



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 أنور محمد عبيد

م/م امير فرحان

اسراء سليم

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 إذا 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 الراحية مع مرجحة الذراع الراحية بالكرة خلفاً في حركة تحضيرية للرمي ، حيث تساهم هذه النقاط مجتمعة بأداء حركة الإعداد لمناولة الكرة بمستوى الركبة ، ثم يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الراحية إلى الامام والاسفل لتنطلق 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 الاستفادة من الفترة التحضيرية في اعطاء قوة اضافية للكرة .

