

تأثير تمارينات (TABATA) في بعض القدرات الحركية ومستوى اداء مهارة الطبطبة للناشئين بكرة السلة

ابراهيم رحمن فرحان ا.د انعام جليل ابراهيم ا.د.م معتز خليل ابراهيم
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
07722548296 07702633669 07719428559

مستخلص البحث:

تجلت أهمية في تطبيق تمارينات تاباتا (TABATA) إحدى طرق التدريب المتقطع عالي الشدة (HIIT) المقترحة تستند على اداء شدد تدريبيية تعتمد على القيام بتمارين كثيفة وسريعة ومتكررة بزمان قصير وأخذ فواصل زمنية سريعة للراحة بين هذه التمارين و لها تأثيرات فعالة على نظام القدرات الحركية ومستوى اداء مهارة الطبطبة وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة على عينة (7) لاعب من فريق تربية الكرخ 2 تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقام الباحث باجراء الاختبارات القبلية وهي اختبار القدرات الحركية ومستوى اداء مهارة الطبطبة وبعد ها بتطبيق تمارين تاباتا (TABATA) المقترحة لمدة (8) اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع وجمع النتائج توصل اليها الباحث إلى الاستنتاجات الآتية: ان اعتماد تمارين (TABATA) تعمل على تطوير بعض القدرات الحركية ومهارة الطبطبة لدى لاعبي كرة السلة للناشئين واوصى الباحث بضرورة تعميم هذه النوعية من التمارين

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب و إعداد اللاعبين ، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال التكنولوجي او النفسي او الاجتماعي او البيولوجي ، والتي ادت الى تحسين تنفيذ العملية التدريبية . اذ يهدف التدريب الرياضي الى محاولة الوصول بالفرد لأعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من انواع الانشطة الرياضية ولتحقيق هذا الهدف فان التدريب الرياضي يسعى الى تنمية كافة عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية الرياضية. ولعبة كرة السلة واحده من الالعاب التي شملها هذا التطور من خلال مشاهدة مستوى الفرق العالمية وهي تمارس هذه اللعبة التي تتطلب قدرات حركية (كالرشاقة و المرونة و التوازن و التوافق) ومهارية خاصة كمهارة الطبطبة غايتها بناء مقومات الاداء المهاري والخططي الناجح لدى اللاعبين وللفرق تحقيق افضل الانجازات، ليكون الاداء فعالا ومثاليا ، لذا بات يحتاج الى التدريب العلمي الفعال المبني على الاسس العلمية المقرونة بالخبرات التدريبية ، خاصة اذا ما علمنا ان لعبة كرة السلة يحتاج الى لاعبين يمتازون بسرعة الاداء الحركي ودقته اي قدرة حركية مميزة. اذ أن عملية التدريب تثير العديد من التكيفات البدنية والحركية التي قد تؤدي إلى تحسن الأداء الفني، و الخططي مما يسمح بتحسين الأداء الرياضي للاعبين. لذلك نرى المدربين والباحثين يسعون دائما إلى إيجاد أفضل اللاعبين و اختيارهم و كذلك افضل الطرق التدريبية والوسائل الكفيلة لخلق حالة من الموازنة بين مستوى كل من المهارات مع القدرات البدنية والحركية بما يسهم في رفع مستوى أداء الفريق المتكامل ومن هنا تبرز أهمية البحث في تطبيق تمارينات تاباتا (TABATA) إحدى طرق التدريب المتقطع عالي الشدة (HIIT) المقترحة تستند على اداء شدد تدريبيية تعتمد على القيام بتمارين كثيفة وسريعة ومتكررة بزمان قصير وأخذ فواصل زمنية سريعة للراحة بين هذه التمارين و لها تأثيرات فعالة على بعض القدرات الحركية من خلال نوعية هذه التمارينات التدريبية و يعتمد تكامل

ادائها هذه التمرينات على خلق نوع من التكتيكات الذي يتحقق عن طريق تطبيق هذه التمارين بما ينسجم مع قابلية اللاعبين بصورة علمية لأنواع متعددة من التمارين المعدة. ويأمل الباحث أن يشارك هذا البحث مشاركة جادة عن طريق التعرف على مواضع القوة والضعف في تقديم البرامج التدريبية في هذه اللعبة وتقديم ما هو أفضل لتطوير العملية التدريبية

2-1 مشكلة البحث:

كرة السلة إحدى الألعاب الجماعية التي تتطلب من اللاعبين إتقان الأداء الفني من أجل إن يودي اللاعبين المهارات الأساسية بكفاءة بالاعتماد على تطبيق الأسس الفنية الصحيحة بصورة متميزة . ومن خلال عمل الباحث بمجال كرة السلة واطلاعه على العملية التدريبية فقد لاحظ تباین الأداء الفني خلال المباريات بين الايجابي و السلبي بين مهارة وأخرى وبين مباراة وأخرى ، والذي قد يصاحبه غالبا وجود ضعف بالانسجام والترابط بين المهارات وعدم الوصول إلى الأداء المثالي للمراحل الفنية كافة ، كما وتبين من خلال متابعة التدريبات والمباريات بان هناك العديد من الأخطاء الفنية والحركية عند هؤلاء اللاعبين تعمل على خفض مستوى تلك المهارات وقد يكون أحد أهم الأسباب عدم توافق البرامج التدريبية المصممة لقابليتهم البدنية والحركية طبقا للأسس والمبادئ العلمية لهؤلاء اللاعبين والتي تؤدي إلى الارتفاع بمستوى الاداءات المهارية، كل ذلك ولد مشكلة يشير الواقع الفعلي لكرة السلة في بلدنا لمجال أعداد الناشئين يفتقر إلى نوع من البرامج الفنية والمرونة والتوازن (والتوافق) تواكب التطورات التي يشهدها العالم كما يشير الواقع الفعل ، لان الأداء المهاري بكرة السلة يحتاج إلى مستوى متقدم من القدرات الحركية الخاصة، حيث أصبح لاعب كرة السلة في الوقت الحالي يحتاج أن يكون أكثر سرعة وقوة ومرونة ورشاقة حركية وأن يمتلك لحالة بدنية جيدة. وفي ضوء ذلك من هنا برزت مشكلة البحث . وعمل الباحث على دراستها ومحاولة إيجاد حل لها من خلال تقديم برنامج تدريبي لاستخدام تمرينات (TABATA) كونها محاولة عملية قد تساعد المدربين من خلال رفع كفاءة لاعبي كرة السلة

3-1 أهداف البحث :

1. تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات (TABATA) وبعض القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري للناشئين بكرة السلة .
2. معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في بعض القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري للناشئين بكرة السلة .

4-1 فرضيات البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في بعض القدرات الحركية ومهارة الطبطة للناشئين بكرة السلة .

5-1 مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري: (7) لاعب من منتخب تربية الكرخ 2
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 15 / 11 / 2021 ولغاية 8 / 6 / 2022
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة الشهيد ابو بكر الدراجي بغداد.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

واستخدام التصميم التجريبي اسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي، " اذ يعد المنهج التجريبي منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر، كما يمثل هذا المنهج الاقتراب والاكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية" (13: 85)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

ان اختيار العينة يرتبط بالمجتمع المأخوذ منه، اذ ان العينة " ذلك الجزء من المجتمع الذي تجرى عليه الاختبارات ، وتحت قواعد وطرق علمية إذ تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً " (1: 217). اذ تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية فرق مديريات تربية بغداد لكرة السلة و" لتنفيذ خطوات البحث بشكل علمي دقيق يجب اختيار عينة ممثلة للمجتمع الأصل" (12: 144). وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وهو فريق تربية الكرخ الثانية بكرة السلة عن طريق القرعة وعددهم (7) لاعب من الذين يزاولن التدريبات اليومية. وقام الباحث باجراء التجانس لأفراد عينة البحث من حيث (العمر ، الوزن ، الطول) ، والتوزيع الطبيعي بمتغيرات البحث.

1-2-2 التجانس لعينة البحث

جدول (1)

يُبين تجانس عينة البحث في بعض القياسات الإثنوبومترية

المتغيرات	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الوسيط	لأنحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول	سم	7	186.571	187	3.081	0.412
الوزن	كغم	7	68.49	70.0	4.685	0.411
العمر	سنة	7	16.928	17	0.730	0.113

2-2-2 التوزيع الطبيعي للعينة

جدول (2)

التوزيع الطبيعي للعينة في بعض متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الوسيط	لأنحراف المعياري	معامل الإلتواء
التوازن	ثا	7	7.071	7	0.916	0.542
المرونة	عدد	7	18.571	19	0.755	0.280
التوافق	ثا	7	9.026	9	0.171	0.305
رشاقة	ثا	7	18.335	18.4	0.395	0.179
الطبطبة	ثا	7	11.310	11.425	0.215	1.016

يُلاحظ من الجدول (2و1) أن قيم معامل الإلتواء كانت محصورة ما بين (+ 3) جميعها، وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول والتي هي ضمن المنحنى الطبيعي

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع وسائل المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- الشبكة العالمية للمعلومات الانترنت.
- الاختبار والقياس
- المقابلات الشخصية.

2-3-2 الادوات المستخدمة في البحث:

- قرطاسية متنوعة.
- شريط قياس متري معدني.
- ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيوا عدد (2).
- اقماع تدريبية مختلفة.
- حواجز
- بساط
- حبال مطاطية
- مثقلات
- جهاز حديد
- قاعة كرة سلة
- كرات سلة قانونية(عدد6)
- ميزان طبي.
- لاب توب نوع (Dell).
- كامرة تصوير نوع (Casio)
- صافرة

2-4 خطوات اجراء البحث:

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-اختبار الرشاقة (اختبار ركض زكزاك) ().

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: أربع مقاعد أو شواخص أو كراسي منخفضة وساعة توقيت.
مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البدء والذي يبعد عن أول مانع مسافة (3م) وعرضه (1م)، وتكون المسافة بين مانع وآخر من الموانع الأربعة متر واحد، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالركض بين مانع وآخر، ويُحسب للمختبر الزمن المستغرق في دورتين.

2- التوازن من الوقوف على رجل واحدة (4: 134) .

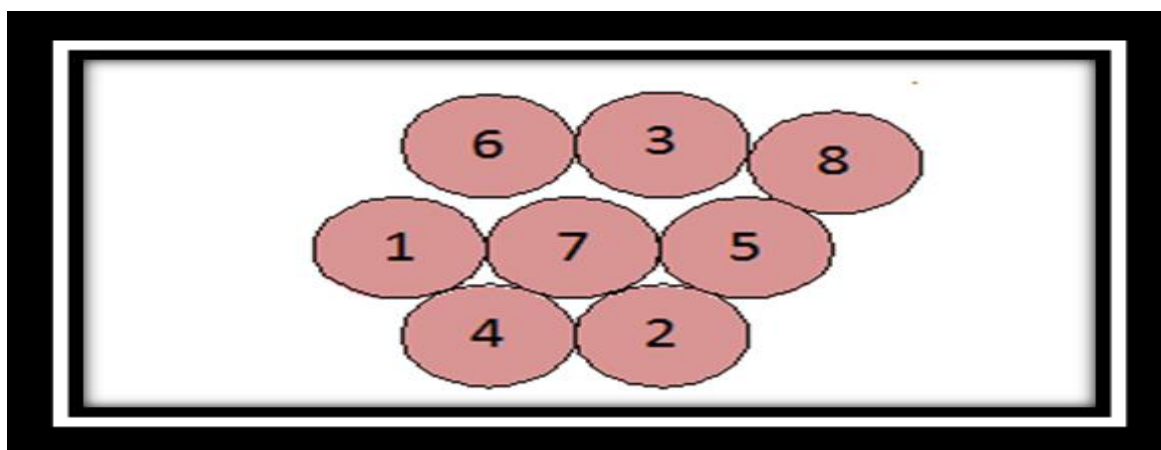
الهدف من الاختبار: قياس مقدرة الفرد على التوازن.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

مواصفات الأداء: يقف المختبر على إحدى قدميه المفضلة ويضع الرجل الأخرى على ركة القدم الثابتة من الداخل واليدان للجانب، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع كعب القدم الثابتة للوقوف على أطراف قدمه بدلاً من القدم كلها، والبقاء أطول مدة ممكنة وتُعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحتسب الأفضل، كما موضح في الشكل (10).

التسجيل: زمن توازن المختبر هو مؤشر على قدرة الفرد على التوازن.

- تقويم الأداء: للاختبار معامل ثبات مقداره (0.87)، كما سجل الباحث معامل ثبات للاختبار مقداره (0.862) وسجل معامل صدق ذاتي مقداره (0.928).
- 3-التوافق (اختبار الدوائر المرقمة) (7: 103) :
- الغرض من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعين .
- الأدوات المستخدمة :
- ساعة إيقاف ، يرسم على الارض ثمانية دوائر على ان يكون قطر كل منها 60 سم ، ترقيم كما هو موضح بالشكل رقم (1)
 - تعليمات الاختبار:
 - يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب معاً للدائرة رقم (2) ثم الدائرة رقم (3) وهكذا حتى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة .
 - حساب الدرجات:
 - يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في الانتقال عبر الدوائر الثمانية لأقرب عشر ثانية .
 - عدد المحاولات 3 ، وفي حالة خطأ اللاعب باي من الدوائر يعيد الاختبار.



4- اختبار قياس المرونة (الحركية) (9: 270)

- اسم الاختبار: اللمس السفلي والجانبى
- الغرض من الاختبار: قياس المرونة الحركية إذ يقيس ثني العمود الفقري ومدته وتدويره.
- الأدوات : ساعة إيقاف ، حائط .
- مواصفات الأداء: ترسم علامة [X] على نقطتين هما :-
- الأولى : على الأرض بين قدمي المختبر .
- الثانية : على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف) .
- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع اماماً أسفل لللمس الأرض بأطراف الأصابع عند علامة [X] الموجودة بين القدمين ، ثم يقوم بمد الجذع عالياً مع الدوران إلى جهة اليسار لللمس علامة [X] الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع ، ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه لأسفل لللمس علامة [X] الموجودة بين القدمين مرة ثانية ، ثم يمد الجذع مع الدوران إلى جهة اليمين لللمس علامة [X] الموجودة خلف الظهر يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات في (30) ثانية . مع ملاحظة أن يكون لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار والأخرى من جهة اليمين

* شروط الاختبار :

- 1- يجب عدم تحريك القدمين في أثناء الأداء .
- 2- يجب إتباع التسلسل المحدد للمس طبقاً لما جاء ذكره في المواصفات وكما موضح في الشكل (3).

3- يجب عدم ثني الركبتين نهائياً في أثناء الأداء .

* التسجيل : يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال (30) ثانية .

5- اختبار الطبطة بتغيير الاتجاه (10: 395):

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الطبطة حول مجموعة من الشواخص.

الأدوات اللازمة: كرة سلة، ساعة إيقاف، (6) شواخص، مع ملاحظة رسم خطين للبدئية والنهاية يبعد عن الشاخص الأول بمسافة (5) أقدام (1.5م) في حين أن المسافة بين الشواخص قدرها (8) أقدام (240سم)، صافرة لإعطاء إشارة البدء.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البدئية ومعه الكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم بالطبطة المستمرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً إلى أن يتجاوز خط البدئية بعد العودة، هذا ويسمح بالتدريب على الاختبار قبل البدء.

الشروط:

1. يجب لمس الكرة في أثناء الطبطة بطريقة قانونية وعلى وفق شروط قانون اللعبة.
 2. يسمح للمختبر بمحاولتين في الاختبار، على أن تحسب له أفضلهما.
- التسجيل: يحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب، ويسجل له الزمن الذي استغرقه في المحاولتين المخصصتين له، وتحسب له أقلها في الزمن.

5-2 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية: "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته" (11: 79). وقام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية أولى في يوم الخميس بتاريخ (2021/12/2) لغرض التعرف على الاختبارات على السلبيات والإيجابيات من حيث زمن كل اختبار ومدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وكفاءة فريق العمل المساعد وسلامة الأدوات . وكذلك تدريب فريق العمل المساعد (□) " أن التجربة الاستطلاعية تدريب عملي للباحث، للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابلها أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً " (5: 107)

6-2 إجراءات البحث الميدانية:

6-2-1 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث مع فريق العمل المساعد (□) بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث يوم (السبت والاحد) بتاريخ (4 / 12 / 2021) باستخدام الاختبارات المعتمدة في البحث .

6-2-2 التجربة الرئيسيّة:

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسيّة في يوم الاربعاء بتاريخ (8 / 12 / 2021) والانتهاؤها منها في يوم الاحد بتاريخ (30 / 1 / 2021) ولمدة (8) اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع (الاحد و الاربعاء) وتبلغ عدد الوحدات التدريبية في التجربة الرئيسيّة (16) وحدة تدريبية وعمل الباحث ضمن القسم الرئيسي المخصص لتطوير القدرات الحركية ويتطلب تدريب التاباتا لكل تمرين (4) دقائق يقسم إلى 8 مجموعات وتدريب 20 ثانية وأخذ استراحة لمدة 10 ثوان للتمرين الواحد، وتراوحت عدد التمرينات من (3-5) تمارين في الوحدة التدريبية مع فواصل زمنية كافية بين تمرين وآخر من (2-4)

دقيقة وبزمن تقريبي كلي للتمارين ما بين (20-30) دقيقة من زمن القسم الرئيسي للفريق وهي تمارين كثيفة وسريعة ومتكررة بزمن قصير وأخذ فواصل زمنية سريعة للراحة.

اولا: نوع التمارين :

أ- تمارين الضغط (تمارين الضغط الامامي (شناو) وتمارين الضغط الجانبي وتمارين الضغط الخلفي)

ب - تمارين السحب (سحب الزميل من الامام وسحب الزميل من الامام وسحب الجسم للاعلى من الامام وسحب الجسم للاعلى من الخلف)

ت -تمارين القفز بالمكان وتمارين القفز العميق والقفزات من الثبات والقفزات والحجلات المتعددة

أ- تمارين الدفع (تمارين دفع الزميل وتمارين دفع الجدار)

ب-تمارين الدبني (تمارين الدبني بالقفز و تمارين النصف دبني)

ثانيا: شدة التمارين:

- الشدة تكون باستخدام وزن الجسم بشدة عالية

ثالثا: زمن التمرين:

- يحد زمن التمرين حسب نظام الطاقة الفوسفاجيني ATP-PC ويتراوح بين (1_20 ثا)
زمن الراحة : ثانية بعد كل اداء

رابعا: عدد التكرارات: يتراوح من (8) تكرار لكل تمرين

خامسا: عدد التمارين "تتراوح من 3- 5 تمارين بالوحدة التدريبية

- زمن التمرين الواحدة يتراوح من (4) دقيقة

- زمن الراحة بين مجموعة وأخرى من (2-4) دقيقة

- الاسبوع الاول: القفزات من الثبات.

- الاسبوع الثاني: القفزات والحجلات المتعددة

- الاسبوع الثالث: القفز العميق

2-3-6 الاختبارات البعدية

قام الباحث مع فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم يوم الاربعاء والخميس بتاريخ (2- 3 / 2 / 2022) مع مراعاة الظروف نفسها المتعلقة بالاختبارات القبلية .

2-7 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) (الرزم الإحصائية للنظم الاجتماعية وباستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة وهي:

• الوسط الحسابي

• الوسيط

• معامل الالتواء

• الانحراف المعياري

• اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات الغير مرتبطة

3- عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية القبلي والبدي للمجموعة التجريبية

الجدول (13)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ والدلالة وفروق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					
التوازن	ثا	0.776	6.714	0.775	11.285	4.571	1.272	9.505	0.000	معنوي
المرونة	عدد	0.690	18.857	0.975	23.428	4.571	1.133	10.667	0.000	معنوي
التوافق	ثا	0.149	9.028	0.195	8.514	0.514	0.241	5.645	0.001	معنوي
رشاقة	ثا	0.372	18.228	0.179	17.628	0.600	0.276	5.733	0.001	معنوي
الطبطبة	ثا	0.226	11.311	0.219	10.785	0.525	0.233	5.976	0.001	معنوي

عند درجة حرية (6) ومستوى خطأ (0.05)

3-1 مناقشة نتائج القدرات الحركية ومهارة الطبطبة بكرة السلة بين الاختبارين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية:

من خلال النتائج الظاهرة في الجدول اعلاه لاختبار (القدرات الحركية ومهارة الطبطبة بكرة السلة) تظهر معنوية نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البدي. ان للقدرات الحركية ومهارة الطبطبة بكرة السلة علاقة بالقدرات الخاصة التي يمتلكها اللاعبين. و ان هذه المتغيرات على ارتباط بنوعية التمارين المقدمة للاعبين اذ يتطلب تطور القدرات الحركية وتعتمد هذه بنسبة كبيرة جدا من برامجها التدريبية على نمو وتطور هذه القدرات اساسا ويرى الباحث السبب للتطور بين الاختبارين القبلي والبدي يعود الى فاعلية التدريبات المقترحة (TABATA) طريقة التدريب الاداء بالفواصل الزمنية تم تقديم طريقة التدريب بالفاصلة الزمنية التي كانت تنسم بصفة التقوة والسرعة الخاص تم تطبيقها على المجموعة التجريبية من لاعبي كرة السلة التي عملت على تطور القدرات الفسيولوجية القدرات الحركية والاختبارات المهارية بكرة السلة وبما ان لعبة كرة السلة تتميز بالمواقف المتعددة او المفاجئة التي تتطلب من اللاعبين السرعة في الاستجابة الحركية لاداء المهارات الاساسية في الظروف المختلفة لنوعية هذه التدريبات وبشكل منوع ومتغير دون تباطؤ في الوقت المناسب الذي ينسجم وظهور المثير القادم بدقة وسرعة ، وما تبع ذلك احذ فترات زمنية مناسبة للاستعداد لا اداء تمارين اخرى واستخدام اخر والاستعداد لها ، ويذكر (يعرب خيون 2002) " ان عملية تنويع التدريب ستولد برنامجاً عاماً ومرناً يمكن ان يستثمره المتعلم في الظروف المتغيرة للاداء المهاري " (14: 65) تدريب تاباتا على أنه تدريب على جهد مكثف وعالي الذي يؤكد ليس فقط على الإجراء ولكن أيضاً على كثافة التمرين ونوعيته خفض التوتر ثم إرخاء كل مجموعة من العضلات فضلاً عن ذلك القدرة التحكم بالانفعالات و على ضبط مستوى الاستثارة ولذلك له أيضاً تأثيرات ايجابية في زيادة القدرة على التحكم على الانفعالات واخذ قسط من الراحة وهنا يشير كل من(عكلة سليمان الحوري ثامر محمود ذنون) " ان الاداء للمهارات الحركية خاصة التي تتطلب نوعاً العضلية أو الانفعالية من التوافق والدقة والتركيز واقتصادا المبذول لأداء الحركات المتكررة، وزيادة قدرتهم على تحسين مستوى أدائهم العملي كنتيجة لخفض درجة التوتر من جهة أخرى فضلاً عن المساعدة في زيادة القدرة على التحكم في انفعالاتهم كنتيجة لتمرينات الاسترخاء " (8: 186) إذ يؤكد (مانيوس) " إن الممارسة المنتظمة للتدريب بصورة جدية تؤدي إلى تغيير في معدلات الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم ويظهر هذا التأثير في استجاباتها لأحمال مختلفة

الشدة " (15: 266) لذلك ان عوامل التأثير هذه تحتاج الى فترات استرخاء حتى لا يصل اللاعب الى مرحلة التدريب الزائد لذلك كانت لنوعية التدريبات اثرها الفعال في النتائج وتتفق مع ما اشارته (اسراء فواد صالح) " أن الراحة او الاسترخاء أحد المكونات الأساسية والمهمة لحمل التدريب تعمل وبشكل فعال على تثبيت اثر التدريب أي إحداث التكييفات الوظيفية الضرورية للرياضي " (2: 47) لذلك ان استخدام مجموعة تمارين (TABATA) وهنا يؤكد كل من (عباس السامرائي ، بسطويسي أحمد) " فالتمرين يمكن أن يكون عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية " (4: 235) وهذا يتفق مع ما يذكره (خيرت إبراهيم) " أن استخدام أسلوب التدريب المناسب يكون ذو فاعلية أكثر في تحقيق الهدف التدريبي " (3: 18). لذلك كان من الطبيعي ان يحدث تطور للمجموعة التجريبية التي استخدمت الاسلوب المناسب لهذه الفعالية

4-1 الاستنتاجات

- 1- ان اعتماد تمارين (TABATA) تعمل على تطوير بعض القدرات الحركية لدى لاعبي كرة السلة للناشئين
- 2- ان اعتماد تمارين (TABATA) تعمل على تطوير التوازن الحركي لدى لاعبي كرة السلة للناشئين
- 3- ان اعتماد تمارين (TABATA) تعمل على تطوير المرونة الحركية لاعبي كرة السلة للناشئين
- 4- ان اعتماد تمارين (TABATA) تعمل على تطوير الرشاقة الحركية لاعبي كرة السلة للناشئين
- 5- ان اعتماد تمارين (TABATA) تعمل على تطوير التوافق الحركي لدى لاعبي كرة السلة للناشئين
- 6- ان اعتماد تمارين (TABATA) تعمل على تطوير مهارة الطبطبة الاداء مهارة التصويب بكرة السلة للناشئين

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة اعتماد تمرينات (TABATA) لدى لاعبي كرة السلة للناشئين
- 2- تعميم هذا النوع من التمارين على مدربي كرة السلة
- 3- اجراء دورات تطويرية لتطبيق تمرينات (TABATA) لمدربين كرة السلة للناشئين

المصادر باللغة العربية:

- 1- اسامة كامل ومحمد حسن علاوي؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)،
- 2- اسراء فواد صالح؛ تحديد انسب فترة راحة على وفق معدل النبض للتدريب التكراري وتأثيرها في تحمل السرعة الخاص وتركيز حامض اللاكتيك في الدم وإنجاز ركض 800 متر اطروحة دكتوراه .كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد. 2004
- 4- خيرت إبراهيم السكري؛ استخدام الكرة الطبية في برامج التدريب لمسابقات الرمي.(القاهرة مركز التنمية الاقليمي . نشرة العاب القوى. 1996)
- 5- - ريسان خريبط مجيد موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ط1، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي 1989،
- 6- قاسم المنذلاوي (وأخرون) . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية . بغداد : بيت الحكمة للطباعة ، 1989 ،
- 7- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987)،

- 8- عبد الفتاح ، ياسر محمد : دراسة مقارنة لأثر استخدام المدخل الخططي والمهاري على فاعلية أداء ناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2004
- 9- عكلة سليمان أحمري ثامر محمود ذنون؛ أثر برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق ألامتحاني والتحصيل العملي في مادة الجمناستك.مجلة الرافين للعلوم الرياضية .المجلد(16) العدد(53) 2010
- 10- محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط6 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004)
- 11- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي. 1987.
- 12- مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية، ط1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984،
- 13- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)
- 14- وجيه محبوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، ط3، (بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988)،
- 15- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد . مطبعة الصخرة. 2002.
- 16- Mathews D.K.and Fox :The physiological Basis of physical Education andathletics 2nd E.D W-B saunders company Philadelphia,London ,Toronto ,2006.P266

المصادر باللغة الانكليزية:

- 1-Osama Kamel and Muhammad Hassan Allawi; Scientific Research in Physical Education and Sports Psychology, (Cairo, Arab Thought House, 1999)،
- 2-Israa Fouad Saleh; And a rest period according to the pulse rate of training and repetition and its effect bearing the specific speed and the concentration of lactic acid in the blood and the completion of running 800 meters PhD thesis. College of Physical Education for Girls - University of Baghdad 2004.
- 3- Khairat Ibrahim Al-Sukari; Use of medicine ball in training programs for throwing competitions. (Cairo Regional Development Center. Athletics Bulletin.1996)
- 4- Majeed Raysan Khreibet, Encyclopedia of Measurement and Tests in Physical Education and Sports, 1st Edition, Press of the Ministry of Higher Education and Scientific Research 1989،
- 5-Qasim Al-Mandalawi (and others). Tests and measurement in physical education. Baghdad: House of Wisdom for printing, 1989.
- 6-Qais Naji Abdel-Jabbar and Bastawisi Ahmed; Tests and Principles of Statistics in the Mathematical Field: (Baghdad, Higher Education Press, 1987).
- 7- Abdel-Fattah, Yasser Muhammad: A comparative study of the effect of using the tactical and skill approach on the effectiveness of the performance

of junior footballers, PhD thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University, 2004.

8- Oklah Suleiman Al-Houri Thamer Mahmoud Thanoun; The effect of the successive relaxation program on exam anxiety and practical achievement in gymnastics. Al-Rafidain Journal of Mathematical Sciences. Volume (16) Issue (53) 2010

9- Muhammad Sobhi Hassanein; Measurement and evaluation in physical education and sports, 6th edition: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2004)

10- Muhammad Hassan Allawi and Muhammad Nasr al-Din Radwan; Skill and psychological tests in the sports field. i 1. Cairo: Arab Thought House. 1987.

11-The Arabic Language Academy; Dictionary of Psychology and Education, 1st Edition, Cairo, General Authority for Amiri Press Affairs, 1984.

12-Muhammad Hassan Allawi and Osama Kamel Ratib: Scientific Research Methods in Physical Education and Sports Psychology (Cairo, Arab Thought House, 1999).

13- Wajih Mahjoub; Scientific Research Methods and Curricula in Physical Education, 3rd Edition, (Baghdad, Higher Education and Scientific Research Press, 1988).

14- Yarub Khion; Kinematic learning between principle and application. Baghdad . Rock Press. 2002.

Abstract:

The importance of applying Tabata exercises was demonstrated, one of the proposed high-intensity intermittent training (HIIT) methods based on the performance of training intensity that depends on doing intense, rapid and repetitive exercises in a short time and taking quick rest intervals between these exercises, and it has effective effects on the system of motor abilities and the level of movement and The performance of the bourse skill. The researcher has used the experimental method for one experimental group on a sample of (7) players from the Karkh 2 education team. The research sample was chosen by random method. The researcher conducted pre- tests, which are to test the motion abilities and the level of performance of the Tabataba skill, and then apply the suggested Tabata exercises proposes . For a period of (8) weeks with two units per week and through collecting the results, to the researcher reached the following conclusions: The adoption of TABATA exercises works on developing some of the motion abilities and the skill of plump among junior basketball players, and the researcher recommended the necessity of generalizing this type of exercises.