السلام عليكم و رحمة الله و بركاته

محاضرة بعنوان

طريقة الأداء الفني لمهارة الاعداد

أ.د. لمى سمير حمودي
م.د. شهباء احمد

طريقة الاداء الفني لمهارة الاعداد من فوق الرأس للامام :

ويتضمن الأقسام التالية:

اولا \ القسم التمهيدي
ثانيا \ القسم الرئيسي
ثالثا \ القسم الختامي

اولا \ القسم التمهيدي:

يكون وضع الجسم في القسم التمهيدي كالاتي:

- وقوف اللاعب بحيث تكون الرجلين مفتوحة فتحة مناسبة وبوضعية المشي.
- ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين.
- ثني الركبتين.
- ثني الذراعين امام الجسم ويكون المرفقان خارجا وللأسفل.
- يلف الساعدان للامام قليلا.
- تكون اليدان مفتوحتان وملفوفتان لبعضهما البعض
- يجب ان تكون لدى اللاعب القدرة على التنبؤ بمكان وصول الكرة وبمدى ارتفاعها.
- مكان وقوف اللاعب هو تحت الكرة

ثانيا \ القسم الرئيسي:

يكون وضع الجسم في القسم الرئيس كالاتي:

- في هذا القسم تقابل اليدان الكرة امام الجبهة وعلى بعد 16- 30 سم امام اللاعب.
- راحة اليدين احداهما مواجهة للأخرى.
- الرسغان مرفوعان ومائلان للخلف.
- وفي لحظة لمس الكرة تغطي اليدان الكرة في النصف السفلي منها.
- الأصابع منتشرة بشكل واسع ويكون بعد السبابة عن الابهام بحوالي 90 درجة ويكون الابهام اسفل الجزء الخلفي للكرة.
- يكون ملامسة الكرة بأطراف الأصابع وتلعب الابهام والسبابة والوسطى دورا مهما وفعالا وباقي الأصابع هي للمحافظة على التوازن والتحكم بالكرة.
- بعد ملامسة الكرة تبدأ حركة المد الكامل للجسم بدا من الرجلين وصولا للذراعين وينتهي المد بحركة نقر الكرة للأمام وللأعلى.

ثالثا \ القسم الختامي:

يكون وضع الجسم في القسم الختامي كالاتي:

- يقصد بهذا القسم من المهارة نهاية حركة الأداء الفني للمهارة.
- يكون وضع الرجلين والجذع والذراعين ممدودة مدا كاملا في اتجاه وضع الكرة
- بعد نهاية الحركة يتهيء اللاعب مرة أخرى لاعداد الكرة

شكرا

لحسن

المتابعة

وارق امنياتي