



**BKKS 1351 BOLA BALING**

**TENAGA PENGAJAR:**

**EN.MOHD AFFENDY BIN MD ISA**

**Kuliah 6**

**KEMAHIRAN ASAS BOLA BALING**

**KECERGASAN FIZIKAL**


**KELENTURAN**

# Kecergasan fizikal kelenturan/Fleksibiliti



- 1) Maksud: Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan maksimum.
- 2) Fleksibiliti berkait rapat dengan saiz badan, umur, jantina dan aktiviti fizikal.
- 3) Julat pergerakan (Range of motion) ialah darjah pergerakan sendi.
- 4) Prinsip pengkhususan, individu boleh digunakan dalam program meningkatkan fleksibiliti program.

# Objektif

- 
1. Memudahkan atlit melakukan berbagai pergerakan dan kemahiran dengan mudah.
  2. Membantu atlet daripada kecederaan sendi dan otot.
  3. Kebaikan Fleksibiliti dan Senaman Regangan:
    - Mengurangkan risiko mendapat kecederaan.
    - Pembesaran otot - otot (Hypertrophy) - melalui latihan rintangan.
    - Mengurangkan pengumpulan asid laktik
    - Mengelakan kelesuan otot selepas senaman dan mengurangkan kesakitan dan kebas pada otot.
    - Mengelakan kekejangan otot selepas bersenam.
    - Memberikan postur dan keseimbangan badan.
    - Memberikan pemulihan otot dengan cepat.

# **Faedah Latihan:**



- a) Mengurangkan risiko mendapat kecederaan.
- b) Meningkatkan prestasi dalam sukan.
- c) Mewujudkan rasa selamat dan selesa semasa melakukan aktiviti.
- d) Mengurangkan rasa sakit dan tidak selesa semasa melakukan kerja.
- e) Meningkatkan kualiti daya tahan, kekuatan dan ketangkasan.
- f) Menambahkan keupayaan untuk bergerak secara bebas dan mudah.

## **Contoh Aktiviti:**

- a) Kilas pinggang.
- b) Bengkok sisi.
- c) Meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang..
- d) Duduk melunjur dan jangkau.

# Kemahiran asas bola baling



1. Kemahiran menerima bola.
2. Kemahiran menghantar bola.
3. Kemahiran mengelecek..
4. Kemahiran mengacah.
5. Kemahiran menghadang.
6. Kemahiran menjaring.
7. Kemahiran menjaga gol.

# Kemahiran menerima bola



- Terdapat 4 cara menerima bola:
  1. Menyambut bola aras muka.
  2. Menyambut bola aras rendah.
  3. Menyambut bola dengan sebelah tangan.
  4. Menyambut bola tinggi dengan kedua belah tangan.

# MENANGKAP DAN MENERIMA BOLA



- Asas posisi badan
  - Kaki seluas bahu.
  - Kedudukan bahu menghadap arah pergerakan bola.
  - Tumpuan: Kepala dan mata kepada bola
  - Bahagian atas pinggang condong sedikit ke arah bola.
  - Tangan dan tapak tangan dihalakan ke arah bola.
  - Siku dibengkokkan sedikit mengikut kesesuaian.

**THANK YOU**

GRACIAS  
ARIGATO  
SHUKURIA  
USPAXAR  
DANKSCHEEN  
TASHAKKUR ATU  
YAQHANYELAY  
SUKSAMA  
KXKHET  
GRAZIE  
MEHRBANI  
PALDES  
BOLZİN  
MERCİ  
BİYAN  
SHUKRIA  
TENGACI