



أثر 3D training في تطور بعض انواع القوة ومهارتي mini shimmy shoot و v. cut للاعبى كرة السلة الشباب

اميل علي نعيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى

أ.د احمد كريم لطيف

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٦/٢٤

تاريخ قبول البحث : ٢٠٢٥/٧/٧

الكلمات المفتاحية : 3D training , انواع القوة ومهارتي mini shimmy shoot و v. cut
مستخلص البحث :

وعليه توصل الباحثان ان تمارينات 3D training في هذه الدراسة في تطوير المهارات الهجومية mini shimmy shoot و v. Cut وكذلك أنواع القوة

The impact of 3D training on the development of certain strength types and the mini shimmy shoot and V-cut skills of young basketball players

Abstract

The current research aims to identify the effect of 3D training exercises on the development of some types of strength and the skills of mini shimmy shoot and v. cut for basketball players aged (16-18) years. To achieve this goal, the researcher used the experimental method (two equivalent groups), as it is the most appropriate method to solve the research problem. The research population consisted of (14) young players from the Samawah

يهدف البحث الحالي الى التعرف على تأثير تمارينات 3D training في تطور بعض انواع القوة و مهارتي mini shimmy shoot و v. cut للاعبى كرة السلة بأعمار (١٦-١٨) سنة ولتحقيق هذا الهدف استعان الباحثان بالمنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) كونه أنسب المناهج لحل مشكلة البحث. اما مجتمع البحث فتمثل على لاعبي نادي السماوة الرياضي الشباب و بواقع (١٤) لاعبا وتم تقسيم المجتمع إلى مجموعتين احدهما تجريبية واخرى ضابطة كل مجموعة تتكون من (٧) لاعبين , ثم قام الباحثان بتحديد متغيرات البحث فتمثلت باختبار تحمل القوة , واختبار مهارتي (v.cut, الدوران ,استلام الكرة والتصويب السلمي) وبعد ذلك باشر بتطبيق التجربة الرئيسية وبعد ذلك طبق تمارينات المعدة ولمدة ٨ أسابيع وبعد ذلك باشر بتطبيق الاختبارات البعدية وبعد الانتهاء استعان الباحثان بالبرنامج الاحصائي spss لغرض تحليل البيانات والحصول على النتائج

وخصوصا المراحل التي تعنى بالأعداد المهاري والخططي ومن أجل وضع المتدرب او اللاعب على ظروف مشابه لحالات المنافسة وبدرجة أقرب او أعلى بقليل من تحمل المنافسات وفي جميع الالعب وأيضا تحمل الضغوطات النفسية والبدنية وكذلك مراعاة إمكانياتهم وقدراتهم البدنية والوظيفة هنا كان لابد ان نجد طرائق تدريب وأساليب يكون التغيير والتنوع فيها هو الاساس للوصول الى خلق ظروف أفضل داخل الوحدات التدريبية وأيضاً إيجاد فرص أداء مهاري مشابه تماما لحالات اللعب وبالتالي وجدنا طرائق وأساليب تدريبية جديدة في التدريب نعمل من خلالها على مجموعة متغيرات مهارية نفسية خطية في آن واحد وهو ما يختصر للمدرب الجهد والوقت في تنفيذ الوحدات التدريبية ، ومن أحدث هذه الطرائق هي طريقة التدريب المركب والتي تهدف إلى الاستمرار في التدريب مع الالتزام بقانون اللعبة وخلق أجواء تنافسية في أثناء التدريب و استعمال اللعب والمنافسة في اللعبة لغرض الوصول لهدف العملية التدريبية . اذ يعد من أهم الظواهر في تعلم المهارات الحركية هو تأثير تمرينات ثلاثية الابعاد، فهو تصور أداء الانجاز من دون أن يرتبط بفعل ظاهري، والذي يسبب إنتاج نقل ايجابي كبير في التعلم الحقيقي للمهارة، إذ هناك الكثير من البحوث، والدراسات التي أُجريت بصدد هذا الموضوع، فقد وجد ان التمرين البدني بالاتجاهات المتعددة يحسن الفائدة من التدريب الذهني، أي ان التدريب الذهني يكون أفضل إذا سبقه تمرين

Sports Club. The population was divided into two groups: one experimental and the other a control group, each consisting of (7) players. The researcher then identified the research variables, which included a strength endurance test and a skill test (v. cut, rotation, ball reception, and layup). He then proceeded to implement the main experiment, followed by stomach exercises for eight weeks, after which he began implementing post-tests. After completion, the researcher used the SPSS statistical program to analyze the data and obtain results. Therefore, the researcher concluded that D training exercises in this study improved the offensive skills of mini shimmy shoot and v. cut. Cut) and types of power.

Keywords // 3D training, types of power, and my skills: mini shimmy shoot and v. cut.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة السلة من الالعب السريعة التي اتسع انتشارها في الكثير من دول العالم لما لها من إثارة في الأداء الفردي والجماعي على حد سواء ، ولغرض تطوير اللاعبين حسب مراحل الاعداد ،

اللاعبين طوال فترة المباراة لأداء مهاراتها على احسن وجه لتحقيق الفوز. لذا من المهم التدريب بطريقة ملائمة لمتطلبات اللعبة من حيث السرعة والتحمل طول فترة المباراة لذلك حاول الباحثان في بحثة الاجابة عن بعض التساؤلات وهي :

١- هل 3D training دور في تطور بعض انواع القوة للاعبين كرة السلة بأعمار (١٦-١٨) سنة للرجلين للاعبين كرة السلة الشباب

٢- هل 3D training دور في تطور مهارتي mini shimmg shoot و v. cut للاعبين كرة السلة بأعمار (١٦-١٨) سنة

٣- معرفة واقع اللاعبين ومستوياتهم في بعض انواع القوة ومهارتي mini shimmg shoot و v. cut

٤- هل هنالك فرق معنوي مابين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض انواع القوة ومهارتي اليوروستب و v. cut للاعبين كرة السلة الشباب

١-٣ اهداف البحث

- ١- اعداد 3D training غي تطور بعض انواع القوة ومهارتي mini shimmg shoot و v. cut للاعبين كرة السلة الشباب
- ٢- التعرف على تأثير 3D training غي تطور بعض انواع القوة ومهارتي mini shimmg shoot و v. cut للاعبين كرة السلة الشباب

بدني، وكذلك وجد أن التدريب الذهني هو ليس ذهنياً بحتاً، وإنما هو تمرين بدني أيضاً إن إتقان المهارات الهجومية (v.cut. mini shimmg shoot) من أهم الموضوعات التي تشغل المعنيين بالعبة حديثاً وقد باتت من المسلمات إن رفع المستوى التدريبي لأي لاعب لا يمكن النهوض به سواء أكان بدنياً ام خططياً أم نفسياً دون تعلم الأداء الفني لجميع المهارات الأساسية والمركبة للعبة، و من هنا لا يمكن إغفال تلك المهارات كونها أساس اللعب الجماعي الهجومي الحديث ويعتمد عليها في أمور التحرك الجماعي للفريق (التكتيك) وتطور هذه المهارات تحتاج إلى تدريبات بأساليب حديثة ومتطورة وتراعي متطلبات اللعبة البدنية. لذلك ارتأى الباحثان وضع 3D training غي تطور بعض انواع القوة ومهارتي mini shimmg shoot و v. cut للاعبين كرة السلة الشباب كمحاولة جديّة لتطوير مستوى اللاعبين الخططي والنفسي والمهاري.

١-٢ مشكلة البحث :

أن طبيعة لعبة كرة السلة تحتاج الى تكامل مكونات التدريب الرياضي وخصوصا الجانب البدني(بعض انواع القوة) وانعكاسه على الجانب المهاري وفي ظل تطور الاساليب الهجومية . اصبح من المهم البحث في تطوير الجانب البدني والدفاعي من خلال المهارات الفردية والجماعية وهذا واقع حال اللعبة حديثاً حيث يتطلب طاقة وجهد عالي من قبل

١-٤ فرض البحث

جدول ١

يبين التصميم التجريبي لمجموعات البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجه تجريبه	اختبار بعدي
التجريبية	بعض انواع القوة ومهارتي mini shimmg v.cut shoot	3D training	بعض انواع القوة ومهارتي mini shimmg v.cut shoot
الضابطة	بعض انواع القوة ومهارتي mini shimmg v.cut shoot	التمرينات المعدة من قبل المدرب	بعض انواع القوة ومهارتي mini shimmg v.cut shoot

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في تطور بعض انواع القوة ومهارتي mini shimmg shoot و v. cut للاعبي كرة السلة الشباب

١-٥ مجالات البحث

١- المجال البشري : لاعبي نادي السماوة الرياضي

٢- المجال الزمني : من ١/٩/٢٠٢٤ ولغاية ١/٢/٢٠٢٥

٣- المجال المكاني : قاعة نادي السماوة الرياضي في محافظة المثنى

٣-٢ منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-٢ مجتمع البحث :

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي السماوة الرياضي الشباب و بواقع (١٤) لاعبا وتم تقسيم المجتمع إلى مجموعتين احدهما تجريبية واخرى ضابطة كل مجموعة تتكون من (٧) لاعبين

٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

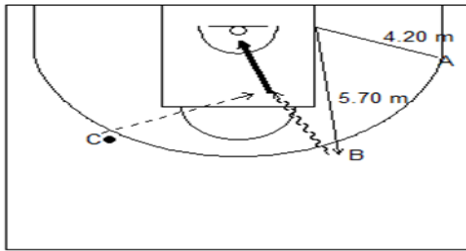
٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

- المقابلات الشخصية

٣-١ منهج البحث :أستخدم الباحثان المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) كونه أنسب المناهج لحل مشكلة البحث.

حساب الدرجات : تسجل اكبر مسافة بالمتري في زمن قدره دقيقة واحدة وتكون المسافة المقطوعة مؤشراً لتحمل القوة.

الاختبارات المهارية



- المراجع والمصادر .
- شبكة الانترنت .
- الاختبارات والقياس .
- استمارة تسجيل .

٣-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ١- شريط مطاطي .
 - ٢- شريط قياس .
 - ٣- ساعة إيقاف لقياس الزمن .
- لابتوب (FUJITSU)

توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث:

١- اختبار بعض انواع القوة

اختبار تحمل القوة

اختبار الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة في الدقيقة.

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين معا.

الأدوات والإمكانات : ملعب كرة قدم

أجراء الاختبار : الحجل المستمر بالقدمين معا لتأشير خطوط مرسومة على الأرض.

١- اسم الاختبار: تحمل أداء المهارة المركبة (v.cut, الدوران ,استلام الكرة والتصويب السلمي)

غرض الاختبار: قياس تحمل أداء المهارة المركبة (v.cut , الدوران واستلام الكرة والتصويب السلمي).

الأجهزة والأدوات: ملعب كرة سلة، كرة سلة عدد (٥) , شريط لاصق , شواخص عدد (٥), صافرة , ساعة توقيت.

وصف الاداء: يقف اللاعب عند النقطة (a) عند

سماع صافرة البداية ينطلق من أسفل الهدف الى مسافة (٤,٢٠) في النقطة (a) ومن ثم الدوران باتجاه النقطة (b) مسافة (٥,٧٠) م ثم الدوران والانطلاق نحو الهدف لاستلام الكرة من النقطة (c) وعمل

لاحد الجانبين حتى يخطو اللاعب المدافع باتجاه هذا الجانب , ثم العمل على دوران سريع إلى الجانب الاخر بنقل القدم والكتف والجذع مع الكرة ليتم خداع اللاعب المدافع ومواجهة السلة والحصول على فرصة للتصويب , بعدها يؤدي عملية القفز والتصويب على السلة بعد ان تخلص اللاعب المهاجم من ضغط اللاعب المدافع , وكما موضح في الشكل (١٨) .

- التسجيل : يتم التسجيل وفق إستمارة تقييم الاداء , كما في أدناه Mini Shimmy Shoot الفعلي لمهارة :

ت	أسم اللاعب	الاستلام	الخداع	أداء التصويب	نتائج التصويب	المجموع
		٢ درجة	٥ درجة	٣ درجة	٢ درجة	١٢ درجة
١						



يوضح الاداء الفني لمهارة Mini Shimmy Shoot

التصويب السلمي وكما مبين بالشكل أعلاه. ويكرر الأداء لمدة ٤٠ ثانية .

التسجيل:

- يحسب لكل محاولة ناجحة (تنتهي بتهديد ناجح) ثلاث نقاط.
- يحسب لكل محاولة فاشلة (تنتهي بتهديد فاشل) نقطتان.
- في حالة انتهاء الوقت قبل إكمال المحاولة تحتسب نقطة واحدة للمهارة التي تم أدائها.

أسم الاختبار : إختبار Mini Shimmy Shoot .

- الغرض من الاختبار : قياس أداء مهارة Mini Shimmy Shoot .

- الاجهزة والادوات : كرة سلة عدد (١) , صافرة .

- وصف الاداء : يقف اللاعب عند الزاوية المتشكلة من إلتقاء الخط الجانبي لمنطقة الرمية الحرة مع خط الرمية الحرة وظهره إلى السلة ويدافعه من الخلف مدافع بطريقة الرجل لرجل , ويتواجد لاعب زميل للاعب المهاجم يقف قبل خط الثلاث نقاط ومعه الكرة , وعند سماع صافرة البدء يستلم اللاعب المهاجم الكرة المُمرة من الزميل , واللحظة التي يستلم بها اللاعب المهاجم للكرة يفضل ان يتزامن إستلام الكرة مع إرتكاز اللاعب على الارض بكلتا قدميه , بعدها يقوم بدوران بسيط وسريع للكتف والجذع مع الكرة

٣-٧ التجربة الاستطلاعية:

- استعمل الباحثان طريقة اللعب لتنفيذ التدريبات المعدة من قبله .

- تتراوح زمن تنفيذ التدريبات ما بين (٣٠-٣٥) دقيقة من زمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.

- تكون تدريبات بعض انواع القوة من خلال الاداء المهاري وليس على انفراد.

- تم تحديد الشدة القصوى لطريقة اللعب من (ايقاع اللعب) خلال مدة زمنية قدرها (١٠ دقيقة) , وبالتالي تم تحديد عدد محاولات اللعب .وكانت الشدة المستخدمة من ٩٠ الى ١٠٠٪

- عدد التدريبات في القسم الرئيسي للمجموعة التجريبية من ٣ الى ٤ تدريبات

- نسبة العمل الى الراحة ١:٢

- كل تدريبات الباحثان في فترة الاعداد الخاص وشبه المنافسات

٣-٨-٣ الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات الخاصة تم اجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠/٥/٢٠٢٥ في تمام الساعة (٤:٣٠) عصرا مع مراعاة جميع الظروف الزمنية والمكانية للاختبار القبلي بمساعدة فريق العمل وجرى تطبيق الاختبار البعدي على قاعة نادي السماوة الرياضي

قبل خوض التجربة الرئيسية كان لزاماً القيام بتجربة استطلاعية على عينة صغيرة في مجتمع البحث في يوم الثلاثاء الموافق ٢٥/٥/٢٠٢٥ ، والغرض منها اختبار وسائل البحث أدواته ، وتجربة تمرينات البدنية والعقلية وكيفية تطبيقها فضلاً عن استخراج الأسس العلمية لمقياس الذكاء الميداني إذ قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (٨) لاعبين

٣-٨-١ الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم الاحد والاثنين الموافق ٢-٣/٥/٢٠٢٥ في تمام الساعة (٤:٣٠) عصراً وعلى قاعة نادي السماوة الرياضي وتم ضبط جميع المتغيرات من حيث الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك فريق العمل المساعد ليتم تطبيقها عند اجراء (الاختبار البعدي) ,

التجربة الرئيسية:

بعد اجراء الاختبار القبلي قام الباحثان بتطبيق التمرينات على مجموعة البحث التجريبية في يوم الاربعاء المصادف ٨/٣/٢٠٢٥ ولمدة ٨ اسابيع

- عدد الوحدات في الأسبوع (٣) وحدات متمثلة بأيام(السبت والاثنين والأربعاء)

عرض نتائج المجموعة التجريبية

جدول (٣)

الايواسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة للفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلي		الاختبارات البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
بعض انواع القوة	درجة	٤.٢٧	١.٠١	١٢.١١	١.٢٨	١٥.٠٢	٠.٠٩٥	معنوي
مهارة mini shimmg shoot	درجة	٣	١	١٢.٠٠٢	١.٤٠	١٩.٠٥	٠.٠٠٠	معنوي
مهارة v. cut	درجة	٢.١٣	٠.٦٣	١٣.٠٩	١.٣٩	٢٣.٢١	٠.٠٠٠	معنوي

يبين الجدول ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة ولجميع المتغيرات بلغت اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي .

٣-٩ الوسائل الإحصائية المستخدمة :

١. الوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. معامل الاختلاف .
٤. الارتباط البسيط(بيرسون) .
٥. اختبار (T- TEST) للعينات المستقلة.

٤- عرض نتائج المجموعة الضابطة

جدول (2)

الايواسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة للفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلي		الاختبارات البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
بعض انواع القوة	درجة	٤.١١	١.٠٠٠	٤.٩٧	٠.٩٢	١.٨٧	0.000	معنوي
مهارة mini shimmg shoot	درجة	٢.٨١	٠.٨١٢	٧.٨١	١.٠٧	١٢.٠٩	0.000	معنوي
مهارة v. cut	درجة	٢.٣٢	٠.٧٠٨	٧.٥٣	٠.٩٦	١٥.٨٢	٠.٠٠٢	معنوي

يبين الجدول ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة ولجميع المتغيرات بلغت اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة المجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدي .

المجموعة الضابطة، الى D training ٣ والتي ساعدت على تطوير المهارات المبحوثة بشكل يحاكي ادائها في المباراة ، فضلاً عن انها احتوت على أداء بشدة وسرعة عاليتين ووجود راحة طويلة لإعطاء الوقت الكافي للاستعادة الشفاء. " لأن طبيعة 3D training بتتمية تلك المهارات تتميز بقصر مدة الأداء وبالشدة القصوى ومدة الراحة الطويلة، لإعطاء الوقت الكافي للاستعادة استشفاء المكونات الفوسفاتية. كما ان تمارين موجهه عبارة عن تمارين متنوعه فمن المنطقي ان تنمي الصفة التي تعمل عليها " كما إن تمارين المنافسة مفيدة جداً ولاسيما في الألعاب التي تتطلب قوة في القفز والسرعة في الأداء، إذ يدخل في هذه التمارين قوانين اللعب كاملتا ، ، وتوظيف ذلك في حالة اللعب الحقيقية،

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

تحدد استنتاجات معظم البحوث التجريبية بنتائجها ، كونها (البحوث التجريبية) محددة بمتغيرات مستقلة يراد دراسة تأثيرها في متغيرات تابعة معينة . وهذه الاستنتاجات هي :

١. فاعلية D training في هذه الدراسة في تطوير المهارات الهجومية mini shimmy (v. Cut و shoot)

٢. فاعلية D training في هذه الدراسة في بعض انواع القوة(, بعض انواع القوة)

عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

جدول (٤)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة للفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث في الاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
بعض انواع القوة	درجة	٤.٩٧	٠.٩٢	١٢.٢٥	١.٢٣	١٣.٥١	٠.٠٠٠	معنوي
مهارة mini shimmg shoot	درجة	٧.٨٦	١.٠٣	١٢.٠١	١.٤٠	٦.٠٠٢	٠.٠٠٠	معنوي
مهارة v. cut	درجة	٧.٥٣	٠.٩٢	١٣.٠٢	١.٣٣	٥.٨٣١	٠.٠٠٠	معنوي

يبين الجدول ان قيم مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة ولجميع المتغيرات بلغت اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج

من خلال عرض نتائج قياس بعض انواع القوة ومهارتي mini shimmg shoot و v. cut والموضح في الجداول اعلاه اذا تم استخدام اختبار (t) ظهر هناك فرقا معنويا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثان السبب في ذلك التطور والتفوق للمجموعة التجريبية على نتائج اختبارات

ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات
في التربية الرياضية، ج١، جامعة البصرة، مطابع
التعليم العالي، ١٩٨٩،

محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ، القياس في
التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة ، دار
الفكر العربي ، ٢٠٠٠، .

معتز خليل ابراهيم: ((تأثير تمارينات موجهه في
تطوير بعض المتغيرات البايوكينماتيكية ونشاط
العضلة كهربائيا و دقة التهديد البعيد بالقفز في كرة
السلة)) جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة_

-Allerheiligen, W.B. Speed development
and Plyometric Training in Thoms, R.B.
(Ed).Essentials of Strength Training and
Condition National Strength and
Conditioning

٣. ظهرت هنالك فروق معنوية دالة إحصائية
في تطور المهارات الهجومية (mini
shimmy shoot و v. cut) و بعض انواع
القوة (بعض انواع القوة)

٥-٢ التوصيات والمقترحات :

أولا - في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحثان
بالآتي :

- ١- الاهتمام بتدريب المهارات المبحوثة (ومهارتي
mini shimmy shoot و v. cut) و بعض
انواع القوة (تحمل القوة للرجلين، تحمل السرعة ،
بعض انواع القوة ، تحمل القوة للذراعين)
- ٢- استعمال التدريبات المعدة في هذه الدراسة من
قبل مدربي كرة السلة ، وذلك لتأثيرها الايجابي
في تطوير المهارات الهجومية الحديثة
- ٣- ضرورة التنوع في استعمال الاساليب التدريبية
المتبعة من قبل المدربين .

المصادر

- ابو العلا عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب
الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، مصر، ٢٠٠٣،
(احمد خاطر وعلي ألبيك : التقويم والقياس في
المجال الرياضي، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨، .