



كرة السلة د. محمد حسن شعلان



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

كرة السلة

مهارة التصويب من الحركة
لطلبة المرحلة الأولى

اعداد

الدكتور محمد حسن شعلان

Mohammed .hasan@

mustaqbal-college.iq





ثانياً : التصويب من الحركة التصويب من القفز **Jump shot**

يعد هذا النوع من التصويب من اهم انواع التصويب التي يجب ان يتقنها اللاعب لأنه اكثر الانواع استخداماً في مباريات كرة السلة كونه يعد من التصويبات التي يصعب على المدافع قطعها تقريباً ويؤدي بوجود اللاعبين المدافعين ومن المراكز جميعها ولمسافات مختلفة ، ولهذا يعد التصويب من القفز من المهارات الاساسية الواجب تطويرها والارتقاء بها ، إذ وجد ان نسبة التصويب من القفز تكاد تصل الى نصف العدد الاجمالي لمختلف انواع التصويب المستخدم في المباراة ويمكن اداء مهارة التصويب من القفز في ثلاثة اوضاع اساسية وهي (الثبات بعد المحاورة ، القفز والتصويب من الثبات ، والقفز والتصويب من الحركة) .





المراجع

- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) .
- نصر حسين عبد الامير : محاضرات أُلقيت على طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، ٢٠١٦-٢٠١٧ .

