقاً لقاعدة الحيازة المتبادلة.

- يل بداية أي فترة غير الفترة الأولى / أو

- أثناء عملية إدخال الكرة تنفيذاً لقاعدة الحيازة المتبادلة.

- لا تتسبب في أن يفقد الفريق حقه في إدخال الكرة من خارج الحدود وتنفيذاً لقاعدة الحيازة متبادلة.

- فإذا حدث مثل هذا الخطأ أثناء عملية إدخال الكرة لبداية الفترة وبعد أن تكون الكرة حيازة اللاعب الذي سيقوم بإدخالها من خارج الحدود ولكن قبل أن تلمس لاعباً داخل الملعب يعتبر هذا الخطأ قد تم ارتكابه أثناء وقت اللعب ويجازي طبقاً للقواعد.

١٣/٠ مادة (١٣): كيف تلعب الكرة:

١/١/١٣: تلعب الكرة أثناء الملعب باليد أو اليدين فقط ويمكن تمريرها أو قذفها أو لقفها أو دحرجتها أو المحاورة بها في أي اتجاه طبقاً لمحذورات هذه القواعد.

١/٢/١٣: الجري بالكرة أو تعمد ركلها أو إعاقته بأي جزء من الساق أو ضربها بقبضة اليد تعتبر مخالفة، وإذا حدث احتكاك بالكرة أو لمسها دون قصد بأي جزء من لساق لا تعتبر مخالفة.

مادة (١٤): حيازة الكرة:

١/١٤: تبدأ حيازة الفريق للكرة عندما يكون أحد لاعبيه حائزاً لكرة حية حيث يكون ممسكاً بها أو مجاوراً بها أو حائزاً لها.

٢/١٤: تستمر حيازة الفريق للكرة عندما:

- يكون أحد لاعبي الفريق حائزاً لكرة حية.
- تكون الكرة الحية في حالة تمرير بين أفراد الفريق.

٣/١٤: تنتهي حيازة الفريق للكرة عندما:

- تؤول حيازة الكرة لأحد لاعبي الفريق المنافس.
- تصبح الكرة ميتة.
- عندما تترك الكرة يد أو يدي اللاعب بتصويبه لإصابة الهدف من الملعب أو بقذف رمية حرة.

١٥/١٠ مادة (١٥): اللاعب في حالة تصويب على الهدف:

١/١٥: تتم عملية التصويب على الهدف من الملعب أو تنفيذ الرمية الحرة عندما تكون الكرة بين يد أو يدي اللاعب ثم يتم قذفها بعد ذلك في الهواء تجاه سلة الفريق المنافس.

الدفع الخفيف: ويحدث عندما يتم توجيه الكرة باليد أو اليدين تجاه سلة الفريق المنافس.

الإدخال: وهو دفع أو محاولة دفع الكرة بقوة من أعلا إلى أسفل باليد أو باليدين داخل سلة الفريق المنافس.

ويعتبر الدفع الخفيف والإدخال بمثابة تصويب من الملعب لإصابة الهدف.

وقد يتم منع اللاعب الذي يحاول إصابة الهدف من التهديد وذلك بمسك ذراعه أو ذراعيه بواسطة أحد اللاعبين المنافسين وفي هذه الحالة يتم اعتباره في محاولة لإصابة الهدف وليس هناك تأثيراً جوهرياً على كون الكرة قد تركت يد أو يدي اللاعب من عدمه. وليس هناك علاقة بين عدد الخطوات القانونية التي خطاها اللاعب المصوب وحالت التصويب على الهدف.

١٦/٠ مادة (١٦): الإصابة متى تحتسب وقيمتها:

١/١/١٦: تحتسب الإصابة عندما تدخل السلة من أعلا وتستقر بها أو تخترقها.

٢/١/١٦: وتعتبر الكرة قد دخلت السلة عندما يكون جزء منها قد اخترقها وأصبح تحت مستوي الحلقة.

١/٢/١٦: يضاف الهدف إلى الفريق الذي يهاجم السلة التي دخلت فيها الكرة كالاتي:

• تحتسب الإصابة من رمية حرة بنقطة واحدة (١).

• تحتسب الإصابة من منطقة الرمية بنقطتين والمحدد على أرض الملعب بنقطتين (٢).

• تحتسب الإصابة من منطقة الرمية بثلاث نقاط والمحدد على أرض الملعب بثلاث نقاط (٣).

• بعد لمس الكرة للحلقة بعد الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة ثم تم لمسها قانونياً بواسطة لاعب مهاجم أو لاعب مدافع قبل أن تدخل السلة تحتسب الإصابة بنقطتين (٢).

٢/٢/١٦: إذا سجل لاعب إصابة من الملعب في سلة فريقه بالخطأ تحتسب الإصابة بنقطتين (٢) وتسجيل في صحيفة التسجيل كما لو كانت قد تم تسجيلها بواسطة رئيس الفريق المنافس.

٣/٢/١٦: إذا سجل لاعب إصابة من الملعب في سلة فريقه متعمداً تعتبر مخالفة ولا يتم احتساب الإصابة.

٤/٢/١٦: إذا تسبب لاعب في إدخال الكرة بكاملها من أسفل السلة فإن هذا الفعل يعتبر مخالفة.

١٧/٠ مادة (١٧): إدخال الكرة:

١/١/١٧: يحدث الإدخال عندما تمر الكرة إلى داخل الملعب بواسطة اللاعب الموجود خارج الحدود.

٢/١٧: الإجراء:

١/٢/١٧: يجب أن يسلم الحكم أو يضعها تحت تصرف اللاعب الذي سيقوم بإدخالها من خارج الحدود. ويمكن للحكم أن يمرر الكرة للاعب بتمريره مباشرة أو بتمريره مرتدة من الأرض بشرط أن:

• لا يبعد الحكم عن اللاعب الذي سيقوم بإدخال الكرة بمسافة أكثر من أربعة أمتار (٤).

• يكون اللاعب الذي سيقوم بإدخال الكرة في المكان الصحيح الذي حدده الحكم.

٣/٢/١٧: عند بداية كل الفترات ما عدا الفترة الأولى أو بعد الرمية أو الرميات الحرة الناتجة عن خطأ فني أو خطأ سلوك غير رياضي أو خطأ عدم الأهلية يتم إدخال الكرة من نقطة تقع على امتداد خط المنتصف من الجهة المواجهة لطاولة التسجيل بصرف النظر عن الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة قد نجحت من عدمه. وتقع قدمي اللاعب الذي سيقوم بإدخال الكرة على جانبي امتداد خط المنتصف وله الحق في تمرير الكرة لأي زميل في أي مكان من الملعب.

٣/١٧: قاعدة:

١/٣/١٧: لا يجوز للاعب الذي يقوم بإدخال الكرة أن:

- يأخذ أكثر من خمس ثوان (٥) لإطلاق الكرة.
- يخطو داخل الملعب بينما الكرة مازالت في يده أو يديه.
- يتسبب في أن تلمس الكرة خارج حدود الملعب بعد أن يتم إطلاقها لتدخل الملعب.
- يلمس الكرة داخل الملعب قبل أن تلمس لاعب آخر.
- يتسبب في دخول الكرة السلة مباشرة.
- يتحرك لمسافة تزيد عن متر واحد (١) جانبياً أو أن يتحرك لأكثر من اتجاه من المكان الذي يحدده الحكم وذلك قبل أو أثناء إطلاق الكرة، ويمكن للاعب أن يتحرك للخلف عمودياً على الخط بقدر ما تسمح به الظروف.

٤/١٧: الجزء:

تمنح الكرة للفريق المنافس لإدخالها من خارج الحدود من المكان الأصلي لإدخال الكرة.

١٨/٠: مادة (١٨) : الوقت المستقطع:

الوقت المستقطع هو توقف للعب كطلب المدرب أو مساعدة.

١/٢/١٨: مدة كل وقت مستقطع هي دقيقة واحدة (١).



٣/٢/١٨: تبدأ فرصة طلب الوقت المستقطع عندما:

- تصبح الكرة ميتة وساعة توقيت المباراة متوقفة وأنهى الحكم اتصاله بطاولة التسجيل.
- تتم إصابة سلة الفريق يكون له الحق في طلب الوقت المستقطع دون لفريق الآخر.

٣/٢/١٨: تنتهي فرصة طلب الوقت المستقطع عندما:

- تكون الكرة تحت تصرف اللاعب الذي سيقوم بتنفيذ الرمية الحرة الأولى أو الوحيدة.
- تكون الكرة تحت تصرف اللاعب الذي سيقوم بإدخال الكرة.

٤/٢/١٨: للفريق الحق في وقتين (٢) مستقطعين في أي وقت خلال الشوط الأول وله الحق في ثلاث (٣) أوقات مستقطعة خلال الشوط الثاني وله الحق في وقت مستقطع واحد (١) في أي وقت خلال كل وقت إضافي.

٥/٢/١٨: الأوقات المستقطعة الغير مستخدمة لا يمكن ترحيلها للشوط الثاني أو الوقت الإضافي التالي.

٦/٢/١٨: يمنح الوقت المستقطع للمدرب الذي طلبه أولاً إلا إذا تم منح الوقت المستقطع عقب إصابة من الملعب بواسطة الفريق المنافس ودون أن يحتسب خطأ.

٣/١٨: الإجراء:

١/٣/١٨: للمدرب أو مساعده فقط الحق في طلب الوقت المستقطع، ويمكن الإتصال بالنظر بالمسجل أو يتوجه إلى طاولة التسجيل ويطلب بوضوح الوقت المستقطع مشيراً بيديه بالعلامة الدالة على ذلك.

٢/٣/١٨: يمكن إلغاء طلب الوقت المستقطع فقط قبل أن تتطلق إشارة المسجل معلنه طلب الوقت المستقطع

٣/٣/١٨: الوقت المستقطع:

- يبدأ عندما يطلق أحد الحكامين صافرته ويعطي الإشارة الدالة على ذلك.
- وينتهي عندما يطلق الحكم صافرته ويشير للفريقين بالنزول إلى الملعب.

١٩/٠ مادة (١٩): التبديلات:

١/١٩: **تعريف:** التبديل هو توقف للمباراة بناء على طلب التبديل.

٢/١٩: قاعدة:

١/٢/١٩: يمكن للفريق تبديل لاعب أو أكثر أثناء فرصة التبديل.



٢/٢/١٩: تبدأ فرصة التبديل عندما:

- تكون الكرة ميتة وساعة توقيت المباراة متوقفة ويكون الحكم قد انهى اتصاله بطاولة التسجيل.
- بعد تسجيل هدف الملعب خلال الدقيقتين الأخيرتين من الفترة الرابعة أو في الدقيقتين الأخيرتين لأي فترة إضافية وذلك بالنسبة للفريق الذي تم التسجيل في سلته.

٣/٢/١٩: تنتهي فرصة التبديل عندما:

- توضع الكرة تحت تصرف اللاعب الذي سيقوم بتنفيذ الرمية الحرة الأولى أو الوحيدة.
- توضع الكرة تحت تصرف اللاعب الذي سيقوم بعملية إدخال الكرة من خارج الحدود.

٤/٢/١٩: لا يمكن للاعب الذي أصبح بديلاً ولا للتبديل الذي أصبح لاعباً أن يعود للاشتراك في المباراة أو أن يخرج منها على الترتيب إلا بعد أن تصبح الكرة ميتة من جديد عقب إدارة ساعة توقيت المباراة لإستئناف اللعب.

٣/١٩: الإجراء:

- ١/٣/١٩: للاعب البديل فقط الحق في طلب الاستبدال ويجب عليه هو بنفسه (ليس المدرب أو مساعده) أن يتوجه إلى طاولة التسجيل ويطلب التبديل بطريقة واضحة مشيراً ليديه بإشارة التبديل أو بالجلوس على مقعد البدلاء على أن يكون مستعداً للعب فوراً.
- ٢/٣/١٩: يمكن إلغاء طلب الاستبدال فقط قبل أن يطلق المسجل إشارته معلناً هذا الطلب.
- ٤/٣/١٩: يظل اللاعب البديل خارج حدود الملعب حتى يشير الحكم بإشارة التبديل يسمح له بدخول الملعب.
- ٥/٣/١٩: يسمح للاعب الذي تم استبداله بالتوجيه مباشرة إلى مقاعد فريقه دون الرجوع لمسجل أو للحكم.
- ٧/٣/١٩: إذا تم طلب الاستبدال أثناء الوقت المستقطع أو أثناء التوقف بين الفترات فعلى اللاعب البديل أن يقدم نفسه للمسجل قبل دخول إلى أرض الملعب واشتراكه في المباراة.
- ٨/٣/١٩: يمكن استبدال اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الرميات الحرة بشرط:
 - أن يتم طلب الاستبدال قبل انتهاء فرصة التبديل للرمية الحرة الأولى أو الوحيدة.
 - تصبح الكرة ميتة بعد الرمية الحرة الأخيرة أو الوحيدة.



٤/١٩: محظورات

١/٤/١٩: لا يسمح بالوقت المستقطع بين أو بعد الرمية أو الرميات الحرة الناتجة عن عقوبة خطأ واحد إلى أن تصبح الكرة ميتة من جديد بعد استأنف تشغيل ساعة توقيت المباراة.

٠/٣٠ مادة (٣٠): خسارة المباراة بالانسحاب.

يخسر الفريق المباراة بالانسحاب إذا:

- لم يتواجد على أرض الملعب خمسة (٥) لاعبين جاهزين للعب بعد مرور خمسة عشر دقيقة (١٥) من الموعد المحدد لبدء المباراة.
- حدث من الفريق ما يمنع سير المباراة:
- رفض الفريق للعب بعد أن أخطره الحكم الأول بذلك.

٢/٢٠: الجزاء

١/٢/٢٠: يفوز الفريق المنافس بالمباراة وتكون النتيجة عشرون لصفراً (٢٠ / صفر) بالإضافة إلى أن الفريق المهزوم بالانسحاب لا يحصل على أية نقاط في ترتيب العام.

٢/٢/٢٠: في نظام المباريات (ذهاب وعودة) أو سلسلة المباريات بحد أقصى ثلاث مباريات يعتبر الفريق مهزوماً بالانسحاب في الذهاب والعودة أو السلسلة التي لا تزيد عن ثلاث مباريات إذا انسحب في المباراة الأولى أو الثانية أو الثالثة. ولا يسري هذا على سلسلة ذات الخمس مباريات.

٠/٣١ مادة (٣١): خسارة المباريات بالتناقص:

١/٢١: قاعدة

يعتبر الفريق مهزوماً بالتناقص إذا قل عدد أفراده على أرض الملعب عن لاعبين اثنين (٢) جاهزين للعب.

٢/٢١: الجزاء

١/٢/٢١: إذا كان الفريق الفائز بالمباراة متقدماً تظل النتيجة كما هي عند توقف مباراة، وإذا لم يكن الفريق الفائز بالمباراة متقدماً عند التوقف تكون النتيجة إثنان لصفراً (٢ / صفر) لصالحه وتحسب نقطة في الترتيب العام للفريق المهزوم بالانسحاب.

٢/٢/٢١: في نظام المباريات (ذهاب وعودة) ذات المجموع الكلي للنقاط يعتبر فريق المهزوم بالتناقص في المباراة الأولى والثانية خاسراً فيهما معاً.