

أثر تمرينات شبه المنافسة في تطوير مهارتي الحجز الهجومي والخداع من الثبات بكرة السلة للاعبين بأعمار 14-16 سنة

م.م. ليث عزت عيسى

المديرة العامة لتربية محافظة بابل

تاريخ نشر البحث 2024/ 11 /25

تاريخ استلام البحث 2024/09/18

الملخص:

وان تطوير هذه المهارات للاعبين يحتم عليهم الالتزام بالوحدات التدريبية وبكافة الامور المتعلقة بالتدريب كذلك يتطلب من المدرب بذل جهود كبيرة واختيار تمرينات حديثة مشابهه للاداء الحقيقي للمباراة وملائمة للفئة العمرية المستهدفة لاسيما فئة الناشئون والتي تكون اعمارهم ما بين 14 الى 16 سنة وهي تمثل الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة السلة **ويهدف البحث** اعداد تمرينات شبه المنافسة في تطوير مهارتي الحجز الهجومي والخداع من الثبات بكرة السلة للاعبين بأعمار 14-16 سنة وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بواسطة القرعة وبعدد (14) لاعباً وبنسبة (88 %).

وقد استنتج الباحث هنالك تطور حاصل للمهارات الهجومية (الحجز الهجومي والخداع من الثبات) بكرة السلة للاعبين الشباب (المجموعة التجريبية). ان التطور الحاصل لبعض القدرات البدنية والحركية اثر بشكل ايجابي في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

الكلمات المفتاحية:

تمرينات شبه المنافسة، مهارتي الحجز الهجومي والخداع, كرة السلة.

The effect of semi-competitive exercises in developing the skills of
offensive reservation and deception from standing in basketball for
players aged 14-16 years

Asst. Lect. Laith Ezzat Issa
General Directorate of Education of Babylon Governorate

Research Received: 18/09/2024 Research Published: 25/11/2024

Abstract

Developing these skills for players requires them to adhere to training units and all matters related to training. It also requires the coach to make great efforts and choose modern exercises similar to the actual performance of the match and appropriate for the targeted age group, especially the junior category, whose ages range from 14 to 16 years. It represents the strong foundation that is relied upon in building an advanced level in basketball. The research aims to prepare semi-competitive exercises in developing the skills of offensive reservation and deception from standing in basketball for players aged 14-16 years. The researcher selected the research sample randomly by lottery with a number of (14) players and a percentage of (88%).

The researcher concluded that there is a development in offensive skills (offensive reservation and deception from standing) in basketball for young players (the experimental group). The development of some physical and motor abilities had a positive impact on the development of some offensive basketball skills for young players.

Keywords:

Semi-competitive exercises, offensive blocking and deception skills, basketball.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الرياضية التي نالت اهتمام كبيراً من الشعوب لما تحملها من اشارة ومتعة تجذب اهتمام متابعيها، وعلى اللاعب الذي يمارس كرة السلة ان يمتلك مهارات اساسية متقنة تمكنه من مجاراة المباراة ومواكبة التطور الحاصل لهذه اللعبة ومن هذه المهارات الحجز الهجومي والخداع من الثبات والتي هي احد الوسائل التي يستطيع اللاعب من خلالها نقل الكرة من لاعب الى لاعب اخر في كافة انحاء الملعب وهي ذات اهمية كبيرة لان من خلالها يستطيع الفريق من اىصال الكرة الى اقرب لاعب الى السلة لاحراز النقاط.

وان تطوير هذه المهارات للاعبين يحتم عليهم الالتزام بالوحدات التدريبية وبكافة الامور المتعلقة بالتدريب كذلك يتطلب من المدرب بذل جهود كبيرة واختيار تمرينات حديثة مشابهه للاداء الحقيقي للمباراة وملائمة للفئة العمرية المستهدفة لاسيما فئة الناشئون والتي تكون اعمارهم ما بين 14 الى 16 سنة وهي تمثل الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة السلة في المستقبل ويمثلون القاعدة الاساسية في ما لو تم بشكل علمي ومدروس واعدادهم اعداداً شاملاً. وهنا تتجلى أهمية البحث من خلال اعداد وتصميم تمارين مشابهه للاداء لتطوير مهارة الحجز الهجومي والخداع من الثبات لدى لاعبي كرة السلة باعمار 14-16 سنة .

1 - 2 مشكلة البحث:

تعد المهارات الهجومية المركبة في كرة السلة الحجز الهجومي والخداع من الثبات من المهارات ذات الاهمية الكبيرة للاعبين في الاداء الهجومي، ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحث للاعبين بأعمار 14-16 سنة المسجلين في نادي الحلة في محافظة بابل وجد أن اغلب اللاعبين يوجد لديهم ضعف في الأداء لمهارتي الحجز الهجومي والخداع من الثبات الهجومية وفقاً للمتطلبات الفعلية اثناء اللعب، على الرغم من اهمية هذه المهارات، ولهذه المشكلة عدة اسباب منها:

- عدم تأدية اللاعبين التمارين الشبه المنافسة التي تلائم ظروف اللاعب اثناء الاداء الحقيقي.
- تعليم جميع الفئات العمرية من اللاعبين على الاداء التقليدي لأداء مهارة الحجز الهجومي والخداع من الثبات.
- تطوير هذه المهارتين اعتماداً على اكتساب الخبرة خلال العمر التدريبي المتقدم

وتلك المشكلة التي ذكرها الباحث آنفاً وأسبابها، دعت الباحث الى دراستها محاولاً حلها من خلال اعداد تمارينات شبه المنافسة لتطوير مهارتي الحجز الهجومي والخداع من الثبات المبحوثة للاعبين بأعمار 14-16 سنة ومن اعمار مقابلة بالتدريب بكرة السلة.

1 – 3 هدفاً البحث:

1- اعداد تمارينات شبه المنافسة في تطوير مهارتي الحجز الهجومي والخداع من الثبات بكرة السلة للاعبين بأعمار 14-16 سنة.

2- التعرف على أثر التمارينات الشبه المنافسة في تطوير مهارتي الحجز الهجومي والخداع من الثبات بكرة السلة للاعبين بأعمار 14-16 سنة.

1 – 4 فروض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة وأصالح التجريبية.

2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة وأصالح التجريبية.

1 – 5 مجالات البحث:

1 – 5 – 1 المجال البشري: اللاعبون بأعمار 14-16 سنة المسجلين في نادي الحلة الرياضي في محافظة بابل للموسم 2022/2023.

1 – 5 – 2 المجال الزماني: 8 / 1 / 2024 ولغاية 8 / 3 / 2024

1 – 5 – 3 المجال المكاني: قاعة الموهبة الرياضية – محافظة بابل.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2 – 1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث وتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين المسجلين في نادي الحلة الرياضي لكرة السلة في محافظة بابل (مركز المحافظة) والبالغ عددهم (16) لاعب ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بواسطة القرعة وبعدد (14) لاعباً وبنسبة (88 %) من مجتمع البحث ومن ثم قام بتقسيم العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية وبعدد (7) لاعبين واخرى ضابطة وبعدد (7) لاعبين.

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

2-3-1 الوسائل البحثية:

المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

- الملاحظة والتجريب.

- المقابلات الشخصية.

- استمارات استبيان.

- الاختبارات والقياس.

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي عدد(1) ياباني المنشأ.

- كرات سلة عدد(8).

- ملعب كرة سلة وقياسات قانونية.

- شريط قياس جلدي بطول 30 متر.

- صفارة عدد(1).

- ادوات مكتبية (اقلام، مسطرة، .. الخ).

- شواخص عدد (30).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد المهارات المبحوثة:

تم تحديد المهارات المبحوثة في هذا البحث من قبل الباحث، لما لهذه المهارات أهمية كبيرة

في لعبة كرة ولهذه الفئة العمرية، وجاءت كالآتي:

1- مهارة الحجز الهجومي.

2- مهارة الخداع من الثبات.

2-4-2 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث باختيار اختبارات مقننة وسبق وان استخدمت من قبل باحثين في العديد من

البحوث في البيئة العراقية في كرة القدم، وبنفس مواصفات عينة البحث، وقد ثبت صدقها

وموضوعيتها في قياس المهارات قيد البحث، واجرى الباحث بعض التعديلات الطفيفة عليها

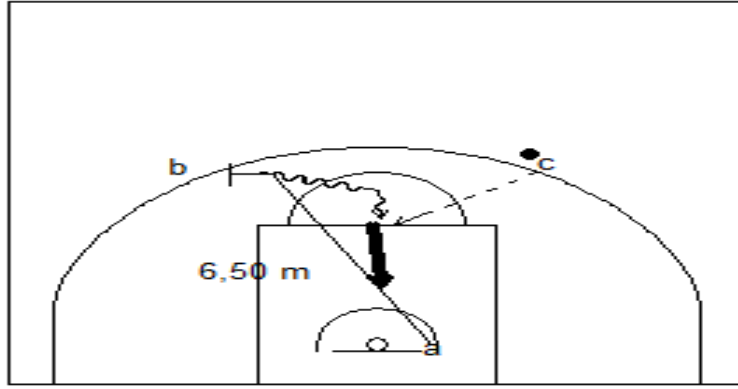
لتكون ملائمة اكثر، ومن ثم عرضها على لجنة اقرار الموضوع كونهم اصحاب اختصاص دقيق

والذين بدورهم ايدوا هذه التعديلات واستخدموها لقياس المهارات المبحوثة واشكالها.

1-2-4-2 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-1-2-4-2 الحجز الهجومي

اسم الاختبار: تحمل اداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول) ، استلام الكرة والتصويب السلمي).



غرض الاختبار: قياس تحمل اداء المهارة المركبة (الحجز الهجومي والدوران (الرول) ، استلام الكرة والتصويب السلمي).

الأجهزة والأدوات: ملعب كرة سلة، كرة سلة عدد (5)، شريط لاصق، شواخص عدد (5)، صافرة، ساعة توقيت.

وصف الاداء: يقف اللاعب عند النقطة (a) عند سماع صافرة البداية ينطلق الى النقطة (b) والتي تبعد (6,50) م للقيام بالحجز الهجومي ثم الدوران والانطلاق

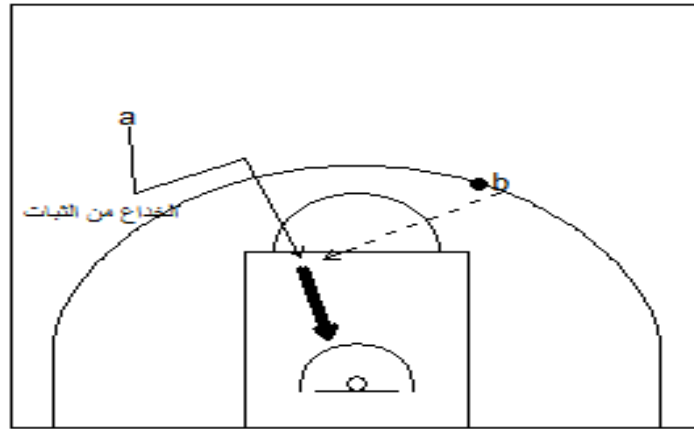
لاستلام الكرة من النقطة (c) وعمل التصويب السلمي نحو الهدف وكما مبين بالشكل أعلاه.
يكرر الأداء لمدة 40 ثانية.

التسجيل:

- تحسب لكل محاولة ناجحة ثلاث نقاط (تنتهي بتهديف ناجح)
- تحسب لكل محاولة فاشلة (تنتهي بمحاولة فاشلة) نقطتان.
- في حالة انتهاء الوقت قبل إكمال المحاولة يحتسب نقطة واحدة للمهارة التي تم أداؤها.

2-1-2-4-2 اختبار الخداع من الثبات

أسم الاختبار: تحمل اداء المهارة المركبة (الخداع من الثبات ، استلام الكرة والتصويب السلمي)



غرض الاختبار: قياس تحمل اداء المهارة المركبة (الخداع من الثبات ، استلام الكرة والتصويب السلمي)

الأجهزة والادوات: ملعب كرة سلة، كرة سلة عدد (5)، شريط لاصق، شواخص عدد (5)-
صافرة، ساعة توقيت.

وصف الاداء: يقف اللاعب عند النقطة (a) عند سماع صافرة البداية يقوم بعملية خداع المدافع
الواقف في النقطة (b) بالميل الى جهة معينه ثم يقوم باستلام الكرة وعمل التصويب السلمي نحو

الهدف وكما مبين بالشكل أعلاه. ويكرر الأداء لمدة 40 ثانية

التسجيل:

- تحسب لكل محاولة ناجحة ثلاث نقاط (تنتهي بتهديف ناجح)
- تحسب لكل محاولة فاشلة (تنتهي بمحاولة فاشلة) نقطتان.
- في حالة انتهاء الوقت قبل إكمال المحاولة يحسب نقطة واحدة للمهارة التي تم أداؤها.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

عمد الباحث اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين 15 / 01 / 2024 في قاعة الموهبة المغلقة الذي سوف تجري فيها التجربة الرئيسية بأستعمال لاعبين ناشئين ينتمون الى نفس النادي واستمرت اسبوع كامل، وكان الغرض من التجربة ما يلي:-

1. التحقق من الاسس العلمية الاختبارات وملائمتها لأفراد مجتمع البحث.
2. التحقق من كفاءة الاجهزة والادوات المستخدمة في اجراء الاختبار.
3. التأكد من كفاءة الكادر المساعد لأجراء الاختبارات.

وقد حققت التجربة الاستطلاعية اغراضها بشكل كامل.

2-4-5 اعداد التمرينات الشبه المنافسة المستخدمة في البحث:

بعد الاطلاع على الادبيات الخاصة في مجال تدريب كرة السلة من مصادر علمية، ومقابلات خاصة (ينظر ملحق (1))، وشبكة الانترنت، قام الباحث بأعداد تمرينات نوعية حديثة متوافقة مع مواصفات عينة البحث، وعددها (7) تمرين وبأستخدام بعض الوسائل المساعدة البسيطة، مراعيأ مبدأ الفروق الفردية والتدرج في اعطاء التمرينات.

2-4-6 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الخميس الموافق 18 / 01 / 2024 الساعة الثانية والنصف ظهراً على قاعة حمزة نوري المغلقة وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان وفريق الكادر المساعد وكذلك الاجهزة والادوات ليتم تثبيتها عند اجراء الاختبارات البعدية أي بعد تنفيذ المنهج التدريبي.

2-4-8 التجربة الرئيسية للبحث:

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 8 / 01 / 2024 الموافق يوم الاثنين، الساعة الثالثة عصراً على عينة البحث في قاعة الموهبة الرياضية وقام الباحث مع الكادر المساعد له بتطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث، واعتمد الباحث المنهج المعد من قبل المدرب ، ومن خلال هذا المنهج قام الباحث بادخال متغيره التجريبي المستقل وهو التمرينات الشبه المنافسة ضمن الجانب التطبيقي للوحدات التدريبية المعودة من قبل المدرب ، وكان عمل مجموعتي البحث اثناء التجربة الرئيسية على الوجه الآتي:

- 1- **المجموعة الضابطة**:- استخدمت هذه المجموعة المنهج المعد من قبل المدرب في تطوير المهارتين المبحوثة دون استخدام التمرينات الشبه المنافسة .
- 2- **المجموعة التجريبية**:- تستخدم هذه المجموعة نفس المنهج المعد من المدرب مع ادخال التمرينات الشبه المنافسة في تطوير المهارتين المبحوثة.
- وقام الباحث وبمساعدة الكادر التدريبي بجعل كل مجموعة تتدرب في مكان معين يبعد عن تدريب المجموعة الاخرى.

استغرق المنهج التدريبي (8 اسابيع) ابتداء من 20 / 01 / 2024 ولغاية 20 / 03 / 2024 ، لتطوير متغيرات البحث ، وبواقع (3) وحدات اسبوعياً ، وبذلك بلغ المجموع الكلي للوحدات التدريبية في المنهج (24) وحدة تدريبية ، حيث كان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة ، وكان العمل في الوحدة التدريبية حسب اقسامها الثلاثة القسم التحضيري والقسم الرئيسي والقسم الختامي ويتم في القسم التحضيري احضار الاجهزة والادوات وعملية الاحماء والمدة (15) دقيقة ثم يقوم المدرب بشرح التمرين امام اللاعبين ثم يطبق التمرين امام اللاعبين ثم يقوم اللاعبين بتطبيق التمرين فيقوم المدرب بملاحظتهم وتصحيح الاخطاء التي تحصل اثناء تطبيق التمرين ويعطي المدرب في الوحدة الاولى تمرينين مختلفين ويراعي المدرب الفئة العمرية التي يدرّبها وهي الناشئين فيقوم بإعطاء عدد قليل من التمارين في الوحدة الواحدة مع زيادة تكرار تطبيقها حتى يعطي التمرين نتيجه بتطوير اللاعب.

2-4-9 الاختبارات البعدية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الموافق (22 / 03 / 2024) على قاعة الموهبة الرياضية في الساعة الثالثة ظهراً، بإجراء الاختبارات لمتغيرات البحث الثلاث (الحزب الهجومي والخداع من الثبات) للمجموعة الضابطة والتجريبية ، ولقد حرص الباحث على توفير ظروف الاختبار القبلي نفسها والاجراءات المتبعة للاختبارات والمهارات نفسها.

2-5 الوسائل الاحصائية:

لقد استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات التي تم الحصول عليها.

4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض نتائج اختبارات المهارات الهجومية الجماعية بكرة السلة (للمجموعة التجريبية)

جدول (1)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة وللمجموعة التجريبية

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	نوع الدلالة
	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي				
الحجز الهجومي.	0.647	0.550	1.544	0.511	7	3	2	معنوي
الخداع من الثبات	0.647	0.550	1.586	0.547	7	4	2	معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (1) لاختبارات للمجموعة التجريبية نجد أن هناك فرق مابين الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية مما يدل ان هناك فروق معنوية.

4-2 عرض نتائج اختبارات المهارات الهجومية الجماعية بكرة السلة (للمجموعة الضابطة):

جدول (2)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للمجموعة الضابطة

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	نوع الدلالة
	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي				
الحجز الهجومي	0.839	0.631	0.928	0.223	7	3	3	معنوي
الخداع من الثبات	0.516	0.776	1.000	0.167	7	4	3	معنوي

من خلال الاطلاع على الجدول (2) لاختبارات للمجموعة التجريبية نجد أن هناك فرق مابين الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية مما يدل ان هناك فروق معنوية.

3-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة مان وتني المحسوبة لنتائج اختبارات المهارات الهجومية بكرة السلة (المجموعة الضابطة والتجريبية)

جدول (3)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبار البعدي وقيمة مان وتني المحسوبة ودالاتها الإحصائية لنتائج اختبارات المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة (للمجموعة الضابطة والتجريبية)

نوع الدلالة	قيمة مان وتني الجدولية	قيمة مان وتني المحسوبة	حجم العينة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبار
				الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	
معنوي	0.04	0.7	7	0.527	1.556	0.223	093.8	الحجز الهجومي
معنوي	0.008	0,9	7	0.527	1.556	0.167	1.000	الخداع من الثبات

من خلال الاطلاع على الجدول (3) والذي يبين فيه قيمة الوسيط والانحراف الربيعي و قيمة مان وتني للاختبار المهارات الهجومية الجماعية تبين ان هنالك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية

2-1- مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة اختبارات الحجز الهجومي والخداع من الثبات للمجموعة الضابطة.

من خلال عرض الجدول رقم () وتحليله أظهرت النتائج على وجود فروق غير معنوية في المهارات الهجومية المبحوثة (الحجز الهجومي والخداع من الثبات) لدى المجموعة الضابطة ، ويعزو الباحث سبب ذلك استخدام هذه المجموعة التمرينات المعدة من قبل المدرب والتي كانت تدريبات تقليدية، ولكن عند مراجعة الاوساط الحسابية نجد هناك اخلاف حصل في قيم هذه الاوساط في الاختبار القبلي وما آلت اليه في الاختبار البعدي وهذا الاختلاف لا يئس به بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية وكذلك تكرار المهارات الأساسية كان لها الدور الواضح في نسب التطور التي ظهرت ولكن بشكل بسيط ، لذا يرى الباحث أن هناك تطور ملحوظ في بعض اشكال المهارات الاساسية الهجومية ولكن لا يحقق الدلالة الاحصائية.

3-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية اختبارات الحجز الهجومي والخداع من الثبات للمجموعة التجريبية.

من خلال مراجعة الجدول (7) والشكل (16) وتحليله أظهرت النتائج على وجود فروق معنوية في اختبارات المهارات المبحوثة (الحجز الهجومي والخداع من الثبات) لدى المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبُعدي ولصالح الاختبار البُعدي، وهذا ما يحقق الفرض الثاني للبحث ، ويعزو الباحث هذا التفوق إلى تأثير التمرينات النوعية المهارية والتي كانت مشابهة لظروف المنافسة وتحاكي متطلبات الاداء الحقيقي، من حيث التأكيد على جانب الدقة والسرعة في الاداء وفي حالات متغيرة لاسيما وان المهارات المبحوثة هي مهارات مفتوحة وتتطلب التنوع اثناء التمرين، وقد حرص الباحث في إعداد هذه التمرينات على أن تكون هذه التمرينات معدة وفقاً لمبدأ النوعية الذي يمثل الكيفية بأداء هذه التمرينات من حيث التنوع بالمشيرات والتغير في البيئة التدريبية والتداخل والتكامل لهذه التمرينات وفقاً لأهداف وأغراض البحث ، إذ تعرف التمرينات "هي كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية أو زيادة التعلم الحركي (الأداء الفني) للمتعلم" ، وأن كثرة المشيرات في لعبة كرة السلة يجعل اللاعب بحاجة مستمرة للتدريب على الحجز الهجومي والخداع من الثبات وبأداء متغير، ويعزو الباحث التفوق الواضح بهذه المهارات الى تطوير امكانية في ربط السرعة والدقة في المناولة إلى أشبه ما يكون في المباراة كان له أثر واضح في تطوير هذه المهارة على اعتبار انها هي الأساس في بناء الخطط الهجومية وتنقل الكرة بين زملاء.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة كانت الاستنتاجات:-

1- هنالك تطور حاصل للمهارات الهجومية (الحجز الهجومي والخداع من الثبات) بكرة السلة للاعبين الشباب (المجموعة التجريبية).

2- ان التطور الحاصل لبعض القدرات البدنية والحركية اثر بشكل ايجابي في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

2-5 التوصيات:

من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث

1- الاهتمام بتطوير القدرات البدنية والحركية للذراعين لكونها تؤثر ايجابيا في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

2- اعتماد التمرينات شبه المنافسة المعدة من قبل الباحث في تطوير القدرات البدنية والحركية وبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للاعبين الشباب.

3- اجراء دراسات حول القدرات البدنية والحركية وتأثيرها في مهارات هجومية ودفاعية غير ما ذكرت في هذه الدراسة.

المصادر والمراجع

- ❖ ابراهيم مجدي صالح: العلاقة بين مركز التحكم ومستوى الاداء المهاري للاعبين كرة القدم، مجلة تربية رياضية جامعة الزقازيق، مج، 1998.
- ❖ الخياط و ضياء الحيايلى نوفل محمد: كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب، 2001.
- ❖ قيس عبد الجبار، بسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء فى المجال الرياضى، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987.
- ❖ محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية و النفسية فى المجال الرياضى، ط1، حلوان: دار الفكر العربي، 1987 م.
- ❖ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- ❖ هارة: أصول التدريب (ترجمة عبد على نصيف)، جامعة بغداد، 1991.
- ❖ وديع ياسين، حسن محمد، التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب فى بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل: كلية التربية الرياضية، 1999، ص103، ص154، ص178.