

## محاضرة رقم 3

### 1- القواعد والقوانين Rules of basketball:

غالباً ما تتباين المقاييس والحدود الزمنية المتعلقة بقواعد كرة السلة التي سيتم تناولها في هذا الجزء بين المسابقات والاتحادات المختلفة، غير أنه سيتم الاعتماد على القواعد الدولية وقواعد دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA) في هذا الجزء.

يتمثل هدف مباراة كرة السلة النهائي في أن يتفوق أحد الفريقين المتنافسين على الفريق الآخر من حيث عدد النقاط التي يحرزها وذلك من خلال رمي الكرة داخل سلة هذا المنافس من أعلى مع العمل على منع هذا المنافس من أن يقوم هو الآخر بذلك.

ويطلق على محاولة إحراز النقاط بهذه الطريقة اسم التسديدة (shot) هذا ويُحسب التسديدة الناجحة بنقطتين أو ثلاث نقاط (three points) إذا تم تنفيذها من خارج قوس الثلاث نقاط والذي يبعد عن السلة بمقدار 6.25 متراً (20 قدماً وبوصات) في المباريات الدولية و23 قدماً و9 بوصات (7.24 متراً) في مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA).

### 2- قواعد اللعب:

تُقسم مباراة كرة السلة إلى أربعة أرباع (أشواط) مدة كل ربع 10 دقائق (على صعيد المباريات الدولية) أو 12 دقيقة (على صعيد مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA)) مدة كل نصف 20 دقيقة في حين يتم تقسيم معظم مباريات المدارس الثانوية إلى أربعة أرباع مدة كل ربع ثماني دقائق ويتم السماح بخمس عشرة دقيقة للاستراحة في منتصف المباراة، في حين يتم السماح بدقيقتين راحة بعد انتهاء كل ربع "شوط" من الأرباع الأخرى.

وتستمر مدة كل فترة من فترات الوقت الإضافي (Overtime)، الذي يُحسب بعد انتهاء الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل، لخمس دقائق ويتبادل الفريقان سلتيهما مع بدء النصف الثاني للمباراة، إن الوقت المحتسب في اللعب هو وقت اللعب الفعلي، حيث يتم إيقاف ساعة عامة وقتاً أطول بكثير من الوقت المحدد لها، وعادة ما تستمر لنحو ساعتين.

يتألف كل فريق على أرض الملعب من خمسة لاعبين في وقت واحد (من أصل اثني عشر لاعباً مسجلين في قائمة كل منهما). هذا ولا تكون عمليات تبديل (Substitution) اللاعبين مقتصرة على عدد معين من اللاعبين، ولكن يمكن على تطوير أداء اللاعبين ووضع الاستراتيجيات والخطط التي يلعب بها الفريق، على جانب عدد آخر من العاملين في الفريق مثل المدرب المساعد ومدير الفريق والإحصائي والطبيب ومدرب اللياقة البدنية.

ترتدي كل من فريق رجال وسيدات كرة السلة زياً موحداً يتألف من شورت وجيرسي (jersey) مطبوع عليه من الأمام والخلف على حد سواء رقم واضح للعيان وليس له مثيل لكل لاعب أو لاعبة داخل الفريق الواحد. ويرتدي اللاعبون أحذية رياضية خفيفة (high-top) توفر مزيداً من الدعم وقوة التحمل للكاحل وعادة ما يتم طباعة أسماء الفرق وأسماء اللاعبين بل وأسماء الرعاة، في البطولات التي تُنظم خارج أمريكا الشمالية، على ملابس اللاعبين.

يُسمع بعدد محدود من الأوقات المستقطعة، وهي عبارة عن طلب المدربين إيقاف الساعة ومن ثم إيقاف اللعب للاجتماع لفترة قصيرة بلاعبهم لمنافسة خطط اللعب ويصف عامة، لا تزيد مدة الوقت المستقطع عن دقيقة واحدة فقط، ما لم يستلزم الأمر فاصلاً إعلانياً بالنسبة للمباريات المذاعة تليفزيونياً.

يتحكم في سير المباراة إداريون مسئولون عن تنظيمها ويتألفون من حكم المباراة (طلق عليه اسم "رئيس الطاقم" في مباريات كرة السلة الأمريكية "NBA") وحكم واحد أو حكمين (يطلق عليهم "حكام" في مباريات كرة السلة للرجال في دوري الكليات الأمريكية ودوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية) فضلاً عن حكام الطاولة. وبالنسبة لدوري الكليات ودوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية والعديد من دوريات المدارس الثانوية الأمريكية، يصل إجمالي عدد الحكام داخل الملعب إلى ثلاثة حكام.

أما حكام الطاولة فهم مسئولون عن تتبع النقاط التي يجزها كل فريق وضبط وقت المباراة وتسجيل الأخطاء (fouls) الفردية للاعبين والأخطاء الجماعية للفريق والإشراف على تبادل اللاعبين إلى جانب تحديد دور كل فريق في سهم الاستحواذ (possession arrow) على الكرة والأشرف أيضاً على ساعة التوقيت (shot clock) الساعة التي تحدد الوقت الذي يتعين على الفريق التسديد خلاله.

## 2-1- أدوات:

تنطوي أدوات لعبة كرة السلة الأساسية على سلة وملعب فقط، والملعب عبارة عن مسطح من الأرض مستوي ومستطيل الشكل توجد عند كل من طرفيه المتقابلين سلة معلقة، بيد أنه عند ممارسة هذه اللعبة على مستوى المنافسات والمسابقات، فإن الأمر يتطلب استخدام مزيد من الأدوات مثل الساعات وبطاقات التسجيل (التي تُسجل عليها أهداف المباراة) ولوحة (لوحات) تقييد الإصابات المحرزة في أسهم تناوب الدور في الاستحواذ على الكرة وأجهزة إيقاف الساعة التي تعمل بالصارفة.

تكون مساحة ملعب كرة السلة (Basketball court) المطابق للوائح والموصفات في المباريات الدولية 15×28 متراً (أي حوالي 92×49 قدماً) و50×94 قدماً (أي حوالي 15×29 متراً) في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA) وتكون معظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب كما تكون هناك سلة مصنوعة من الطب تتدلى منها شبكة وهذه السلة مثبتة في لوحة الهدف الخلفية ومعلقة عند جانبي الملعب، وعلى جميع مستويات المسابقات تقريباً. يكون ارتفاع الحافة العلوية (الإطار المعدني للحلقة التي منها تتعلق الشبكة) عن السطح الملعب 10 أقدام (3.05 متراً) بالضبط و4 أقدام (1.2 متراً) من داخل الخط القاعدي وعلى الرغم من إن الاختلاف يكون ممكناً في أبعاد الملعب ولوحة الهدف الخلفية، فإنه من الأهمية بمكان أن يكون ارتفاع السلة صحيحاً ومطابقاً للوائح لأن ارتفاع حافة السلة بقليل من البوصات عن الارتفاع القانوني المحدد لها يمكن أن يؤثر سلباً على عملية التسديد.

هناك أيضاً قواعد بشأن الحجم الذي ينبغي أن تكون عليه كرة السلة فإذا كانت المباراة المقامة للسيدات فحيثذ يكون محيط حجم كرة السلة المرخص بها 28.5 بوصة (الكرة فئة حجم 6) ووزنها 20 أونسا والنسبة للرجال، يكون محيط حجم كرة السلة المرخص بها 29.5 بوصة (الكرة فئة حجم 7) ووزنها 22 أونسا. (أحمد، 2015، الصفحات 36-40)

## 3- مخالفات:

يمكن التقدم بالكرة تجاه سلة المنافس عن طريق تسديدها أو تمريرها بين اللاعبين زملاء أو رميها أو ضربها أو دحرجتها أو المراوغة بها (مع ضرورة تنطيطها أثناء الجري بها).

يجب أن تظل الكرة داخل الملعب، حيث يخسر آخر فريق لمس الكرة قبل خروجها خارج حدود الملعب استحواذه على الكرة لصالح الفريق الآخر. لا يجوز لممسك الكرة أن يتحرك خطوتين اثنتين دون تنطيط الكرة، وتعرف هذه المخالفة بالمشي بالكرة (traveling)، كما لا يجوز له تنطيط الكرة على أرضية الملعب باستخدام كلتا يديه أو الإمساك بالكرة أثناء تنطيطها، فبذلك يرتكب مخالفة تُعرف بالتنطيط المزدوج (double dribbling) للكرة. لا يتعين أن تكون يد اللاعب تحت الكرة أثناء تنطيطها، فقيامه بذلك يجعله يرتكب مخالفة حمل الكرة (carrying the ball) وما إن يستحوذوا أحد الفريقين على الكرة في النصف الأمامي من الملعب، فلا يجوز له إرجاعها إلى المنطقة الخلفية الخاصة به (نصف ملعبه).

كما لا يجوز ركل الكرة أو ضربها بقصبة اليد، إن مخالفة هذه القواعد كلها تؤدي إلى خسارة الاستحواذ على الكرة أو إعادة تشغيل ساعة التوقيت (shot clock) من جديد إذا تم ارتكابها من قبل لاعب الدفاع.

هناك حدود مفروضة على الوقت المستغرق قبل تحريك الفريق للكرة من نصف ملعبه إلى نصف ملعب الفريق الآخر بعد نجاحه في الحصول عليها (إذا يتعين القيام بذلك في غضون 8 ثوان المباريات الدولية ومباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية "NBA"، وفي غضون 10 ثوان في دوري الرابطة الوطنية للألعاب الرياضية لطلاب الكليات ودوري المدارس الثانوية الأمريكية).

كما يتعين على اللاعب تسديد الكرة في سلة الخصم في غضون فترة زمنية محددة 24 ثانية في دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية و 30 ثانية في دوري كرة السلة للسيدات الخاص بالرابطة المحلية للألعاب الرياضية لطلاب الكليات الأمريكية ودوري كرة السلة الخاص بالإتحاد الرياضي للجامعات الكندية (Canadian Interuniversity Sport) لكلا الجنسين، و35 ثانية في مباريات دوري كرة السلة للرجال الخاص بالرابطة للطلبة الرياضيين في الكليات.

ولا يجوز للاعب الاحتفاظ بالكرة في نصف الملعب الأمامي الذي يقع فيه الهدف لمدة (5 ثواني) أثناء مقاومة لاعب دفاع الفريق الآخر له بشدة.

كما لا يُسمح للاعب بالبقاء في منطقة الخصم المحرمة (المنطقة المظللة أو منطقة لقب المفتاح) المنطقة الواقعة تحت لوحة الهدف الخلفية والتي يشبه شكلها لقب المفتاح لمدة 3 ثوان الجدير بالذكر انه قد تم وضع هذه القواعد لتعزيز الناحية الهجومية بشكل أكبر في لعبة كرة السلة.

لا يجوز لأي لاعب اعتراض السلة أو اعتراض الكرة وهي في طريقها للدخول في السلة أو إذا كانت على حافة السلة أو إذا كانت فوق السلة مباشرة وفقاً لما ينص عليه قانون الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية، لأن سيؤدي إلى ارتكاب مخالفة أحرف باسم الإعاق غير القانونية لتسجيل هدف فإذا كان لاعب الدفاع هو من أعاق تسجيل الهدف فإنه يتم احتساب التسديدة المحاولة تسديدة ناجحة.

أما أعاق زميل المسدد نفسه لتسجيل الهدف فإنه يتم إلغاء الهدف واستمرار اللعب مع منع الطريق المدافع حق الاستحواذ على الكرة.

