



جامعة بغداد



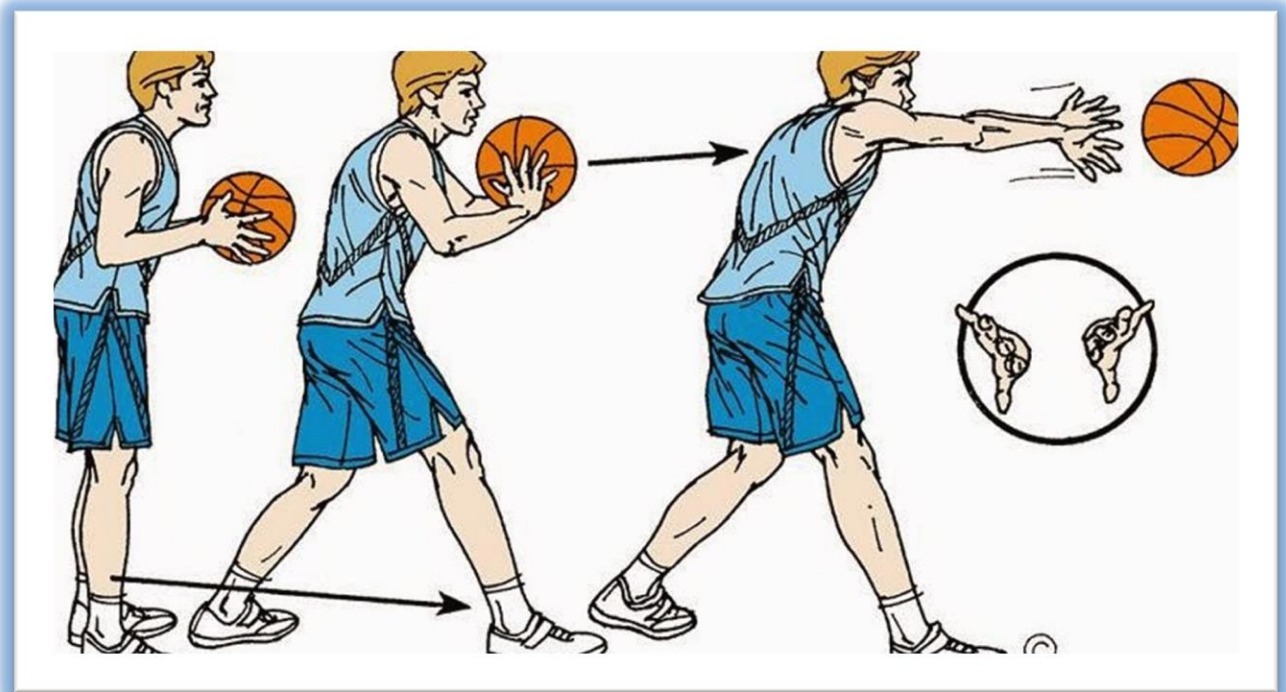
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع الألعاب الفرعية

اختبارات مادة كرة السلة للطلبة الجدد

✓ أولاً: الاختبارات المهارية (الطلبة المسجلين غير الاختصاص لكرة السلة).

1. مهارة المناولة الصدرية باليدين المباشرة (مسك الكرة بالاصابع امام الصدر والمرفقان مثنيان وقريبان من الجسم، والعضدان تقريباً عموديان على الأرض والاصابع منتشرة بأمتداد كامل على جانبي الكرة والابهامان خلف الكرة، وأما وضعية القدمان فتكونا في وضع متواز قبل المناولة، والمناولة تتم بتقديم إحدى القدمين للأمام عن طريق نقل ثقل الجسم، ومن ثم دفع الكرة من أمام الصدر باتجاه مستوى صدر المستلم من خلال مد سريع للرسخين وأمتداد كامل للذراعين، والاستمرار بالأداء مع الزميل من مسافة 6 - 8 متر).

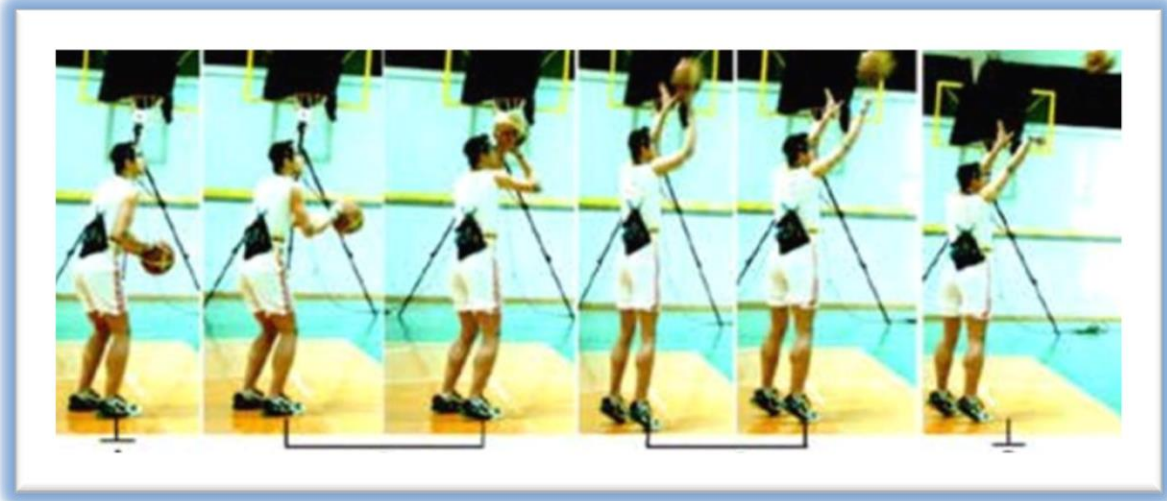


2

2. مهارة مركبة: الطبطة العالية من منتصف الملعب والمنتھية بالتصويب السلمي (ارتداد الكرة بيد واحدة (حركة المرفق والرسغ والاصابع) ضد الأرض (الدفع للكرة يكون للأمام وخارج القدم قليلاً) لغرض التقدم بالكرة نحو السلة بالسرعة المناسبة مع مراعاة أن تكون الحركة متوافقة منسجمة بين الذراع والرسغ والاصابع والرجلين والجذع والعينين والكرة فضلاً عن جسم اللاعب للأمام وعدم النظر للكرة وارتفاع الكرة لمستوى الخصر (الطالب او الطالبة لهما الحق باختيار الذراع المسيطر عليها عند الأداء)، ومن ثم التصويب السلمي في نهاية الطبطة استعداداً لمسك الكرة والتصويب (أخذ خطوتين مع البدء برجل اليمين بالنسبة للدخول من جهة اليمين (أو البدء برجل اليسار للدخول من جهة اليسار) وبزاوية 45° والقفز للأعلى ودفع الكرة بالصورة الصحيحة بوضع اليد أما فوق الكرة أوتحت الكرة والتركيز على نقطة داخل المربع الصغير الموجود على اللوحة))

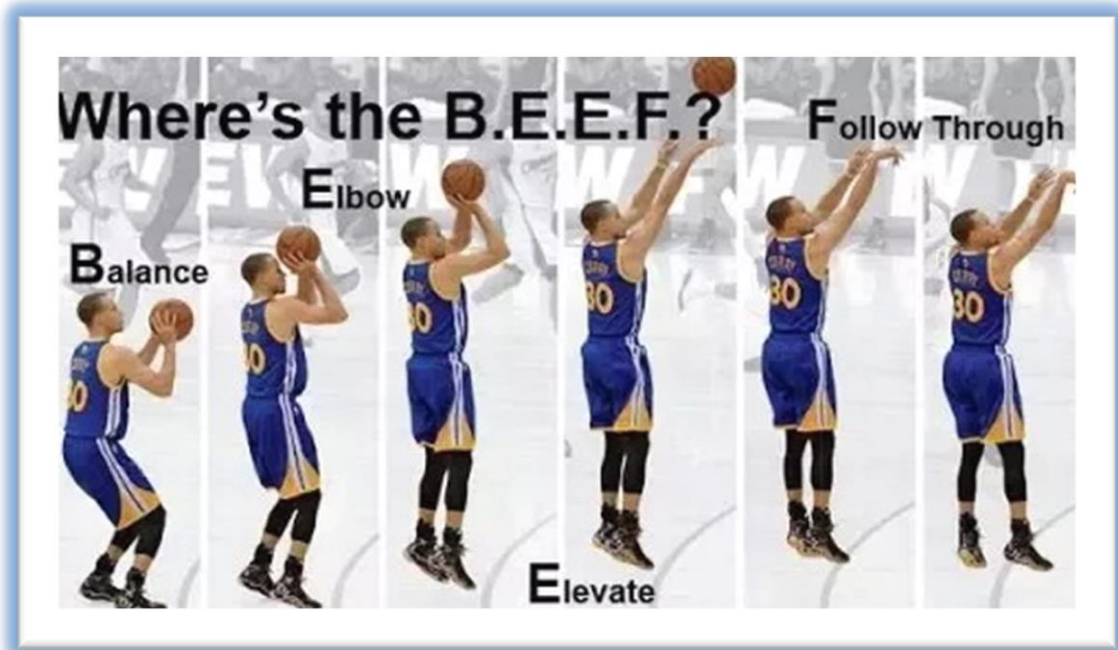


3. مهارة التصويب للرمية الحرة من الثبات وبيد واحدة (مراعاة الارتخاء والتوازن والوضعية الصحيحة والتركيز مع قوس طيران الكرة والاستفادة من قاعدة 5 ثوان/ القدمان أما على مستوى واحد او بتقديم أحدهما على الأخرى)



✓ ثانياً: مهارات إضافية (للطلبة المسجلين الاختصاص لكرة السلة).

1. مهارة مركبة: الطبطة العالية من منتصف الملعب والمنتحية بالتصويب السلمي (من الجهتين مرة من جهة اليمين ومرة اخرى من جهة اليسار).
2. مهارة التصويب بالقفز من مناطق مختلفة داخل القوس التصويب البعيد (الفتحة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين تقريباً مع إنشاء قليل في الركبتين والكرة تمسك بالاصابع بحيث يشكل الابهام والسبابة رقم 7 بالعربي مع ميل الرسغ للخلف وتوجيه المرفق بإنشاء باتجاه الهدف والعضد يكون موازياً للأرض ووضع الكرة بين الكتف والرأس ثم دفع القدمين ضد الأرض مع امتداد الجسم للأعلى والتصويب بعد الوصول إلى أعلى نقطة مع مراعاة تركيز النظر باتجاه الهدف وقوس الطيران الصحيح للكرة ومتابعة الذراع للكرة والهبوط).



3. مهارة التصويب بالقفز من مناطق مختلفة خارج القوس التصويب البعيد.

أ.د. فارس سامي يوسف شابا / اللجنة العلمية لكرة السلة