

د. سلوان صالح جاسم

الإعداد البدني بكرة السلة



الفهرس

5.....	الإهداء
7.....	المقدمة
9.....	فلسفة التدريب
25.....	كرة السلة وتطور الشباب
35.....	مبادئ الاعداد البدني بكرة السلة
45.....	الاختبارات والتقويم
79.....	التهيئة البدنية - الاحماء والتمطية
103.....	الاعداد البدني
145.....	القوة
227.....	القدرة
267.....	السرعة
281.....	الرشاقة
297.....	المصادر
307.....	سيرة ذاتية