رابعا: المناولات (التمرير)

المناولة:

المناولة او التمرير في كرة السلة هي عملية نقل الكرة من لاعب إلى زميله في الفريق نفسه بدرجة عالية من الدقة، بهدف تجنب اعتراضها من قبل لاعبي الفريق المنافس، والوصول إلى وضع أفضل لمحاولة تسجيل نقطة في سلة الخصم.

ليكون في وضع جيد للتقدم أو التخلص من المدافع للقيام بمهام تصويبية.

يعتبر التمرير من اكثر المهارات الهجومية استعمالا في لعبة كرة السلة حيث يهتم المدربين بها وعلى اتقانها وعند وصول اللاعب الى مرحلة الالية في هذه المهارة تمكن الفريق بعمل ثغرات او فرص تسجيل بشكل مريح،

ويعتمد أداء المناولات (التمرير)على امكانية اللاعب المستلم مكان تواجده (متحركا ام ثابتا) واتجاهه وسرعته ومسافة المناولة والوقت الذي تستغرقه.

الأسس التي تعتمد عليها المناولات

1. طبيعة وقدرة اللاعب المستلم.
2. سرعة واتجاه اللاعب المستلم.
3. الوقت الذي تستغرقه المناولة او التمريرة.
4. اتجاه حركة الكرة وسرعتها إذا كان المناول بوضع الحركة

النقاط المهمة اثناء المناولة للكرة:

1. لا تمرر الا إذا كنت متأكدا بعدم وجود أي نسبة نجاح لقطعها من قبل المنافس
2. ان وضعية قدمي اللاعب المدافع تحدد تمرير الكرة من عدمه .
3. على الممرر اختيار اللاعب المناسب للتمريرة ووضعيتها.
4. تمرير الكرة العالية ضد الاعب القصير القامة ومرتدة ضد لاعبي طوال القامة.
5. تمرير الكرة يجب ان يكون بشكل دقيق وسريع .
6. الهدف من التمرير هو ايصال الكرة الى اللاعب المستلم والمحدد للوصول الى سلة الخصم او التخلص منه.
7. القوة والدقة للتمريرة الطويلة والسرعة والمرونة للتمريرة القصرة
8. اجادة كل انواع التمريرات ووقت استخدامها
9. اليقظة او نباهة لكل من اللاعب المستلم والمناول

10 جميع التمريرات من الواجب ان تستلم الكرة بين الصدر والخصر.

11التقدير المناسب لمكان لتمرير الكرة الى الزميل عندما يكون بحالة الركض.

انواع (التمريرات)

- التمرير باليدين وتقسم الى:

1 التمريرة الصدرية (المباشرة).

2 التمريرة المرتدة او التمريرة(غير المباشرة).

3 التمريرة من فوق الرأس.

4 التمريرة المذراة.

5 التمريرة الدفعة البسيطة.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان

يقسم التمرير بيد واحدة الى:

1 مناولة كرة السلة المرتدة.

2 مناولة الكرة السلة من الكتف(الطويلة).

3 مناولة كرة السلة الخطافية.

4 مناولة كرة السلة من الاسفل.

5 مناولة كرة السلة من الدربل.

6 مناولة كرة السلة من وراء الظهر.

1- التمريرة الصدرية: Chest Pass



التمريرة (المناولة) الصدرية

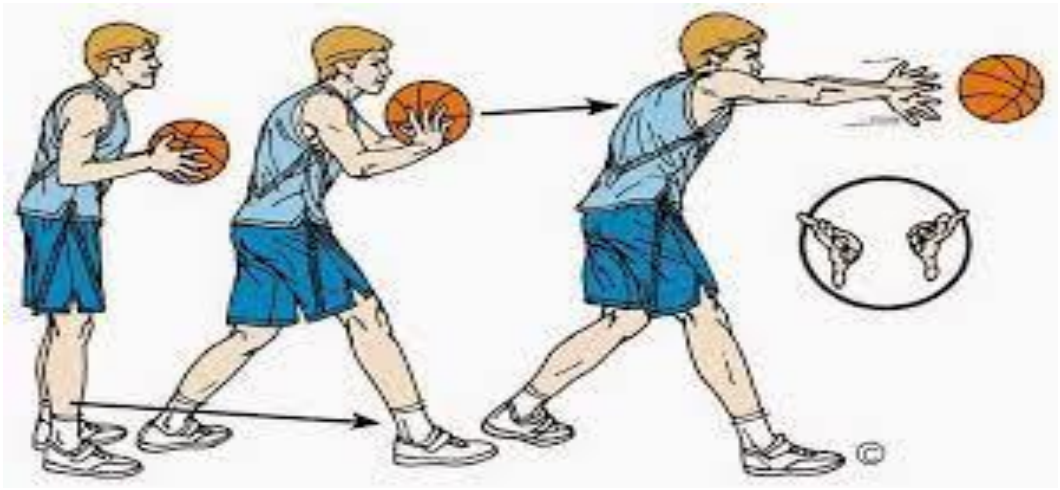
سميت بالصدرية لابتداء مسار الكرة المناولة من أمام صدر اللاعب المناول وانتهائه إلى الأمام من صدراللاعب المستلم، وتعد من أسهل التمريرات أداء وأكثرها استخداماً في لعبة كرة السلة وتؤدى هذه التمريرة من الثبات أو الحركة ويشترط عدم

وقوف المنافس بين المناول والمستلم، إذ تدفع كرة السلة الممسوكة بأصابع اليدين بعد سحبها باتجاه الصدر باستخدام قوة الأصابع التي يرافقها مد سريع للرسغين وكامل للذراعين ، ويجب ان تكون الأصابع منتشرة على جانبي كرة السلة والإبهامان خلفها والمرفقان مثنيان وقريبان من الجسم والعضدان عموديان على الأرض ، وفي حالة وقوف اللاعب المستلم بعيداً عن مكان اللاعب المناول ، يقوم الأخير بالتقدم خطوة نحو اللاعب المستلم لإضافة المزيد من القوة إلى عملية دفع كرة السلة وقت التمرير، كما تؤدي عملية ثني ومد ركبتي اللاعب الممرر الغرض نفسه .

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان

الأداء الفني للمهارة: المناولة الصدرية

1. كرة السلة يجب ان تكون ممسوكة باليدين وقريبة من الصدر والمرفقان متجهان إلى أسفل والركبتان في حالة انثناء والقدمان متباعدتان
2. على اللاعب سحب كرة السلة إلى أسفل وإلى الأمام ثم إلى أعلى متخذة شكلاً دائرياً
3. يقوم اللاعب بمد ذراعيه أماماً وفي نفس الوقت يدفع الكرة بالأصابع التي تتخذ حركة كرباجيه للأسفل مع تقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة الحركة
4. الوضع النهائي لإحدى القدمين أماماً والذراعان للأمام في اتجاه حركة الكرة والرسغان مثنيان للأسفل وللخارج والنظر في اتجاه الكرة.



الأداء الفني للمناولة (التمريرة) الصدرية

الخطوات التعليمية:

1 على المدرب تنفيذ المهارة امام وبقرب من اللاعبين

2 عمل حركة دائرة كاملة للكرة أماماً أسفل أمام الصدر مع ملاحظة

(المرفقان متجهان لأسفل وللخلف باستمرار عند الأداء)

3 يقوم اللاعب بدفع الكرة الى الحائط و ثم الاستلام والتكرار

4 وقوف لاعبين واحد امام الاخر لاداء مهارة التمرير مع زيادة سرعة الأداء

5 التمرين السابق مع تقديم إحدى القدمين أثناء الرمي مع ثني الركبتين قليلاً

6 التمرير من وضع المشي

7 التمرين السابق من وضع الركض



الخطوات التعليمية للمناولة الصدرية

الاخطاء الشائعة للمناولة الصدرية

1 استخدام الذراعين فقط عند المناولة وخصوصا المبتدئين

2 عدم مد المرفقين بشكل كامل اثناء المناولة

3 عدم نقل ثقل الجسم على القدم الامامية

4 عدم متابعة الاصابع والرسغ للكرة اثناء المناولة

5 وجود خصم بين المناول والمستلم

6 استعمال هذه التمريرة في المسافات الطويلة

7 يفتقر المتعلم القوة اللازمة لأداء التمريرة الصدرية