

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية و الحركية و دقة التصويب بالقفز بكرة السلة

بحث تجريبي

بحث مقدم إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

أعداد الطالب

سجاد احمد هدام

بإشرافه

أ.م.د. قاسم محمد عباس

١٤٣٨هـ

٢٠١٧م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ أَلْعَمَىٰ إِلَّا فَالِقًا)

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلَمَىٰ الْعَظِيمِ

الْإِسْرَاءِ (الآيَةُ ٨٥)

الإمام

الهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك (الله جل جلاله) .

إلى نبي الرحمة ونور العالمين .. إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة (سيدنا محمد صلى الله عليه وآله وسلم) .

إلى من كلفه الله بالهبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل اسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم اهتدي بها اليوم وفي الغد والى الأبد (والدي العزيز) .

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب والى معنى الحنان والتفاني .. إلى بسمه الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أعلى الحبايب (أمي الحبيبة) .

إلى من ضحى في سبيل العراق باغلى مايملك
الى قائدي....



اهدي هذا الجهد
سجاداحمد الركابي

شكر وتقدير

بدأنا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وها نحن اليوم والحمد لله نظوي سهر الليالي وتعب الأيام وخالصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع ..

الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى أولاً وأخيراً .. الحمد والشكر لله مدبر الأمر وملهم الصبر والحمد لله على عظيم آلائه والصلاة والسلام على الهادي الأمين سيدنا محمد (صلى الله عليه وآله وسلم) وعلى آله الطيبين الطاهرين وأصحابه الأخيار المنجيين ...

بدءاً أتقدم بوافر الشكر والتقدير والامتنان إلى أستاذي القدير الدكتور (قاسم محمد عباس) على ما بذله من جهد وآراء علمية سديدة أنارت الطريق أمامي والتي كانت نابعة من إيمانه وشعوره بالمسؤولية فجزاه الله عني خير الجزاء ..

من باب الشكر والامتنان والاعتراف بالفضل أقول إن البحث وصاحبه لمدينان بالشكر والتقدير إلى (حسن علي و حيدر جابر و حسين تركي) لما أبدوه من مساعدة حيالي هذا العمل ..

ويسعدني وهذا ما يقتضيه واجب الوفاء أن أتوجه بالشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية متمثلة بالدكتور (هشام هنداوي والدكتور علي عطشان) .

شكري وتقديري إلى أساتذتي الذين أضاءوا بعلمهم عقلي .
ولا يسعني إلا أن أتقدم بكل التقدير إلى فريق العمل المساعد وأفراد عينة البحث .
وأقدم بجزيل الشكر إلى زملاء الدراسة متمنياً لهم التوفيق والنجاح .
وأخيراً أتوجه بجزيل العرفان والامتنان إلى كل من أسهم في إخراج هذا البحث .



سجاد احمد الركابي

مستخلص البحث

تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية ودقة التصويب بالقفز بكرة السلة

بحث تقدم به

سجاد احمد هدام

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

2017

إشراف

أ.م.د. قاسم محمد عباس

تكمن أهمية البحث في اختيار تمارينات الخاصة وتجربتها ميدانياً لغرض التعرف على دور هذه التمارينات في العملية التدريبية ومدى تأثيرها في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة التصويب بالقفز بكرة السلة وتضمنت مشكلة البحث التي تكمن في عدم التأكيد على الجوانب البدنية كمفتاح لرفع مستوى القدرات البدنية والحركية و المهاريه .

ويهدف البحث الى:

- أعداد تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية ودقة التصويب بالقفز بكرة السلة للشباب.
- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية ودقة التصويب بكرة السلة للشباب.

وقد فرض الباحث:-

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لبعض القدرات البدنية والحركية ودقة التصويب بالقفز بكرة السلة.

أما مجالات البحث فقد اشتمل المجال البشري على عينة من لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة\جامعة القادسية بكرة السلة ويُحدد المجال أزمانى للمدة من ٢٠١٦/١٢/٢٠ لغاية ٢٠١٧/٥/٣.

أما المجال المكاني فكان في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة\جامعة القادسية. استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة المتكافئة إذ كان عدد أفراد عينة البحث (١٢) لاعبين من الشباب. وقد راعى الباحث تجانس العينة من ناحية الطول والوزن والعمر. وبعد إجراء الاختبارات القبلية تم تطبيق مفردات المنهاج التدريبي على عينة البحث باستخدام تمرينات خاصة وفق بعض المتغيرات البدنية والحركية. وقد أستغرق المنهج التدريبي (8) أسابيع وبمعدل ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع، وكان زمن الوحدة التدريبية (40.07-50.07) دقيقة. وبعد انتهاء المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية، وتم معالجة البيانات الاحصائية باستخدام (الوسط حسابي، والانحراف معياري، واختبار (t) (للعينات المتناظرة)

من خلال مناقشة ما تم عرضه من نتائج توصل اليها الباحث إلى العديد من الاستنتاجات
كان من أهمها ان أداء البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصة على وفق بعض المتغيرات
ساهم في تطوير القدرات البدنية والحركية ودقة التصويب بالقفز بكرة السلة.
أما أهم التوصيات فكانت ضرورة التأكيد على تطوير القدرات البدنية والحركية وفهمها
بالشكل الأمثل وذلك لأرتباطها المباشر بالجوانب التدريبية ومختلف القدرات البدنية والحركية
والمهارية وبالتالي الأقتصاد في العملية التدريبية

أقرار المشرف

أشهد أن أعداد هذا البحث جرى تحت
أشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- جامعة القادسية - وهو جزء من متطلبات نيل
شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية .

المشرف : -----

التاريخ : -----

التوقيع :- -----

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
أ	الآية القرآنية	
ب	الإهداء	
ج	الشكر و التقدير	
د - هـ - و	مستخلص البحث	
ز	أقرار المشرف	
ح - ط - ي - ك	المحتويات	
الباب الأول		
٢	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
٣	مشكلة البحث.	2-1
٤	أهداف البحث.	3-1
٤	فرض البحث.	4-1
٤	مجالات البحث.	5-1
الباب الثاني		
٦	الدراسات النظرية والدراسات السابقة.	-2
٦	الدراسات النظرية.	1
٦	التمرينات الخاصة في المجال الرياضي	2
٨	القدرات البدنية وعلاقتها بلعبة كرة السلة	1-2
٩	القدرة الانفجارية	1-1-2
١٠	القوة المميزة بالسرعة	2--1-2
١١	مطاولة السرعة	3-1-2
١٢	السرعة الحركية	4-1-2
١٣	القدرات الحركية و علاقتها بلعبة كرة السلة	2-2

١٤	الرشاقة	1-2-2
١٥	المرونة الحركية	2-2-2
١٦	التوافق	3-2-2
١٧	التوازن	4-2-2
١٩- ١٨	الدقة الحركية	5-2-2
٢٠	التصويب في كرة السلة	3
٢١	الدراسات المشابهة	2

الصفحة	الموضوع	المبحث
	الباب الثالث	
	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
٢٥	منهج البحث	1-3
٢٥	مجتمع البحث وعينته	2-3
٢٧	الأدوات ووسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة	3-3
٢٧	الأدوات المستخدمة في البحث	1-3-3
٢٧	وسائل جمع البيانات	2-3-3
٢٨	الأجهزة المستخدمة في البحث	3-3-3
٢٨	إجراءات البحث الميدانية	4-3
٢٩	تحديد القدرات البدنية و أختباراتها	1-4-3
٢٩	تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية	1-1-4-3
٣٥	تحديد القدرات الحركية وأختباراتها	2-4-3
٣٦	تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية	1-2-4-3
٣٩	التجارب الاستطلاعية	3-4-3
٤٠	الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة	4-4-3

الصفحة	الموضوع	المبحث
	الباب الرابع	
٤٤	عرض النتائج و تحليلها	4
٤٥	عرض و تحليل نتائج الاختبارات للقدرات البدنية	1-4
٤٨	مناقشة نتائج القدرات البدنية	1-1-4
٥١	عرض و تحليل نتائج القدرات الحركية	2-4
٥٢	مناقشة نتائج القدرات الحركية	1-2-4
٥٤	عرض نتائج الاختبار (القبلي و البعدي) لمهارة التصويب بالقفز بكرة السلة	3 - 4
٥٥	مناقشة نتائج مهارة التصويب بالقفز بكرة السلة	1-3-4

الصفحة	الموضوع	المبحث
	الباب الخامس	
	الاستنتاجات والتوصيات	5
٥٨	الاستنتاجات	1-5
٥٨	التوصيات	2-5
٥٩	قائمة المصادر	

أبواب أولاد

1-1- المقدمة وأهمية البحث

1-2- مشكلة البحث

1-3- أهداف البحث

1-4- فرض البحث

1-5- مجالات البحث

١- التعريف بالبحث:

١-١- مقدمة البحث وأهميته:-

١-١- المقدمة وأهمية البحث

شهد المجال الرياضي تطوراً سريعاً في مختلف مساراته إذ أنه يحظى بأهمية كبيرة في حياة المجتمع بوصفه من الركائز الأساسية المهمة التي تمنح الفرد الحرية في اختيار الأنشطة التي تعبر عن قدراته وأمكانياته الكامنة.

وتعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الجماعية الأكثر شعبية في العالم وتختلف درجة شعبية اللعبة من بلد إلى آخر ومن منطقة إلى أخرى ففي بعض المناطق تكون هي اللعبة الأولى وذلك يعود إلى تفوق فريق كرة السلة في تلك المنطقة مما يؤدي إلى زيادة القاعدة الجماهيرية والحماس العالي للجماهير والمشجعين ولذلك شهدت تقدماً ملحوظاً على الصعيدين الفني والجماهيري نتيجة الإقبال المتزايد على ممارستها فالتقدم الذي تشهده اللعبة هو نتيجة طبيعية وحتمية لعمليات البحث والتخطيط العلمي السليم الذي اعتمد على أسس علمية موضوعية وأتباع الأساليب العلمية في التدريب سعياً للوصول إلى المستويات العالية.

ونظراً للتقدم بالمستوى الفني للنشاطات الرياضية كافة وفي مختلف المجالات التي أدت إلى الوصول إلى التقارب في المستوى البدني والمهاري والخططي وبذلك أتجه الباحثون والمختصون في المجال الرياضي بدراسة أدق التفاصيل التي تؤدي إلى تفاضيل بالمستويات والابتعاد عن الطرائق التقليدية في العملية التدريبية للوصول إلى الثمرة (الفوز) الذي يسعى إليه المدربون والمسؤولون كافة عن التقدم الرياضي والوصول إلى الأداء الأمثل .

أن اختيار نوع التدريب يعطي ألفة المرجوة منه وخصوصاً في العضلات العاملة عند أداء حركات القفز العمودي بشكل الخاص والمطلوب من لاعبي كرة السلة أن يمتازوا بقدر كبير منها مما يتطلب دراسة دوافع القدرة العضلية (القوة الانفجارية) القدرة المميزة بالسرعة) إذ أن هناك بعض المؤشرات التي يستطيع المدرب من خلالها تهيئة اللاعب لأداء متطلبات النشاط الممارس في أفضل صورة ومنها تدريب وأتقان أي مهاره تتطلب قدرات بدنية وحركية خاصة بتلك المهارة . ولتحقيق هذا الهدف يجب الاهتمام بالناحية التدريبية وتطوير القدرات الخاصة التي تخدم تلك المهارة وتأتي أهمية هذا البحث في استخدام مختلف أنواع التمرينات الموجهة لخدمة الأداء الفني للمهارة ومعرفة تأثير يمرينات في تطوير القدرات

البدنية والحركية والدقة للاعبين في كرة السلة نما يحقق تطوراً إيجابياً وفق أسس علمية صحيحة.
لذى سعى الباحث إلى أيجاد الأثر البالغ الأهمية لتلك التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية ودقة التصويب بالقفز بكرة السلة.

١-٢- مشكلة البحث

تعد مهارة التصويب واحدة من الاسلحة الهجومية الاكثر تطوراً لمواجهة قدرات المدافع في تشتيت الكرة من المهاجم اذ يجب أن تقترن قدرات المهاجم بالخداع والسرعة والدقة
أن أتقان المهارات الهجومية تتطلب أعداد متكاملأ للقدرات البدنية والحركية ولاسيما أن السرعة والدقة تلعبان دوراً فعالاً في تمكين اللاعبين من السيطرة والتحكم بالكرة من خلال تعدد المواقف والاتجاهات المختلفة التي يعتمد عليها نجاح الفريق، ولكي يتحقق النجاح الاداء بمستوى مهاري عالي فإن لكل من عناصر القوة والقدرة والسرعة تأثيراً مباشراً في دقة الاداء، فالقدرة هي الترجمة الحقيقية للقوة بمفهوم السرعة والتي تعد عاملاً اساسيا في نجاح حركات القفز بالتصويب
من خلال متابعة وملاحظة الباحث للعبة كرة السلة فقد لوحظ أن هناك ضعفاً واضحاً في مهارة التصويب وذلك لعدم شمولية التدريب لهذة المهارة ، اذ أن الباحث يرى ان المشكلة الاساسية تكمن في مجمل القدرات البدنية والحركية وأن الوصول الى المستويات العليا يرتبط بشكل مباشر مع تلك القدرات
لذا يرى الباحث ان اغلب التدريبات تتم من خلال صياغة برامج تدريبية تهتم بالجوانب البدنية لرفع مستوى تطوير هذة الجوانب من خلال وضع تمرينات تعتمد على تفاصيل الاداء ويمكن كذلك ان نتعرف على تأثيرها وبالتالي عزو هذة الاخطاء الى الافتقار بعض اللاعبين القدرات البدنية والحركية ومن ثم وضع الحلول التدريبية المناسبة لها لذا أرتأى الباحث التعرف على الدور الذي تلعبه التمرينات الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية ودقة التصويب بالقفز بكرة السلة .

١-٣- هدف البحث

- ١- إعداد تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية ودقة التصويب بالقفز
- ٢- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية ودقة التصويب

١-٤- فرض البحث

وجود فروض ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية و البعدية لبعض القدرات البدنية و الحركية ودقة التصويب بالقفز بكرة السلة و لصالح الاختبارات البعدية

١-٥- مجالات البحث

- ١-٥-١- مجال البشري : منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة السلة
- ١-٥-٢- مجال مكاني : قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- ١-٥-٣- مجال زمني : من ٢٠١٦\١٢\٢٠١ ولغاية ٢٠١٧/٥/٣

أبواب ألعاب

٢- الدراسات النظرية و المشاهدة

أولا - الدراسات النظرية

٢ - التمارين الخاصة في المجال الرياضي

٢-١ - القدرات البدنية وعلاقتها بلعبة كرة السلة

٢-١-١- القدرة الانفجارية

٢-١-٢- القوة المميزة بالسرعة

٢-١-٣- مطاولة السرعة

٢-١-٤- السرعة الحركية

٢-٢- القدرات الحركية وعلاقتها بلعبة كرة السلة

٢-٢-١- الرشاقة

٢-٢-٢- المرونة الحركية

٢-٢-٣- التوافق

٢-٢-٤- التوازن

٢-٢-٥- الدقة الحركية

٣- التصويب في كرة السلة

ثانيا- الدراسات المشاهدة

٢- الدراسات النظرية والمشاركة:

١-٢ الدراسات النظرية:

٢-١-١ التمرينات الخاصة في المجال الرياضي

أن من أهم الحقائق العلمية التي تتميز بها الألعاب المنظمة ومنها لعبة كرة السلة هو أن التطور الحاصل فيها يعتمد بصورة أساسية على القدرات البدنية أو التمارين البدنية العامة والخاصة أن أهم ميزة في لاعب كرة السلة هو أن تكون قدراته البدنية عالية وجيدة، ويقصد بالتمارين البدنية أو اللياقة البدنية ((هي أنتاج تفاعل كافة العناصر البدنية و الفسيولوجية التي تعكس كفاءة الأداء البدني و الحركي للاعب الذي يكتسب هذا اللياقة البدنية من خلال التمارين التي يحصل عليها من (الوحدة التدريبية)) (١)

وأما بالنسبة للتمارين الخاصة فهي الأساس في تطور لعبة كرة السلة، فالتمارين البدنية الخاصة ((هي العملية التي يتم عن طريقها اكتساب اللاعب العناصر اللياقة البدنية الخاصة والضرورية لنوع الرياضة التخصصية للاعب)) (٢) ويعرف أيضا بأعداد البدني الخاص ((هو تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب و العمل على تطويرها ودوامها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية)) (٣)

(١) فاطمة عبد المالكي : نوال مهدي العبيدي ، علم التدريب الرياضي (بغداد ، دار الكتب و الوثائق ، ٢٠٠٨) ص ٣٨

(٢) فاطمة عبد المالكي : نوال مهدي العبيدي ، مصدر سبق ذكره ، ص ٣٦

(٣) مؤيد عبد الله جاسم : فائز بشير حمودات ، كرة السلة ، ط٢ (الموصل : جامعة الموصل ، ١٩٩٩) ص ١٣٤

ومن أهم أهداف التمرين الخاص (١)

١. تطوير الكفاءة الوظيفية للفرد

٢. المحافظة على سلامة أعضاء الجسم واللاعب

٣. إكساب الرياضي الوعي التام في لعبته الخاصة

أن جميع هذا الصفات والقدرات تأتي ضمن الصفات البدنية الخاصة بجانب اللياقة البدنية بأنها ((كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة للارتقاء بمستوى النشاط الحركي الخاص بالفعالية وألا نشطة الرياضية بشكل خاص)) (٢)

(١) طمة عبد المالكي : نوال مهدي العبيدي ، مصدر سبق ذكره :ص٣٥

(٢) ري أحمد حمدان : نورما عبد الرزاق ، اللياقة البدنية والصحة ، ط١ (عمان ، دار وائل للطباعة و النشر ، ٢٠٠١) ص٣٥

٢-١ - القدرات البدنية وعلاقتها بلعبة كرة السلة

تعد القدرات البدنية من العناصر الأساسية لتقدم اللاعب مهارياً وخططياً وأن ضعف القدرات البدنية يؤدي إلى ضعف في المستوى العام للاعب بكرة السلة إذ أن مستوى اللاعب من بداية الفترة الأولى وحتى نهاية الفترة الرابعة يتطلب أن يكون مستوى القدرات البدنية متناسبا مع المستوى الأداء الجيد لكي يتمكن من خلالها اللاعب من تقديم الأداء المثالي وبشكل متواصل (١)

تمثل القدرات البدنية هي مستوى عناصر اللياقة البدنية عند اللاعب و خاصة لاعب كرة السلة كالتحمل الهوائي و اللاهوائي و القوة العضلية و السرعة بأنواعها و المرونة و الرشاقة ، وتعد القدرات البدنية من العناصر الأساسية لتقدم اللاعب مهارياً و خططياً (٢)

لذا ضعف هذا القدرات يؤدي إلى ضعف المستوى ومن ثم عدم القدرة على مجاراة اللعب الحديث و السريع (٣)

ويعني بالقدرات البدنية من جانب اللياقة البدنية " هي كافة مكونات اللياقة البدنية العامة للارتقاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات و الأنشطة الرياضية بشكل متخصص (٤)

(١) محمد عبد الرحيم إسماعيل : الأساسيات المهارية و الخططية الهجومية في كرة السلة ، ط٢ (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٣) ص٩٥
(٢) فاطمة عبد المالكي : نوال مهدي العبيدي ، مصدر سبق ذكره ، ص١٦
(٣) محمد عبد الرحيم إسماعيل : الأساسيات المهارية و الخططية الهجومية في كرة السلة ، ط٢ (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٣) ص٩٥
(٤) ساري أحمد حمدان : نورما عبد الرزاق مصدر سبق ذكره ص٣٥

٢-١-١- القدرة الانفجارية

أن القدرة الانفجارية هي القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد أي القوة القصوى اللحظية للأداء^(١) ويشير طلحة حسام الدين أن القدرة الانفجارية المتفجرة بأن التنامي المفاجئ للقوة في لحظة زمنية محددة^(٢)،

وتعد القدرة الانفجارية التي يتميز بها الجسم في التغلب على وزن الجسم أثناء أداء بعض الحركات و التي غالبا ما تؤدي بصورة انفجارية و سريعة واحدة من مظاهر القوة العضلية الخاصة بأجزاء الجسم المختلفة و التي تسهم في إنتاج المجموع النهائي للقوة العضلية للجسم^(٣) ويرى الباحث بأن القدرة الانفجارية ذات أهمية كبيرة في لعبة كرة السلة لأنها تفجر أقصى قوة في أقل زمن لأداء حركي مفرد أي أنها القوة القصوى اللحظية للأداء

(١) سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين و الذراعين في دقة التصويب باليد بالقفز عاليا في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٦) ص ١٤
(٢) طلحة حسام الدين: ميكانيكا الحيوية -أسس نظرية و تطبيقية، ط١ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣) ص ٧٢
(٣) بسطو يس أحمد: أسس نظريات التدريب الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ١١

٢-١-٢- القوة المميزة بالسرعة

تعد القوة المميزة بالسرعة قدرة تمييز الأفراد بتحريك جسمه كاملاً أو أي جزء من منة بقوة كبيرة خلال مدة زمنية وأن لهذا القدرة دور كبير في معظم الفعاليات و الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة فهي مزيج من القوة و السرعة معا ، وتعرف " بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة و القوة في حركة واحدة فقط " (١) وأن تنمية القوة عند لاعب كرة السلة تقدر بـ (٢٥%)

وتعرف أيضا " بأنها قوة أقل من القصوى في سرعة أقل من القصوى وتتميز بالتكرار دون فترات انتظار لتجميع القوة " (٢)

وكذلك بأنها " أمكانية المجموعات العضلية في التغلب على مقاومة أقل من القصوى لمدة زمنية قصيرة " (٣)

ويرى الباحث بأن القوة المميزة بالسرعة هي من القدرات البدنية ، ويحدها بعاملان أساسيان هما العضلات و الأعصاب و على هذا الأساس تشترط القوة المميزة بالسرعة بدرجة الإتقان اللاداء المهاري الذي يصل باللاعب إلى أفضل المستويات وبالتالي تحقيق أهدف من المهارة أو الحركة

(١) فاطمة عبد المالكي : نوال مهدي العبيدي ، مصدر سبق ذكره ، ص٥٠
(٢) ياسر محمد حسين ديور :كرة اليد الحديثة ، (الإسكندرية ،دار المعارف ، ١٩٩٧) ص ٢٥٦
(٣) ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي ، (بغداد ،مكتب نون الطباعي ،١٩٩٥) ص٥٤٩

٢-١-٣- مطاولة السرعة

تعد مطاولة السرعة من ألقدرات البدنية الحركية المهمة لأغلب أفعاليات أرياضية سواء فردية أو جماعية ومن بين هذا الألعاب هي لعبة كرة السلة وأن مطاولة السرعة فهي تقدر بنسبة 30% لدى لاعبي كرة السلة وأن مطاولة السرعة تعني " قدرة الشخص وقابليته على أداء عمل مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية محددة "

ويشير محمد عبد الحسن إلى أن " مطاولة السرعة تتطلب عدم هبوط سرعة تكرار المحركات الثنائية الغير ثنائية بصورة كبيرة خصوصا في المسافات القصيرة بسبب ألتعب أما ألمحركات الغير ثنائية (ألوحيده) كما في الألعاب أفرقيه تتطلب أداء حركات سريعة جدا بغض النظر عن ألفترة ألزمنية للمنافسة (١)

ويرى الباحث أن مطاولة السرعة هي قدرة ألاعب على مقاومة ألتعب عند تنفيذ أداء مهاري يتطلب سرعة عالية

(١) محمد عبد الحسن حسين : ألتحمل أخاص وتأثيره في بعض ألتغيرات أوظيفية و مستوى أجاز أركض ٤٠٠م : أطرة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية ألتربية أرياضية ، ١٩٩٥ (ص ٢٠)

٢-١-٤- السرعة الحركية

تلعب السرعة الحركية دورا مهما في كثير من الألعاب و أنواع الفعاليات الرياضية المختلفة كالرمح و رمي الثقل و فضلا عن ألعاب رياضية جماعية كالتصويب في كرة السلة و السرعة الحركية هي " أداء حركة أو مجموعة حركات عدة في اقل زمن ممكن " (١)

ويعرف محمد حسن علاوي و محمد مطر السرعة الحركية " بأنها أداء حركات ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في مدة زمنية قصيرة ومحددة " (٢) وهناك تعريف آخر لها وهو " سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركات الواحدة أو الحركية " (٣)

(١) مروان عبد المجيد إبراهيم : اللياقة و الرياضة للجميع ، ط١ (عمان ، مؤسسة الورق للنشر و التوزيع ، ٢٠٠١) ص٣٣
(٢) محمد حسن علاوي : محمد مطر رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، ط٣ (مصر ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص٢٣٢
(٣) ساري أحمد حمدان : نورما عبد الرزاق ، مصدر سبق ذكره ، ص٤٥

٢-٢- القدرات الحركية وعلاقتها بلعبة كرة السلة

تعد القدرات الحركية هي الركيزة الأساسية المرتبطة بعمليات التدريب و أن القدرات الحركية تتطلب قدرة التحكم في الحركة باستمرار الإحساس الحركي مع الاعتماد على الجهاز العصبي المركزي و المحيطي لغرض التحكم وتعرف القدرات الحركية بأنها " أنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن"^(١)

ويرى الباحث بأن القدرات الحركية هي التي تعتمد استثمار الإحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي و المركزي و المحيطي ضمن القدرات الحركية كالتوازن ، التوافق ، الرشاقة والدقة الحركية و تعد القدرات الحركية من العناصر الأساسية لكي يتقدم المستوى الحركي و الخططي ، و أن القدرات الحركية تكتسب من خلال تفاعل اللاعب مع المحيط الموجود كالرشاقة و المرونة و التوازن و التوافق و غيرها

وأن الرياضي يكتسب القدرات الحركية من المحيط أثناء الممارسة أو التعلم أو التدريب مثل الرشاقة و المرونة و أن تطور هذا القدرات على وفق قابلية الفرد الجسمية و الحسية الإدراكية وكثيرا من الأحيان تطلق صفة الرشاقة على هذا الصفات على أساس أنها جامعة للصفات الحركية^(٢)

ويرى الباحث أن القدرات الحركية تمثل النسبة الأساسية و المكملية للأعداد المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية أديجب على المدرب أن يكون لديه الإلمام التام في هذا المهارات لغرض تطويرها

(١) فاطمة عبد المالكي : نوال مهدي العبيدي ، مصدر سبق ذكره ، ص ٧٠
(٢) جية محجوب : احمد بدري ، أصول التعلم الحركي ، (الموصل ، دار الجامعة للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢) ص ١١٧

٢-٢-١- الرشاقة

تعد الرشاقة من القدرات التي أثارت أجدل حولها بسبب الطبيعة الحركية من جهة وارتباطها بالقدرات البدنية و الفنية من جهة أخرى لكونها تتضمن مكونات القوة العضلية وسرعة الاستجابة الحركية وتعرف الرشاقة بأنها " القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح " (١)

ويرجع سبب التباين في مفاهيم الرشاقة إلى تعدد مركباتها و ارتباطها الوثيق بكافة الصفات البدنية (٢)

وكذلك تعني الرشاقة أيضا " القدرة على تحريك الجسم أو أجزاء منه في الفراغ بهدف السرعة في تغيير الاتجاه وبدقه مميزة مع اشتراك عضلات الجسم الكبيرة وبشكل متناسق " (٣)

ويرى الباحث أن عنصر الرشاقة من عناصر اللياقة الخاصة بلعبة كرة السلة حيث تظهر أهمية هذا العنصر في مواقف كثيرة خلال اللعبة ، فأن عمليات تغيير الاتجاه و الخداع بأنواعه يعتمد على عنصر الرشاقة ، كما أن الانطلاقات المفاجئة و الحركات الدفاعية السريعة و المفاجئة تعتمد على عنصر الرشاقة

(١) فاطمة عبد المالكي : نوال مهدي العبيدي ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٤

(٢) فاطمة عبد المالكي : نوال مهدي العبيدي ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٤

(3) Johnson & (others):sport exercise and health Rinehart 1995 p30

٢-٢-٢- المرونة الحركية

تعد المرونة من العناصر الضرورية في أي أداء حركي ، آذ تلعب دورا في تحديد المستوى الرياضي في أغلب الألعاب و الرياضات و أفعاليات

وتعرف المرونة الحركية بأنها " زيادة في طول العضلة بعيدا عن مركزها بقدر متساو من كلا الطرفين " (١)

وأيضا " تعد قدرة ألفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة " (٢) وأن حسب الأداء و الاختبارات اتضح لنا أن لاعب كرة السلة لدية نسبة المرونة الحركية تقدر بحوالي (١٠%)

أن المرونة الحركية سواء كانت نوعية أم كمية تشكل مع باقي المكونات الأخرى كالسرعة و التحمل و الرشاقة هي الركائز التي تؤدي إلى الأداء الجيد للحركات كما تعمل على تحسين بعض السمات كالإرادة و الشجاعة (٣)

ويرى الباحث بأن المرونة الحركية تعتمد اعتماداً أساسيا على درجة مطاطية الأنسجة حول المفصل وأن تطوير هذا الصفة يعتمد على تمارين تمطيه الأنسجة حول المفصل من أجل زيادة السعة الحركية للمفصل

(١) بسطو يس أحمد :مصدر سبق ذكره ص٢٢٢

(٢) فاطمة عبد المالكي : نوال مهدي العبيدي ، مصدر سبق ذكره ، ص٩٦

(٣) محمد صبحي حسانين : أحمد كسرى ، موسوعة التدريب الرياضي ط١ (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) ص١٦٤

٢-٢-٣- التوافق

يقصد بالتوافق هي قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد بالجهد وتحقيق ذلك من خلال عمليات عصبية عديدة تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبالات الحسية^(١)

ويرى (William 2001) أن التوافق هو القدرة على التنسيق والتكامل بين نظم حركية مستقلة ووسائل و أساليب حسية في أنماط حركية منسقة^(٢) وأن التوافق يعني الأداء للمستويات العليا مثل الجمناستيك والغطس وألعاب الكرة ومن ثم يعني الأداء الحركي السليم بالسرعة و الرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد وقلة الأخطاء^(٣)

ويرى الباحث أن التوافق له أشكال مختلفة تبعا لاختلاف الأنشطة الرياضية حيث تتطلب طبيعة نوعا معينا من التوافق بما يتلائم مع ذلك الأداء من اجل الاقتصاد في الطاقة المصروفة التي قد يحتاج إليها الرياضي لزيادة مستوى الانجاز اذ يبلغ التوافق الحركي لدى لاعبي كرة السلة بنسبة (15%)

(١) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ص ٢٠٥

(2) William .e. prentice: getfit . grawhill .u .s .a .2001 . p24

(٣) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : مصدر سابق ، ص ٢٠٥

٢-٢-٤ - التوازن

يعد التوازن من العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تعليم وتدريب أي مهارة حركية لكونه الأساس الذي تقوم عليه المهارة ، فالتوازن مكون مهم في أداء الحركات الأساسية كالوقوف و المشي كما أنه مكون رئيسي في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق كما في لعبة كرة السلة والتوازن " هو المقدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم عند أداء حركي معين " (١)

وكذلك هو " عبارة عن قدرة الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عقليا أو عصبيا " (٢)

ويرى الباحث أن التوازن يعد مكون رئيسي في معظم الأنشطة الرياضية ، إذ يرتبط بالعديد من القدرات البدنية ويعتد اللاعب متوازنا عندما يكون لدى الفرد القدرة على الاتزان وعلى الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة ، أن التوازن يختلف ما بين الأفراد كما وأن كل جزء يختلف عن الآخر للفرد نفسه

(١) أسامة كامل راتب : النمو الحركي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ٣٣٩
(٢) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية : ط٣ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ٤٢٩-٤٣١

٢-٢-٥- الدقة الحركية

تعد الدقة الحركية إحدى مكونات القدرات الحركية ، وهي عامل مهم في العديد من الألعاب الرياضية ومنها كرة السلة إذ أنها إحدى الخصائص المهمة للأداء المهاري العالي سواء في المهارات الدفاعية أم الهجومية و الدقة من القدرات المهمة التي تتأثر بكفاءة العمليات العقلية لأنها تعتمد على سرعة رد الفعل و التوازن الحركي والانتباه كعناصر أساسية تؤثر في مستوى الدقة حتى أن الذاكرة لها تأثير في مستوى الدقة إذ تؤثر في هذا الجانب وتعرف الدقة الحركية " أنها أداء حركي ذو فائدة في مكان و زمن محدد مع الاقتصاد في الطاقة والجهد المبذول " (١)

ويعرفها محمد صبحي حسانيين بأنها " أقدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد ونحو هدف معين " (٢)

ويرى الباحث أن الدقة عنصر مهم في لعبة كرة السلة سواء في المهارات الدفاعية أو الهجومية بالرغم من استخدامها بصورة كبيرة في المهارات الهجومية ومنها مهارة التصويب لارتباطها في التكنيك و التركيز في الحصول على الهدف النهائي للمهارة

(١) أسعد العاني : محمد صالح ، المسافة و علاقتها في دقة التصويب من الثبات في كرة السلة ، (جامعة بغداد ، مجلة التربية الرياضية ع ١٤ ، ١٩٩٩) ص ٣
(٢) محمد صبحي حسانيين ، مصدر سبق ذكره ص ٤٩٥

٢-٢-٦- أالقدرات الحركية وعلاقتها بلعبة كرة السللة

تعد أالقدرات الحركية من العناصر الأساسية لكي يتقدم المستوى الحركي و أالخططي ، وأن أالقدرات الحركية تكتسب من خلال تفاعل اللاعب مع المحيط الموجود كالرشاقة و المرونة و ألتوازن و ألتوافق و غيرها و أن الرياضي يكتسب أالقدرات الحركية من المحيط أثناء الممارسة أو ألتعلم أو ألتدريب مثل الرشاقة و المرونة و أن تطور هذا أالقدرات على وفق قابلية أالفرد أالجسمية و أالحسية الإدراكية وكثيرا من أالأحيان تطلق صفة الرشاقة على هذا أالصفات على أساس أنها جامعة للصفات الحركية^(١) ويرى الباحث أن أالقدرات الحركية تمثل أالنسبة الأساسية و أالمكاملة للأعداد أالمهاري في مختلف أالأنشطة الرياضية أديجب على أالمدرّب أن يكون لديه أالإلمام ألتام في هذا أالمهارات لغرض تطويرها

(١) وحيه محجوب : أحمد بدري ، أصول التعلّم الحركي ، (الموصل ، أالدار أالجامعية للطباعة و النشر ، ٢٠٠٢) ص

٣- التصويب في كرة السلة يعد التصويب بكرة السلة من أهم المهارات الهجومية فالهدف الرئيسي للمهاجم هو إدخال الكرة في السلة وهذا ما أكده هلال عبد الكريم على أن " التصويب هو التتويج الأمثل للأداء الجيد للمهارات الهجومية كلها وهو ما يهدف إليه الفريق في الهجوم لتحقيق الفوز " (١)
ولابد من الإشارة إلى أن المهارات الأساسية جميعها التي يتم تعلمها تصبح لا فائدة منها إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب نحو سلة المنافس و أصابتها •

فالتصويب " هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف إلى شكل الحركة وباستخدام الذراعين " (٢)

ويرى الباحث أن عملية التصويب هي الخاتمة التي يصل إليها اللاعب بعد كل ما يؤديه أعضاء الفريق من مثابرة وجهد وإتقان لكافة المهارات الهجومية و ألدفاعية لذا فعلى اللاعب إن يعمل على تنمية المسافة لدية عن طريق أداء الرميات المتتالية من مختلف الأبعاد و المسافات ومن كافة الجوانب لهذا فهذه المهارة ليست كالمهارات الأخرى فهي تحتاج إلى الكثير من الممارسات ويجب أن يتم التدريب عليها بظروف متشابهة لظروف المنافسة لأنها من أهم مهارات اللعبة •

(١) هلال عبد الكريم ، تأثير التمرينات الخاصة في تنمية التهديف البعيد بكرة السلة (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤) ص ٣

(٢) رعد جابر باقر و آخرون ، المهارات الفنية بكرة السلة (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧) ص ١٤٣

ثانيا - الدراسات المشابهة :

تأثير التمرينات الخاصة في تطوير التوافق الحركي ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين بأعمار (١٣- ١٥) سنة بكرة السلة .

أهداف الدراسة :-

١. وضع التمرينات الخاصة لتطوير التوافق الحركي ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .
٢. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير التوافق الحركي ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

عينة البحث :-

تمثلت عينة البحث ب(١٠) لاعب قسمت على مجموعتين (٥) لاعبين لمجموعة تجريبية ، و(٥) لاعبين لمجموعة ضابطة .

أهم الاستنتاجات :-

١. للتمرينات الخاصة تأثير أفضل في تطوير التوافق الحركي لدى لاعبي كرة السلة بأعمار (١٣- ١٥) سنة .
٢. للمنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب تأثير ايجابي في تطوير التوافق الحركي ودقة الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

مناقشة الدراسات السابقة والحالية :-

١. تتفق الدراسة الحالية مع الدراسة المشابهة باستخدام تمارين خاصة في لعبة كرة السلة
٢. تختلف الدراسة الحالية عن الدراسة المشابهة من حيث التمرينات الخاصة التي وضعت لتطوير القدرات البدنية والحركية والمهارات الدفاعية
٣. تختلف الدراسة الحالية عن المشابهة في استخدام وسائل تدريبية لأداء التمارين الخاصة
٤. تختلف الدراسة الحالية عن الدراسة المشابهة من حيث عدد أفراد العينة ، فالدراسة الحالية عدد أفراد عينتها (١٠) لاعبين إما السابقة فعدد أفراد عينتها (١٢) لاعب

أهم ما يميز الدراسة الحالية :-

١. تعمل على تطوير القدرات البدنية و الحركية و المهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة
٢. تميزت هذا الدراسة بوضع تمرينات حديثة وبواسطة أدوات تدريبية لتطوير القدرات البدنية و الحركية و المهارية للتصويب بالقفز بكرة السلة وهذا ما يميز الدراسة الحالية

أبواب وثالث

٣- منهجية البحث وأجراءاة الميدانية

٣-١- منهج البحث

٣-٢- مجتمع وعينة البحث

٣-٣- أدوات ووسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة

٣-٣-١- الأدوات المستخدمة في البحث

٣-٣-٢- وسائل جمع البيانات

٣-٣-٣- الأجهزة المستخدمة في البحث

٣-٤- إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١- تحديد القدرات البدنية و اختباراتهما

٣-٤-١-١- تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية

٣-٤-٢- تحديد القدرات الحركية و اختباراتهما

٣-٤-٢-١- تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية

٣-٤-٣- التجارب الاستطلاعية

٣-٤-٤- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

٣-٤-٥- الاختبارات القبلية

٣-٤-٦- الاختبارات البعدي

٣-٥- الوسائل المستخدمة

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: ٣-١- منهج البحث:-

أن مناهج البحث العلمي هي التي تبين الطريقة العلمية التي يتبعها الباحث في بحثه إذ أن المنهج العلمي هو أسلوب التفكير والعمل يعتمد عليه الباحث لتنظيم أفكارهم وتخليها وعرضها ومن ثم الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة لموضوع الدراسة .^(١) لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه ملائم لطبقة المجتمع .

٣-٢- مجتمع وعينة البحث :-

لغرض إجراء البحث وتنفيذ مفرداته بشكل علمي دقيق، يجب أن يتم اختيار عينة البحث من مجتمع الأصل إذ يقوم الباحث بتطبيق خطوات ومفردات البحث عليها، ويمثل اختيار العينة ضرورة كبيرة من مفردات البحث العلمي الرئيسية وتعد العينة (النموذج الذي يجري الباحث مجمل و محور عمله)^(٢)

وأختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة السلة ومن هم بأعمار (١٩-٢٤) سنة وقد بلغ عدد أفراد العينة (١٢) لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(١) ربحي مصطفى عليان وآخرون، منهج وأساليب البحث العلمي، ط١ (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠)، ص٥٣

(٢) محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص١٩٥

جدول رقم (١) يبين تجانس عينة البحث

معامل الالتواء	الوسيط	ع	س	أصفاة
١,٠٠٩	٧٧,٨٠	٧,٧٢	٧٧,٨٠	أطول
١,٠٠٧	٩٠,١٨	٨,٤٧	١٨٢,٩٠	أوزن
٠,٨٦	٢٢,٦٠	٥٧,١	٢٢,٦٠	أعمر
٠,٤٣	٨,٣	٠,٦٧	٣٠,٨	أعمـر ألترببي

٣-٣- الأذوات ووسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة

٣-٣-١- الأذوات المستخدمة في البحث:-

- شريط لقياس الأطوال
- كرات سلة عدد (١٢)
- علامات فسفورية
- شريط لاصق
- موانع عدد (٥)
- مصاطب، شواخص، موانع
- كرة طبية وزن (٣) كغم عدد (١)

٣-٣-٢- وسائل جمع البيانات :-

استعان الباحث بالوسائل الآتية :-

- المصادر العربية والأجنبية
- استمارات لتسجيل البيانات
- الاختبارات والقياس
- استمارة لتفريغ البيانات
- المقابلات الشخصية (وهي واحدة من أكثر الوسائل الفعالة للحصول على البيانات والمعلومات الضرورية)^(١)

(١) محمد بدر ، أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط٩ (الكويت، وكالة المطبوعات ، ١٩٨١، ص ٣٣٨)

٣-٣-٣- الأجهزة المستخدمة في البحث :-

- ميزان طبي لقياس أوزن
- حاسوب ألي (جهاز كمبيوتر نوع p4)

٣-٤- إجراءات البحث الميدانية :-

تضمنت خطوات إجراءات البحث الميدانية تحديد المتغيرات (البدنية ،الحركية) وكذلك الأختبارات القبلية والبعدية الخاصة بالقدرات البدنية والحركية وأيضا دقة التصويب بالقفز وكذلك المنهج التدريبي الخاص الذي يتضمن تمرينات خاصة .