

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الثالثة

كرة السلة

لطلبة المرحلة الأولى

اعداد

م. د. جمال صبري فرج

م. م. انور محمد عبيد

اسراء سليم هادي



ثانياً : التوقف Stopping

ويقسم الى نوعين وهما :

1. **التوقف بعدة واحدة** : هو عملية النزول الى الارض بعد الوثب او القفز بكتا الرجلين معاً , وبواسطة أمشاط القدمين , بحيث تكون الفتحة بين الرجلين تساعد على التوازن اثناء التوقف .
2. **التوقف بعدتين** : هو عملية النزول الى الارض بتعاقب الرجلين (أي رجل بعد أخرى) .

ثالثاً : الارتكاز Pivoting

وهو من الحركات الأساسية التي يجب تعلمها وبكتا القدمين وتكون حركة الارتكاز باتجاهين .





- الارتكاز مع الدوران الامامي .
- الارتكاز مع الدوران الخلفي .

ويعتمد اختيار رجل الارتكاز على نوع التوقف , فاذا كان التوقف بعدة

واحدة فيمكن اختيار اي رجل لتكون هي الارتكاز وحسب مكان المدافع , اما اذا

كان التوقف بعدتين فرجل الارتكاز (هي الرجل التي تمس الارض اولاً) .

