

## الفصل الثامن

### مسك الكرة واستلامها

ان مسك الكرة له اهمية كبيرة فهو الاساس في الطبطبة والمناولة والتهديف واستلام الكرة لذا يجب ان نتقن الطريقة الصحيحة لمسك الكرة.  
ان الوقوف يكون كما هو في الاساس للاعب غير اننا يجب ان نترك اليدين في وضعها الطبيعي بجانب الجسم متراخيتين والاصابع متقدمة قليلاً دون توتر تثني المرفقان بزاوية قائمة تقريباً يلاصقان الجانبين دون ضغط بحيث يكون الكفان مواجهين للكرة وبدون اي تغيير في وضع الكعبين او الاصابع ويكون مسك الكرة بالاصابع من الجانبين وفي النصف القريب من اللاعب تقريباً اما باطن الكف فلن يلمسها مطلقاً الا للحظة قصيرة عند استلام الكرة فقط.

### المبحث الاول

#### وضع الاصابع على الكرة

ان جميع مدربي كرة السلة متفقون على الكيفية الصحيحة لمسك الكرة والنقطة الجيدة في الخلاف هي توزيع الاصابع عليها وهناك رأيان.  
الرأي الاول:

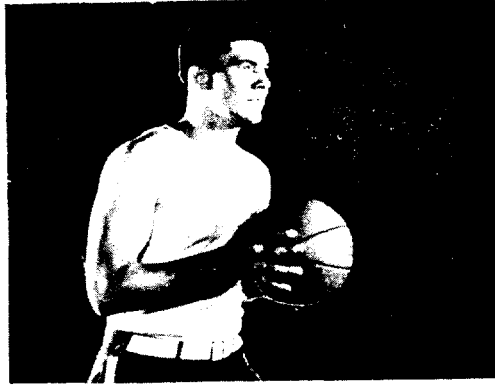
عند المسك توزع الاصابع جميعها على جانبي الكرة.  
الرأي الثاني:

تكون المسافة بين الاصابع كبيرة ومتباعدة وفي اتجاهات مختلفة اما الابهامان فيكونان خلف الكرة ويواجه الواحد الاخر.  
وهنا يختار اللاعب الطريقة التي تلائمها شخصياً اكثر من غيرها.

#### الاطعاء في مسك الكرة

- ١ - وضع راحة اليدين على الكرة.
- ٢ - الضغط الشديد على الكرة.
- ٣ - عدم موازنة الكرة بين الكفين.
- ٤ - تباعد المرفقين عن الجسم.

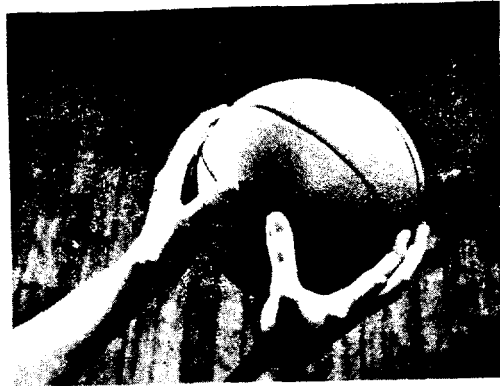
ان لاستلام الكرة اهمية كبيرة بالنسبة لاداء كافة المهارات الاخرى وتتعلق طريقة مسك الكرة عند الاستلام على نوع المهارة التي سوف تؤدي في اثرها. وتمتاز كل طرق استلام الكرة بحركتها الطبيعية وبضرورة متابعة الكرة عند تحركها حتى ملامستها لليدين وعلى اللاعب ان يحفظ توازنه بعد استلام الكرة حتى يتمكن من القيام باداء المهارة التي ستعقبها بنجاح. وتتغير نوعية الاستلام تبعاً لاتجاه الكرة وارتفاعها فاستلام الكرة فن يجب اتقانه وكثيراً ما نرى الكرة تتعثر على يدي اللاعب لعدم اتقانه فن استقبال الكرة.



رقم (٣) الوضع لمسك الكرة كما في الصورة رقم (٣)



رقم (٤) الوضع المنتهي لمسك الكرة كما في الصورة رقم (٤)

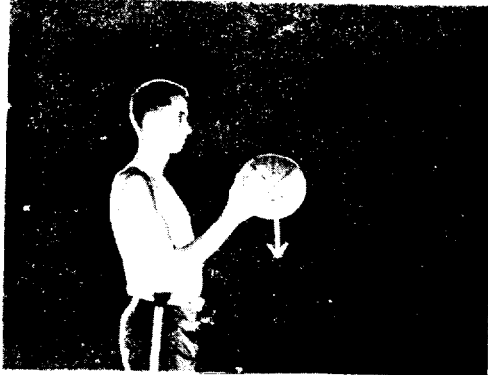


رقم (٥) وضع الاصابع لمسك الكرة بعد الاستلام كما في الصورة رقم (٥)



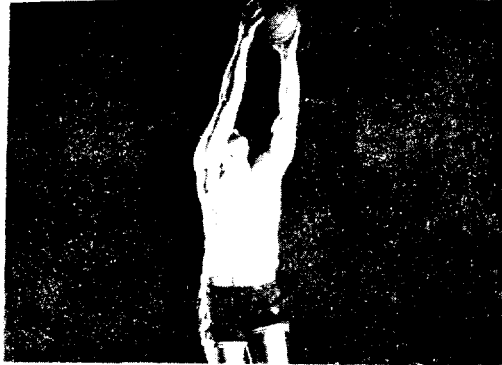
رقم (٦)

(أ) الوضع لاستلام الكرة باليدين في مستوى الصدر كما في الصورة رقم (٦)



رقم (٧)

(ب) الوضع لاستلام الكرة باليدين اسفل مستوى الصدر كما في الصورة رقم (٧)



رقم (٨)

(ج) الوضع لاستلام الكرة باليدين فوق الرأس كما في الصورة رقم (٨)

## المبحث الثاني

### كيفية استلام الكرة

ان لاستلام اي مناولة او الحصول على الكرة اثناء سير اللعب طرق متعددة لذا سنوضح كافة الطرق كل على حدة كما يلي :-

#### أ - استلام الكرة باليدين في مستوى الصدر :-

- وتعتبر هذه الطريقة الرئيسية لاستلام الكرة وعليه ملاحظة مايلي :-
- ١ - ان تمد الذراعين للامام بصورة متوازية ويكون الكفان مواجهين الكرة والمسافة التي بينها اضيق قليلاً من الجزء المقابل للكرة ويكون نظر اللاعب متجهاً للكرة.
  - ٢ - في اللحظة التي تلامس الكرة اليدين يجب ان تسحب الذراعان باتجاه الجسم وذلك للتخفيف من شدة سرعة الكرة وكلما كانت سرعة الكرة شديدة كلما كان سحب الذراعين اسرع.
  - ٣ - ان تثني الركبتان قليلاً اثناء سحب الذراعين الى الجسم.

#### ب - استلام الكرة باليدين اسفل مستوى الصدر :

- يجب مراعاة النقاط التالية اثناء استلام الكرة باليدين من اسفل الوسط.
- ١ - ان تأخذ خطوة للامام مع ثني الرجل المتقدمة وميل الجسم اماماً.
  - ٢ - ان تكون الكفان عند الرسغ اقرب الى بعضها من الاصابع.
  - ٣ - عند اقتراب الكرة تمسك بالاصابع.
  - ٤ - وفي نفس الوقت تسحب الذراعان في اتجاه الجسم.

#### ج - استلام الكرة باليدين فوق الرأس :

- اذا استلم اللاعب الكرة وكانت فوق مستوى الرأس عليه ان يلاحظ مايلي :-
- ١ - قبل الاستلام ان تمد الذراعان عالياً مع الميل للامام قليلاً ويجب الاحتفاظ بنفس وضعها كما في حالة استلام الكرة في مستوى الصدر.
  - ٢ - المسافة بين الكفين ضيقة والحافة الخارجية للكفين مفتوحة الى الامام قليلاً.
  - ٣ - ان استلام الكرة يجب ان يكون في اعلى نقطة ممكنة عند القفز.

د - استلام الكرة المتدحرجة باليدين :

عندما تتقدم الكرة متدحرجة على الارض على المستقبل عند استلامها ملاحظة مايلي :-

- ١ - ان يكون وضع الجسم المستلم منذ التحرك لاستلام الكرة مواجهاً لها وعلى خط مستقيم.
- ٢ - عليه ان يثني الرجلين ثنياً شديداً وان يقدم احدهما الى الامام.
- ٣ - ان يمد ذراعيه الى اسفل والكفان مواجهان للكرة والاصابع متباعدة وتلامس الارض تقريباً والخنصران متجهان للداخل والابهامان متجهان للخارج.
- ٤ - يجب ان تمسك الكرة بشدة عند ملامستها لليدين وتسحب بسرعة باتجاه الجسم.
- ٥ - وفي نفس لحظة الاستلام يعتدل الجسم للوقوف.

هـ - استلام الكرة المرتدة من الارض :

تستعمل هذه الطريقة عند ارتداد الكرة مباشرة من الارض فعلى اللاعب ان يقوم بما يلي :-

- ١ - عليه الاقتراب من مكان ارتداد الكرة بكل سرعة وان يمسكها اقرب ما يمكن من سطح الارض.
- ٢ - عند الاقتراب من مكان الارتداد ان يثني اللاعب ركبتيه حسب الحاجة لاستلام الكرة.
- ٣ - ان يمد اللاعب ذراعيه والاصابع للأسفل في اتجاه ارض الملعب والكفان متقابلان.
- ٤ - في اللحظة التي ترتد فيها الكرة من ارض الملعب عليه ان يمسك اللاعب الكرة من جانبيها ويسحبها الى جسمه.
- ٥ - عندما يتم الاستلام على اللاعب ان يعود الى وقفته الاعتيادية.

## المبحث الثالث

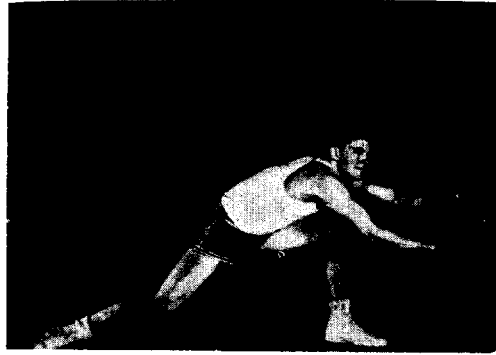
### استلام الكرة بيد واحدة

ان استلام الكرة باليدين اظمن من استلامها بيد واحدة ولكن هناك حالات لايمكن للاعب فيها ان يمسك الكرة الا بيد واحدة.  
ومن الطبيعي فأن هذا الاستلام اصعب من الاستلام باليدين لان المساحة التي سوف يلامسها اللاعب ستكون نصف المساحة اضع الى ذلك صعوبة السيطرة على الكرة بيد واحدة وعند الاستلام عليه مسكها باليدين حالاً.  
ومن انواع استلام الكرة بيد واحدة مايلى :-

- أ - استلام الكرة بيد واحدة في مستوى الصدر بمساعدة اليد الاخرى :-
- ١ - يد اللاعب ذراعه المستلمة باتجاه الكرة على ان يكون وضع الكف متجهاً للامام مقابل الكرة وتكون الاصابع متباعدة.
  - ٢ - يثنى الذراع حالما تمس الكرة اليد ويكون الثني باتجاه الجسم.
  - ٣ - تقوم اليد الاخرى باسناد الكرة وبذلك يستطيع اللاعب ان يمسك الكرة بيديه.  
يمكن استخدام استلام الكرة بيد واحدة اسفل الوسط وفوق الرأس والكرة المرتدة والمتدحرجة مع الاسناد باليد الاخرى.

ب - استلام الكرة بيد واحدة في مستوى الصدر بدون مساعدة من اليد الاخرى:-

- ان الاستلام في هذه الطريقة يتم بدون ان تسند الكرة باليد الاخرى وتبقى اليد المستلمة محتفظة بالكرة ومسيطر عليها على ان تتبع الخطوات التالية :-
- ١ - ان سمد الذراع للامام باتجاه الكرة كما في الطريقة السابقة.
  - ٢ - في لحظة تلامس الكرة مع اليد تسحب بسرعة في اتجاه الجسم.
  - ٣ - وفي نفس الوقت عند سحب اليد يلف رسغ اليد الى الاعلى واحياناً جانباً خلفاً.



رقم (٩)  
هـ - الوضع لاستلام الكرة المتدحرجة باليدين كما في الصورة رقم (٩)



رقم (١٠)  
هـ - الوضع لاستلام الكرة المرتدة من الارض كما في الصورة رقم (١٠)

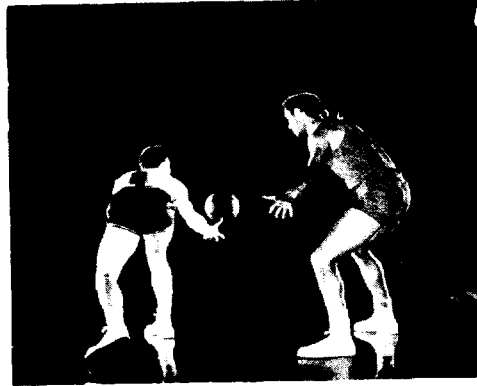




رقم (١١)

(أ) الوضع استلام الكرة بيد واحدة في مستوى الصدر بمساعدة اليد الاخرى كما في الصورة رقم (١١)

رقم (١٢)



(ب) الوضع استلام الكرة بيد واحدة في مستوى الصدر بدون مساعدة من اليد الاخرى كما في الصورة

رقم (١٢)

## ملاحظات مهمة عند استلام الكرة

- ١ - يجب ان نلاحظ بصورة عامة عند استلام الكرة النقاط التالية :-
  - ١ - السيطرة على الكرة يجب ان لاتضغط عليها بقوة.
  - ٢ - ان استلام الكرة يكون بالاصابع على ان لاتمس راحة اليد الكرة.
  - ٣ - على اللاعب ان يتقدم باتجاه الكرة مع ثني الجذع قليلاً للامام.
  - ٤ - ان يمد ذراعيه باتجاه الكرة.
  - ٥ - ان تثني المرفقان باتجاه الجسم بكل مرونة كي تمتص الكرة امتصاصاً تدريجياً.
  - ٦ - ان يكون النظر باتجاه الكرة القادمة عند استلامها.
  - ٧ - يجب ان تستلم الكرة باليدين دائماً الا في حالة اتقاذ الكرة البعيدة عنك من الضياع فعند ذلك بالامكان استعمال يد واحدة للحصول على الكرة.
  - ٨ - على المستلم ان يكون اتجاهه دائماً في اتجاه الكرة.
  - ٩ - على المستقبل الا يقف هو والمناول والحصم على خط مستقيم وعليه ان يتخذ احد الجانبين بالنسبة لهذا الخط حتى يتمكن زميله من مناولته بسهولة وبدون ان يستطيع الحصم من قطعها.

## الاطعء الشائعة في استلام الكرة

- ١ - الضغط بصورة قوية عند مسك الكرة في الاستلام.
- ٢ - عدم مد الذراعين باتجاه الكرة عند الاستلام.
- ٣ - عدم ثني المرفقين بعد مدها باتجاه الكرة اثناء الاستلام.
- ٤ - عدم تركيز النظر على الكرة خلال مرورها من المناول الى المستلم.
- ٥ - وقوف المستلم بخط مستقيم مع الحصم والمناول.
- ٦ - التفكير في الخطوة التالية والكرة في طريقها اليك.
- ٧ - الانفعال والاضطراب يؤدي الى فشل الاستلام.