**محاضرات كرة السلة / المرحلة الاولى**

**اعداد ا.د. جمال صبري م.د سعد حسن م.م. الحسن علي خالد**

**المحاضرة الأولى / تاريخ كرة السلة:**

**المقدمة:**

**تعريف اللعبة/**

هي لعبة كرة تجري بين فريقين يسعى كل فريق في ادخال الكرة في سلة مرتفعة عن ارض الملعب وفي كل جهة من الملعب سلة لكل فريق يحاول أعضاء الفريق ادخال الكرة في سلة الفريق المنافس لتسجيل نقطة تفوق.

في أوائل ديسمبر من عام 1891 , بحث الدكتور الكندي جيمس ناي سمث أستاذ التربية البدنية في جامعة ما كجيل في مونتريال والذي يعمل أيضا أيضا معلما في مدرسة التدريب الخاصة بجمعية الشبان المسيحية (جمعية الشبان المسيحيين) والمعروفة حاليا بكلية سبر سبرينكفيلد في مدينة سبرينكفليد بولاية ماساشوستي في الولايات المتحدة الامريكية عن ابتكار لعبة قوية تقام داخل الصالات يشغل بها طلابه ويحافظ على لياقتهم البدنية عند مستويات مناسبة في فصول الشتاء الطويلة التي تسود الولايات الواقعة في إقليم نيو انجلاند.

فبعد رفض عدد من الأفكار الاخرى نضرا لصرامتها او عدم تناسبها مطلاق مع صالات الجمنازيوم المحاطة بالجدران وضع ناي سميث القواعد الأساسية لكرة السلة وقام بتثبيت سلة خوخ على سياج يبلغ ارتفاعه عشرة اقدام ( 3.05) متر وعلى النقيض من الشبكات الحديثة لكرة السلة فقد ضل قاع سلة الخوخ مسدودا ومن ثم كان يتعين استرجاع الكرة يدويا بعد كل هدف او بعد كل نقطة يتم احرازها غير ان هذ الامر قد اثبت عدم فعاليته لذا تم ثقب قاع هذه السلة المثبت في عامود طويل مرتكز على حامل مما يتح خروج الكرات منها في كل مرة تدخل فيها وهذ وقد تم استخدام سلال الخوخ هذي حتى عام 1906 , حيث تم استبدالها في نهاية الامر بسلال معدنية مثبتة في لوحات خلفية باسم لوحات الهدف ( وهي لوحة مستديرة او مستطيلة خلف السلة تمنع ضربات الكرة المتجهة الى الخارج وترجعها او تردها الى داخل السلة ) وسرعان ما تم ادخال تغير اخر يتيح مجرد مرور الكرة عبر السلة وهو ما مهد الطريق لظهور العبة في شكلها المعروف لنا حاليا في بادئ الامر تم استخدام كرة قدم في احراز الأهداف فعندما يتمكن اللاعب من احراز الكرة في داخل السلة فان فريقه يحصل على نقطة والفريق الذي كان يحصل على اكثر عدد من النقاط هو الذي يعتبر الفائز في المباراة وعادة ما كان يتم تثبيت السلال في شرفة الملعب المنخفضة ولكن ثبت ان هذ الامر غير عملي وذلك عندما بدا الجمهور يتدخل في تصويبات الكرة , وقت تم استخدام لوحة الهدف المثبت خلف السلة للحيلولة دون وقوع هذ التدخل هذ الى جانب كونها ذات تأثير إضافي يتمثل في السماح بالتصويبات المرتدة وقد اطلق ناي سمث على اللعبة الجديدة اسم لعبة كرة السلة .

**محاضرات كرة السلة / المرحلة الاولى**

**اعداد ا.د.جمال صبري م.م الحسن علي خالد**

**المهارات الأساسية بكرة السلة:**

ان المهارات الأساسية لكرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها ونجاح أي فريق يتوقف على اجادت افراده لهذه المهارات.

يفضل بعض المدربين تعليم هذ المهارات حسب اولوية التعليم فمنهم من يفضل تعليم مهارة التصويب عقب مسك الكرة واستلامها ومنهم من يفضل البدئ بتدريبات التحكم في الكرة ذلك انها تشكل القاعدة الأساسية لتعليم المهارات الهجومية ولاكن الشيء الذي يجب ادراكه هو الربط بين كل مهارة وأخرى بحيث لا تصبح كل مهارة منعزلة عن أخرى , فكل مهارة تكمل ما قبلها ان نجاح أي فريق يعتمد على اجادة المبادئ الأساسية للعبة اذ ان مرحلة تعليم هذي المهارات هي اصعب مرحلة ولآنها ضرورية لرفع مستوى الفريق للوصول به نحو الإجادة والامتياز ان اغلب المدربين العالميين اكدوا على ان الاعب لا يمكنه ان يلعب كرة السلة ما لم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية .

**تقسم المهارات الأساسية بكرة السلة الى مهارات هجومية ودفاعية:**

**أ- المهارات الهجومية:**

1- مسك الكرة واستلامها

2-الطبطبة (المحاورة)

3- التمرير

4-المناولة

5- التصويب

6- حركات المتابعة الهجومية

7- حركات الخداع

**ب- المهارات الدفاعية:**

1- وقفة الاستعداد الدفاعية

2- حركات القدمين الدفاعية

3- الدفاع ضد المحاور

4- الدفاع ضد المصوب

5- الدفاع ضد القاطع

6- قطع المناولات

7-المتابعة الدفاعية