

تأثير تدريبات القوة السريعة المصاحبة للتمرينات التنافسية في دقة وسرعة الطبطبة بكرة السلة لدى الطالبات

م.د. بيباك محمد علي خان

العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

bebak.alikhan@unisul.edu.iq

الملخص

تعد التمرينات التنافسية من الاساليب المهمة والمساهمة بشكل فعال في تطوير الجانب البدني والمهاري والقريبة لجو المنافسات الحقيقية ، وتكمن المشكلة في وجود ضعف واضح في أداء مهارة الطبطبة لدى الطالبات ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم تحديد مجتمع البحث من طالبات السنة الثانية لقسم التربية الرياضية الاساسية لكلية التربية الرياضية/جامعة السليمانية للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩)، وهن موزعات على ثلاث شعب (A) و(B) و(C) والبالغ عددهن (٢٥) طالبة ، اما عينة البحث فقد تم اختيارهن عشوائيا والمتمثلة بشعبة (B) و(C) من غير الممارسات لكرة السلة والبالغ عددهن (١٤) طالبة ، وتم تقسيم الشعبتين الى مجموعتين ، حيث يمثل شعبة (C) المجموعة التجريبية وشعبة (B) يمثل المجموعة الضابطة، وكل مجموعة تتكون من (٧) طالبات، وتضمن المنهاج التدريبي (١٦) وحدة تدريبية مقسمة على (٦) أسابيع، وزمن التمرينات في القسم الرئيسي تراوحت ما بين (٣٤ - ٤٨) دقيقة ، وتم الاعتماد على اسس التدريب التكراري في تطوير القوة السريعة ومهارة الطبطبة بأسلوب التنافسي ، وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية:

- احدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تقدما معنويا في بعض انواع الطبطبة.
- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في بعض انواع الطبطبة بعد تطبيق التمرينات التنافسية والقوة السريعة.

الكلمات المفتاحية: القوة السريعة ، التمرينات التنافسية ، الطبطبة ، كرة السلة

The effect of rapid strength training accompanying competitive exercises on the accuracy and in basketball among female students speed of Dribbling

Lect.Dr. M. Bebak Muhammad Ali Khan

Iraq. Sulaymaniyah University. College of Physical Education and Sports Science

bebak.alikhan@unisul.edu.iq

Abstract

Competitive exercises are among the important methods that contribute effectively to the development of the physical, skill, and proximity aspects of the real competitions. The problem lies in the existence of a clear weakness in the performance of female students' skill. The researcher used the experimental approach, and the research community was identified from the second year students of the Department of Basic Physical Education for the College Physical Education / University of Sulaymaniyah for the academic year (2018-2019), and they are divided into three Sections (A), (B) and (C), whose number is (25) students. The research sample consisted of 14 students, randomly selected and represented by the sections (B) and (C) that haven't practiced basketball. The two sections were divided into two groups, where (C) represents the experimental group and (B) represents the control group, and each group consists of (7) students, and the training curriculum includes (16) A training unit divided into (6) weeks, and the training time in the main section ranged between (34-48) minutes. The foundations of the repetitive training were adopted to develop rapid strength and Dribbling skill in a competitive manner. The researcher concluded that :

- The latest curriculum, implemented by the experimental group, made significant progress in some types of dribbling .
- The experimental group outperformed the control group in some types of dribbling after applying competitive exercises and rapid strength.

Keywords: rapid strength, competitive training, dribbling , basketball

يعد علم التدريب الرياضي من العلوم الرياضية الضرورية جدا والذي ساهم كثيرا في تقدم وتطور المستوى سواء للرياضيين أم لدى الطلبة ، حيث يشكل قاعدة اساسية ومهمة في تحسن المستوى البدني والمهاري للطلبة في درس التربية الرياضية ، إذ لا يمكن للطلاب او الطالبة الوصول إلى مراكز متقدمة من الاداء المهاري والبدني الا بالاعتماد على هذه العلوم الرياضية المهمة جدا.

وتعد لعبة كرة السلة من الالعاب التنافسية والسريعة جدا وهي ذات شعبية كبيرة وعند التمعن في طبيعة الاداء نرى بانها تحتاج الى أداء مهاري و مستوى عالي من القدرات البدنية الخاصة.

وتعد مهارة الطبطبة من المهارات الهجومية الاساسية والفعالة وهي المهارة الاولى من حيث التسلسل التي يجب اتقانها حيث يقاس بها مستوى وتقدم اللاعب او الطلبة عند اداء المهارات في كرة السلة، ويرى الباحث وبوضوح ان اتقان مهارة الطبطبة تحتاج الى تمارين مهارية متنوعة وكثيرة ، وتدرجات القوة السريعة لأنها تعد من المهارات الهجومية الصعبة مقارنة بالمهارات الاخرى. ومن الاساليب المهمة جدا والمساهمة بشكل فعال في زيادة وسرعة تطوير الجانب البدني والمهاري هو الاسلوب التنافسي القوية لحو المنافسات الحقيقية، حيث يرى (عبود وكاظم، ٢٠١٥) بان التمارين التنافسية هي " اشكال متنوعة من التمارين تابعة لخصوصية الفعالية التي تستخدم في التدريبات الخاصة بالمنافسة وتكون مشابهة لما يحدث في اللعبة، لتطوير القدرات البدنية والمهارية والخطية" (عبود وكاظم ، ٢٠١٥ ، ص١٠٦)

ومن هنا تتجلى اهمية البحث في اعداد تمارين تنافسية للطبطبة تصاحبها تدريبات القوة المميزة بالسرعة في دقة وسرعة الطبطبة بكرة السلة، بهدف الارتقاء بالقوة السريعة وتحسن المستوى المهاري لدى الطالبات، ومن خلال الخبرة المتواضعة للباحث كونه مدرب وتدرسي في الوقت الحاضر وايضا ومن خلال رؤية عامه لدرس كرة السلة، لاحظ ان هناك ضعفا واضحا في أداء مهارة الطبطبة لدى الطالبات، وايضا ضعفاً في عملية تعلم هذه المهارة وكيفية تطويرها لدى الطالبات، وهي مشكلة كبيرة يعاني منها الكثير من العاملين في هذا المجال، وبعد الاطلاع على بعض مفردات درس كرة السلة وجد انها لا تفي بالغرض لتعلم وتطور هذه المهارة بالشكل المطلوب، لاستخدامهم أساليب محدودة وبشكل غير مدروس وعدم التركيز على الصفات البدنية الخاصة المطلوبة لتطور مستوى هذه المهارة، لأننا اذا اردنا رفع مستوى مهارة الطبطبة لدى الطالبات لابد من وجود تدريبات مهارية وبدنية وبجهد عالي من أجل ضمان أداء هذه المهارة بالشكل الصحيح. لذا قرر الباحث دراسة هذه المشكلة، وهي محاولة علمية لتطوير مستوى الطالبات مهاريًا وبدنيًا، وايضا محاولة

معرفة تأثير تدريبات القوة السريعة والتمرينات التنافسية في دقة وسرعة الطبطبة بكرة السلة لدى الطالبات. ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد تدريبات للقوة السريعة وتمرينات تنافسية للطبطبة لعينة البحث.
- ٢- التعرف على تأثير تدريبات القوة السريعة والتمرينات التنافسية في دقة وسرعة الطبطبة بكرة السلة لدى عينة البحث.
- ٣- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في دقة وسرعة الطبطبة لدى مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) .
- ٤- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعديّة في دقة وسرعة الطبطبة لدى مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) .
- ٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات السنة الثانية لقسم التربية الرياضية الاساسية لكلية التربية الرياضية/جامعة السليمانية للعام الدراسي

(٢٠١٨-٢٠١٩)، وهن موزعات على ثلاث شعب (A) و(B) و(C) والبالغ عددهن (٢٥) طالبة ، اما عينة البحث فقد تم اختيارهن عشوائيا والمتمثلة بشعبة (B) و (C) من غير الممارسات لكرة السلة والبالغ عددهن (١٤) طالبة وبذلك بلغت نسبة العينة (٥٦%) من المجتمع الكلي، وتتراوح أعمارهن ما بين (١٩-٢١) سنة وتم تقسيم الشعبتين عشوائيا عن طريق القرعة الى مجموعتين، حيث يمثل شعبة (C) المجموعة التجريبية وشعبة (B) يمثل المجموعة الضابطة، وكل مجموعة تتكون من (٧) طالبات، وبما ان العينة مختارة من مرحلة دراسية واحدة ومن فئة عمرية متقاربة فالعينة متجانسة بعد استبعاد الطالبات الممارسات لهذه اللعبة، وبعدها تم اجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين على وفق المتغيرات المبحوثة التي تم اعتمادها في البحث، والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (١)

يبين المعالم الاحصائية للتكافؤ لأنواع مهارة الطبطة لمجموعي البحث

الفروق	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اسم الاختبار	ت
			±ع	س-	±ع	س-			
غير معنوي	0.52	0.66	0.36	6.97	0.19	7.08	ثانية	الطبطة المستقيمة	١
غير معنوي	0.55	0.81	1.25	13.34	1.57	13.16	ثانية	سرعة الطبطة	٢

٣-٢ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

١-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- ساعة توقيت تقيس الزمن لأقرب (٠,١,٠) من الثانية عدد (٢)

- جهاز حاسوب نوع (Dell , core i7 , Intel) عدد (١)

- شريط لاصق

- كرات السلة عدد (١٢)

- صافرة العدد (٢)

- شريط قياس كتاني العدد ١ بطول (٥٠) متراً

- شواخص بارترفاع (٣٠ - ٥٠ - ٦٠) سم العدد (١٠) لكل ارتفاع.

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع

- استمارة استبيان (ملحق)

- البرنامج الاحصائي (SPSS, version 20)

- الاختبارات والمقاييس.

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

١- اختبار الطبطبة المستقيمة: (سليمان ، ١٩٩٧ ، ص٣٧)

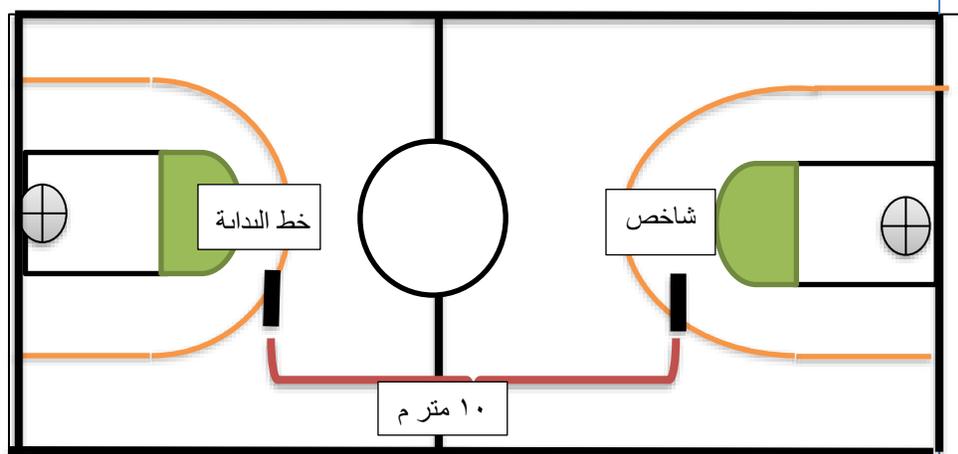
الغرض من الاختبار : قياس سرعة الطبطبة بشكل مستقيم.

الأدوات المستخدمة : كرة السلة ، ساعة إيقاف ، ملعب كرة سلة.

الإجراءات : يرسم خط للبداية ثم يوضع حاجز على خط النهاية الذي يبعد (١٠م) عن خط البداية

وصف الأداء : يقف اللاعب ويده الكرة خلف خط البداية وعند إعطاء الإشارة للبدء يقوم اللاعب بالطبطبة مع الركض بأقصى سرعة ممكنة إلى الأمام وعند وصوله إلى الحاجز يقوم بالاستدارة حوله والعودة إلى خط البداية مرة أخرى.

التسجيل : يقوم المحكم بتسجيل الزمن الذي استغرقه اللاعب في الأداء.



شكل (١) يوضح اختبار الطبطبة المستقيمة

(حسين ، ٢٠١٨ ، ص ٧٠)

٢- اختبار سرعة الطبطبة

الغرض من الاختبار: قياس سرعة قياس سرعة الطبطبة الواطئة.

الادوات المستخدمة: كرة السلة - ملعب كرة السلة - ساعة إيقاف - شواخص - شريط قياس.

مواصفات الاختبار: - تخطيط منطقه الاختبار كما موضح في شكل (٢) .

- تقف الطالبة ومعها الكرة خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء تقوم بتطيط الكرة مع الجري بها حول الشواخص الستة ويستمر وفقا للشكل المبين حتى يقطع خط البدء ومعها الكرة .

- يتم تطيط الكرة بأي يد من اليدين وبطريقة قانونية .

- يوضع شواخص الاول على مسافة ١,٥٠ م من خط البداية ، وتكون المسافة بين كل شاخص وآخر ٢,٤٠ م .

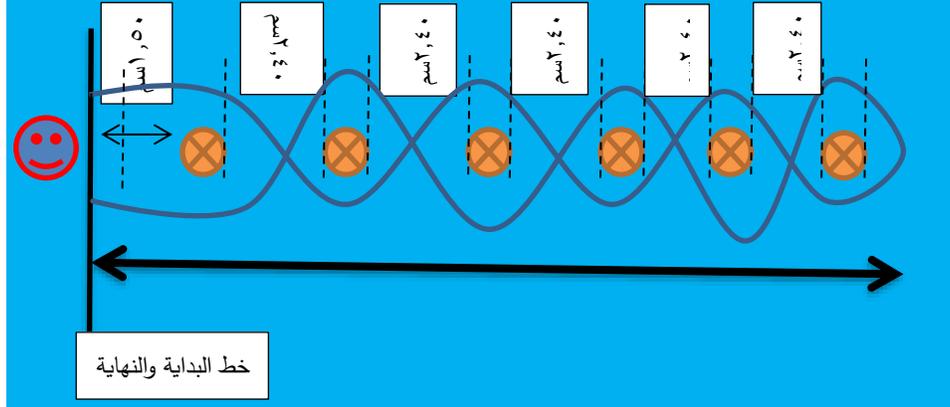
- توضع الشاخص على خط واحد ومتعامدة على خط البدء

- يبدأ تشغيل الساعة الايقاف لحظة اعطاء إشارة البدء وتتوقف لحظة قطع الطالبة ومعها الكرة خط البدء بعد رجوعه .

طريقة التسجيل:

- يعطي كل طالبة محاولتين متتاليتين .

- تسجيل للطالبة نتيجة أحسن محاولة لاقتراب ١٠/١ ثانية



شكل (٢) يوضح اختبار سرعة الطبطبة

٥-٢ الوحدات التعريفية:

قام الباحث بإجراء وحدتين تعريفيتين قبل البدء بالتجربة الرئيسية لتتعرف العينة على كيفية تطبيق الطبطبة بهذا الاسلوب .

٦-٢ التجارب الاستطلاعية:

١-٦-٢ التجربة الاستطلاعية الاولى:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الاولى لاختبارات انواع الطبطبة بتاريخ (٢١/٤/٢٠١٩) على (٣) طالبات من مجتمع البحث ، وقد استفاد الباحث من هذه التجربة في ما يأتي:

- معرفة الأخطاء التي تقع في هذه التجربة لتجنبها في التجربة النهائية.

- صلاحية الأدوات المستخدمة.

- مدى تجاوب المختبرين وتفهمهم للاختبارات.

٢-٦-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية للمنهاج التدريبي على نموذج للوحدة التدريبية بتاريخ (٢٠١٩/٤/٢١) وهي نفس الفترة الزمنية للتجربة الاستطلاعية الاولى مع تغير في الافراد، أي اختار الباحث (٣) طالبات اخرى من مجتمع البحث والغرض من التجربة ما يلي :-

- التأكد من فترات الراحة البيئية ومعرفة كيفية استخراج شدة التمرين من خلال التكرارات المناسبة.

- معرفة مدى صلاحية التمرينات ومدى تطبيقها من قبل عينة البحث.

- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء .

٢-٧-٢ إجراءات البحث الميدانية:

١-٧-٢ الاختبارات القبليّة:

أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد الاختبارات القبليّة ، حيث تم تنفيذ اختبارات الطبطة العالية والواطئة في يوم (الاثنين) بتاريخ (٢٠١٩/٤/٢٢).

٢-٧-٢ تطبيق التمرينات:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي قام الباحث البدء بتطبيق المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات القوة المميزة بالسرعة والتمرينات التنافسية من خلال أول وحدة تدريبية في يوم (الثلاثاء) تاريخ (٢٠١٩/٤/٢٣) ولغاية يوم (الثلاثاء) بتاريخ (٢٠١٩/٥/٢٨) آخر وحدة تدريبية كما هو موضح في الملحق (٢١)، والاستفادة من ملاحظات السادة الخبراء والمختصين الملحق (١) في مجال علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب الرياضي بعد أن تم عرض استبيان تصميم المنهاج التدريبي عليهم. وتهدف المنهج الارتقاء بمستوى أداء انواع الطبطة، وقد استغرق تنفيذ المنهاج التدريبي (٦) أسابيع، اي (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع (الأحد- الثلاثاء- الخميس)، أي بواقع (١٦) وحدة تدريبية، فيما عدا الاسبوع الاول والاخير تم تنفيذ وحدتين تدريبيتين في الاسبوع، وزمن التمرينات في القسم الرئيسي تراوحت ما بين (٣٤-٤٨) دقيقة ، وتم الاعتماد على اسس التدريب التكراري في تطوير بعض انواع مهارة الطبطة بأسلوب التنافسي والقوة السريعة، وكانت الشدة المستخدمة ما بين (٩٥%-١٠٠) ، وكانت عدد مرات درس كرة السلة هي مرتين في الاسبوع، وتم الاتفاق مع مدرس المادة ورئاسة القسم على تخصيص وحدة تدريبية اضافية خارج الدرس في يوم الاحد للعينة وذلك

ليكون هناك ترسيخ لمبادئ التدريب الرياضي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة، وعدد التمارين في المنهاج التدريبي تكونت من (١٨) تمرين، وكل وحدة تدريبية تضمنت (٦) تمارين، وكانت حركة تموج الحمل بنسبة (٢:١) لكل اسبوع، واعتمد الباحث على مبدأ الزيادة في الحجم مع ثبات الشدة والراحة.

٢-٧-٣ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لاختبارات الطبطبة في يوم (الخميس) بتاريخ (٢٠١٩/٤/٣٠) وقد حرص الباحث على توفير نفس ظروف والاجراءات المتبعة سابقا في الاختبارات القبالية.

٢-٨ الوسائل الاحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لاستخراج ما يأتي :

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار T للعينات المتناظرة

- اختبار T للعينات غير المتناظرة

- النسبة المئوية.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج القوة العضلية:

٣-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

جدول (٢) المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي لأنواع الطبطبة للمجموعة الضابطة

الفروق	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار	ت
			±ع	س-	±ع	س-			
معنوي	0.01	3.69	0.38	6.68	0.36	6.97	ثانية	الطبطبة المستقيمة	١
معنوي	0.00	4.07	1.19	12.67	1.25	13.34	ثانية	سرعة الطبطبة	٢

يتبين من الجدول (٢) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار (الطبطبة المستقيمة) للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي على التوالي يساويان (6.97) (0.36) وللاختبار البعدي يساويان (6.68) (0.38) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.69) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.01) ظهرت فروق معنوية، اما بالنسبة لاختبار (سرعة الطبطبة) فكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي على التوالي يساويان (13.34) (1.25) وللاختبار البعدي يساويان (12.67) (1.19) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.07) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.00) ظهرت فروق معنوية.

٣-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول (٣) المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى لأنواع الطبطبة للمجموعة التجريبية

الفروق	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار	ت
			±ع	س-	±ع	س-			
معنوي	0.00	8.21	0.38	6.20	0.19	7.08	ثانية	الطبطبة المستقيمة	١
معنوي	0.00	8.44	1.05	11.19	1.57	13.16	ثانية	سرعة الطبطبة	٢

يتبين من الجدول (٣) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار (الطبطبة المستقيمة) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي على التوالي يساويان (7.08) (0.19) وللاختبار البعدي يساويان (6.20) (0.38) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.21) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.00) ظهرت فروق معنوية، اما بالنسبة لاختبار (سرعة الطبطبة) فكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي على التوالي يساويان (13.16) (1.57) وللاختبار البعدي يساويان (11.19) (1.05) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.44) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.00) ظهرت فروق معنوية.

٣-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (٤) المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبار البعدي لأنواع الطبطبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الفروق	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	اسم الاختبار	ت
			±ع	س-	±ع	س-			
معنوي	0.03	2.33	0.39	6.68	0.38	6.20	ثانية	الطبطبة المستقيمة	١
معنوي	0.03	2.44	1.19	12.67	1.05	11.19	ثانية	سرعة الطبطبة	٢

يتبين من الجدول (٤) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار (الطبطبة المستقيمة) للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية يساويان (6.20) (0.38) وللمجموعة الضابطة يساويان (6.68) (0.39) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.33) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.03) ظهرت فروق معنوية، وفيما يتعلق باختبار (سرعة الطبطبة) فان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية يساويان (11.19) (1.05) وللمجموعة الضابطة يساويان (12.67) (1.19) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.44) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.03) ظهرت فروق معنوية.

٣-١-٤ مناقشة نتائج انواع الطبطبة:

يظهر من الجدول (٢) بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة، ولكن هذه النتائج لا يرتقي الى المستوى التي وصلت اليه المجموعة التجريبية لان نتائج المجموعة التجريبية كانت افضل من حيث الاوساط الحسابية.

ومن الجدولين (٣،٤) نلاحظ وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وان تطور المجموعة التجريبية كانت أعلى من نظيرتها في المجموعة الضابطة، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى فاعلية المنهاج التدريبي المقترح والتي تضمنت تمرينات بدنية ومهارية متنوعة مع استخدام الشدد التدريبية المناسبة لمستوى العينة منسجمة مع عدد التكرارات المستخدمة و الراحة ما بين التكرارات وما بين الجامعات والتي تم الاعتماد على الاسس والمبادئ العلمية الصحيحة لعلم التدريب الرياضي وهذا ما يؤكد (رة وة ند محمد علي ، ٢٠١١) من أن "التدريب المنظم

والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الإنجاز" (علي ، ٢٠١١ ، ص٧٢) وايضا

استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري ، مراعيًا فيها شدد التمرين و فترات الراحة البينية بشكل ينسجم مع متغيرات المنهاج التدريب والتي شملت (تدريبات القوة السريعة والتمرينات التنافسية للطبطبة) ، حيث يتميز التدريب التكراري بارتفاع الشدة وانخفاض الحجم نسبياً وطول فترة الراحة ، ويؤكد (الربضي ، ٢٠٠٤) بان "الصفة المميزة للتدريب التكراري هو التأثير على مختلف أجهزة واعضاء الجسم ومن هذه التأثيرات زيادة القوة العضلية للفرد الرياضي طبقاً لحاجة الفعالية أو شكل الرياضة التي يتدرب" (الربضي ، ٢٠٠٤ ، ص٢٢٣)

فبالنسبة لاختبار (الطبطبة المستقيمة) واختبار (سرعة الطبطبة) الذي يقيس مهارة الطبطبة العالية والطبطبة الواطئة وجود فرق معنوي، ويعزو الباحث هذا الفرق الى التمرينات التنافسية المختلفة لمهارة الطبطبة التي تقوم بتحفيز وتعزيز الدافعية وحث الطالبات على اظهار افضل مستوى في تنفيذ تمرينات المنهاج التدريبي وتساهم في تحسن المستوى البدني والمهاري على اكمل وجه، وهذا ما أكده (هليل وعلوان ، ٢٠١٦) "ان اسلوب الاداء التنافسي يسهم بشكل فعال في تنمية خبرة الفرد الرياضي التنافسية وتحسينها ويطور اسلوب الاداء المهاري الخاص بالمنافسة"

(هليل وعلوان ، ٢٠١٦ ، ص١٦)

ويذكر (سنان عباس علي ، ٢٠١٧) بان "المواقف التنافسية تعد واحدة من الاساليب الحديثة التي تسهم في رفع المستوى المعرفي والمهاري لدى الطلبة واللاعبين، وانها تزيد من دافعية الطلبة واثارتهم وتشويقهم من خلال الممارسة والتدريب" (علي ، ٢٠١٧ ، ص٣)

ويرى (البساطي، ١٩٩٨) بان التمرينات التنافسية هي " تمرينات جيدة ومؤثرة وغير مملة وغير روتينية لكثرة المواقف في اللعب، اي يجب ان تتشابه اكبر قدر منها لنوع المتطلبات الاساسية للرياضة التخصصية وبشكل يتضمن توافقها مع طبيعة هذا النشاط" (البساطي ، ١٩٩٨ ، ص٩٧)

وأيضاً يعزو الباحث التطور الايجابي في دقة وسرعة انواع الطبطة لدى العينة الى التدريبات البدنية المستخدمة في المنهاج التدريبي والمتمثلة (بالقوة السريعة للرجلين والذراعين)، لان تطوير الجانب البدني لدى العينة ضروري واساسي جدا ويساهم بشكل كبير في رفع مستوى الاداء المهاري، اي ان الفرد الرياضي الذي يتمتع بقدرات بدنية عالية يستطيع ان يقوم بأداء المهارات بشكل افضل واحسن، ويؤكد ذلك (غسان محمد وسامي الصفار، ١٩٨٨) "يرتبط اداء المهارات الحركية ارتباطا وثيقا بالنواحي المختلفة لعناصر اللياقة البدنية كالسرعة والتحمل والقوة والمرونة والرشاقة، فالأداء الجيد للمهارة الحركية بالإضافة الى حسن التفكير الخططي لا يكتسب له نجاح التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على نواحي اللياقة البدنية المطلوبة"

(محمد والصفار، ١٩٨٨ ، ص٣٧٤)

وتؤكد ايضا (دنيا نجاه رشيد ، ٢٠٠٨) "ان الافتقار للتكوين البدني السليم يؤدي الى عدم امكانية الوصول الى درجات النجاح في الأداء" (رشيد ، ٢٠٠٨ ، ص٩٤)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- احدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تقدما معنويا في بعض انواع الطبطبة بكرة السلة لدى الطالبات.

٢- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في بعض انواع الطبطبة بعد تطبيق التمرينات التنافسية والقوة السريعة.

٤-٢ التوصيات:

١- ضرورة استخدام التمرينات التنافسية في تطوير المهارات وايضا تطوير القدرات البدنية.

٢- ضرورة الاهتمام بتطوير الجانب البدني من اجل تطوير الجانب المهاري.

٣- اجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية اخرى ولكلا الجنسين.

٤- التأكيد على استخدام الأسس العلمية عند وضع المنهاج التدريبي.

المصادر

- امر الله احمد البساطي: قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، المعارف للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ .
- ثاوات علي حسين: تأثير استراتيجيتي المبرمج والاتقاني وفق التمرين المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلاب والاحتفاظ ، اطروحة دكتوراه ، جامعة سليمانية ، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٨ .
- دنيا نجاة رشيد: قياس بعض المهارات الاساسية على وفق الدرجات المعيارية للقدرات البدنية والحركية الخاصة بلاعبي كرة السلة المصغرة في مدينة السلمانية، رسالة ماجستير، جامعة سليمانية، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨ .
- رة وة ند محمد علي: تأثير استخدام وسائل تدريبية متنوعة لتطوير بعض انواع القوة الخاصة والانجاز لفعالية الوثب العالي للمبتدئين، رسالة ماجستير، جامعة سليمانية، كلية التربية الرياضية، ٢٠١١ .
- صالح جويد هليل وحكمت عبد الستار علوان: تأثير تمرينات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديف بكرة القدم للناشئين، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، جامعة القادسية ، المجلد ١٦، العدد ٢، ج ١، ٢٠١٦ .
- ضياء ناجي عبود وهيثم جواد كاظم: تأثير تمرينات تنافسية فردية وجماعية في تطوير السرعة الحركية للمناولة للاعبي المدارس الكروية بأعمار (١٣) سنة بكرة القدم ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، المجلد ٢٧ ، العدد ٢، ٢٠١٥ .
- غسان محمد صادق وسامي الصفار: التربية والتربية الرياضي، موصل، دار الكتب للطباعة و النشر، ١٩٨٨ .
- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط ٢، عمان، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠٤ .
- هاشم احمد سليمان : التنبؤ بالمستوى المهاري بدلالة الأداء البدني والقياسات الجسمية للاعبي كرة السلة الناشئين بأعمار ١٤-١٦ سنة. أطروحة دكتوراه.جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية، ١٩٩٧ .

الملحق (١)

أسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين تم عرض الاستمارة عليهم حول صلاحية المنهج التدريبي

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د. هوشيار عبد الرحمن محمد	استاذ مساعد	علم التدريب الرياضي - كرة الطائرة	جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	د. طارق احمد ميرزا	استاذ مساعد	علم التدريب الرياضي - ساحة وميدان	جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣	د. امانج علي حسين	مدرس	فلسجة التدريب الرياضي - ساحة وميدان	جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (٢) نموذج لوحدة تدريبية

زمن التمرين الكلي: ٤١ د					الوحدة التدريبية العاشرة	
زمن التمرين	الشدة	راحة بين التمارين	راحة بينية	الحجم تكرار × زمن تمرين	التمارين المستخدمة	ت
٦,٥٠ ثا	٩٠% - ١٠٠%	١٢٠ ثا	٦٠ ثا	١٠ × ٥ ثا	تقسم العينة الى قطارين، من بداية خط الملعب، وعند الاشارة تقوم كل طالبة في الصف الاول بالجري وتنطيط الكرة حتى منتصف الملعب مع تبادل اليدين ذهابا وايابا وبزمن (١٠) ثا	١
٦,٥٠ ثا	٩٠% - ١٠٠%	١٢٠ ثا	٦٠ ثا	١٠ × ٥ ثا	تقف العينة في قطارين، من بداية خط الملعب، وعند الاشارة تقوم كل طالبة في الصف الاول بالطبطة حتى خط الرمية الحرة والرجوع الى خط البداية ثم الطبطة باتجاه نهاية الملعب حتى انتهاء زمن (١٠) ثا.	٢
٦,٥٠ ثا	٩٠% - ١٠٠%	١٢٠ ثا	٦٠ ثا	١٠ × ٥ ثا	كل طالبتين بكرة واحدة داخل احدى الدوائر الثلاث بالملعب تحاور احدهما بالكرة وتحاول الاخر قطع الكرة بشرط الا تخرج طالبة المحاورة من الدائرة	٣
٦,٥٠ ثا	٩٠% - ١٠٠%	١٢٠ ثا	٦٠ ثا	١٠ × ٥ ثا	تقسم العينة الى مجموعتين، كل مجموعة توضع ٥ شواخص بخط مستقيم البعد بينهم (١٨٠) سم وعند الاشارة تقوم كل طالبة في الصف الاول بالجري وتنطيط الكرة بين الشواخص بزمن (١٠) ثا	٤
٦,٥٠ ثا	٩٠% - ١٠٠%	١٢٠ ثا	٦٠ ثا	١٠ × ٥ ثا	من وضع الوقوف فتحاً قفزات سريعة فوق الشواخص بارتفاع (٥٠) سم بالقدمين معاً.	٥
٦,٥٠ ثا	٩٠% - ١٠٠%	١٢٠ ثا	٦٠ ثا	١٠ × ٥ ثا	تمرين ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع استناد امامي والركبتين ملازمة للأرض.	٦