

# كرة السلة

كرة السلة رياضة سريعة تتطلب عملاً جماعياً وسرعة وتحملاً. كرة السلة رياضة سريعة ومثيرة ومسلية، تجري بين فريقين يتألف كلُّ منهما من خمسة لاعبين. ويُعدُّ الفريق فائزاً متى استطاع تسجيل عدد من النقاط يفوق ما سجله الفريق الآخر. ويحرز اللاعبون نقاطاً بقذف كرة كبيرة مُنْفوخة بالهواء داخل هدف عال يُسمَّى سلة عند أحد طرفي ملعب كرة السلة. يستطيع اللاعب أن يتقدم بالكرة نحو السلة عن طريقة المحاورة تكرر ضرب الكرة بالأرض لترتد إلى اليد، أو بتمرير الكرة إلى زميل من فريقه. ويحاول كل فريق - أيضاً - أن يمنع الفريق الآخر من إحراز النقاط. تم ابتكار لعبة كرة السلة في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1891م. وخلال منتصف القرن العشرين أصبحت لعبة كرة السلة الرياضة العالمية الأكثر شعبية في الملاعب الداخلية. وفي هذه الأيام يحتشد ملايين المعجبين داخل صالات الألعاب الرياضية، وميادين التنافس، لمشاهدة فرقهم المفضلة. وهناك ملايين آخرون يشاهدون هذه المباريات من خلال شاشات التلفاز. تُعدُّ كرة السلة أحد أساليب الترويح، كما أنها رياضة جماعية منظمّة. ويمكن أن تُلعب بأقل عدد من اللاعبين قد لا يزيد عن لاعبين اثنين فقط، وكل ما يحتاجه هو كرة، وسلة، وسطح مستو. تتطلب كرة السلة عملاً جماعياً وردود فعل سريعة، وقوة احتمال. وللاعبين طوال القامة ميزة، لأن بإمكانهم الوصول بسهولة قريباً من الهدف، أو التصويب من فوق اللاعبين، وصد الكرات المرتدة. إلا أن اللاعبين قصار القامة لهم دور مهم في المناورة والمحاورة بخفة من بين اللاعبين.

## مصطلحات كرة السلة

### الارتكاز

اسم آخر لموقع لاعب الوسط عندما يهاجم. في الارتكاز العالي يتحرك لاعب الوسط قرب قمة دائرة الرمية الحرة. وأما في الارتكاز المنخفض فيتحرك قرب السلة. استلاب

يحدث في حالة استحواذ أحد اللاعبين المدافعين على الكرة بطريقة قانونية من الفريق المهاجم. الإسقاط

هدف ميداني يتم إحرازه بضرب الكرة بقوة من أعلى إطار السلة لتسقط في السلة. إعاقة التصويبة

حالة ضرب لاعب مدافع الكرة بطريقة قانونية قبل أن تصل إلى السلة مستخدماً ذراعه أو كفه. التحول

يحدث عندما يفقد الفريق المهاجم الاستحواذ على الكرة بدون أخذ تصويبة. التسديد

رمية تنفذ على مقربة من السلة. دفعة خفيفة لداخل الهدف

هدف ميداني يحدث بدفع كرة مرتدة لداخل السلة. صرف الهدف

إعاقة غير قانونية للاعب ما في حالة رفع الكرة عند محاولة تسجيل هدف ميداني عندما تكون الكرة فوق السلة. فإذا حدث صرف الهدف من لاعب مدافع، تُسجل التصويبة كأنها هدف ميداني. وإذا حدث صرف الهدف من لاعب مهاجم، تُعطى الكرة للفريق المدافع ولا تُسجل نقاط. الكرة المرتدة

كرة ترتد عائدة من لوحة الهدف أو الإطار بعد أن أخطأت التصويب. الكرة الممسوكة

كرة في حوزة لاعب من كلا الفريقين في آن واحد. لعبة النقاط الثلاث

تُلعب عندما يُحتسب خطأ على لاعب أثناء تسجيل هدف في السلة، ثم تسجل الرمية الحرة. تحدث تصويبة النقاط الثلاث عندما يسجل لاعب هدفاً بعد قذفه الكرة من خلف الخط الخاص بالثلاث نقاط. المساعدة

تمرير لاعب مهاجم للكرة بحيث تؤدي إلى الهدف مباشرة.

المنطقة الأمامية للملعب

نصف الملعب الذي يحتله الفريق المهاجم.

المنطقة الخلفية للملعب

نصف الملعب الذي يحتله الفريق المدافع.

الكرات المرتدة تحدث بعد الإخفاق في محاولات تسجيل الأهداف الميدانية ومعظم الرميات الحرة تخطى الهدف،

ويحاول اللاعبون الإمساك بالكرات المرتدة بالوقوف قريباً من السلة أمام منافسيهم.

الرمية الحرة تصويبة تؤدي من خلف خط دائرة الرمية الحرة ويصطف لاعبو الفريقين على حدود المنطقة الحرة ولا يمكنهم الدخول إلى المنطقة إلا بعد إطلاق المصوب للكرة.

تسجيل الأهداف. يحرز الفريق نقاطاً بتسديد أهداف ميدانية ورميات حرة. ويساوي الهدف الميداني - عادة -

نقطتين. ويمكن أن يقوم أي لاعب مهاجم بتسجيل هدف ميداني من أي مكان في الملعب أثناء تشغيل ساعة

المباراة. وفي بعض قوانين لعبة كرة السلة تمنح الأهداف الميدانية طويلة المدى ثلاث نقاط.

أما الرمية الحرة فتساوي نقطة واحدة، وتؤخذ كعقوبة بعد ارتكاب أخطاء معينة. ويحاول اللاعب تنفيذ الرمية

الحرة من خلف خط الرمية الحرة وفي داخل دائرة الرمية الحرة. ويمنح اللاعب مدة خمس ثوان للتصويب على

الهدف بعد أن يسلمه الحكم الكرة.

التصويب بالقفز من أكثر التصويبات شيوعاً. إذ يقفز المصوب مستقيماً لأعلى ويطلق الكرة وهو في ذروة القفزة،

ويمكن إطلاق التصويبة بسرعة ومن الصعب عرقلتها.

الإسقاط أحد أكثر التصويبات إثارة في كرة السلة حيث يدخل المصوب الكرة خلال السلة من أعلى. ويكون كثير

من رميات الإسقاط مكشوفة وتأتي في نهاية الهجمات الخاطفة.

المصدر:-

<http://gov.state.usinfo/journals/itsv/1203/ijasa/epstein.htm>

لعبة المباراة. تبدأ المباراة - عادة - بقفزة الوسط. إذ يقف أربعة لاعبين من كل فريق خارج دائرة الوسط. أما

اللاعبان الآخران، وهما لاعبا الوسط - عادة - فيقفان داخل دائرة الوسط. ويقذف الحكم بالكرة في الهواء فوق

رأسي هذين اللاعبين اللذين يقفزان لأعلى، ويحاول كل منهما أن يدفع الكرة إلى زميل له من فريقه. ومن ثم تبدأ

ساعة المباراة بالعمل عندما يلمس أحد اللاعبين الكرة.

وعندما يستحوذ الفريق المهاجم على الكرة يتقدم بها إلى المنطقة الأمامية من الملعب. ويستطيع الفريق أن يقوم

بالمحاورة بالكرة أو يمررها. فإذا سدد الفريق المهاجم أهدافاً، فإن الفريق المنافس يأخذ الكرة فوراً من خارج

الحدود خلف خط النهاية، ويحاول نقل الكرة إلى السلة في نهاية الجهة الأخرى من الملعب. وبذلك يصبح هذا

الفريق هو الفريق المهاجم، ويصبح الفريق الذي أحرز الهدف للتو هو الفريق المدافع. ويستمر اللعب على هذا

النمط حتى تنتوقف الساعة.

وإذا أخطأ لاعب في التهديد فإن كلا الفريقين يحاول الاستحواذ على الكرة بالإمساك بالكرة المرتدة. وتتسبب كل

من محاولات الأهداف الميدانية الخاطئة، ومحاولات الرمية الحرة الخاطئة في إيجاد الكرات المرتدة. وتعد هذه

الكرات المرتدة جزءاً حيويًا في المباراة. لأن معظم لاعبي الفريق يفقدون نصف عدد تصويباتهم على الأقل. ولذا

فبإمكان الفريق الماهر أن يتعامل مع الكرات المرتدة وأن يتحكم في الكرة أكثر، ويحصل على فرص أكثر

لإحراز أهداف.

خطط الهجوم الإستراتيجية تُصمم في الغالب لتصويب رمية جيدة للاعب معين. ويقصد بالحركة المبينة أعلاه

تحرير اللاعب (ج) ليصوب رمية. يقوم اللاعب (أ) بالمحاورة متجهًا لجهة اليسار ويمرر الكرة إلى اللاعب

(ج) الذي يكون قد انتقل عبر منطقة الرمية الحرة.

خطط الهجوم الإستراتيجية. تحاول خطط الهجوم الإستراتيجية تحرير اللاعب، بحيث تتاح له الفرصة لكي يسجل

الأهداف. وقد يتضمن ذلك قيام جميع اللاعبين الخمسة بعدد من التمريرات والتحركات المتواصلة. والمقصود من

هذه الخطة تصويب رمية جيدة، أو دفع المدافع لارتكاب خطأ. وقد يحرر اللاعب المهاجم زميلاً له لكي يسدد

رمية عن طريق قيامه بعرقلة قانونية للاعب المدافع بجسده، مما يجعل المدافع غير قادر على الدفاع ضد اللاعب

الذي تكون الكرة في حوزته، فيستطيع هذا اللاعب عندئذ أن يقتنص رمية مفتوحة.

الهجمة الخاطفة. صُممت هذه الهجمة للتصويب نحو الهدف بسرعة بعد أن يحصل الفريق المهاجم على الكرة.

ويحاول الفريق المهاجم أن يمكّن واحدًا من لاعبيه - على الأقل - ليسبق الفريق المدافع ويصوب رمية سهلة قبل

أن يتمكن المدافعون من التحرك إلى الأماكن المناسبة.

التباطؤ خطة هجومية إستراتيجية صُممت في المقام الأول لاستهلاك الوقت أكثر من إحراز النقاط. وتستخدم الفرق - عادة - خطة التباطؤ للمحافظة على تقدم قد تم تحقيقه في وقت متأخر من المباراة، ويتم هذا التباطؤ بالقيام بالتمرير والمحاورة بالكرة للإبقاء عليها بعيداً عن متناول الفريق الآخر. ومع ذلك يجب أن يقوم الفريق المهاجم بالتصويب على الهدف خلال زمن محدد وإلا أعطيت الكرة للفريق المدافع.

خطط الدفاع الإستراتيجية. يوجد نوعان من خطط دفاع الفريق، دفاع المنطقة، ودفاع رجل لرجل. وفي دفاع المنطقة يُحدد لكل لاعب جزءاً معيناً من المنطقة الأمامية للملعب ليدافع عنه. وفي حالة دفاع رجل لرجل يتصدى كل لاعب بالدفاع ضد لاعب مهاجم معين في جميع أجزاء الملعب.

خطط الدفاع الإستراتيجية تشمل خطة دفاع المنطقة (اليمين)، ودفاع رجل لرجل (اليسار). ويصمم دفاع المنطقة بتخصيص منطقة معينة من الملعب لكل لاعب ليتولى الدفاع عنها. أما في دفاع رجل لرجل فيعين للاعبين الدفاع منافسون محددون، ومن ثم يقومون بتتبعهم في جميع أجزاء الملعب.

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

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