

Al Mustaqbal University College
Department of Physical Education
and Sports Science

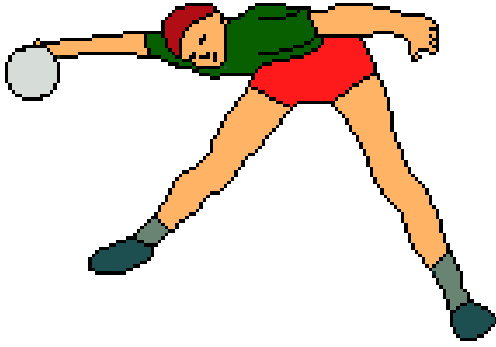


كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



مدرس المادة
م . د امين صالح عطية

المناوله السوطية من مستوى الحوض والركبة



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

ويتم اداء هذه المناولة حسب تسلسل الأداء الحركي لها

فترى تقدم القدم اليسرى بالنسبة للاعب اليمين وبخطوة واسعة مع انثناء الركبتين وانثناء الجذع ناحية الذراع الرامية مع مرجحة الذراع الرامية بالكرة خلفاً في حركة تحضيرية للرمي ، حيث تساهم هذه النقاط مجتمعة بأداء حركة الإعداد لمناولة الكرة بمستوى الركبة ، ثم يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الرامية 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 الرامية 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 الاستفادة من الفترة التحضيرية في اعطاء قوة اضافية للكرة .

