

# كرة السلة

لطلبة المرحلة الثانية

المحاضرة : الرابعة

أ.د. جمال صبري

م.م. الحسن علي

م.م. ضي سالم

## 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 الخصم، وللإبقاء بما يتطلبه لعبهم الهجومي من أجل 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 مباشر)

3, المناولة فوق الرأس

ثانيا : المناولة بيد واحدة : 1- المناولة المرتدة 2- المناولة من الكتف 3- المناولة الخطافية 4- المناولة من الطبطة 5- المناولة من خلف الظهر

### 1-المناولة الصدرية:

تسمى هذه المناولة بمناولة الفريق وتعتبر المناولة الأساسية في لعبه كره السلة إنها سهلة 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 إذا كانت القدمان متقدمة أحدهما على الأخرى اما إذا كانت القدمان في وضع متوازي قبل المناولة فيكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي وعند المناولة تتقدم احدي القدمين للأمام وينتقل ثقل الجسم معها. ان هذا النقل في ثقل الجسم يساعد ايضا على قوه المناولة.

### 2-المناولة المرتدة:

ان هذا النوع من المناولة له قيمه فعاله عندما تكون حالة اللعب لا تسمح 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 الرسغ باتجاه الكرة. ان ثقل الجسم

### 3-الناولة من فوق الرأس:

إن هذا النوع من المناولات في حالة استخدامها بشكل صحيح وفعال يكون من الصعب على المدافع ان يقطعها وذلك لارتفاع الكره وبعدها عن الخصم في هذا النوع من المناولات تدفع الكره مباشره من فوق رأس المناول او قليلا للخلف إلى مستوى أكتاف المستلم. لأداء هذه المناولة تمسك الكره بالأصابع بانتشارها على جانبي الكره وباتجاه للأعلى والإبهامان خلف الكرة. والرسغ مائل مع انثناء قليل في مفصل المرفق عند المناولة، المرفقان يمتدان بشكل كامل وحاد للأعلى باتجاه الرأس مع اتجاه الرسغين والأصابع في حركه باتجاه الكرة.