



محاضرة بعنوان

# المناولة السوطية من مستوى الحوض والركبة ومناولة الدفع للجانب والرسغية بكرة اليد



اعداد

أ. د. وداد كاظم الزهيري

م.م. زبيده صلاح هادي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات



## المناولة السوطية من مستوى الحوض والركبة:

تستخدم هذه المناولة عندما يكون هناك منافس امام اللاعب عندئذ يقوم بمناولة الكرة من جانب اللاعب المنافس بحيث يصعب اعاقها خاصة اذا سبق اداءها حركة تمويه كاستخدام المناولة من مستوى الراس ثم ينخفض الذراع الى مستوى الحوض والركبة لاداء المناولة للزميل او تستخدم هذه المناولة كنوع من انواع التصويب.

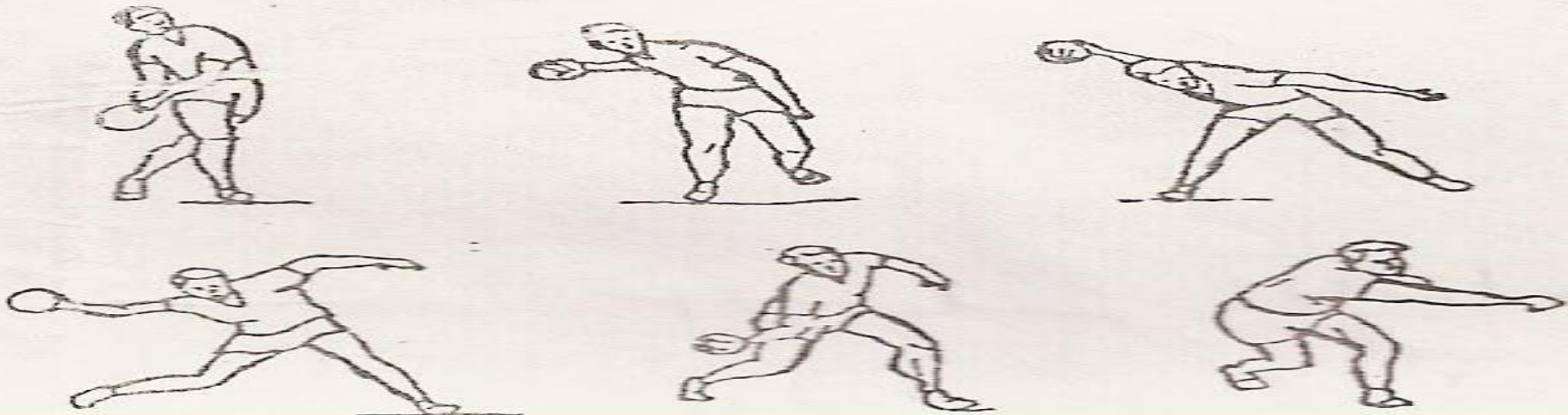


# تسلسل الاداء الحركي لمهارة المناولة من مستوى الحوض والركبة:

**المرحلة التحضيرية /** تبدأ بتقدم القدم اليسرى بالنسبة للاعب الأيمن ( القدم المعاكسة للذراع الرامية ) وبخطوة واسعة مع انثناء الركبتين ميلان الجذع ناحية الذراع الرامية تصاحبها مرجحة الذراع الرامية بالكرة خلفا في حركة تحضيرية حيث تساهم هذه النقاط مجتمعة بأداء الحركة الاعداد المناولة الكرة بمستوى الركبة

**المرحلة الرئيسية /** يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الحاملة للكرة من الخلف الى الامام والاسفل لتنتقل الكرة نحو الزميل ويلاحظ انثناء المفصل المرفق بحيث يكون عضد الذراع الحاملة للكرة موازيا للارض ولزيادة التحكم بالكرة وتوجيهها بدقة مستفيدا من حركة الرسغ والاصابع

**المرحلة الختامية /** تستمر حركة الذراع الرامية التكميلية الى الامام خلف الكرة






وان حركة الذراع الحاملة للكرة ورجوعها للخلف وحتى انطلاق الكرة للزميل يجب ان تكون حركة مستمرة وعلى شكل قوس او نصف دائرة تقريبا بدون حدوث اي تقطع او زوايا في الحركة أي تتم بانسياب حركي وذلك لغرض الاستفادة من الفترة التحضيرية في اعطاء قوة اضافية للكرة . ويمكن للاعب ان يؤدي هذه المناولة من استقامه اعلى الجذع تقريبا مما يمنح المناولة المزيد من عنصر المفاجأة

هذه المناولة تفتقر للقوة اذا اعتمد اللاعب الحركة على قوة الذراع بدرجة كبيرة وعند اداء هذه المناولة مع ميل الجذع ناحية الذراع الراحية يكسبها القوة لان اللاعب يستخدم حركة الجذع إضافة الى حركة الذراع مما يؤدي الى حدوث عملية النقل الحركي من الجذع الى الذراع لتوليد قوة رمي اكبر





*trainen om jezelf beter te maken*

# مناولة الدفع للجانب

تعد هذه المناولة من المناولات السريعة التي تستخدم للمسافات القصيرة يمكن للاعب اداء هذه المناولة عندما يستطيع اللاعب من السيطرة على الكرة بيد واحدة

يستخدمها اللاعبون المهاجمون غالبا عند تبادل نقل الكرة فيما بينهم قرب خط الرمية الحرة للمنافس



## التسلسل الحركي للاداء المهاري

يبدء بعد تسلم اللاعب الكرة وتمكنه من السيطرة عليها امام جسمه في وضع الامان يمسكها بيد واحدة ثم يقوم بمرجحة الذراع الى الاسفل وتتجه الكره نحو الارض وتستمر مرجحة الذراع امام الجسم الى الجانب مع قلب الكف لتواجه الكرة نحو الزميل ثم تدفع الكرة بمفصل الرسغ على ان يكون مستوى الرمية بمستوى الحزام ثم تستمر الذراع بحركتها الى الجانب موازية للارض وانتقال مركز ثقل الجسم من الى القدم اليسرى بعد ان كان على القدم اليمنى خلال اداء المناولة

تعتمد هذه الرمية بدرجة كبيره على حركه الرسغ اليد والاصابع في توجيه الكرة الى الزميل

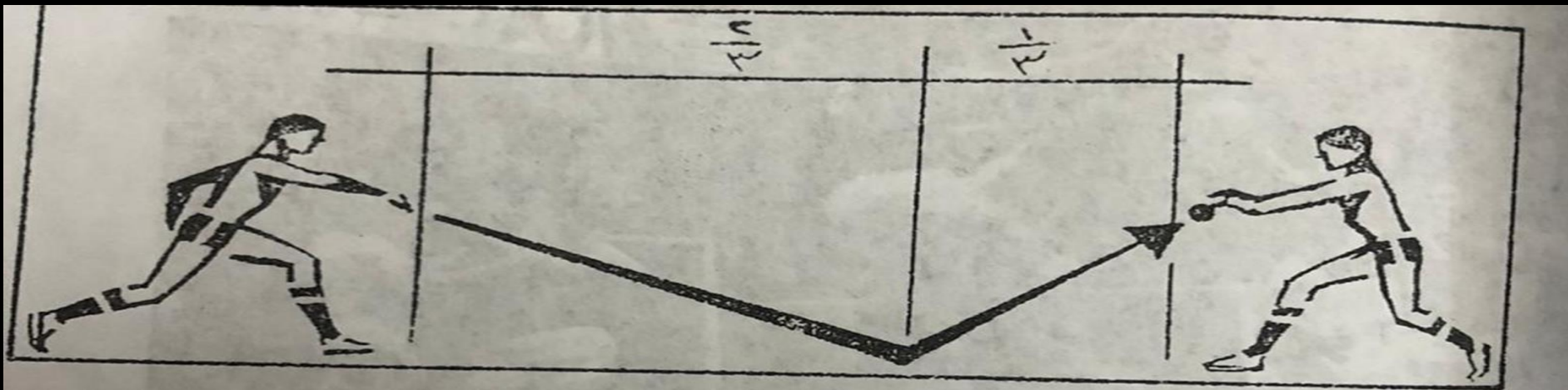




## المناولة المرتدة:

تستخدم هذه المناولة لتفادي قطع الكرة من المنافس الذي يقف بين اللاعب الذي لديه الكرة وزميله المستلم تؤدي كما في مناولة من مستوى الراس تقريبا ولكن توجيهه الكرة يكون نحو الارض

الفترة التحضيرية تبدأ عندما تصل الكرة الى مستوى الكتف وليس الراس لتبدأ الرئيسية وهي رمي الكرة باتجاه الأرض لترتد الى الزميل المستلم وان أفضل مكان ملامسة الكرة للأرض هو اقرب مكان الى قدمي المنافس وبعيدا عن قدمي الزميل و تقسم المسافة بين الرامي والمستلم بحيث يكون ملامسة الكرة الارض بعد ثلثي المسافة توجه الكرة برسغ اليد ونهايات الأصابع .







# المناولة الرسغية

تسهم المناولة الرسغية بانواعها والارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة وتستعمل هذه المناولة بعد حركة الخداع والمسافات القصيرة فقط وتكتسب هذه المناولة قوتها نتيجة انثناء الساعد على اعلى الذراع

وهناك عدة انواع للمناولة الرسغية ومن اهمها:

1- المناولة الرسغية من خلف الراس

2-المناولة الرسغية من خلف الظهر

3-المناولة الرسغية الى الخلف

# 1- المناولة الرسغية من خلف الراس:

هذه المناولة تؤدي بعد مسك اليد اليمنى الكرة بالنسبة للاعب الايمن ثم ترفع الى مستوى الراس تقريبا وكان المهاجم ينوي اداء المناولة السوطية من مستوى الراس مع دوران الجذع قليلا ناحية الذراع الراحية ثم تتأرجح الذراع لمناولة الكرة من خلف الراس الى الزميل المجاور (على الجهة اليسرى) بحركة تعتمد اساسا على الساعد ورسغ اليد والاصابع التي توجه الكرة الى الزميل مباشرة

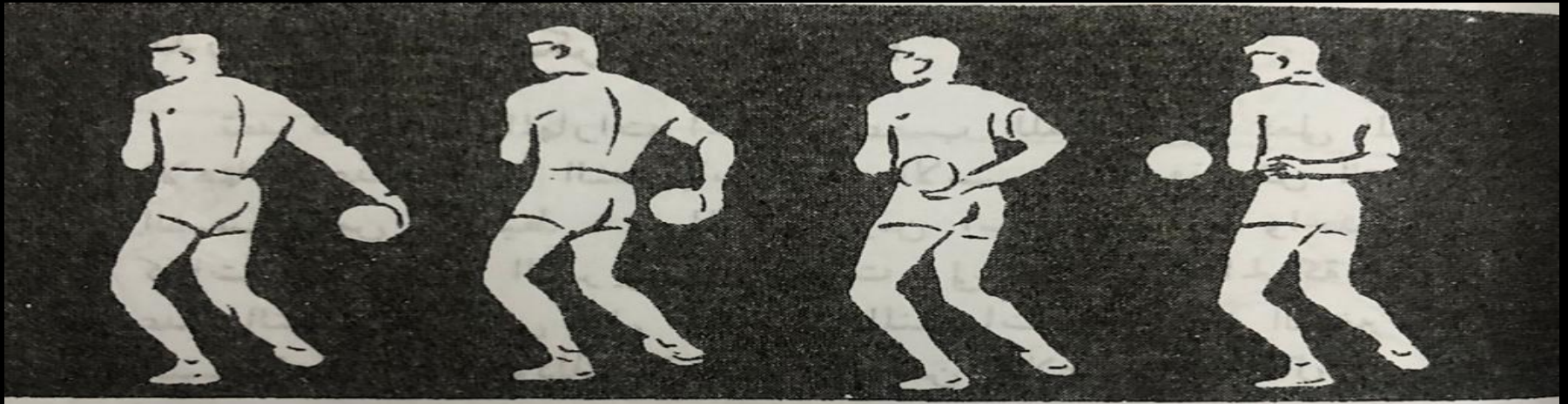




## 2- المناولة الرسغية من خلف الظهر:

- في هذا النوع من المناولة يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الماسكة للكرة والممتدة الى الاسفل بحيث تتجه الذراع لمناولة الكرة من خلف الظهر للزميل القريب من الجهة اليسرى بالنسبة للاعب الأيمن وذلك بثني الذراع من المرفق تجاه الزميل المستلم ثم دفع الكرة بالرسغ والاصابع

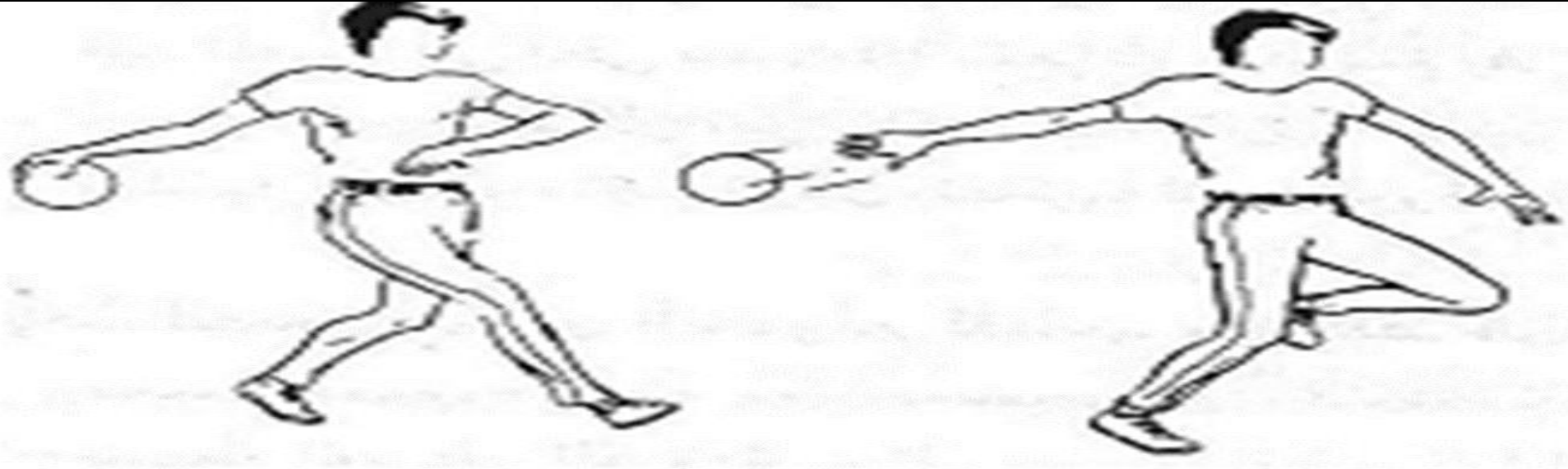
وميزة هذه المناولة تكمن في صعوبة اعاققتها من المدافع كما يصعب عليه روية الكرة واتجاهها.



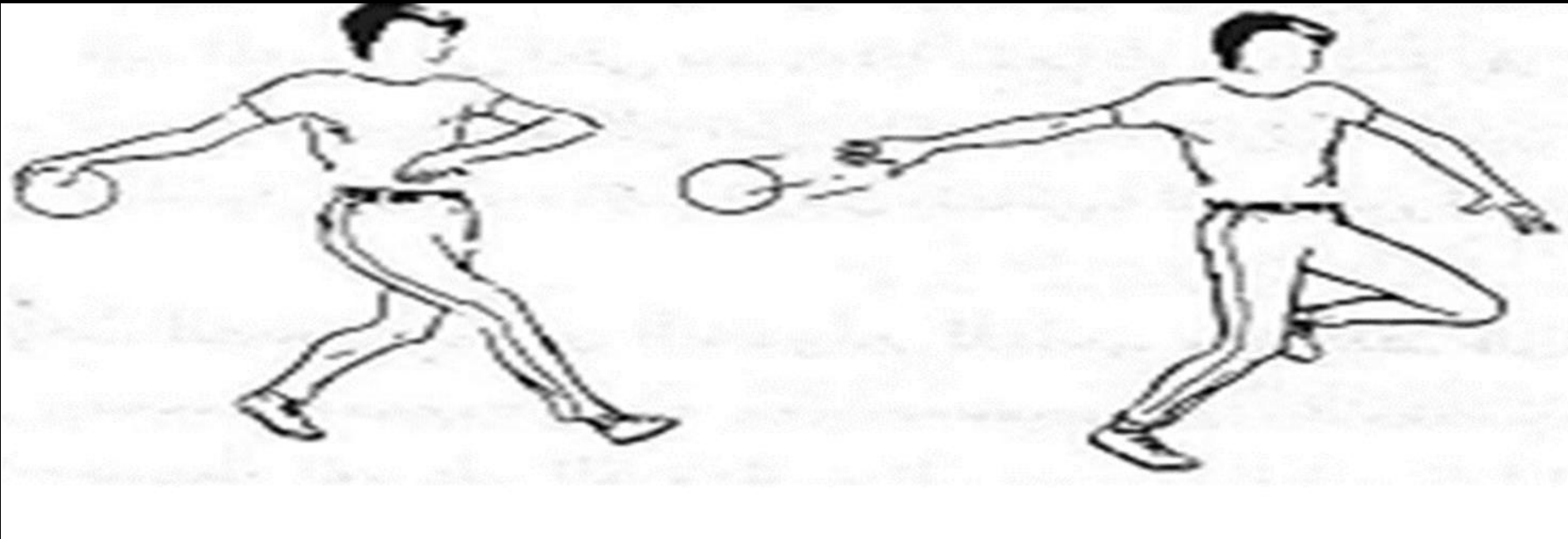


### 3- المناولة الرسغية الى الخلف:

يؤدي اللاعب هذه المناولة الى الزميل الموجود في الخلف دون الحاجة الى دوران الجسم او الراس اتجاهه  
الفترة التحضيرية تبدء عند قيام اللاعب او المهاجم بالتقدم نحو المدافع او الخداع بالقيام بعملية التصويب ثم مناولة الكرة للزميل الموجود في الخلف



وخلال المناولة تتم مرجة الذراع الحاملة للكرة الى الخلف  
دون اي انثناء في المرفق وبمجرد تخطيها لمستوى الجسم يتم  
دفع الكرة باطراف الاصابع تليها حركة ثني قليل في الرسغ  
ويعد توقيت اداء هذه المناولة وقوتها وارتفاعها وعدم النظر  
الى الزميل المستلم امور مهمة تساهم في صعوبة اعاقتها من  
المدافع



# الاطءاء الشائعة في المناولات الرسغية:

- 1-المبالغة في الفترة التحضيرية
- 2-مسك الكرة بتوتر بالاصابع
- 3-المبالغة بدفع الكرة بالرسغ والاصابع فتذهب الكرة عاليا بعيدا عن الزميل المستلم
- 4-عدم اتقان حركة الخداع التي تسبق المناولة

شكراً لأصغائكم

