

الأسبوع الثالث /الأسبوع الرابع

المناولات

تعريف المناولة : هي عملية رمي الكرة من لاعب الى آخر بصورة دقيقة ، وذلك تجنباً لقطعها من قبل الخصم، ولغرض محاولة الوصول الى هدف الخصم بأمان .
أو تعرف أيضا هي حركة الكرة بين لاعبين أو بين أعضاء الفريق جميعا .

• ماهي الأسس التي عليها تعتمد المناولات :

- 1- طبيعة المستلم وقدرته ، أي على كل لاعب معرفة زملائه معرفة دقيقة من حيث نقاط القوة والضعف لديهم ، وقدرتهم على استلام الكرات .
- 2- سرعة واتجاه المستلم ، أي يجب ان تكون المناولة متناسبة طرديا سرعة واتجاه المستلم ، عندما يكون المستلم سريعا يجب أن تكون المناولة سريعة لضمان الاستلام.
- 3- الوقت المستغرق للمناولة ، أي كلما كان الوقت المستغرق لإعطاء المناولة قصيرا ، حيث كلما قلل فرص المدافعين للاستجابة للمناولة ويقلل فرصهم لقطع المناولة .
- 4- سرعة واتجاه المناولة إذا كان المناول متحركا ، أي على المناول أن يدرك ويميز أن قوة المناولة تختلف طبقا لوضع المناول اذا كان ثابتا او متحركا .

يوجد نقاط مهمة يجب التأكيد عليها أثناء المناولات:

- 1- لأتناول كرة الا اذا تأكدت انه لا توجد فرصة لقطع المناولة من قبل الخصم.
- 2- بشكل عام المناولة تعتمد على وضعية قدمي المدافع ووضعه من الملعب.
- 3- تحديد اللاعب المستلم مهم جدا بالنسبة للمناول .
- 4- ناول عاليا ضد قصار القامه ومرتدة ضد طوال القامة .
- 5- لا تحتفظ بالكرة بيدك فترة طويلة ، بل أجعلها دائمة الحركة بين زملائك.
- 6- المناولة لا تعتمد على يقظة المستلم فقط بل على يقظة المناول أيضا.

أنواع المناولات باليدين :

- 1- المناولة الصدرية (المباشرة).
- 2- المناولة المرتدة (غير المباشرة).
- 3- المناولة من فوق الرأس .

المناولة الصدرية (المباشرة):

تسمى هذه المناولة بمناولة الفريق وتعتبر المناولة الأساسية في لعبة كرة السلة ، واكثر الأنواع استعمالا لسهولة أدائها وتعليمها ، حيث يشترك في أدائها مجموعة من العضلات (الرسخ ، الأصابع والذراعان ، الكتف ، المرفق ، الساقين) وسميت بالمناولة الصدرية او المباشرة (لكون مسار الكرة يكون مباشرا من مستوى صدر المناول الى مستوى صدر المستلم) حيث تستخدم من أي مكان في الملعب .

لأداء هذه المناولة ، تمسك الكرة بالأصابع امام الصدر والمرفقان مثنيان وقريبان من الجسم والعضدان تقريبا عموديان على الأرض والاصابع منتشرة بامتداد كامل على جانبي الكرة والابهامان خلف الكرة .

المناولة تتم بدفع الكرة من امام الصدر باتجاه المستلم بواسطة استخدام قوة الأصابع ومد سريع للرسخين وامتداد كامل للذراعين .

وان هذا الامتداد يساعد على إعطاء قوة للكرة وكذلك توجيه الكرة في المسار الصحيح وثقل الجسم ينتقل من القدم الخلفية الى القدم الامامية اثناء المناولة اذا كانت القدمان متقدمة احدهما على الأخرى.

اما اذا كانت القدمان في وضع متواز قبل المناولة فيكون ثقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي وعند المناولة تتقدم احدى القدمين للأمام وينتقل ثقل الجسم معها ، وان هذا النقل في ثقل الجسم يساعد أيضا على قوة المناولة.

مزايا المناولة الصدرية :

- 1- إنها سهلة الأداء.
- 2- تستعمل في المسافات القصيرة ولمسافة (6-8) متر.
- 3- تستخدم بشرط عدم وجود خصم بين المناول والمستلم .
- 4- باستطاعة المناول القيام بأنواع كثيرة من الخداع عند الحاجة .
- 5- تسمح بالتهديف او القيام بالطبطقة من دون تعديل في مسك الكرة.

الأخطاء الشائعة للمناولة الصدرية:

- 1- استخدام الذراعين فقط عند المناولة وخصوصا المبدئين.
- 2- عدم مد المرفقين بشكل كامل اثناء المناولة.
- 3- عدم نقل ثقل الجسم على القدم الامامية.
- 4- عدم متابعة الأصابع والرسخ للكرة اثناء المناولة.
- 5- وجود خصم بين المناول والمستلم.

المناولة المرتدة (غير المباشرة) :

ان هذا النوع من المناولة له قيمه فعاله عندما تكون حالة اللعب لا تسم باستخدام المناولات المباشرة .وتسمى بالمناولة المرتدة او غير المباشرة وذلك لكون الكرة تذهب إلى المستلم بعد ارتدادها من الأرض قبل وصولها إلى المستلم . وعند استخدام هذا النوع من المناولات ،على المناول أن يمارس قوة إضافية لأجل عدم تأثر سرعة المناولة عن طريق ارتدادها من الأرض لان عملية الارتداد تساعد على امتصاص جزء من قوة وسرعة الكرة .

لأداء هذه المناولة ، فان مسك الكرة مشابه لما هو في المناولة الصدرية وتكون الكرة بمستوى الخصر للمناول ، توجه الكرة من المناول للمستلم عن طريق دفعها للأرض بامتداد كامل للذراعين باتجاه الأرض مع ميلان الجذع قليلا للأمام وميلان الراس باتجاه الكرة ، ان ثقل الجسم 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 مستوى خصر المستلم تقريبا .

مزايا المناولة المرتدة :

- 1- تستخدم بكل فعال ضد دفاع المنطقة .
- 2- تستخدم بشكل فعال ضد المدافع الذي تكون ذراعه للأعلى .
- 3- تستخدم بشكل فعال ضد اللاعبين طوال القامة .
- 4- تستخدم للمسافات القصيرة والمتوسطة .
- 5- تسمح باستخدام الخداع بدفع الكرة للأعلى ثم يعقبها التغير المفاجئ للحركة الكرة وإعطاء المناولة المرتدة .

الأخطاء الشائعة للمناولة المرتدة:

- 1- دفع الكرة للأرض بسرعة قليلة مما يسهل قطعها من قبل الخصم.
- 2- دفع الكرة للأرض بسرعة قليلة بما لا يضمن وصولها للمستلم .
- 3- اتجاه الكرة يكون بعيدا عن المستلم مما يسهل قطعها من قبل الخصم .
- 4- وصول الكرة الى المستلم بمستوى اقل بكثير من مستوى خصره.
- 5- لف الكرة أثناء المناولة مما يجعل الكرة بعد الارتداد من الأرض من الصعب السيطرة عليها من قبل المستلم .
- 6- عدم مد المرفقين بشكل كامل .
- 7- عدم ميلان الرسخ باتجاه الكرة .

المناولة من فوق الرأس

ان هذا النوع من المناولات تدفع الكرة مباشرة من فوق رأس المناول او قليلا الى الخلف الى مستوى اكتاف المستلم .

ولأداء هذه المناولة يجب ان تمسك الكرة بالأصابع وبانتشارها على جانبي الكرة وباتجاه للأعلى والابهامان خلف الكرة ، حيث يكون الرسخ مائل مع انثناء قليل في مفصل المرفق عند المناولة ، والمرفقان يمتدان بكل كامل للأعلى باتجاه الرأس مع اتجاه الرسخين والاصابع حركة اتجاه الكرة .

حيث عند استخدام هذا النوع من المناولة يكون من الصعب على المدافع ان يقطعها وذلك لارتفاع الكرة وبعدها عن الخصم .

مزايا المناولة من فوق الرأس :

- 1- تستخدم كثيرا عند المناولة الى الجانب بعد ارتداد الكرة من الهدف وبالأخص في حالة تطبيق الفريق المستحوذ على الكرة الهجوم السريع .
- 2- يستخدمها اللاعبون طوال القامة ضد قصار القامة لكونها مؤثرة وفعالة ضدهم .
- 3- تستخدم من قبل لاعب الارتكاز اذا كانت هناك فرصة للمناولة للاعب الارتكاز العميق او الزميل القاطع .
- 4- عندما يكون المدافع قصير القامة ويلعب قريبا من المهاجم .
- 5- أستلام الكرة عاليا وبعيدا عن متناول يد الخصم .

الأخطاء الشائعة :

- 1-استخدامها ضد طوال القامة .
- 2- استخدامها ضد المدافع الممدودة ذراعا للأعلى .
- 3- عدم رفع الكرة فوق الرأس أو خلفه قليلا .
- 4- عدم مد المرفقين للأعلى أثناء المناولة .
- 5- عدم متابعة الأصابع والرسخ لاتجاه الكرة .