

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

التكنيك في كرة السلة
المرحلة الثانية
لكليات التربية الرياضية

المؤلفان

الدكتور
مهدي نجم
استاذ مساعد

السيد
يوسف البازي
مدرس

طبع على نفقة جامعة بغداد

مطبعة جامعة بغداد - ١٩٧٩



1-796-7-1

1-7-796-1



جامعة بفسداد

التكنيك في كرة السلة
المرحلة الثانية
لكليات التربية الرياضية

المؤلفان

الدكتور
مهدي نجم
استاذ مساعد

السيد
يوسف البازي
مدرس

طبع على نفقة جامعة بفسداد

مطبعة جامعة بفسداد - 1979

الفهرست

التكنيك ، معنى التكنيك في كرة السلة	الباب الاول
نبذة تاريخية عن كرة السلة	الفصل الاول-
دخول كرة السلة العراق	المبحث الاول
تخطيط ملعب جديد لكرة السلة	الفصل الثاني
كيفية تخطيط منطقة الرمية الحرة والدائرة المركزية	المبحث الاول
تطوير اللياقة البدنية للاعب كرة السلة	الباب الثاني
تنمية القوة	الفصل الثالث
تنمية المطاولة	الفصل الرابع
تنمية السرعة	الفصل الخامس
تنمية المرونة والرشاقة	الفصل السادس
التكنيك (المبادئ الاساسية)	الباب الثالث
الوضع الاساس للاعب بدون كرة	الفصل السابع
مسك الكرة واستلامها	الفصل الثامن
مناولة الكرة	الفصل التاسع
المناولات باليدين	الفصل العاشر
المناولة الصدرية باليدين	المبحث الاول
المناولة المرتدة	المبحث الثاني
المناولة من فوق الراس	المبحث الثالث

المبحث الرابع	المناولة السفلى (المذراة)
المبحث الخامس	المناولة للخلف من فوق الكتف
المبحث السادس	المناولة من فوق الكتف
الفصل الحادى عشر	المناولات بيد واحد
المبحث الاول	المناولة من فوق الكتف (الطويلة)
المبحث الثانى	المناولة من الطبطبة
المبحث الثالث	المناولة الخطافية
المبحث الرابع	المناولة حول الظهر
المبحث الخامس	المناولة المرتده
المبحث السادس	المناولة من الاسفل (المذراة)
المبحث السابع	المناولة للخلف من الاسفل
المبحث الثامن	المناولة للخلف من فوق الكتف
المبحث التاسع	المناولة من امام الجسم للجانب
المبحث العاشر	المناولة الطائرة
المبحث الحادى عشر	المناولة من امام الكتف
الفصل الثانى عشر	الطبطبة
المبحث الاول	الطبطبة العالية
المبحث الثانى	الطبطبة الواطئة
المبحث الثالث	الطبطبة بتغيير الاتجاه
الفصل الثالث عشر	التوقف وخطوة الارتكاز
المبحث الاول	خطوة الارتكاز الامامية
المبحث الثانى	خطوة الارتكاز الخلفية
الفصل الرابع عشر	التهديف

التهديف باليدين	الفصل الخامس عشر
التهديف باليدين من الامام	المبحث الاول
التهديف باليدين من فوق الراس	المبحث الثاني
التهديف باليد الواحدة	الفصل السادس عشر
التهديف من الصدر	المبحث الاول
التهديف من الحركة (السلتيه)	المبحث الثاني
التهديف من القفز	المبحث الثالث -
التهديف الخطافي	المبحث الرابع
التكنيك الفردي بالهجوم	الباب الرابع
انواع الهجوم الفردي	الفصل السابع عشر
الخداع بدون كرة	المبحث الاول
التكنيك الفردي في الدفاع	الباب الخامس
الوضع الاساس للاعب المدافع	الفصل الثالث عشر