المحاضرة (2)

• المناولة أو تمرير الكرة:

المنا ولة: هي عملية رمي الكرة من لاعب الى آخر بصورة دقيقة وذلك تجنباً لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاولة الوصول الى سلة الخصم بأمان.

الأسس التي تعتمد عليها المناولة:

1- طبيعة المستلم وقدرته .

2- سرعة واتجاه المستلم .

3- الوقت المستغرق للمناولة .

4- سرعة واتجاه المناولة اذا كان المناول متحركاً.

أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء المناولة:

1- عدم مناولة الكرة الا اذا تأكدت انه لا توجد فرصة لقطعها من قبل الخصم.

2- الاعتماد على وضعية قدمي المدافع ووضعه من الملعب.

3- تحديد اللاعب المستلم مهم جداً بالنسبة للمناول.

4- ناول عالياً ضد قصار القامة ومرتدة ضد طوال القامة.

5- ناول بسرعة ولكن ليس على حساب الدقة.

6- الهدف من المناولة يجب ان يتم ايصال الكرة الى المستلم المحدد بسرعة وبدون تعثر في مسار الكرة.

7- المناولة الى المسافات الطويلة تحتاج الى قوة وسرعة والمناولة للمسافات القصيرة تحتاج الى ليونة.

8- على اللاعب ان يعرف جميع انواع المناولات ومتى يستخدم كل نوع.

9- المناولة لا تعتمد على يقظة المستلم فقط بل على يقظة المناول ايضاً.

10- في أغلب المناولات تستلم الكرة بين الصدر والخصر.

- **انواع المناولات:**

أ- المناولات بكلتا اليدين وتقسم إلى:

1- المناولة الصدرية (المباشرة).

2- المناولة المرتدة (غير المباشرة).

3- المناولة من فوق الرأس.

4- المناولة من الأسفل (المذراة).

5- مناولة الدفعة البسيطة.

ب- المناولات باليد الواحدة وتقسم الى :

1- المناولة المرتدة.

2- المناولة من فوق الكتف (الطويلة).

3- المناولة الخطافية.

4- المناولة من الاسفل (المذراة).

5- المناولة من الطبطبة.

6- المناولة من خلف الظهر.

• المناولة الصدرية المباشرة:

تسمى هذه المناولة بالصدرية لأنها " تمسك باليدين في منطقة الصدر و تنطلق مباشرة من صدر المناول إلى صدر المستلم ويمكن استخدامها في أي مكان في الملعب وبواسطة أي لاعب.
وتؤدى هذه المناولة بين لاعبين أو أكثر كما تؤدى من الثبات أو من الحركة، ومن مزايا هذه المناولة:

1- إنها سهلة الأداء.
2- تستعمل في المسافات القصيرة والمتوسطة بشرط عدم وجود خصم بين المناول والمستلم.
3- باستطاعة المناول القيام بأنواع كثيرة من الخداع عند الحاجة.

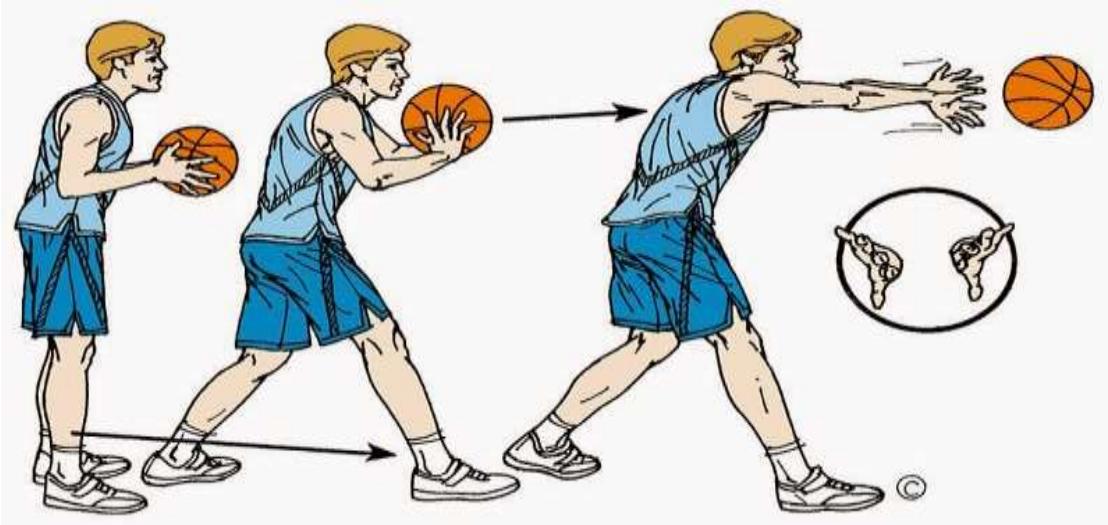
4- تسمح بالتهديف او القيام بالطبطبة من دون تعديل في مسك الكرة.
5- المناولة هي (عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة تجنباً لقطعها من قبل المنافس ولغرض محاولة الوصول إلى هدف المنافس بأمان).
6- وهي أيضا (عملية انتقال الكرة من لاعب مهاجم إلى لاعب مهاجم آخر في وضع جيد للتقدم للأمام أو القيام بالتصويب).
7- وقد تؤدى المناولة عندما يكون اللاعب مرتكزاً أو يكون في الهواء ففي الوضع المرتكز تؤدى المناولة من الثبات أو يأخذ خطوة والوضع في الهواء يؤدى بالقفز في المكان أو القفز من الركض.

والقدرة على المناولة في كرة السلة تشغل بال المدربين في كل المستويات ، حيث تعد من المهارات المهمة التي تساعد اللاعبين على الانتقال من الساحة الخلفية إلى الساحة الأمامية وبالتالي المساعدة على التهديف ، والفريق الذي يمتاز بالمناولات السريعة والدقيقة بين لاعبيه وفي الوقت المناسب فإنما يدل على حسن مستواه إذ إن المناولة الجيدة تؤدي إلى التهديف الجيد ولتحقيق هذه المناولة الجيدة كان لابد من مراعاة الأمور التالية :- التوافق – الدقة – التوقيت – القوة والسرعة المناسبة – الخداع – الصلة بوضع المباراة.

ويعد التوافق من أهم العوامل التي تساعد على نجاح المناولة من خلال صغر ملعب السلة لذلك يتطلب توافق عالي من قبل اللاعبين وإتقان المناولة بتوافق جيد يؤدي إلى سرعة الهجوم المضاد نحو سلة المنافس وتسجيل التقاط بضمان اكبر.

من جانب أخر فأن "الدقة عامل هام في التمرير، فيجب أن يكون لدى اللاعب دقة في التوقيت والاتجاه كذلك يجب أن تقترن دقة التمرير بالسرعة الحركية ولكن ليس على حساب الدقة فلاعب كرة السلة يجب أن يطور الدقة مع الحد الأقصى للسرعة الحركية، ويجب أن تتكيف سرعة التمرير مع موقف اللعب، فهي لا تكون من القوة بحيث يصعب استلامها ولا من البطء بحيث يمكن قطعها ومما سبق أصبح من الضروري إتقان المناولات من قبل اللاعبين وإذا ما أتقنت وفيما يأتي نقاط يجب مراعاتها عند أداء المناولة:

- اللاعب المهاجم (المناول) يجب أن يرى ممر المناولة وكذلك المستقبل للكرة.
- استخدام الجذع أثناء أداء المناولة تفادياً لقطعها من المدافع.
- تحريك الكرة بصفة مستمرة حتى تجعل المدافع غير قادر على تحديد مسار المناولة وقطع الكرة.
- المناول عليه تحديد حجم ذراعي المدافع وأداء المناولة بسرعة بعيد عن متناول يدي المنافس.
- يجب على اللاعب المناول أن يؤدي المناولة في الجانب المفتوح .
- يجب على المستلم أن يبعد اللاعب المدافع عن طريق ممر المناولة .



شكل رقم (1) يوضح مراحل المناولة الصدرية

التطبيقات العملية لبعض المناولات في كرة السلة

التمريرة الصدرية	
الأداء الفني	**الخطوات التعليمية**
1/ يقوم الطلاب بسحب الكرة إلى أسفل وإلى الأمام ثم إلى أعلى متخذة شكلا دائرياً. 2/ يمد الطالب ذراعيه أماما ويدفع الكرة بالأصابع. 3/ الوضع النهائي لإحدى القدمين أماماً والذراعان للإمام في اتجاه حركة الكرة.	1/ عمل نموذج واضح للمهارة. 2/ يواجه الطلاب حائط ويؤدون المهارة. 3/ التمرير بين زميلين متواجهين. 4/ التمرير مع المشي. 5/ التمرير مع الجري.
التمريرة الخطافية	
الأداء الفني	**الخطوات التعليمية**
1/ يضع الطالب الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس. 2/رفع الركبة اليمنى عاليا للمساعدة في الوثب عاليا. 3/عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممررة. 4/تثنى الذراع اليسرى أمام الصدر.	1/عمل نموذج للمهارة وشرح طريقة أدائها. 2/يقوم كل تلميذ بمرجحة الذراع اليمنى جانبا عاليا في نصف دائرة. 3/التدريب السابق على حائط. 4/التمرير بين زميلين. 5/التمرير للزميل مع وجود منافس سلبي أو ايجابي.
التمرير بيد واحدة من فوق الكتف	
الأداء الفني	**الخطوات التعليمية**
يدفع الطالب الكرة بسرعة في اتجاه الزميل المستلم مع مد الذراع في اتجاه الكرة بحركة متصلة للرسغ والأصابع وتحرك القدم الخلفية لمتابعة التمريرة ونقل ثقل الجسم عليها لحفظ التوازن بعد التمرير.	1/ يقدم الأستاذ نموذجا للمهارة. 2/ يقوم الطلاب بأداء وضع الاستعداد للتمرير باستخدام الكرة. 3/ التمرير بين زميلين مواجهين على مسافة 6م 4/ زيادة المسافة بين التلاميذ إلى 10م. 5/ التمرير بين قاطرتين.