****

**المحاضرة الخامسة**

**المناولات بكلتا اليدين**

**اعداد**

**أ0د لقاء عبدالله م .دهناء عباس عبدالله**

**2024م**

**المناولات باليدين**

تعتبر من المناولات الجيدة والمضمونة لكون الكرة ممسوكة بكلتا اليدين وايضا كلتا اليدين تشترك في المناولة

* 1. المناولة الصدرية ( المباشرة )

تُعد المناولة الصدرية (Chest Pass) أسهل المناولات أداء وأكثرها استخدامًا في لعبة كرة السلة، ويُسمى بالصدرية لابتداء مسار الكرة المناولة من أمام صدر المناول وانتهائها إلى الأمام من صدر المستلم. وتؤدى هذه المناولة من الثبات أو الحركة بعد التأكد من عدم وقوف الخصم بين المناول والمستلم. إذ تُدفع الكرة الممسوكة بتصاحب اليدين، بعد سحبها باتجاه الصدر، باستخدام قوة الأصابع التي يرفقها مد سريع للرسغين وكامل الذراعين، مع أن تكون الأصابع منتشرة على جانبي الكرة والإبهامان خلفها والمرفقان مثنيان وقريبان من الجسم والعضدان تقريبا عموديان على الأرض.  
في حالة وقوف المستلم بعيدًا عن مكان المناول، يقوم الأخير بالتقدم خطوة نحو المستلم إضافةً لتقديم مزيد من القوة في عملية دفع الكرة في أثناء المناولة. كما تؤدي عملية ثني ومد ركبة المناول الغرض نفسه.

**مزايا المناولة الصدرية**

* 1. تستخدم للمسافات القصيرة 6-8 م
  2. اسهل المناولات اداء
  3. تستخدم بشرط عدم وجود خصم بين المناول والمستلم
  4. تسمح بالطبطبة دون تغيير في مسك الكرة
  5. يمكن القيام بحركات خداعية كثيرة عن طريق المناولة الصدرية
  6. طريقة مسك الكرة في هذا النوع من المناولة هي نفس طريقة مسك الكرة للتهديف

**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 والرسخ للكرة اثناء المناولة

5- وجود خصم بين المناول والمستلم

**2- المناولة المرتدة ( الغير مباشرة )**

تؤدى هذه المناولة بطريقة المناولة الصدرية نفسها على أن يكون دفع الكرة للأرض باتجاه الأسفل حتى ترتد إلى اللاعب المستلم.

ويستعمل هذا النوع صانع الألعاب بكثرة لتفادي المنافس وضمان وصول الكرة لزميل قريب وقوي من الهدف حالة وجود منافس طويل القامة.

وتحمل هذه المهارة أهمية كبيرة في المنافسات، وإتقان اللاعب لهذه المهارة بصورة صحيحة يضمن استلام زميله الكرة بعد ارتدادها من الأرض.

ويجب أن تكون المسافة التي تمس الأرض هي الثلث الأخير للمسافة بين اللاعب الذي يقوم بالمناولة واللاعب المستلم للكرة.

**مزايا المناولة المرتدة**

1. تستخدم بشكل فعال ضد دفاع المنطقة
2. تستخدم بشكل فعال ضد المدافع الذي تكون ذراعاه للأعلى
3. تستخدم ضد اللاعبين طوال القامة
4. تستخدم للمسافات القصيرة والمتوسطة

**الاخطاء الشائعة للمناولة المرتدة**

1 – دفع الكرة للأرض بسرعة قليلة مما يسهل قطعها

2 – دفع الكرة للأرض بسرعة قليلة بما لا يضمن وصولها للمستلم ( الزميل )

3- اتجاه الكرة يكون بعيدا عن المستلم مما يسهل قطعها من قبل الخصم

4 – عدم مد المرفقين بشكل كامل