

اثر التدريب الفردي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لصانعي الألعاب (الموزع) بكرة السلة

م.د. ثامر كاظم ارحيم

العراق. جامعة البصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.Thamer_94@yahoo.com

الملخص

جاءت أهمية البحث للنهوض بلاعبي مركز الموزع (صانع الألعاب) بدنيا ومهاريا وباستخدام تقنية التدريب الفردي التخصصي وبذلك قد تساهم في تقدم لعبة كرة السلة العراقية نحو الأفضل . ويهدف البحث إلى:

- التعرف على تأثير التدريب الفردي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للأعلى مركز الموزع بكرة السلة لشباب نادي البصرة الرياضي . وكانت اهم الاستنتاجات:

- التدريب الفردي يساعد بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة والسرعة (الذراعين والرجلين) للاعبي مركز الموزع إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة) وكانت أهم التوصيات:

- اعتماد التدريب الفردي لتطوير القوة المميزة بالسرعة إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

الكلمات المفتاحية: التدريب الفردي ، الصفات البدنية والمهارية ، الألعاب (الموزع) ، بكرة السلة

The effect of individual training on developing some physical and skill qualities of
basketball game makers (distributor)

Lect.Dr.Thamer Khadhim Erhaiyem

Iraq. Albasrah university. College of Physical Education and Sports Sciences

Dr.Thamer_94@yahoo.com

Abstract

The research significance came to develop players of the distributor center (the game maker), physically and skillfully, by using specialized individual training technology, and thus may contribute to the advancement of the Iraqi basketball game to be better. The research aims to:

-Identify the effect of individual training on developing some physical and skillful qualities of the top distributor center for basketball for the youth of Basra Sports Club

The researchers concluded that the individual training effectively helps in developing the distinctive strength and speed (arms and legs) of players of distributor center as well as some basic offensive skills in basketball. The researcher recommended adopting individual training to develop strength distinguished by speed as well as basic offensive skills in basketball.

Keywords: individual training, physical and skill traits, games (distributor), basketball

١- المقدمة:

لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي أصبح لها جمهور بتزايد لما تقدمه هذه اللعبة من متعة وحماس وإبداع لمزاويلها ولا يمكن ترك أي لحظة من لحظات اللعب بدون مشاهدة لأنها لعبة الثواني وفي كل ثانية نجد موقف هجومي أو دفاعي لا بد من متابعته ومعرفة نتيجة. وبالتأكيد جاء تطور هذه اللعبة نتيجة مواكبتها للتطور العلمي في مختلف متطلباتها من تدريب وتحليل والتخصص في الأداء ، إذ أصبح التدريب متخصص بصورة دقيقة مرة فردية حسب متطلبات الحاجة ومرة جماعية ومرة فرقية لغرض إبراز التكتيك النهائي، ونحن نجد أن التدريب الفردي قاعدة أساسية لبقية أنواع التدريب وعندما يتقن اللاعب مهامه الفردية سيكون منطلق للأداء الجماعي وثم الفرقي ، ولكي يكمل نجاح التدريب الفردي لا بد من معرفة تخصص اللاعبين داخل الساحة ومتطلبات كل تخصص سواء (للموزع أو الزاوية أو الارتكاز) من بدنية ومهارية، وبذلك سوف يكون أكثر فاعلية في تدريب اللاعبين حسب تخصصهم بدل من تدريب جوانب بدنية والمهارية ليس بحاجة لها اللاعب في موقعه ومتطلباته، ويعد مركز اللاعب (الموزع) أكثر متطلبات بدنية ومهارية عن بقية المراكز ولا يعني إهمال بقية مراكز اللعب ولكن أن تدريب هذا المركز بصورة خاصة بعد من الأمور أكثر أهمية إذ نجد لاعبي هذا المركز بحاجة إلى تدريب تخصصي لكثير من المتطلبات البدنية والمهارية وهو مفتاح اللعب والمحرك الأساسية لبقية المراكز

ومن هنا جاءت أهمية البحث بالنهوض بلاعبي مركز الموزع (صانع اللعب) بدنيا ومهاريا باستخدام تقنية التدريب الفردي التخصصي وبذلك قد تساهم في تقدم لعبة كرة السلة العراقية نحو الأفضل.

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب سابق ومدرب واتحادي لاحظ أثناء متابعة للفرق العراقية وخصوصا نادي البصرة الرياضي يكون التدريب جماعي في اغلب الوحدات التدريبية ولا يوجد تخصص في التدريب وان جميع اللاعبين في مختلف مراكزهم يتدربون على جميع الصفات البدنية والمهارية دون مراعاة تخصص كل مركز من هذه المتطلبات وهذا بالتأكيد سوف يزيد من الجهد والوقت والمعاناة للمدرب واللاعب بعكس اذا تم تدريبه بصورة فردية وحسب متطلبات كل مركز، لذا رأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومعالجتها من خلال استخدام التدريب الفردي التخصصي للاعبي مركز الموزع .

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على تأثير التدريب الفردي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي مركز الموزع بكرة السلة لشباب نادي البصرة الرياضي.
- ٢- التعرف على الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي مركز الزاوية بكرة السلة لشباب نادي البصرة الرياضي.
- ٣- التعرف على الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي مركز الزاوية بكرة السلة لشباب نادي البصرة الرياضي.

٢- اجراءات البحث:

- ١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي نادي البصرة الرياضي فئة الشباب والبالغ عددهم (٨) لاعبين (موزعين) من أصل ٢٤ لاعب الذين يمثلون جميع لاعبي النادي للفترة من ٢٠١٤/٩/٢ ولغاية ٢٠١٤/١١/٧ وتم تقسيم اللاعبين (٨) إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة (٤) أربعة لاعبين وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (١)

جدول (١) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			ت
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف	
١	العمر/السنة	١٨,٤	٠,٣	٠,٥٤	١٨,١	٠,٤	١,١	١,٠٤
٢	الوزن/كغم	٧٤,٦	١,١	١,٤٧	٧٣,٨	١,٣	١,٧٦	٠,٨١
٣	الطول/سم	٦,١٧٥	١,٤	٠,٧٩	١٧٥,٤	١,٥	٠,٨٥	٠,١٦
٤	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/عدد	١١,٢	٠,٧٥	٦,٦٩	١١,٤	٠,٦٤	٥,٦١	٠,٣٥
٥	القوة المميزة بالسرعة للرجلين/عدد	٣,١٨	٠,٦٧	٣,٦٦	١٨,٤	٠,٦٦	٣,٥٨	٠,٢
٦	المناولة الصدرية/عدد	١٧,٤	١,٥	٨,٦٧	١٧,٦	١,٤	٧,٩٥	٠,١٥
٧	المناولة بيد واحدة/عدد	٣,١٦	٠,٦٥	٣,٠٦	١٦,٢	٠,٧	٤,٣٢	٠,١٨
٨	الطبطة/عدد	٢١,٢	٠,٥٦	٢,٦٦	٢١,٢٧	٠,٧	٣,٢٩	٠,١٣
٩	التهديف السلمي بعد أداء الطبطة/عدد	٧,٣	٠,٥	٦,٨٤	٧,١	٠,٤	٦٣,٥	٠,٥
١٠	التهديف البعيد المحتسب بثلاث نقاط	٦,٢	٠,٣٦	٨,٥	٦,٣	٠,٥	٧,٩٣	٠,٢٨

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٦) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٤٥

٢-٣ وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.

- ساعة توقيت .

- كرة سلة عدد ٦

- ملعب كرة سلة .

- شريط قياس .

٢-٤ إجراءات البحث:

- ٢-٤-١ تحديد الصفات البدنية والمهارات الهجومية للاعبي مركز الموزع.
تم الاعتماد على مصدر علي مطير (علي مطير ، ٢٠٠٥ ، ص ٥٠)
في تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الهجومية للاعبي مركز الموزع وقد تم اختيار الصفات البدنية والمهاري التي تشكل نسبة اتفاق الخبراء في اختيارها ١٠٠ % عكس المصدر السابق الذي اختار بنسبة (٧٥ %) وصعودا ولهذا فقد تضمنت اختيارنا ما يلي:
- ١- القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
 - ٢- القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
 - ٣- المناولة الصدرية.
 - ٤- المناولة بيد واحدة.
 - ٥- الطبطبة بتغير الاتجاه.
 - ٦- التهديد السلمي.
 - ٧- التهديد البعيد المحتسب بثلاث نقاط.

٢-٤-٢ اختبارات البحث:

- ١- اختبار القوة المميزة بالسرعة (ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي في ١٠ ثواني)
(ناجي وبسطويسي ، ١٩٨٧ ، ص ٢٨٩)
- ٢- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (ثني ومد الركبتين في ٢٠ ثانية)
(ناجي وبسطويسي ، ١٩٨٧ ، ص ٢٨٧)
- ٣- اختبار المناولة الصدرية. (حمودات ومؤيد عبد الله ، ١٩٩٩ ، ص ٢١٧)
- ٤- اختبار المناولة بيد واحدة . (حمودات ومؤيد عبد الله ، ١٩٩٩ ، ص ٢٢١)
- ٥- اختبار الطبطبة بين مجموعة من الشواخص. (حمودات ومؤيد عبد الله ، ١٩٩٩ ، ص ٢٢٩)
- ٦- اختبار التهديد السلمي بعد أداء الطبطبة . (حمودات ومؤيد عبد الله ، ١٩٩٩ ، ص ٢٢٤)
- ٧- اختبار التهديد بالقفز المحتسب بثلاث نقاط. (حمودات ومؤيد عبد الله ، ١٩٩٩ ، ص ٢٣٩)

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠١٤/٩/٢ على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث.

٢-٤-٤ الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على الاختبار المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية ومأخوذة من مصادر سابقة (علي مطير ، ٢٠٠٥ ، ص ٥٤-٥٥)

٢-٥-٥ التجربة الميدانية:

٢-٥-١ الاختبارات القبليّة: أجريت بتاريخ ٨-٩/٩/٢٠١٤

٢-٥-٢ التجربة الرئيسية: التمرينات المقترحة

البرامج المقننة بأسلوب علمي والتمرينات الهادفة وذات التخصص الدقيق تعطي نتائج أفضل لذا تم استخدام تمرينات تخصصية للاعبين مركز الموزع وتم تطبيقها في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية فقط مع مراعاة الفترة التدريبية وهي فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (٧٠ % - ١٠٠ %) أما حجم التمرينات فتراوحت بين (٣-٤ دقيقة) وعدد المجاميع (٢) وذلك للاعتماد على زيادة سرعة الأداء للمهارة أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (١٣٠-١٢٠ ظ/د) بين التكرارات مع الزيادة في فترات الراحة في بعض الأحيان وخصوصا عند الشدة (٩٠ % - ١٠٠ %) وكانت تبلغ (١٣٠-١٤٠ ظ/د) وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى . واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع .

إما تمرينات القوة المميزة بالسرعة الذراعين والرجلين فقد تم إعطاؤها في نهاية الوحدة التدريبية حتى لا تؤثر على مستوى الأداء المهاري . وعلى ضوء ذلك تم وضع التمرينات المقترحة بأسلوب التدريب الفردي والوسائل التدريبية المساعدة لها لغرض تطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري الصحيح والناجح . وكان عمل الباحث أثناء التطبيق مشرف فقط دون التدخل في عمل المدرّب ، وتم تطبيق التمرينات من ١٠/٩/٢٠١٤ وانتهت بتاريخ ٥/١١/٢٠١٤ .

٢-٥-٣ الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ ٦-٧/١١/٢٠١٤

٢-٦ الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبارات للعينات المترابطة.

- اختبارات للعينات الغير مترابطة.

٣- عرض ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة-البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

جدول (٢) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		س	س	الخطأ	قيمه ت	س	س	الخطأ	قيمه ت
		قبلي	بعدي	القياسي	المحتسبة	قبلي	بعدي	القياسي	محتسبه
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٢,١١	١٣,٢	٠,١٤	١٤,٢٨	١١,٤	١٤,٢	٠,٢٢	١٢,٧٢
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	١٨,٣	١٩,١	٠,١٢	٦,٦	١٨,٤	٩,١٩	٠,١	١٥
٣	المناولة الصدرية	١٧,٤	١٨,٣	٠,١٣	٦,٩٢	١٧,٦	٢٢,٨	٠,٣٣	١٥,٠٧٥
٤	المناولة بيد واحدة	١٦,٣	١٨,٥	٢,٠	١١	١٦,٢	١٩,٦	٠,٢٢	١٥,٤٥
٥	الطبطة	٢١,٢	٣,٣٢	٠,١١	١٩,٠٩	٢٧,٢١	٢٤,٢	٠,١٣	٢٢,٥٣
٦	التهديف السلمي بعد أداء الطبطة	٧,٣	٨,٢	٠,١٢	٧,٥	٧,١	٩,٣	٠,١٤	٧١,١٥
٧	التهديف البعيد المحتسب بثلاث نقاط	٦,٢	٧,٤	٠,١٣	٩,٢٣	٦,٣	٨,٧	٠,٣٤	٧,٠٥

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٣١٨

من خلال ملاحظة جدول (٢) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث والمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم T المحتمية والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعدية إذ كانت قيم T المحتمية أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (٦) واحتمال خطأ (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية والمصالح الاختبارات البعثية

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى انضباطها واستمرارها في التدريب وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تطور الصفات البدنية والمهارية في نفس الوقت لأنه من خصوصيات ومبادئ علم التدريب ، وهذا ما يؤكد كل من محمد حسن علاوي ونادر عبد السلام العوامري (أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء).

إضافة إلى ذلك فإن التدريب المستخدمة من قبل المجموعة الضابطة كانت ناجحة ومؤثرة في تطوير تلك الصفة البدنية والمهارات المركبة وهذا دليل على تخطيط المدرب الصحيح وانتقائه الموفق للتمرينات المختارة وهذا ما يؤكد حنفي محمد المختار في قوله (أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية) . (المختار ، ١٩٩٨ ، ص ٩٩)

أما المجموعة التجريبية فيرجع تطورها إلى طريقة التدريب الفردي) المستخدمة واحتوائها على التمارين المستخدمة في التدريب والمختارة بصورة علمية والمطبقة من قبل عينة البحث والتي عملت على تحقيق هدف التدريب الموضوع ، كون صفة القوة المميزة بالسرعة لأ يتم تطويرها بصورة عفوية وتلقائية وإنما من خلال التدريب المنتظم إذ يلعب مثل هذا التدريب إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة . (علاوي ورضوان ، ١٩٨٢ ، ص١١٧)

كما أن التدريب الفردي البدني يهدف إلى الارتقاء بالصفات البدنية المميزة للاعب وكذلك استكمال النواقص الخاصة به من الصفات البدنية بصورة منفردة وفقا لمتطلبات مركزه في الملعب وواجبه الخططي .

كما يرى الباحثون سبب تطور المجموعة التجريبية هو مراعاة جميع شروط التدريب (الفردي) ومبادئه وهذا ما أكده مهند عبد الستار (بان هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي أن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين) .

(مهند عبد الستار ، ٢٠٠١ ، ص ٨٩)

أما سبب تطور المهارات الأساسية الهجومية يرجع إلى تطور صفة القوة المميزة بالسرعة إذ أن الرياضيين لا يستطيعوا إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات الخاصة في كل نشاط. (البساطي ، ١٩٨٨ ، ص٩٩)

٢-٣ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

جدول (٣) يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة
		س البعدي	ع	س البعدي	ع	
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	١٣,٢	٠,١	١٤,٢	٠,٢	٧,٧٥
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	١٩,١	٠,١	١٩,٩	٠,٠٢	١٣,٦
٣	المناولة الصدرية	١٨,٣	٠,٤	٢٢,٨	٠,٥	٥,١٢
٤	المناولة بيده واحدة	١٨,٥	٠,١	٦,١٩	٠,٣	٦,٠٤
٥	الطبطة	٢٣,٣	٠,١	٢٤,٢	٠,٢	٧,٨٢
٦	التهديف السلمي بعد أداء الطبطة	٨,٢	٠,٢	٩,٣	٠,١١	٨,٣٩
٧	التهديف البعيد المحتسب بثلاث نقاط	٧,٤	٠,٢	٨,٧	٠,٤	٥,٠٣

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٦) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٤٥

من خلال ملاحظة جدول (٣) تبين لنا أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وكذلك في تطوير المهارات الأساسية في كرة السلة وذلك من خلال وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث . ويرجع سبب ذلك إلى الطريقة التدريبية المستخدمة إضافة إلى احتوائها إلى التمرينات المختلفة والتي أثرت بصورة مباشرة على العضلات الضرورية التي تحتاجها اللعبة وبالتالي أثرت تطور تلك الصفة على المهارات الأساسية وحقت الانجاز الجيد فيها. ومن المعروف أن كل فعالية رياضية تعتمد على مجاميع عضلية معينة تختلف من لعبة الأخرى حسب الرياضة التخصصية وكون لعبة كرة السلة من الألعاب التي تميز لاعبيها بقوة عضلات الذراعين والرجلين بشكل كبير لذلك وجب الاهتمام بهذه المجاميع من خلال التكرار المنظم للتمارين والزيادة التدريجية للتكرارات إذ أثبتت طريقة التدريب الفردي نجاحه في تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال إعادة التمارين البدنية خلال الوحدة التدريبية ولعدة مرات إلى تطوير هذه الصفة البدنية.

(قاسم والعنكي ، ١٩٨٨ ، ص ١١٠)

ونتيجة المميزات التي يمتاز بها لاعبي هذا المركز هي (قوة التحرك السريع والمناورة ومهارة التهديف باليدين وبيد واحدة ومن المسافات القصيرة والبعيدة والقدرة العالية على القطع الجانبي والتحكم بالكرة) فقد أثرت التمرينات المستخدمة في طريقة التدريب الفردي في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي لها الدور في تطوير المهارات الأساسية للاعبي هذا المركز.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- التدريب الفردي يساعد بصورة فعالة في تطوير القوة المميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) للاعبين مركز الموزع إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .
- ٢- يمكن استخدام الطرق التقليدية في تطوير القوة المميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) للاعبين مركز الموزع إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ولكن ليس بصورة أفضل من استخدام التمرينات المشابهة للعبة وبصورة فردية .
- ٣- التدريب المنظم والمقنن وباستخدام التدريب الفردي لتطوير القوة المميزة بالسرعة (للذراعين والرجلين) يعطي نتائج أفضل من التدريب العشوائي .

٤-٢ التوصيات:

- ١- اعتماد التدريب الفردي لتطوير القوة المميزة بالسرعة إضافة إلى بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.
- ٢- استخدام التمرينات المشابهة لأجواء المباراة والمنافسة لتطوير الصفات البدنية الضرورية للعبة إضافة إلى تطوير المهارات المرتبطة بكل نوع من أنواع التدريب المستخدم والهدف الذي وضع لأجله سواء هجومي أو دفاعي.
- ٣- ضروري أن يخضع التدريب وطرقه إلى التقنين الصحيح في تشكيل حمله وحسب الهدف الموضوع لأجله.

المصادر

- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٨
- حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- علي مطير حميدي: تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للاعبي مراكز اللعب المختلفة بكرة السلة : رسالة ماجستير جامعة البصرة . كلية التربية الرياضية ٢٠٠٥
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله : كرة سلة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ط ٢ ، ١٩٩٩ .
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٧ .
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : مطابع التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٨ .
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي : دار المعارف ، مصر ، ١٩٨٩
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- مهند عبد الستار العاني : تأثير برنامج مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة اللاعبين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ .
- نادر عبد السلام العوامري: تأثير الكون المثير على رد الفعل ، مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣