الكورس الأول
المهارات الأساسية

أولاً . مسك الكرة

ان مهارة مسك الكرة تعد من اول المهارات التي يجب ان يتعلمها المبتدئ وهي الخطوة الأولى للبداية الحقيقية لتعلم واتقان المهارات الأخرى والتي عادة ما تتوضح أهميتها عند أداء التمريرات والاستلام والمحاورة والتصويب ولضمان تعلم مسك الكرة والمهارات الأخرى لابد ان نوضح مسألة مهمة قبل شرح هذه المهارة وهي مسألة وضع الجسم والذي يتخلص بالنقاط الأتية :

١- تكون الفتحة بين القدمين بمساحة عرض الصدر او اكثر قليلاً وحسب راحة اللاعب .

٢- يكون اتجاه القدمين الى الأمام وبخط واحد او تتقدم الواحدة عن الأخرى بمسافة ملائمة تريح اللاعب عند الأداء .

٣- ميل الكتفين قليلاً الى الامام وذلك لغرض حماية الكرة مع رفع الرأس ويكون النظر الى الامام باتجاه الكره .

٤- ثني بسيط في مفصل المرفق وعلى شكل زاوية قائمة مع مراعاة قربهما من الجسم وبوضع يشعر فيه اللاعب بالراحة وحرية الحركة .

اما بخصوص مهارة مسك الكرة فيجب ان نؤكد في بادئ الامر على مسألة مهمة وهي انتشار الأصابع على الكرة وعدم ملامسة راحة اليد لسطح الكرة وذلك لضمان عدم ارتداد الكرة اثناء الاستلام وبخاصة اذا كانت المناولة قوية وعادة ماتنتشر الأصابع ماعدا الابهام على جانبي الكرة اما بالنسبة للإبهام فهناك طريقتان الأولى ينتشر الابهامان مع الأصابع على جانبي الكرة او يكون الابهامان خلف الكرة وذلك لمنع مروقهما الى الصدر ، ويجب ان نؤكد ايضاً انه لحظة استلام الكرة تكون الذراعان ممدودتان باتجاه الكرة ولحظة المسك تسحب الكرة الى الصدر وذلك لضمان تقليل زخمها أولاً ولحمايتها من الخصوم ثانياً .

ان استلام الكرة قد يكون بمستوى الصدر وهذا ماتم شرحه أعلاه وقد يكون الاستلام بمستوى فوق الرأس ففي هذه الحالة يكون اتجاه الأصابع الى الأعلى والابهامان خلف الكرة اما اذا كانت الكرة بمستوى اسفل الورك او كرة متدحرجة على الأرض فيكون اتجاه الأصابع الى الأسفل والابهامان الى الخارج مع زيادة انثناء الركبتين وفي جميع الحالات سحب الكرة الى الصدر

ثانياً : المناولات

تعد المناولة من المهارات الهجومية الأساسية المهمة كونها الوسيلة الأكثر شيوعاً في إيصال الكرة او بسرعة الى سلة الخصوم فضلاً عن مساعدتها في خلق ثغرات في دفاع الخصوم من خلالها يتم الحصول على نقاط الفوز في المباريات وعادة تنقسم المناولات في كرة السلة الى :

١- المناولات بكلتا اليدين وتنقسم الى :

أ- التمريرة الصدرية

وهي اكثر التمريرات شيوعاً في اللعبة وتسمى بتمريرة الفريق ولقد سميت هذه المناولة بالصدرية وذلك لان أدائها يبدأ من امام الصدر وعادة ماتؤدي هذه المناولة بمسافات متوسطة او قليلة ويجب ان يستطيع اللاعب تأدية هذه المناولة بعد استلام الكرة مباشرة وتؤدى هذه المناولة بعد مسك الكرة وسحبها الى الصدر واستمرار الحركة بحيث تظهر وكأن اللاعب يقوم بعمل دائرة امام الجسم وتتم بمد الذراعين الى الامام وفرد المرفقين ودفع الكرة بقوة برسغ الكفين وأخيراً بالأصابع مع تحديد الاتجاه والقوة وعادة مايقابل المناول المستلم مع الاثباتات وقد تؤدى هذه المهارة من الثبات او من الحركة في حالة كون الزميل بعيد نوع ما فان المرر يحاول متابعة الحركة بأخذ خطوة الى الامام وذلك لإضافة قوة الى الكرة تحقق وصولها الى الزميل وعند دفع الكرة تمتد الركبتان ويتحرك الجسم الى الامام باتجاه الكرة ويجب التأكيد على دفع الكرة بكلتا الذراعين وبنفس القوة وذلك لضمان عدم انحرافها الى احد الجانبين وبالتالي عدم نجاح المناولة .

ب- تستخدم هذه المناولة والتي تشبه المناولة الصدرية بجميع مراحلها ماعدا ان الكرة ترتد الى الأرض قبل ان تصل الى الزنين ولهذا السبب سميت بالمناولة المرتدة . ان دفع الكرة في هذه المهارة يتم الى الأرض وبمسافة ثلثي البعد عن الزنين أي انه اذا كانت مسافة بين الكرة وبين زميله (٦) امتار فيجب ان ترتد الكرة في مسافة تبعد عن المرر بمسافة (٤) امتاروقد يتم تعديل هذه المسافة في حالة اقتناع الممرض بعدم وصول الكرة الى الزميل وتؤدى هذه المناولة عندما يعجز المرر من إيصال الكرة بالمناولة الصدرية وذلك لوجود خصم بينه وبين زميله وفي هذه الحالة يجب مراعاة ارتداد الكرة قريباً من قدمي الخصم وذلك لصعوبة قطعها في هذه الحالة وتحتاج هذه المناولة الى مهارة جيدة وبخاصة اذا اديت لمسافة بعيدة لزميل متحرك .

جـ - المناولة من فوق الرأس

تؤدي هذه المناولة من فوق الرأس وتستخدم في المسافات البعيدة وبخاصة اذا كان الخصم اقصر من المرور ويجب ان تصل الى مستوى رأس المستلم وذلك لضمان سهولة الاستلام وفي هذه المناولة تنتقل الكرة من امام الصدر الى مستوى فوق

الرأس وتتم مرجحة الكرة الى الخلف مع ميلان الجذع الى للخلف ايضاً ومن ثم تتم عملية دفع الكرة وذلك بمد الذراعين ومد المرفقين ومتابعة أصابع الكفين للكرة بعد دفعها بالرسغين بقوة تتناسب مع مسافة بعد الزميل وفي حالة كون المسافة بعيدة يفضل اخذ خطوة للأمام باتجاه المناولة وذلك لإضافة قوة الى الكرة .

د-مناولة الدفعة البسيطة

ان اكثر اللاعبين استخداماً لهذه المهارة هو لاعب الارتكاز حيث يقوم بدفع الكرة دفعة بسيطة الى اللاعب القاطع وعندها تكون الكرة محمولة بالكفين والذراعين ممدودتين الى الأسفل ويتم الدفع البسيط بواسطة الأصابع وتستخدم هذه المناولة ايضاً في حركة (weave) .

مدرس المادة : م . م عمر احمد مصلح