



Al Mustaqbal University
college of Physical Education
and Sports Science

جامعة المستقبل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الماضرة العاشرة

المناولة السوطية من مستوى الحوض والركبة

المرحلة الثانية

2023

مدرس المادة

م . م مثنى كاظم جاسم

م . م أنور محمد عبيد

المنالوة السوطية من مستوى الحوض والركبة



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

ويتم اداء هذه المنالوة 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 لمنالوة 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 .

