

هي لعبة تجري بين فريقين يسعى كل فريق لادخال الكرة في السلة المنافسة لتسجيل نقطة. او هي احدى الالعاب الرياضيه الاكثر شعبيه في العالم بعد كره القدم يستطيع الرجال والسيدات ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد المهاريه ذاتها. كره السله من الالعاب الجماعيه الكبيره وهي على الرغم من انها ليست لعبه رياضيه قديمه الا انها نالت شعبيه كبيره وذلك لان مهارتها جذابه وهدفها متميز عن سائر الاهداف الرياضيه الاخرى فهي حلقه تتصل بشبكه فيها تشبه السله لان الملعب مصمم صغيرا نسبيا فان الاهداف التي تسجل في المباراه الواحده كثيره مما تتعدى 100 هدف مما يجعلها ممتعته سواء في الممارسه او في المشاهده وهذه الرياضه جميله وتنمي روح الجماعه والتعاون والتماسك بين الافراد كفريق واحد كما ان التصويب واحراز الاهداف ليس صعبا ما دما قد تعلمناه مما يحقق الرضا والشعور بالنجاح بالاضافه الى الصفات والقدرات البدنيه والحركيه التي اكتسبها اللاعب الممارس لها واهمها الدقه والرشاقه والتوافق وتعاون واللياقه بشكل عام.

## تاريخ كرة السلة

تعتبر كره السله اوسع الالعاب انتشارا في العالم من جهه عدد اللاعبين والمتفرجين وهي اللعبه شعبيه في كثير من دول العالم حاليا يمكن القول بان هذه اللعبه امريكيه لحم ودما فقد ابتكرت في امريكا وكان الذي ابتكرها رجل امريكي اسمه جيمس ناي سميث والابتكار هذه اللعبه قصه طريفه تبين حاجه المجتمع الى التطور والحركه لقد كانت الحاجه ماسه الى لعبه داخلية اي تلعب داخل صاله مغلقة للاعبين كره القدم الامريكيه في فصل الشتاء حيث يلجا اللاعبون الى داخل هربا من الامطار والبرد والصقيع بعد الانتهاء موسم كره القدم الامريكيه ويحاولون ممارسه بعض النشاط حتى يحافظون على لياقتهم البدنيه للحين بدا الموسم الرياضي وكانت تمرينات البدنيه الالمانيه والسويديه هي التي تؤدي داخل الصالات المغلقه ولكنها لم تكف الاشباع رغبه هؤلاء اللاعبين في التعبير عن انفسهم بحركه غير شكلية ولم تكن تلائم طبيعتهم التي تميل الى المنافسه قويه فكان الملل هم ينتشر بينهم من ممارسه هذه التمرينات ولقد بدا ذلك واضحا على سلوكهم ان ما دعا رجال التربيه الرياضيه الاجتماعيه في عام 1891 بجامعة سبر نحفيلد بولاية ماساشو ستس برئاسه الدكتور لوثر جوليك الذي اقترح ان يدرس الدكتور جيمس ناي سميث النظام السويدي للتمرينات ومدا ملائمته لطبيعه الشباب الامريكي وصلاحياته للمحافظه على لياقتهم البدنيه والنفسيه في فصل الشتاء وبعد عده محاولات طرات له فكره ان يكون اللاعب باليدين بدلا من القدمين وهنا بدا ميلاد فكره كره السله.

لقد اتخذت هذه اللعبة هذا الاسم نسبة الى ان اول هدف استعمل للتصويب عليه كان اسلة الخوخ فاطلق عليها ناي سميث اسم كره السله وتعتبر كره السله اللعبة الاولى التي وضعت بعد الدراسة واعيه بقصد مقابله حاجه شعر بها المجتمع.

ولقد اراد الدكتور ناي سميث ان تكون لعبته خاليه من الخشونه والعباب العنف التي في كره القدم الامريكيه فمنعه الجري بالكره حتى لا يهاجم اللاعبين من يلعب الكره مهاجمه عنيفه لاخذها منه ثم جعل في 13 قانونا التي وضعها مجرد لمس اللاعب حتى لو لم تكن الكرة معه خطأ يتتافى مع روح اللعبة وجعل الفكره الاساسيه للعب هي الجري والتمرير والتصويب دون لمس المنافس او مهاجمته بعنف وكانت السله في بادىء الامر عباره عن سله خوخ مسدوده القاع وكان من الضروري ان يكون في كل ملعب سلم حتى يتمكن من اخراج الكره عندما تستقر في الهدف ثم ازيل القاع فراح الحكم من الصعود والهبوط لاجراج الكره عند كل هدف.

دخلت لعبه كره السله المدارس والكليات والجامعات بشكلها هذا وكانت لعبه كل ولايه منطقه من الولايات المتحده الامريكيه تطبق القوانين هذه اللعبة بطريقه مختلفه عن طريقه غيرها من الولايات او المناطق.

وتبنت جمعيه الشبان المسيحيه اللعبة في امريكا وغيرها من البلاد التي كانت للجمعيه فروع فيها وكانت تلعب في بدايه الامر من قبل تسعه لاعبين ثلثه في الهجوم وثلثه في الوسط وثلثه في الدفاع ثم اعدل هذا العدد الى سبعة او خمسه لاعبين حسب اتفاق رؤساء الفرق قبل المباراه.

انتشارها في البلاد العربية

---

لا بتعرف هذه اللعبة الا حوالي سنه 1938 وذلك بفضل جمعيه الشبان المسيحيه التي نشرتها بين المدارس القايره وجماعتها في انحاء مصر.

**دخول كرة السلة الى العراق**

**دخلت هذه اللعبة الى العراق بثلاثة طرق هي:-**

1. عن طريق مدرسة كلية بغداد لان المدرسين الذين يدرسون في ذلك الوقت في هذه المدرسة كانوا من الامريكان فأدخلوا هذه اللعبة الى هذه المدرسة.
2. عن طريق الشركات عندما انشأت جسر الفلوجة كان المهندسون و العمال في اوقات فراغهم يلعبون هذه اللعبة و كانوا يضعون البراميل كأهداف و يستعملون سلما لاجراج الكرة من داخلها.
3. عندما عين الاستاذ عبدالكريم عسييران مديرا للتربية الرياضية بوزارة المعارف آنذاك ادخل هذه اللعبة الى المدارس لانه اكمل دراسته خارج العراق.



## المهارات الاساسيه الهجوميه في لعبه كره السله

1- مسك الكره واستلامها:-

\* مسك الكره:-

هي اول مهاره من المهارات الاساسيه ومن اهمها اذ تعتبر اساسيه في التصويب والمحاوره والتمرير واستلام الكره حيث تعتبر مهاره مسك الكره السلاح الاول والاساسي للبدء بعملية الهجوم كما انها من اهم المبادئ الاساسيه وذلك باعتماد المناولات والطبطبه والتصويب.

{ النقاط المهمه التي يجب التاكيد عليها اثناء مسك الكره }

1. تمسك الكره باطراف الاصابع وليس براحه اليد.
2. عدم الضغط على الكره.
3. ان تكون الكره متزنه بين اليدين.
4. انثناء المرفقين بالقرب من الجسم.
5. عضلات الجسم يجب ان تكون مرتخيه وخصوصا ذراعين والركبتين اي غير مشدوده بل كما في الوقفه الطبيعيه.
6. يكون الراس بوضعيه طبيعيه والنظر الى الامام.
7. تكون القدمين على خط مستقيم او تتقدم احدهما على الاخرى والمسافه في كلتا الحالتين بين القدمين بعرض الصدر تقريبا مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
8. اطراف الاصابع هي فقط التي تلمس الكره اما باطن الكف فلا يلمسها مطلقا الا للحظه بسيطه جدا عند استلام الكره.

{ كيفيه وضع الاصابع على الكره }

اثناء مسك الكره هناك رأيان حول طريقه توزيع الاصابع على الكره وهما:-

♥ الرأي الاول:-

توزيع الاصابع بالتساوي على الجانبي الكره وبالطريقه الطبيعيه المعتاده عند مسك الكره واي شيء مع عدم تكلف توسيع المسافه بين الاصابع ويكون الابهامان كبقية الاصابع لا يكون لهما وضع خاص بهما.

♥ الرأي الثاني:-

تكون اصابع متفرقه ومتباعده وفي اتجاهات مختلفه حتى تتحكم اليدين في اكبر جزء من الكره اما الابهامان فيكونان خلف الكره ومواجه احدهما للاخر والمسافه بينهما قريبه.

على رغم ان اي نوع من انواع الراي هو الافضل لمسك الكره ويعود بالدرجه الاساسيه للاعب نفسه من حيث مقدرته واختيار الطريقه التي يرتاح لها لمسك الكره الا ان الراي الافضل هو استخدام الراي الثاني من المسك في كثير من الاحيان لان غالبا ما تاتي الكره الى المستلم قويه وسريعه اضافه الى وجود مدافع قريب منه مما لا يساعده على مسكها من اول لحظه وقد تسقط من يده فان حدث هذا للكره فانها تسقط امام اللاعب وبالقرب منه مما تمكنه وتعطيه فرصه ثانيه للسيطره عليها اما اذا استخدمت طريقه المسك حسب الراي الاول فالمناوله القويه والسريعه قد تجتاز اليدين وتصدم بالصدر اضافه الى ما تسببه من الم للمستلم او قد تتجه الى خارج الملعب او تذهب الى اتجاه اخر مما يساعد المدافع القريب من السيطره على الكره.

#### \* استلام الكره:-

هي عملية الاحتفاظ والسيطره على الكره نتيجه للمناوله القادمه من الزميل وان هذه المهاره لا تقل اهميتها عن مهاره المسك الكره لهذا فانها تحتاج الى تدريب متواصل وفي ظروف مختلفه لغرض اتقانها وان اتقان هذه المهاره يعني زياده فرص الفريق الهجوميه ضد الفريق المنافس في حين عدم اتقانها يعني زياده فرص ضياع الكره وزياده فرص الفريق المنافس بالاستحواذ على الكره والقيام بالهجوم المضاد او من هنا فأن استلام الكره لا يعني فقط المسك بل يعني الاحتفاظ بالكره وعدم تعرضها للضياع مع اختيار انسب الاماكن الاستلام.

## الطبطة(المحاوره)

تعد مهارات الطبطة من المهارات المهمه جدا في لعبه كره السله كونها السبيل الوحيد في التقدم بالكرة وذلك الان القانون اللعبه لا يسمح بالمشي او الجري بالكره و عليه يجب ان يتقنها جميع اللاعبين وخاصة صانع الالعاب وذلك لان اكثر اللاعبين استخدام لها وتاتي هذه المهاره بان يقف اللاعب مقدم القدم الرجل المعاكس للذراع المستخدمه مع ثني ركبتيه قليلا مع ميل الجذع بصوره بسيطه الى الامام ويقوم اللاعب بتنطيط الكره الى الارض عن طريق دفعها بالاصابع المنتشره فوقها مع مراعاة عدم ملامسه راحه اليد للكره ويجب ان ترتد الكره الى الارض في منطقه امام اجانب مشط القدم للرجل المتاخره مع مراعاة مصاحبه اصابع الكف للكرة ويجب ان يكون الدفع بالاصابع عن طريق مفصل الرسخ وتكون حركه الذراع من المرفق ويجب تعويد اللاعب على عدم النظر الى الكره فقط بل يجب توزيع النظر الى الزملاء والمنافسين اما بخصوص الذراع الغير مستخدمه فتكون مرفوعه بمستوى الكتف وكان اللاعب ينظر الى ساعته وذلك للحفاظ على الكره من تحركات المنافسين ويبدأ تعلم الطبطة من الوقوف ثم من المشي فما من الجري ويجب التاكيد على تنطيط الكره الى مسافه امام جانب الجسم قليلا وهذه المسافه يجب ان تتلاءم مع سرعه اللاعب في الجري فكلما زادت سرعته زادت مسافه الارتداد الى الامام.

\* تقسم الطبطة الى ثلاثه انواع وهي:-

1. الطبطة العاليه
2. الطبطة الواطئه
3. الطبطة بتغير الاتجاه

● الطبطة العاليه:-

يستخدم هذا نوع من الطبطة عندما لا يكون هناك منافس قريب من اللاعب المحاور وعادة ما تصل الكره اثناء ارتفاعها الى الاعلى الى مستوى الحزام (حوض اللاعب) المحاور ويكثر استخدامها اثناء التقدم بالكره وخاصة في الهجوم السريع.

● الطبطة والواطئه:-

ان حماية الكرة يكون اسهل في الطبطة الواطئه قياسا بالطبطة العاليه ولهذا يلجا اللاعب اليها عند اقتراب المنافسين وهي نفسها في الطبطة العاليه ما عدا خفض مركز ثقل الجسم الى الاسفل وذلك بزياده ثني الركبتين وميل الجذع الى الامام اكثر

ويلجا اليها اللاعب ايضا عند تغيير سرعته اثناء التقدم وذلك لزياده سيطرته على الكره.

#### ● الطبطبة بتغيير الاتجاه:-

يستخدم هذا النوع من الطبطبه عندما تكون رقابه المنافسين قويه على اللاعب المحور حيث يتطلب ذلك التغيير وضع الجسم فضلا عن تغير الذراع المحاوره حيث يتم ذلك بنقل ثقل الجسم الى قدم الرجل المعاكسه حيث يتغير وضع الجسم عن طريق دوران في زاويه حوالي 80 درجه بالنسبه للمنافس حيث يؤدي ذلك الى وضع الجسم للاعب المحاور بين المنافس والكره وبذلك يكون الطريق سالك امامه للتقدم بالكره باتجاه الهدف.

#### (النقاط المهمه التي يجب التاكيد عليها اثناء الطبطبه)

1. المحافظه على الراس معتدلا اي عدم النظر للكرة فقط وانما وتوزيع النظر الى الملعب الغرض مراقبه الزملاء والمنافسين وموقعه في الملعب.
2. ميلان جسم اللاعب يكون الامام والسيطره على الكره تتم عن طريق حركة المرفق و الرسخ و الاصابع.
3. قم بارتداد الكره قبل ان تصل الى اقصى ارتفاع لها ثم دفعها للاسفل ثانيه ومن الافضل ان تبقى اليد الملامسه للكرة اطول مدة ممكنه في حركه الصعود والنزول ذلك لنجاح التحكم بالكره خلال الطبطبه.
4. ارتفاع الكره في الطبطبه العاليه تكون بمستوى الحوض تقريبا وفي الواطئه تكون بمستوى الركبه تقريبا.
5. نقطه مس الكره للارض امام جانب القدم ويبدأ تعلم الطبطبه برؤوس الاصابع.
6. الذراع الاخرى تكون للجانب ما وظيفتها المحافظه على التوازن وحمايه الكره.
7. الطبطبه تكون دائما بالذراع البعيده عن المنافس والطبطبه العاليه تكون سريعه والوطئه اسهل لحمايه الكره.
8. تجنب الطبطبه بالقرب من الحدود الجانيه للملعب لانها تعطي فرصه للمنافس لمضايقتك.
9. استخدام اي نوع من الطبطبه يتوافق على طول اللاعب وسرعه حركته وورده فعله ووضع المدافع.
10. عند القيام بالطبطبه لا تتوقف منها الا اذا تاكدت من انه هناك فرصه للمناوله او التصويب.





## المناولات

« تعد المناولة من المهارات الهجومية الاساسيه المهمه كونها الوسيله الاكثر شيوعا في اىصال الكره الى السله المنافس فضلا عن مساعدتها في خلق ثغرات في دفاع المنافسين ومن خلالها يتم الحصول على نقاط الفوز. «» هي عمليه رمي الكره من لاعب الى اخر بصوره دقيقه وذلك تجنبها لقطعها من قبل المنافسين ولغرض محاوله الوصول الى الهدف بأمان.

~~~~~  
\* الاسس التي تعتمد عليها المناولات:-

1. طبيعه المستلم وقدرته
2. سرعه واتجاه المستلم
3. الوقت المستغرق للمناوله
4. سرعه واتجاه المناوله اذا كان المناول متحركا

~~~~~  
\* النقاط التي يجب على التاكيد عليها اثناء المناوله:-

1. عدم مناوله الكره الا اذا كان لا يوجد فرصه لقطعها من قبل المنافسين
2. الاعتماد على وضع المدافع في الملعب
3. نوال بسرعه ولكن ليس على حساب الدقه
4. يجب اىصال الكرة الى المستلم المحدد بسرعه دون التعثر في مسار الكره
5. ناول عاليا ضد قصار القامه ومرتده ضد طوال القامه
6. على اللاعب يجب ان يعرف جميع انواع المناولات ومتى يستخدم كل نوع
7. المناوله الى مسافه طويله تحتاج الى سرعه ودقه والمسافه القصيره تحتاج الى ليونه
8. المناوله تعتمد على يقظه المناول والمستلم

~~~~~  
\*انواع المناولات:-

- المناولات باليدين
  - المناولة الصدرية
  - المناولة من فوق الرأس
  - المناولة المرتدة
  - مناولة الدفعه البسيطة
- المناولات بيد واحدة

- المناولة المرتدة
- المناولة من مستوى الكتف
- المناولة الخطافية
- المناولة من الطبطبة

### {المناولة باليدين}

1- المناولة الصدرية :-تعد المناولة الصدرية من اسهل المناولات اداء و اكثرها استخدام في لعبة كرة السلة و سميت بهذا الاسم لابتداء مسار الكرة المناولة من امام صدر المناول و تنتهي امام صدر المستلم و تؤدي هذه المناولة من الثبات و الحركة بعد التأكد من عدم وجود منافس بين المناول و المستلم اذ تدفع الكرة الممسوكه باصابع اليدين بعد سحبها باتجاه الصدر و استخدام قوه الاصابع التي يرافقها مد سريع للرسخين وكاحل ذراعين و الاصابع منتشرة على جانبي الكرة و الابهام خلفها و المرفقان مثنيان و قريبان من الجسم و في حاله وقوف المستلم بعينه عن المناول يقوم بالتقدم خطوه نحو المستلم لاضافه المزيد من قوه الى عمليه الدفع الكرة اثناء المناوله.

### \*مزايا المناولة الصدرية:-

1. تستخدم المسافات القصيره والمتوسطه من 6 الى 8 متر
2. اسهل المناولات في الاداء
3. تستخدم بشرط عدم وجود منافسين
4. تسمح بالطبطبة دون تغيير في مسك الكرة
5. يتمكن المناول من القيام بحركات خداعيه كثيره
6. طريقه مسك الكرة هي نفس طريقه مسك الكرة في التصويب تسمح بالتصوير دون تغيير في طريقه مسك الكرة

### \*الايخطاء الشائعة:-

1. استخدام الذراعين فقط عند المناوله وخصوصا المبتدئين
2. عدم بدء المرفقين بالشكل كامل اثناء المناوله
3. عدم نقل الجسم على القدم الاماميه
4. عدم متابعه الاصابع و الرسخ للكره اثناء المناوله
5. وجوه المنافسين بين المناول و المستلم



2- المناولة المرتدة:- تستخدم هذه المناولة والتي تشبه المناولة الصدريه بجميع مراحلها ما عدا الكره ترتد الى الارض قبل ان تصل الى الزميل ولهذا السبب سميت المناولة المرتده ان دفع الكره في هذه المهارة يتم الى الارض وبسافه الثلثي البعد عن الزميل اي اذا كانت المسافه بينك وبين الزميل هي 6 امتار فيجب ان ترتد الكره في مسافه تبعد عن الزميل هي 4 متر.

3- المناولة من فوق الرأس:- تؤدي هذه المهارة من فوق الراس وتستخدم للمسافات البعيده وخاصه اذا كان المنافس اقصر من اللاعب المناول ويجب ان تصل الى مستوى راس المستلم لضمان سهوله الاستلام وتدفع الكره بالرسخين بقوه تتناسب مع المسافه الى الزميل وفي حاله المسافه بعيده يفضل اخذ خطوه للامام وذلك لاضافه قوه الى الكره.

4- مناولة الدفعة البسيطة:- ان اكثر اللاعبين استخدموا لهذه المهارة هو لاعب الارتكاز حيث يقوم بدفع الكره دفع بسيطه الى اللاعب القاطع وعندما تكون الكره المحموله بالكفين والذراعين ممدوتين الى الاسفل ويتم الدفع البسيط بواسطه الاصابع.

#### {المناولات بيد واحدة}

1- المناولة من مستوى الكتف:- تعد المناولة من مستوى الكتف بيد واحده من المناولات الطويله والتي يكثر استخدامها في الهجوم السريع وتتم هذه المناولة بعد تحويل الكره الى جهه اليد المستعمله حيث تكون كف الذراع المستعمله اسفل الكره والكف الاخرى تستند الكره ثم تتم عمليه ارجاع الذراع الى الخلف من ثم مرجحتها الى الامام مع مشاركته الجذع مع الذراع ثم يتم دفعها وتوجهها عن طريق الرسخ لليد.

\* مزايا المناولة من مستوى الكتف:-

1. تستخدم في المسافات الطويله
2. انها مناولة اساسيه في الهجوم السريع

\* الاخطاء الشائعه اثناء اداء المناولة من مستوى الكتف

1. عدم نقل الكره الى مستوى الكتف قريب من الاذن
2. عدم اشتراك الذراع الاخرى لحمايه الكره
3. عدم تقديم القدم المعاكسه لليد المناوله

4. عدم امتداد المرفق كاملا اثناء المناولة  
5. عدم نقل ثقل الجسم من قدم الخلفيه الى الاماميه اثناء المناولة وعدم متابعه الرسغ والاصابع الاتجاه الكره

-----  
2- المناولة المرتدة بيد واحدة:- وهي نفس المناولة المرتده بكتا اليدين ولكنها تستخدم اليد الواحده وتستخدم بعد الطبطبه مباشره وتحتاج هذه المهاره الى دقه في المناوله والاستلام.  
-----

3- المناولة الخطافية:- تعد من المناولات الصعبه وقليله الاستعمال ولكنها صعبه القطع وتؤدي هذه المناوله بعد ان يكون المستقبل الى جانب اللاعب المناول بعكس ذراعه المستخدمه حيث يقوم اللاعب بنقل الكره على كف ذراعه المستخدمه الى جانب ومن ثم يمرجح الذراع بنصف دائره من فوق راسه وعند الوصول الكره الى فوق الراس يتم تركها بدفعها برسوخ اليد باتجاه الزميل.  
-----

4- المناولة من الطبطبة:- في هذه المهاره يكون اللاعب في وضع المحاور ففي هذه الحاله يقوم اللاعب المحاور بتمرير الكره وكأنه مستمر بالمحاوره وذلك برفع الكره نحو الزميل وهو ما زال مستمر بالحركه وتحتاج هذه المناوله الى مهاره في عمليه المحاوره والتوقيت الصحيح عند دفع الكره.