

## مقدمة بحث عن كرة السلة

من المعروف أن البشر مارسوا الرياضة منذ آلاف السنين كما دلت الكشوفات التاريخية، فقد كانت طبيعة حياتهم قديمًا تعتمد على التنقل وبذل جهد بدني كبير في جميع أمور حياتهم، وقد كان قَبْلَ التقدّم والتطور الذي كان يتم في حياة البشر شيئًا فشيئًا مع تقدم السنوات، وقَبْلَ استقرارهم في المدن مع دخول عصر مختلف، وقد دَلَّتْ بعض الاكتشافات في الآثار المصرية على أَنَّ المصريين القدماء مارسوا العديد من الرياضات مثل رياضة المصارعة والرقص، إضافة إلى اليونانيين الذين مارسوا مثل تلك الرياضات، ومن أشهر الرياضات القديمة أيضًا رياضة القفز فوق الحواجز والتي كانت محاكاة البشر في محاولات تجاوز الحواجز الطبيعية والعقبات، إضافة إلى رياضة السباحة وركوب الخيل، ولكن مع مرور العصور وتطور الحياة تطورت الرياضة وأصبحت منظمة وصار لها قواعد وضوابط وطرق محددة لممارستها، وسوف يتم الحديث عن كرة السلة في هذا البحث بالتفصيل.

## بحث عن كرة السلة

إنَّ هذا البحث سوف يتناول الحديث عن كرة السلة والمعلومات المهمة حولها، إذ يعتمد بعض المدرسين إلى تكليف التلاميذ بكتابة بحث يتناول موضوع معين للإحاطة بمختلف المعلومات التي تحيط به، وقد يكون الموضوع من المواضيع الاجتماعية أو السياسية أو الدينية أو المواضيع العلمية أو المواضيع الرياضية أو المواضيع الاقتصادية أو التاريخية وغيرها، إذ سوف يضطر الطالب إلى القيام بعمليات كثيرة وعميقة من البحث والقراءة في العديد من الكتب والمراجع عن ذات الموضوع، ويجب أن يكون البحث في النهاية محيِّطًا بجميع المعلومات المهمة التي تخصُّ الموضوع، ويتضمن البحث عادةً مقدمة تمهد للموضوع وخاتمة توجز جميع ما ورد في البحث، وفقرات مختلفة عديدة تفصل في كرة السلة.

## معلومات عن كرة السلة

إنَّ كرة السلة واحدة من أشهر الرياضات الجماعية حول العالم، حيث تجري منافسة بين فريقين يتألف كل فريق من خمسة لاعبين فقط، ويحاول كل فريق إدخال الكرة في سلة الخصم الموضوعة في مكان عالٍ على ارتفاع 3 أمتار، ومن خلال إسقاط الكرة في السلة يتم إحراز النقاط وتسجيل الأهداف، ويفوز الفريق الذي يكون لديه عدد النقاط الأعلى في نهاية المباراة، ولذلك نادرًا ما تنتهي المباراة بنتيجة التعادل بين الفريقين، ويعمل اللاعب الذي يمتلك الكرة على تنطيطها بالأرض من أجل التقدم بها، أو تمريرها إلى لاعب من فريقه للوصول إلى السلة وتسجيل الأهداف، وهناك العديد من القواعد والقوانين الموضوعة التي تنظم اللعبة وكيفية والأخطاء الممنوعة فيها. [\[مراجع: 1\]](#)

## تاريخ كرة السلة

يرجع تاريخ كرة السلة إلى مدرب اللياقة البدنية في كلية سيرينجفيلد في الولايات المتحدة الأمريكية جيمس نايسميث، فقد أراد في عام 1891م أن يبتكر لعبة رياضية جديدة يتمكن طلابه من ممارستها خلال فصل الشتاء في الصالات المغلقة أو في الملاعب المفتوحة، وأن تكون مثيرة للاهتمام مثل الرياضات التي تمارس في الفصول الدافئة، وأن تكون سهلة التعلم أيضًا مثل كرة القدم وتجري بشكل جماعي مثلها، وقد تذكر جيمس أنه عندما كان صغيرًا كان يمارس لعبة رمي الكرة على هدف لا يمكن أن تمرر الكرة إلا من خلاله، وقد استخدم جيمس سلال الخوخ بدلًا من استخدام الأهداف وتم تعليق السلال في أعلى الصالة الرياضية، وكان في البداية يجلس شخص في الأعلى من أجل إخراج الكرة وإعادتها للملعب.

وفيما بعد تم فتح سلال الخوخ من الأسفل حتى تعود الكرة إلى الملعب فورًا بعد سقوطها فيها، وفيما بعد وضع جيمس نايسميث قواعد كرة السلة الأساسية والتي بلغت 13 قاعدة أساسية، وقد حاول في تلك القواعد توضيح الكثير من الأمور المختلفة حول كرة السلة، مثل طريقة المشي بكرة السلة خلال اللعبة، وكيفية تحديد وقت المباراة في الشوطين بحيث تكون مدة كل شوط 15 دقيقة فقط، ويكون بينهما فترة استراحة، وتم تشكيل الفرق المشاركة واللعبة وفق القواعد التي وضعها جيمس وتحديد مراكز اللاعبين ظهرت لعبة كرة السلة، وقد حصلت على نجاح كبير في معظم بلدان العالم في ذلك الوقت، وفي عام 1905م تم الاعتراف بكرة السلة رسميًا، وتلك القواعد التي وضعها جيمس لم تتغير بشكل كبير حتى الوقت الحالي.

## أهم قوانين كرة السلة

توجد العديد من القوانين والقواعد التي تنظم لعبة كرة السلة، وفيما يأتي سوف يتم إدراج أهم هذه القوانين:

- مدة المباراة: تقسم المباراة إلى 4 أرباع، مدة كل ربع عشر دقائق وتفصل بين كل ربعين دقيقتين، وكل ربعين يشكلان شوطًا، والاستراحة ربع ساعة بين الشوطين.
- الوقت المستقطع: يتم أحيانًا إيقاف جزئي للمباراة دقيقة واحدة كحد أقصى يطلب من إدارة الفريق، وذلك من قبل أي فريق
- احتساب النقاط: يتم احتساب نقطة واحدة عند رمي الكرة رمية حرة، ويحتسب ثلاث نقاط عند تسديدها من خارج قوس النقاط الثلاث، ويحتسب نقطتان عن رمي الكرة من أي مكان في الملعب.
- الرمية الحرة: يمكن للفريق أن يكتسب رمية حرة أو أكثر عن الخطأ الذي يرتكبه الفريق الخصم، عن كل خطأ يتم ارتكابه بعد تجاوز أخطاء الفريق 7 أخطاء، وإذا تجاوز عدد الأخطاء 10 في الفترة الواحدة يتم احتساب رميتين حرتين عن كل خطأ.

- **الأخطاء والمخالفات:** هناك العديد من الأخطاء التي تقع وتستوجب المخالفة، مثل حدوث الاحتكاك أو التواصل الجسدي غير القانوني بين اللاعبين وأهمها: التدافع والضرب والصفع، ويكسب الفريق رمية حرة بسبب ذلك.

## أهم بطولات كرة السلة العالمية

تعدُّ كرة السلة من أشهر الرياضات في العالم، وهناك كثير من البطولات العالمية والدولية، والبطولات التي تجري على مستوى البلدان لكرة السلة، وفيما يأتي سوف يتم إدراج أهم بطولات كرة السلة العالمية:

- دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين ويطلق عليه اختصارًا NBA.
- بطولة العالم لكرة السلة أو فيبا بطولة العالم لكرة السلة.
- أولمبياد الصيف لكرة السلة كأحد الألعاب الأولمبية.
- دوري أبطال أوروبا للأندية لكرة السلة EuroLeague.
- دوري أبطال أمريكا اللاتينية للأندية Liga de las Américas.
- الدوري الصيفي لكرة السلة في الولايات المتحدة الأمريكية The Basketball Tournament.

## أشهر لاعبي كرة السلة

اشتهر في كرة السلة العديد من اللاعبين والذين انتشرت شهرتهم في جميع أنحاء العالم، وفيما يأتي أهم وأشهر لاعبي كرة السلة في العالم:

- **كريم عبد الجبار:** وهو لاعب كرة سلة أمريكي، ولد باسم فرديناند لويس ألسندور جونيور، وقد ولد في عام 1947م في نيويورك لأسرة مسيحية، ولكنه اعتنق الإسلام وغير اسمه، وقد خاض 1560 مباراة، ولعب 56446 دقيقة لعب، وأحذر 38387 نقطة.
- **كارل مالوني:** لاعب كرة سلة أمريكي أيضًا ولد في عام 1963م، احترف اللعب من عام 1984م وحتى عام 2004م، خاض 1476 مباراة، ولعب 54852 دقيقة، وقد أحرز 36928 نقطة.
- **كوبي براينت:** يعد من أشهر لاعبي كرة السلة، وهو لاعب كرة سلة أمريكي ولد عام 1978م، وتوفي في عام 2020م نتيجة تحطم طائرة عن عمر يناهز 42 عامًا، وقد خاض 1346 مباراة، ولعب 48643 دقيقة لعب، وبلغ عدد النقاط التي أحرزها 33643 نقطة.
- **ليبرون جيمس:** لاعب كرة سلة أمريكي ولد عام 1984م، ويعتبر أحد أعظم لاعبي كرة السلة في الدوري الأمريكي، ويطلق عليه لقب الملك جيمس، خاض 1199 مباراة، ولعب 46270 دقيقة لعب، وأحرز 32561 نقطة.
- **مايكل جوردان:** لاعب كرة سلة أمريكي ولد عام 1963م، ويعدُّ من أشهر لاعبي كرة السلة في العالم، خاض 1072 مباراة، ولعب نحو 41010 دقيقة لعب، وأحرز 32292 نقطة.
- **ديرك نوفيتسكي:** لاعب كرة سلة ألماني، ولد في عام 1978م، حصل على شهرة كبيرة بعد تحقيق العديد من البطولات في ألمانيا، وقد خاض 1522 مباراة، ولعب 51367 دقيقة لعب، وقد أحرز 31560 نقطة.

## فوائد كرة السلة

هناك العديد من الفوائد الصحية التي يمكن الحصول عليها من ممارسة لعبة رياضة كرة السلة، وفيما يأتي سوف يتم إدراج أهم هذه الفوائد:

- تعمل رياضة كرة السلة على تحسين لياقة اللاعبين الجسدية والبدنية، وتقوي عضلات الجسم عمومًا وعضلات اليدين على وجه الخصوص، لأنَّ هذه الرياضة تتطلب حركات قوية وسريعة بشكل مستمر.
- تعمل على تقوية الأوعية الدموية وزيادة قوة تحمل القلب بسبب النشاط الكبير الذي تحتاجه.
- يساعد لعب كرة السلة على تخفيف الضغط اليومي الذي يعاني منه الشخص وتخفيف التوتر.
- تساعد اللاعب على اكتساب قدرات ذهنية عديدة مثل الانتباه الشديد والدقة في التحكم والتركيز.
- تساعد على حرق السعرات الحرارية في جسم الإنسان.
- يمكن اكتساب مهارات بدنية حركية عديدة أيضًا مثل رمي الكرات بقوة والتوازن والمراوغة والجري وغيرها.

## خاتمة بحث عن كرة السلة

تعتبر كرة الطاولة واحدة من أهم الرياضات حول العالم، ولها شعبية كبيرة جدًا في معظم دول العالم إلى جانب كرة القدم، وهي أيضًا من الرياضات المفيدة للإنسان، وقد تكون صعبة بالنسبة للبعض ولكن ليس ضروريًا أن يكون الشخص محترفًا فيها لممارستها، إذ يمكن أن يلعبها الأصدقاء والزملاء من أجل قضاء وقت جميل وممتع ومن أجل المحافظة على نشاط الجسم وقوته واغتنام الفوائد التي تحملها هذه الرياضة، فالرياضة سر من أسرار نشاط الإنسان وصحته البدنية والعقلية والنفسية، بخلاف الخمول الذي يقتل الجسم ويصيبه بالتعب والخمول، ولذلك يوصي الأطباء بممارسة الرياضة بشكل يومي تقريبًا.