

الجامعة المستنصرية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
مادة كرة السلة

# مهارة المناولة الصدرية المباشرة بكرة السلة

أعداد

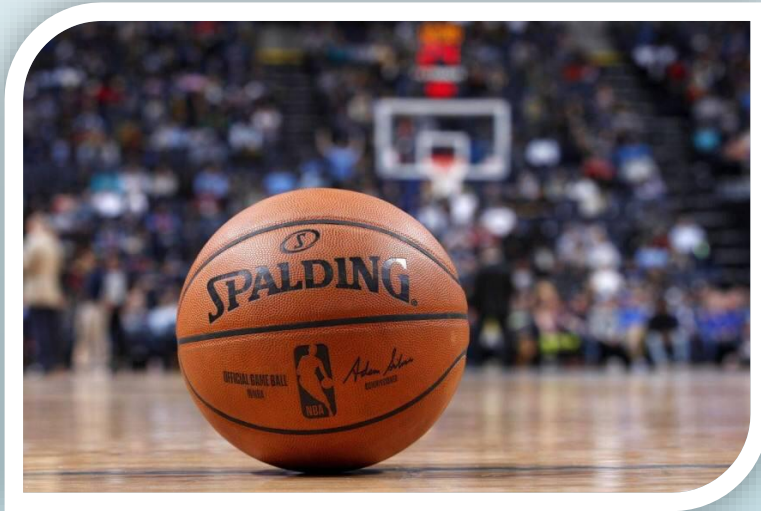
المدرس المساعد

فاضل طارق أمين عبدالكريم

2022

## لعبة كرة السلة

ابتكر دكتور جميس ناي سميث استاذ التربية البدنية في جامعة كانزاس ستي بلورينس لعبة جديدة في عام ( 1890 ) م حيث انه كلف من مجلس الاساتذة لايجاد لعبة تمكن الطلاب من المحافظة على لياقة اجسادهم اثناء فصل الشتاء فابتكر تلك اللعبة وسماها بكرة السلة وكانت تمارس في بدايتها بأن تعلق سلتيين قديمتين من سلال الخوخ في طرفي صالة رياضية مغلقة على ارتفاع (3) متر وكانت المباراة عبارة عن منافسة فريقين وكان يتعين عليهم ان يصعدو على سلم لاستخراج الكرة من السلة الا ان احد اللاعبين اهتدا الى خلع قاعدة سلة الخوخ لتسقط الكرة من السلة الى الارض



هي لعبة كرة تجري بين فريقين يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن ارض الملعب وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق يركض اعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق.

وهي احدى الالعاب الرياضية الاكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم يستطيع الرجال والسيدات ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد المهارية ذاتها.  
تلعب كرة السلة بين فريقين (2) من خمسة (5) لاعبين هدف كل فريق ان يسجل في سلة المنافس ويمنع الفريق الاخر من التسجيل.  
وتدار مباراة كره السلة وتقرر من قبل حكام الساحة والطاولة والمراقب الفني

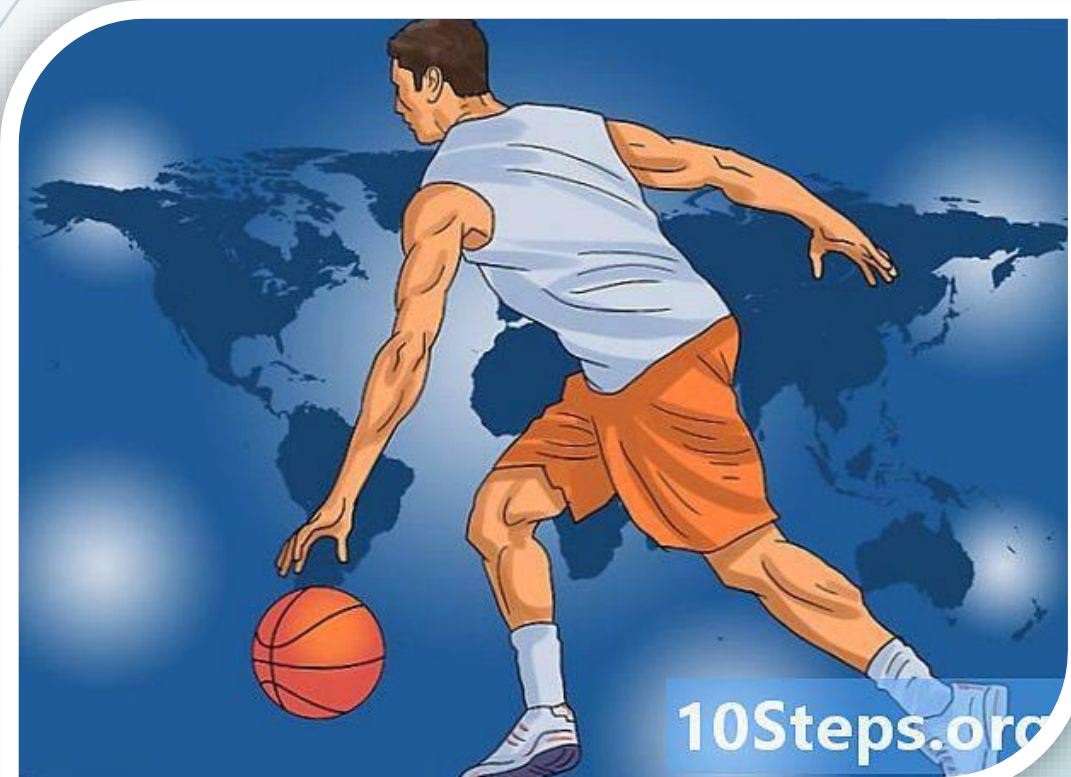


## المهارة

هي الحركات التي يتطلب من اللاعب أدائها في جميع مواقف اللعب للوصول الى افضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد والوقت .

### خصائص المهارة:

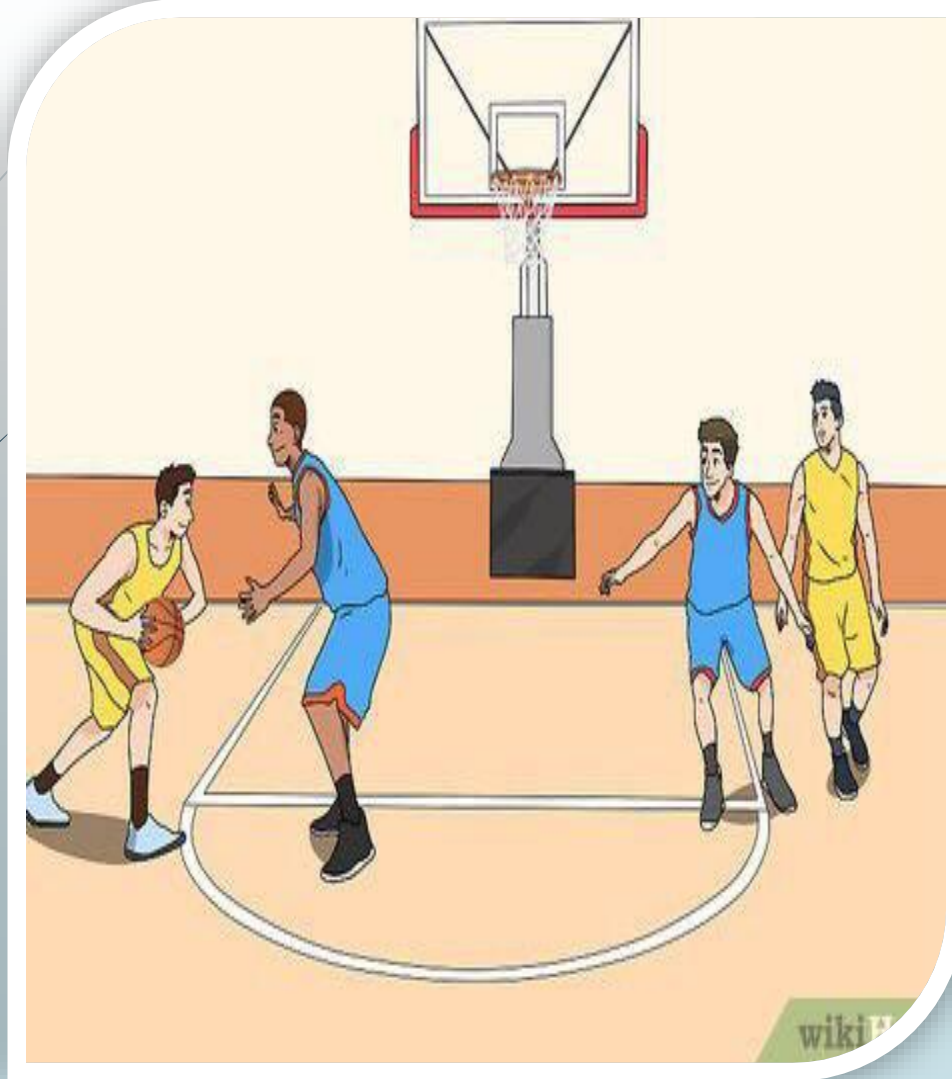
- الدقة والسرعة في الأداء
- الاستعمال المناسب للمهارات في الملعب
- الاحتفاظ بالمهارة الى حد التعب
- التفاعل والتنسيق والتوافق الحركي



## المهارات الأساسية لكرة السلة

### أولاً:- المهارات الدفاعية

- 1 - وقفة الاستعداد الدفاعية
- 2 - حركة القدمين الدفاعية
- 3- المكان الدفاعي
- 4 - المسافة الدفاعية
- 5 - الدفاع ضد المحاور
- 6- الدفاع ضد المصوب
- 7- الدفاع ضد القطع
- 8- قطع التمريرات





## ثانياً:- المهارات الهجومية

1- الاستلام

2- الطبطبة

3- التصويب

4- المناولة تقسم الى

\* **المناولات باليدين وتقسم الى:**

- المناولة الصدرية (المباشرة)

- المناولة المرتدة (غير المباشرة)

- المناولة من فوق الرأس

- مناولة الدفعة البسيطة

\* **المناولات باليد الواحدة وتقسم الى:**

- المناولة المرتدة

- المناولة من الطبطبة

- المناولة من خلف الظهر

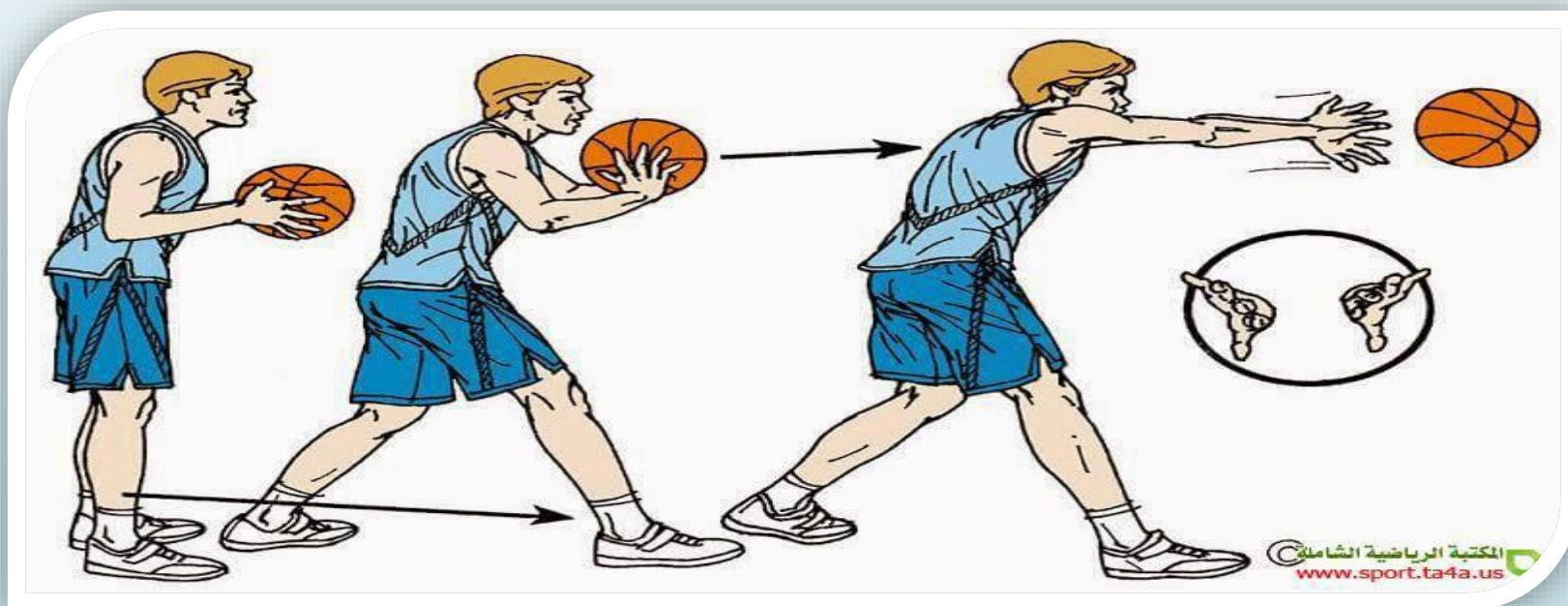
- المناولة الخطافية

- المناولة من الكتف الطويلة



## مهارة المناولة الصدرية المباشرة

تمسك الكرة باليد معا بواسطة أصابع اليدين مع ملاحظة ان تكون الأصابع منتشرة حول الكرة، وتمثل الأصابع مع الابهام مثلثا زواياه متساوية، ومراعاة ان لا يلامس الكفان الكرة نهائيا، وتدفع الكرة الى الامام مباشرة في اتجاه الصدر، بحيث تؤدي المناولة بحركة واحدة مستمرة للأمام باستخدام الذراعين والمرفقين والرسغين، مع استمرار الذراعين في متابعة حركة تمرير الكرة في اتجاه المناولة، بحيث تصل الكرة الى مستوى صدر اللاعب المستلم للكرة.



شكرا لحسن الاستماع