

محاضرة (2)

• بعد الاستلام ، اعتدال الجسم مع سحب الكرة إلى مستوى الصدر لضمان حمايتها.

في الحالات التي تكون فيها الكرة متدرجة على الأرض ، يجب مراعاة مايلي:

1. التحرك باتجاه الكرة .
2. انثناء شديد في الركبتين مع تقدم إحدى القدمين أمام الأخرى .
3. ميلان الجذع الى الأسفل بشكل كبير
4. راحة اليد تكون متجهه للأعلى والخنصران (الاصابع الصغيرة لكلتا اليدين)
5. تركيز النظر للاستلام .
6. بعد الاستلام ، اعتدال الجسم وسحب الكرة الى مستوى الصدر لضمان حمايتها

ثالثا: المناولات:

المناولة هي عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة وذلك تجنب لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاوله الوصول الى هدف الخصم بأمان _ او هي حركة الكرة بين لاعبين او بين أعضاء الفريق جميعا _ يمكن ان تستخدم المناولات من مسافات قصيره او بعيده بين اللاعبين ولكن يبقى الغرض الرئيسي للمناولات متشابه فيما بينها .

في كثير من الحالات التي يخسر بها الفريق المباراة تعود إلى ضعف بعض اللاعبين في مناولة الكرة فيما بينهم بصورة صحيحة وفي الوقت المناسب مما يعطي فرص اكبر للخصم للاستحواذ على الكرة وزيادة نسبه هجومه وكتحصيل حاصل زيادة نسبه الأهداف التي يسجلها .

أنواع المناولات:

من الواضح إن هناك أنواع عديدة من المناولات التي تستخدم في لعبة كرة السلة والتي على اللاعبين الجدد إتقانها لغرض نجاحهم في التحرك في الملعب بسهولة ، للتخلص من مراقبة

محاضرة (2)

الخصم ، ولإيفاء بما يتطلبه لعبهم الهجومي من اجل الوصول الى هدف الخصم ومحاولة تسجيل الأهداف . على العموم سيتم شرح المناولات الرئيسية المستخدمة في اللعبة والتي قسمت الى قسمين :

اولا: المناولات باليدين :

1. المناولة الصدرية (المباشرة)
2. المناولة المرتدة (الغير مباشرة)
3. المناولة فوق الرأس
4. مناولة الدفعة البسيطة

ثانيا: المناولات باليد الواحدة :

1. المناولة المرتدة (الغير مباشرة)
2. المناولة من الكتف (الطويلة)
3. المناولة الخطافية
4. المناولة من الطبطبة
5. المناولة من خلف الظهر .

اولا: المناولات باليدين :

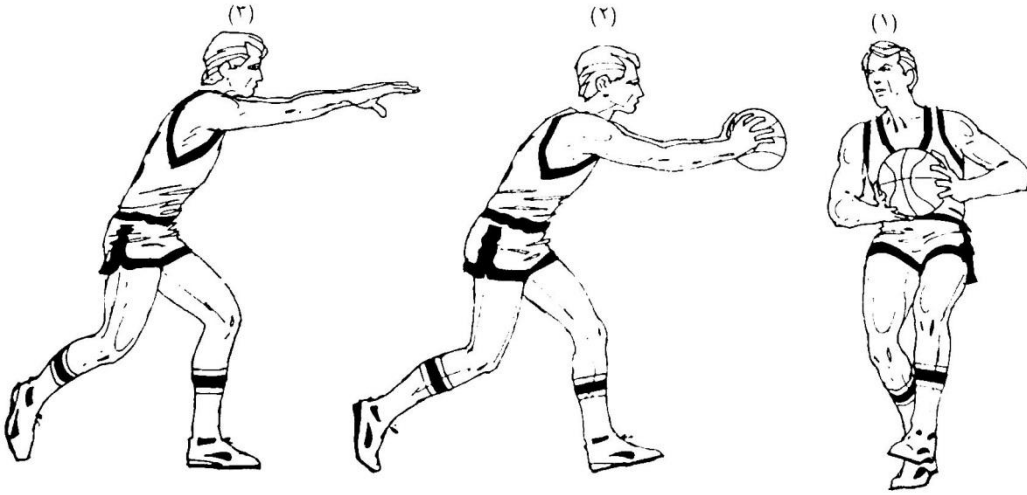
انها مناولات جيدة ومضمونة لكون الكرة ممسوكة بكلتا اليدين وأيضا بكلتا اليدين تشترك في المناولة .

اولا:المناولة الصدرية (المباشرة) :

محاضرة (2)

تسمى هذه المناولة بمناولة الفريق وتعتبر المناولة الأساسية في لعبه كره السلة . إنها سهله الأداء وتشارك في أداءها عضلات الرسغ . الأصابع والذراعان ، الكتف ، المرفق ، الساقين . ويمكن ان تؤدي هذه المناولة من الثبات او بعد اخذ خطوه (حسب حاله اللعب) وان هذه المناولة سميت بالمناولة الصدرية والمباشرة لكون مسار الكرة يكون مباشرا من مستوى الصدر المناول إلى مستوى صدر المستلم . لأداء هذه المناولة ، تمسك الكرة بالأصابع أمام الصدر والمرفقان مثنيان وقريبان من الجسم . العضدان تقريبا عموديا على الأرض والأصابع منتشرة بامتداد كامل على جانبي الكرة والإبهامان خلف الكرة .المناولة تتم بدفع الكرة من امام الصدر باتجاه المستلم بواسطة استخدام قوه الأصابع ، مد سريع للرسغين وامتداد كامل للذراعين ان هذا الامتداد يساعد على إعطاء قوه للكرة وكذلك توجيه الكرة في مسارها الصحيح. ثقل الجسم ينتقل من القدم الخلفية الى القدم الأمامية أثناء المناولة اذا كانت القدمان متقدمة أحدهما على الأخرى اما اذا كانت القدمان في وضع متوازي قبل المناولة فيكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي وعند المناولة تتقدم احدى القدمين للأمام وينتقل ثقل الجسم معها . ان هذا النقل في ثقل الجسم يساعد ايضا على قوه المناولة كما في الشكل (1) .

محاضرة (2)



المناللة الصدرية

شكل رقم (1)

ثانيا: المناللة المرندة (غير المباشرة) :

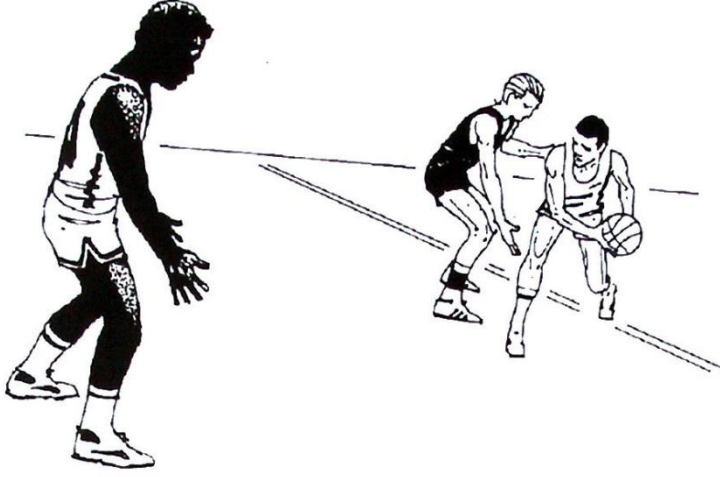
ان هذا النوع من المناللة له قيمة فعالة عندما تكون حالة اللعب لا تسمح باستخدام المناللات المباشرة . وتسمى بالمناللة المرندة او غير المباشرة وذلك لكون الكرة تذهب إلى المستلم بعد ارتدادها من الأرض قبل وصولها إلى المستلم . وعند استخدام هذا النوع من المناللات ، على المنال أن يمارس قوة إضافية لأجل عدم تأثر سرعة المناللة عن طريق ارتدادها من الأرض لأن عملية الارتداد تساعد على امتصاص جزء من قوة وسرعة الكرة . لأداء هذه المناللة ، فان مسك الكرة مشابه لما هو في المناللة الصدرية وتكون الكرة بمستوى الخصر للمنال . توجه الكرة من المنال للمستلم عن طريق دفعها للأرض بامتداد كامل للذراعين باتجاه الأرض مع ميلان الجذع قليلا للأمام وميلان الرسغ باتجاه الكرة . ان ثقل الجسم

محاضرة (2)

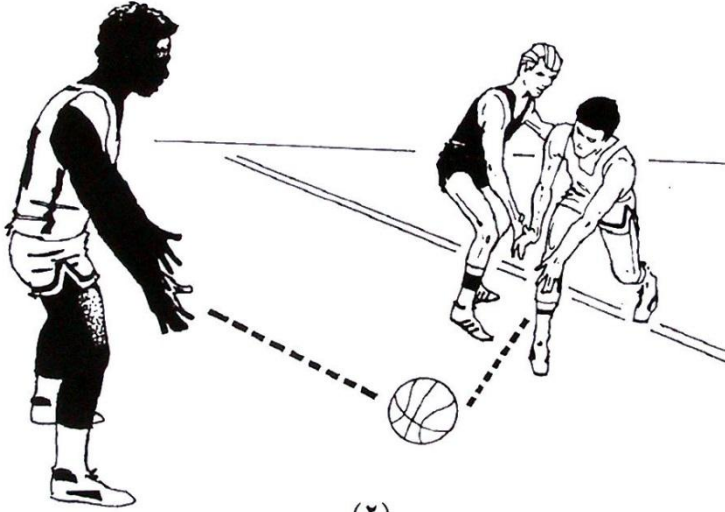
ينتقل على القدم الأمامية اذا كانت القدمان متقدمة إحداهما على الأخرى ، اما اذا كانت القدمان في وقفة متوازية فيكون ثقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي قبل المناولة ، تتقدم إحدى القدمين للأمام وينتقل ثقل الجسم معها . ان نقطة ارتداد الكرة من الأرض يجب ان تكون في الثلث الأخير من المسافة بين المناول والمستلم لغرض ضمان وصول الكرة الى

محاضرة (2)

مستوى خصر المستلم تقريبا كما في الشكل (2).



(1)



(2)

المناوله المرتدة

شكل رقم (2)