

Al Mustaqbal University College
Department of Physical Education
and Sports Science



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الثامنة

المناولة السوطية من مستوى الحوض

والركبة

اعداد ٢٠١٠

م.م علي محي مكطوف

ali@mustaqbal-college.edu.iq

المناوله السوطية من مستوى الحوض والركبة



تستخدم هذه المناولة عندما يكون هناك منافس أمام اللاعب ، اذ يقوم عندئذ بمناوله الكرة على جانب المنافس بحيث يصعب إعاقته خاصة اذا سبق أداءها تمويه باستخدام المناولة من مستوى الرأس .

ويتم اداء هذه المناولة حسب تسلسل الأداء الحركي لها فنرى تقدم القدم اليسرى بالنسبة للاعب اليمين وبخطوة واسعة مع انثناء الركبتين وانثناء الجذع ناحية الذراع الراحية مع مرجحة الذراع الراحية بالكرة خلفاً في حركة تحضيرية للرمي ، حيث تساهم هذه النقاط مجتمعة بأداء حركة الإعداد لمناوله الكرة بمستوى الركبة ، ثم يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الراحية إلى الامام والاسفل لتنتقل الكرة نحو الزميل ويلاحظ انثناء مفصل المرفق بحيث يكون عضد الذراع الحاملة للكرة موازياً للأرض لزيادة التحكم بالكرة وتوجيهها بدقة مستفيداً من حركة الرسغ والأصابع ثم تستمر حركة الذراع الراحية التكميلية الى الامام .

والملاحظة المهمة التي يجب ذكرها أن حركة الذراع في الفترة التحضيرية (الرجوع للخلف) وفي حركة الرمي حتى انطلاق الكرة تكون حركة مستمرة وعلى شكل نصف دائرة تقريباً وبدون تقطع او حدوث زوايا وذلك لغرض الاستفاده من الفترة التحضيرية في اعطاء قوة اضافية للكرة .

