

Al Mustaqbal University College
Department of Physical Education
and Sports Science



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الماضرة الواحدة والعشرون
**الاطاء الشائعة في المناولة السوطية من
مستوى الراس من الارتكاز والركض**
المرحلة الثانية

٢٠٢٢

أسست عام ٢٠١٠

مدرس المادة
م . د امين صالح عطية

ثالثا : الأخطاء الشائعة في المناولة السوطية من مستوى الرأس من الارتكاز

اتخاذ الخطوة غير المناسبة وطول اللاعب .

القفز للأعلى اثناء اداء المناولة من الارتكاز .

توتر اليد والأصابع عند أداء المناولة .

حركة الذراع تتم بوجود زوايا وعدم تميزها بالاستمرارية والانسيابية .

رابعا : الأخطاء الشائعة في المناولة السوطية من مستوى الرأس من الركض

اداء المناولة من المشي وليس الركض .

عدم ارتباط حركة الذراع مع الركض .

نقل الكرة بعيداً عن الجسم قبل الرمي .

زيادة انثناء الجذع الى الأمام وبدرجة كبيرة ، وكذلك مرجحة الذراع الرامية تجاه الجانب الأخر للجسم .

