

أثر تدريبات التاباتا في تطوير السرعة الحركية للرجلين والتحرك الدفاعي للاعبين الشباب بكرة السلة

م.د. طارق فاضل جبر نافع

المخلص

هدف البحث الى اعداد تدريبات أثر تدريبات التاباتا في تطوير السرعة الحركية للرجلين والتحرك الدفاعي للاعبين الشباب بكرة السلة، والتعرف على إثر اعداد تدريبات التاباتا في تطوير السرعة الحركية للرجلين والتحرك الدفاعي للاعبين الشباب بكرة السلة، والتعرف على أفضلية تدريبات التاباتا في تطوير السرعة الحركية للرجلين والتحرك الدفاعي للاعبين الشباب بكرة السلة. اما فروض البحث كانت هنالك إثر ايجابي لتدريبات التاباتا في تطوير السرعة الحركية للرجلين والتحرك الدفاعي للاعبين الشباب بكرة السلة، ولتدريبات التاباتا افضليه في تطوير السرعة الحركية للرجلين والتحرك الدفاعي للاعبين الشباب بكرة السلة. وكان مجتمع البحث لاعبي كره السلة الشباب لنادي الروضتين الرياضي للموسم 2025-2026 البالغ عددهم 16 لاعباً وهم بأعمار من (17-18) وتم اختيار العينة بصورة عشوائية بطريقة القرعة وبواقع 12 لاعباً وقسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي كل مجموعه 6 لاعبين وقد مثلت العينة 75% من مجتمع البحث وتم اعطاء التدريبات المعدة من قبل الباحث الى افراد المجموعة التجريبية، اعتمدت الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة بيانات البحث الاحصائية. استنتجت الدراسة، حققت تدريبات التاباتا نتائج جيدة في فروق الاوساط الحسابية بين القياسين القبلي البعدي لصالح الاختبار البعدي في سرعة حركة الرجلين والتحرك الدفاعي، ان لتدريبات التاباتا افضلية في تطوير سرعة حركة الرجلين والتحرك الدفاعي للاعبين الشباب، ان للتدريبات التاباتا وفق المسار الحركي للمهارة باستخدام الوسائل التدريبية اهمية كبيرة في تطوير القابليات البايوحركية والمهارات الدفاعية المرتبطة بحركات القدمين اما توصيات البحث ضرورة استعمال اساليب تدريبية حديثة كتدريبات التاباتا من قبل المدربين وفي جميع الالعاب الرياضية بغية الاقتصاد بالجهد والوقت وتحقيق اهداف التدريب، اعتماد تدريبات التاباتا النوعية والمركبة والموجهة لتحقيق اهداف محددة وفق اسس علمية مقننه، اعتماد تدريبات التاباتا لتطوير القابليات التي تدخل فيها السرعة بكافة انواعها، إجراء دراسات وبحوث أخرى باستعمال اساليب تدريبية حديثة اخرى على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين في كرة السلة.

The Effect of Tabata Training on Developing Lower-Limb Movement Speed and

Defensive Movement in Youth Basketball Players

By

Lect. Dr. Tariq Fadhil Jabr Nafi'

Abstract

The study aimed to design Tabata training exercises and investigate their effect on developing lower-limb movement speed and defensive movement among youth basketball players. It also sought to determine the superiority of Tabata training in enhancing these performance variables.

The research hypothesized that Tabata training would have a positive effect on improving lower-limb movement speed and defensive movement in youth basketball players and would demonstrate superiority in developing these abilities.

The research population consisted of youth basketball players from Al-Rawdatain Sports Club during the 2025–2026 season, totaling 16 players aged 17–18 years. The sample was selected randomly using a lottery method and included 12 players, representing 75% of the research population. The participants were equally divided into an experimental group and a control group, with six players in each group. The experimental group was subjected to the Tabata training program designed by the researcher. Statistical analyses were conducted using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

The results indicated that Tabata training produced significant improvements in lower-limb movement speed and defensive movement, as evidenced by the differences between the pre-test and post-test measurements in favor of the post-test. The findings further demonstrated the superiority of Tabata training in enhancing these abilities among youth basketball players. Moreover, skill-specific Tabata exercises performed according to

the movement pathway of the skill and supported by training aids contributed substantially to the development of biomotor abilities and defensive skills associated with footwork movements.

The study recommends the adoption of modern training methods, particularly Tabata training, by coaches across various sports to optimize time and effort while achieving training objectives. It also recommends the use of specialized, integrated, and scientifically designed Tabata programs to develop speed-related abilities and encourages further studies employing other contemporary training methods across different age groups, skill levels, and both genders in basketball.

Keywords: Tabata Training, Basketball, Youth Players, Movement Speed, Footwork Speed, Defensive Movement, Biomotor Abilities.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

رغم التقدم العلمي في مجال التدريب ،لابد من اجراء المزيد من البحوث والدراسات اذ ان البحث العلمي يعد من أهم الضروريات للتقدم والوصول إلى أعلى المستويات لجميع النواحي عن طريق التعرف على ما وهبه الله للإنسان من امكانيات وقدرات وطاقات مختلفة في محاولة الاستفادة وتحقيق اكبر قدر ممكن من النظريات العلمية وتطبيقها وكذلك إن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة نتيجة الابحاث والتطور العلمي والتقني، اذ ان العملية التدريبية اتخذت شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، وذلك عن طريق استخدام البحث العلمي من خلال دراسة العلوم الساندة لتطوير قابليات اللاعبين والتي ترتبط بعملية التدريب ومنها علم التشريح وعلم الفسلجة الرياضية والطب الرياضي وعلم البايوميكانيك وغيرها من العلوم.

وتعد تدريبات التاباتا من التدريبات الوظيفية الحديثة ذات الشدة العالية، وهي تدريبات الجهاز العصبي التي تحتاج الى جهد عضلي كبير نسبياً وذلك بتحفيز المجاميع العضلية و تحشيد أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية ، ويؤدي ذلك الى امتلاكها خاصية الانقباض العضلي السريع ، وأثارها للعمل بقدرة كبيرة من خلال التركيز على القابليات البايوحركية

المتمثلة بالسرعات المختلفة والرشاقة والقدرات القصوية الخاصة بالأداء المهارى لذلك تسمى بتدريبات الجهاز العصبي، لأنها تولد جهدا كبيرا عليه بسبب السيالات زيادة العصبية لتحشيد اكبر عدد من الوحدات الحركية ومن ثم حصول التكيف لأحداث التطور في هذه القابليات. ويرى الباحث ان (التاباتا) هي تدريبات تجمع كل من السرعة والرشاقة والسرعة الحركية او سرعة الاداء في بودقة واحدة فهي تدريبات تجمع اشكال حركية مركبة ومتكاملة يتم اداها بصورة مدمجة خلال التمرين الواحد باشتراك أكثر من اداء وتعطي فرصة للمدربين في التنوع والابتكار في القدرات البدنية، والحركية، والمهارية وهذا يساهم في تحسين الاداء الفني، والكفاءة العصبية العضلية للاعبين.

ولعبة كرة السلة هي إحدى الألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع في التحول بين الهجوم والدفاع وبالعكس، ونتيجة لذلك تعددت الاداءات الحركية المختلفة التي تتميز بتغير السرعة والاتجاه والعمل بقدرات قصويه بما يتلاءم مع المواقف المتنوعة التي يواجهها اللاعب في اثناء الدفاع او الهجوم وخصوصا الدفاع الذي يعد حجر الاساس لبداية الهجوم لمواجهة اساليب الهجوم المختلفة ، لذلك فان رفع المستوى التدريبي لأي لاعب لا يمكن النهوض به سواء أكان بدنياً او مهارياً او خططياً دون تطوير المهارات الخاصة بحركات القدمين الدفاعية باستعمال اساليب تدريبية حديثة ومن هذه الأهمية الكبيرة لحركات القدمين ولما لها من حيز كبير في الأداء الدفاعي وكذلك النقل الحركي للاعب وتغيير سرعته واتجاهه بقدرات قصويه ارتأى الباحث الخوض في هذه الدراسة من خلال تطبيق (التاباتا) لتطوير وتحسين سرعة حركة الرجلين والتحرك الدفاعي للاعبين الشباب بكرة السلة.

1-2 مشكلة البحث:

ومن خلال اهتمام الباحث ومتابعته للوحدات التدريبية كونه لاعبا سابقا واتصاله ببعض مدربي فرق كرة السلة لاحظ ان هنالك مشكلة تتعلق بالجانب التدريبي تجسدت مشكلة البحث في قلة التركيز على التدريبات التي تحتاج الى مستوى عالٍ من السرعة ، والقوة والرشاقة والقدرات التوافقية بصورة مركبة ومدمجة خلال التمرين الواحد بما يلائم المسار الحركي لحركات القدمين باستعمال اساليب تدريبية حديثة مقننة وفق امكانيات اللاعبين مما أدى الى ضعف واضح في اداء التحركات الدفاعية المرتبطة بحركات القدمين اذ تعد اساليب التدريب النوعية والمركبة والموجهة لتحقيق اهداف محددة من مبادئ التطور للكثير من المتغيرات البايوحركية والمهارية ولجميع الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة .

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث الى:

1. التعرف على تأثير تدريبات التاباتا في تطوير السرعة الحركية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة الشباب.
2. التعرف على تأثير تدريبات التاباتا في تحسين مستوى التحرك الدفاعي لدى لاعبي كرة السلة الشباب.
3. المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة.

1-4 فروض البحث:

يفترض الباحث ما يأتي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في السرعة الحركية للرجلين ولصالح الاختبار البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في التحرك الدفاعي ولصالح الاختبار البعدي.
3. لتدريبات التاباتا تأثير إيجابي في تطوير السرعة الحركية للرجلين والتحرك الدفاعي لدى لاعبي كرة السلة الشباب.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الروضتين الشباب بكرة السلة للموسم الرياضي (2025-2026).
- 2-5-1 المجال الزمني: من (2025/12/11) ولغاية (2026/3/20).
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة نادي الهندية

1-6 التعريف بالمصطلحات:

- 1-6-1 **تدريبات التاباتا:** هو برنامج تدريبي عالي الكثافة يستخدم فترات قصيرة من الجهد لتعزيز القدرة على التحمل وزيادة حرق السعرات الحرارية. يُستكمل عادةً في حوالي 20 دقيقة، ويمكن أن يساعد في دعم فقدان الوزن نظرًا لسرعته وتأثيره على عملية التمثيل الغذائي (حسن، 2020: ص53)

بما أن تمارين تاباتا تعتمد فقط على حركات وزن الجسم، فيمكن ممارستها في أي مكان دون الحاجة إلى معدات، وهذا يجعلها خيارًا مناسبًا للأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام ويرغبون في طريقة منظمة لتحسين القوة والتحمل واللياقة البدنية بشكل عام تتضمن تمارين تاباتا فترات زمنية محددة من التمرين والراحة، وعادةً ما تُؤدى في أربع جولات، كل جولة تتكون من حركتين. يُعد الإحماء المسبق، ومراقبة شدة التمرين، وتمرين التمدد اللاحقة خطوات مهمة تُساعد على تحسين الأداء وتقليل خطر الإصابة (سليم سعد، 2022: ص72)

1-6-2 الفوائد الصحية

تتمثل الفوائد الرئيسية لتمرين تاباتا فيما يلي (فؤاد أسامة، 2022: ص26):

1. تعزيز فقدان الوزن
 2. تحسين حرق السعرات الحرارية أثناء وبعد التمرين، لأنه يعزز عملية التمثيل الغذائي
 3. زيادة استهلاك الطاقة، نتيجة لزيادة معدل ضربات القلب
 4. تعزيز القدرة على التحمل القلبي الوعائي
 5. تنظيم مستويات الهرمونات، عن طريق تقليل إفراز الكورتيزول وزيادة إفراز هرمون التستوستيرون وهرمون النمو، مما قد يعزز نمو العضلات
 6. القدرة على أدائها في أي مكان
- من فوائد تمارين تاباتا أنها تُؤدى في فترة زمنية قصيرة، إذ يُمكن إكمالها في غضون 20 دقيقة. كما يُمكن تغيير تمارين تاباتا في كل مرة تُؤدى فيها، حيث يُمكن تبديل التمارين.
- كيفية الأداء
- لأداء تمارين التاباتا، من المهم ارتداء ملابس وأحذية رياضية مناسبة لتجنب الإصابات. ينصح باستخدام مؤقت لحساب مدة التمرين وفترات الراحة. قبل البدء بتمارين التاباتا، من المهم الإحماء لمدة خمس دقائق على الأقل.
- تستغرق كل جولة من تمارين تاباتا حوالي 4 دقائق. على الرغم من أن هذه المدة قد تختلف، إلا أن جولة تاباتا الواحدة تتكون عادةً من تمرينين يتم أدائهما لمدة 20 ثانية لكل منهما لأقصى عدد من التكرارات، ويتم تكرارها ثماني مرات إجمالاً، مع 10 ثوانٍ من الراحة بين كل تمرين.
- بعد كل جولة، استرح لمدة دقيقة واحدة ثم ابدأ جولة أخرى من تمرينين وفترات راحة بنفس المدة. يتكون تمرين تاباتا عادةً من أربع جولات، أي ما يعادل حوالي 20 دقيقة من التدريب .
- بعد تمرين تاباتا، يجب عليك القيام بتمارين التمدد، حيث يمكن أن تساعد هذه التمارين في منع الإصابات وتحسين وضعية الجسم وتعزيز الاسترخاء

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

- 1-2 منهج البحث:** ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد نوع المنهج المستعمل الذي يختاره الباحث للوصول الى النتائج المطلوبة لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين التجريبية - الضابطة) بالاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث ومشكلته وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين تصميم عمل مجموعتي البحث

الاختبار القبلي	المعالجة التجريبية	الاختبار البعدي	المجموعة
— السرعة الحركة للرجلين — التحرك الدفاعي	تدريبات التاباتا	— السرعة الحركة للرجلين — التحرك الدفاعي	التجريبية
— السرعة الحركة للرجلين — التحرك الدفاعي	تدريبات المدرب	— السرعة الحركة للرجلين — التحرك الدفاعي	الضابطة

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين كرة السلة الشباب لنادي الروضتين الرياضي للموسم 2025-2026 البالغ عددهم 16 لاعباً وهم بأعمار من (17-18) وتم اختيار العينة بصورة عشوائية بطريقة القرعة ويواقع 12 لاعباً وقسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي كل مجموعة 6 لاعبين وقد مثلت العينة 75% من مجتمع البحث وتم اعطاء التدريبات المعدة من قبل الباحث الى افراد المجموعة التجريبية.

2-2-1 تجانس العينة: لاستكمال متطلبات التصميم التجريبي المتبع وضبط المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث قام الباحث بالتحقق من تجانس أفراد عينة البحث في الطول والكتلة والعمر الزمني والتدريبي والمتغيرات التابعة باستعمال اختبار (Levene test) كما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	اختبار (levene)		الدالة المعنوية
		المحسوبة	sig	
الطول	سم	2.01	0.86	عشوائي
الكتلة	كغم	2.32	0.15	عشوائي
العمر	شهر	0.25	0.62	عشوائي
العمر التدريبي	شهر	1.00	0.34	عشوائي
سرعه حركات الرجلين	عدد	0.28	0.60	عشوائي
التحرك الدفاعي	ثانية	1.19	0.30	عشوائي

من الجدول (2) نلاحظ ان مستوى الدلالة (sig) لقيمة اختبار (Levene- test) اكبر من (0,05) ولجميع المتغيرات

للمجموعتين التجريبتين، مما يدل على تجانس افراد العينة.

3-2-2 تكافؤ مجموعتا البحث: لأجل البدء بخط شروع واحد في التصميم التجريبي، يجب على الباحث إجراء التكافؤ

بين المجموعتين التجريبتين في المتغيرات الاساسية والتابعة باستعمال اختبار (T.teast) للعينات المستقلة المتساوية العدد

بين المجموعتين ولجميع الاختبارات كما في الجدول (3).

جدول (3)

ت	الاختبار	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى المعنوية (Sig)	دالة الفروق
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	الطول	سم	179	7.27	173	3.76	1.79	0.10	عشوائي
2	الكتلة	كغم	65.83	7.85	66.33	4.03	0.13	0.98	عشوائي
3	العمر	شهر	204	6.68	203	7.74	0.35	0.72	عشوائي
4	العمر التدريبي	شهر	38.00	9.03	42.00	12.58	0.63	0.54	عشوائي
5	السرعة الحركية للرجلين	عدد	7.33	1.21	6.83	1.60	0.61	0.55	عشوائي
6	التحرك الدفاعي	ثانية	22.25	1.39	24.31	2.06	2.02	0.71	عشوائي

يبين تكافؤ المجموعتين

من الجدول (3) نلاحظ أن مجموعتي البحث متكافئتان في نتائج اختبارات المتغيرات التابعة إذ كانت قيم (ت) المحسوبة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 10 إذ كان مستوى المعنوية (Sig) أكبر من 0.05 ، مما يدل على أن المجموعتين على خط شروع واحد في جميع الاختبارات.

2-3 الوسائل والأجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- الملاحظة
- الاختبارات والقياس
- المقابلات الشخصية
- الاستبانة
- جهاز حاسوب نوع (HP) صيني المنشأ.
- كاميرا تصوير رقمية نوع (Canon) صينية المنشأ ذات 250 صورة /ثانية.
- ميزان الكتروني لقياس الوزن نوع (Sartorius) الماني المنشأ، عدد (2).
- ساعة توقيت عدد (2) الكترونية صينية الصنع.
- كرات سلة عددها (8) نوع (Molten) صينية الصنع.
- شريط قياس جلدي بطول 25م.
- شواخص بلاستيك عدد (12) بارتفاعات مختلفة.
- صافرة نوع فوكس عدد (3).
- اطواق دائرية بلاستيكية عدد (8).

– كرات طبية عدد (4) بوزن (3) كيلو.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 توصيف الاختبارات

أولاً: اختبار السرعة الحركية للرجلين: (محمد حسن، 1994:284)

اسم الاختبار: الخطوات الجانبية.

هدف الاختبار: قياس سرعة اللاعب في حركة الرجلين الجانبية.

الأدوات المستعملة في الاختبار: شريط قياس وساعة توقيت.

الإجراءات: منطقة فضاء مناسبة وتخطط فيها خمسة خطوط متوازية المسافة بينهما 90 سم كما في الشكل.

مواصفات الأداء: يقف المختبر فتحاً على خط المنتصف بحيث يكون الخط بين القدمين، وعند سماع إشارة البدء يقوم بأخذ

خطوات جانبيه ناحية اليمين حتى يلمس بالقدم اليمنى الخط الجانبي، ثم يعود بأخذ خطوات جانبية ناحية اليسار حتى

يلمس بقدمه اليسرى خط الجانب الآخر بشرط عدم تقاطع القدمين في أثناء التحرك.

التسجيل: تتوزع درجات الاختبار بين خط المنتصف والخطوط الأربعة الجانبي التي تقع على بعد مسافة متساوية من هذا

الخط.

تحتسب درجة واحدة للمختبر في كل مرة يقطع أو يلمس إحدى الخطوط الجانبية عند حركة لجهة اليمين وعودة لجهة اليسار

لمدة 10 ثا.

ثانياً: اختبار التحرك الدفاعي: (عايد حسين، 2005: ص53)

الغرض من الاختبار: قياس زمن أداء حركة المدافع بكرة السلة.

الأدوات والإمكانات: ملعب كرة سلة قانوني، شواخص عدد (6)، ساعة توقيت.

الإجراءات: يوضع الشاخص الأول خارج منطقة الرمية الحرة (على حافة دائرة الرمية الحرة) ويوضع الشاخص الثاني

والثالث خارج المنطقة الحرة (امتداد خط الرمية الحرة) ويوضع الشاخص الرابع والخامس في مكان المحدد جانبي الملعب

بالقرب من ركني الملعب وكل شاخص يبعد عن نقطة البداية مسافة (7) أمتار

وصف الأداء: نحدد نقاط من (1-6) على أن تكون المسافات متساوية بين نقطة البداية والنقاط الأخرى وهي 7 م حيث

يتم قياس نقطة الانطلاق (نقطة البداية من النقطة العمودية الواقعة مباشرة من منتصف قطر حلقة على الأرض). يقوم

اللاعب بأخذ الوقفة الدفاعية، وعند سماع الصافرة يتم تشغيل ساعة التوقيت ويتحرك اللاعب من نقطة (1) الى (2,3,4) الوجه للأمام والعودة الى نقطة (1) بحركة دفاعية الى الخلف اي ان الظهر يكون امام لوحة السلة وعند الانتهاء من النقطة (4) والعودة الى نقطة (1) يكون التحرك الى النقطتين (5,6) وبدون توقف وفي هذه الحالة تكون الحركة الدفاعية جانبية، والعودة الى النقطة (1) نقطة البداية عندها يتم ايقاف ساعة التوقيت وحساب الزمن المستغرق للحركة.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الكلي للشواخص الخمسة.

يقوم المختبر بأداء محاولتين وتحسب له أفضل محاول.

2-4-2 التجارب الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الاولى على مجموعة من اللاعبين الشباب لنادي الروضتين الرياضي والبالغ عددهم (3) لاعب تم اختيارهم من مجتمع البحث من غير العينة الرئيسية، في تمام الساعة الرابعة عصرا يوم الخميس الموافق (2026/1/2) وعلى قاعة نادي الهندية الرياضية لغرض تطبيق الاختبارات المحدد، إذ تعد هذه التجربة بمثابة تدريب ميداني للباحث للوقوف على السلبيات والمعوقات التي تحدث في اثناء تطبيق الاختبارات وهدفت الى:

- ❖ معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- ❖ التدريب العملي للباحث ومعرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد واسناد الواجبات اليهم.
- ❖ معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث.
- ❖ معرفة مدى ملائمة الاختبارات المختارة لعينة البحث ومدى صلاحيتها.
- ❖ الوقوف على المعوقات والسلبيات التي قد ترافق اداء الاختبارات والعمل على تجاوزها في التجربة الرئيسية.

2-4-2-1 الأسس العلمية للاختبارات.

تم استخراج الاسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث وهي:

اولا: صدق الاختبار: صدق الاختبار يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع لأجله (محمد صبحي، 2005: ص138) ويعني ايضا مقدرة الاختبار على قياس ما وضع لأجله سواء أكانت قدرة او صفة بدنية او خاصية من الخصائص او سمة من سمات الشخصية (محمد جاسم، 2010: ص75) يعد الاختبار صادقا ظاهريا اذا كان صالحا في ظاهره وبصورة مبدئية من خلال النظر الى عنوانه وتعليماته والوظيفة التي يقيسها وتمثيل الفقرات مبدئياً للأهداف المقيسة مما يوحي بأن الاختبار يبدو من حيث ظاهره انه مناسب الى حد ما لقياس الغرض المطلوب (مروان

عبد، 1999:ص24) لذا قام الباحث بإيجاد الصدق بطريقة الصدق الظاهري للاختبارات عن طريق تحديدها من قبل اللجنة العلمية التي ناقشت اطار البحث ثم عرضها على المختصين في اثناء المقابلة الشخصية لمعرفة مدى صلاحيتها ، قبل البدء بتنفيذ هذه الاختبارات للحكم على مدى صلاحيتها وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله، وملاءمتها لمستوى اللاعبين.

ثانياً : ثبات الاختبار : لأجل استخراج الثبات استعمل الباحث (الاختبار وإعادة الاختبار) على العينة الاستطلاعية (3) لاعبين بتاريخ 2026/1/2 خلال التجربة الاستطلاعية الاولى وبعد اسبوع اعيد تطبيق نفس الاختبارات على نفس العينة وعند نفس الظروف بتاريخ 2026/1/10 لإيجاد معامل الارتباط بين الاختبارين ، اذا يؤكد (محمد صبحي حسانين:2004) ان فترة اسبوع بين التطبيق الاول والثاني في حال اختبارات الاداء في التربية الرياضية تعتبر مناسبة للحصول على معامل الثبات، ثم استعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لمعرفة مدى ثبات الاختبارات، كما اعتمد الباحث على معامل ثبات لا يقل عن (0.80)، إذ يؤكد محمد الياسري وعبد المجيد 2003 في تحديد درجات الصدق والثبات والموضوعية في اختبارات اللياقة البدنية "ان تحدد بدرجة (0.80) كحد ادنى كي يعد الاختبار مقبولاً اكثر والجدول (4) يبين ذلك.

ثالثاً: موضوعية الاختبار: ويقصد بالموضوعية "عدم تدخل الجانب الذاتي في تقدير الدرجات وتفسيرها ومن ثمّ عدم اختلاف المصححين في تقدير الدرجات (ميرفت احمد، 2010: ص103). ويقصد بها أيضا الاتفاق في اراء أكثر من محكم لترتيب او تقييم الافراد اثناء الاختبارات بما ان الادوات التي تم استعمالها تعتمد على ادوات قياس واضحة ولان النتائج تسجل بوحداث (المتر واجزاؤه، الدقائق والثوان، والدرجة، وعدد التكرارات) الأمر الذي جعل الباحث يعد الاختبارات المستعملة في البحث ذات موضوعية عالية.

وتم الحصول على الموضوعية في اختبار اداء المتابعة الدفاعية بوساطة استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات اثنين من المحكمين من خلال التجريبتين الاستطلاعتين الاولى والثانية عن طريق اجراء الاختبار وأعادته وإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) للاختبارات المستعملة في البحث. وبعد جمع البيانات كانت قيمة (sig) اقل من مستوى الدلالة 0.05، وهذا يدل على تمتع الاختبارات بموضوعية عالية وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	معامل الثبات	مستوى المعنوية (sig)	معامل الموضوعية	مستوى المعنوية (sig)	الدلالة المعنوية
1	اختبار السرعة الحركية	0.89	0.002	0.78	0.003	معنوي
2	اختبار التحرك الدفاعي	0.91	0.000	0.87	0.000	معنوي

2-4-3 الاختبارات القبليّة: أجري الباحث الاختبارات القبليّة على عينة البحث، يوم 2026/1/12 في الساعة الثالثة عصرا وتمّ تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة من اجل تحقيق ظروف مشابهة وضمان توافرها في الاختبارات البعديّة.

3-4-4 التجربة الرئيسيّة:

اعد الباحث تدريبات التاباتا وطبقت على المجموعة التجريبية بتاريخ 2026/1/19 ولغاية 2026/3/9 مع مراعاة الحمل التدريبي (الشدة، والتكرارات، والمجموعات، وفترات الراحة المناسبة).

تفاصيل تدريبات التاباتا

1. الزمن الكلي للوحدات التدريبية للأسابيع الثمانية (25-35) دقائق باستثناء الاسبوع الخامس والسادس كان (35-45) دق بسبب زيادة الحمل التدريبي (التكرارات والمجموعات والراحة بينها)
2. عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) وحدات ولمدة (8) أسابيع اي (24) وحدة تدريبية.
3. الشدة المستعملة قصويه (90-100) باتباع نظام الطاقة الفوسفاتي.
4. ايام التدريب خلال الاسبوع كانت (السبت، والاثنين، والاربعاء).
5. هدف تدريبات التاباتا هو تطوير السرعة الحركية، حركات القدامين لاعبين الشباب بكرة السلة.
6. تقنين حمل التدريب بين الوحدات التدريبية اليومية وبين الاسابيع في الشدة والحجم والكثافة.
7. اعطاء فترات الاستشفاء الكافية بين التكرارات والمجموعات لاسترجاع مواد الطاقة السريعة.

2-4-5 الاختبارات البعديّة:

تم اجراء الاختبارات البعدية يوم 2026/3/12 وتحت نفس الظروف والشروط والتعليمات التي استعملت في الاختبارات القبلية قدر الامكان.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث ومنها

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار ليفين
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار (t) للعينات المترابطة.
- اختبار (t) للعينات المستقلة.
- اختبار (كا²) حسن المطابقة
- معامل الالتواء.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

3-1 عرض نتائج المجموعتين التجريبتين في الاختبارات القبلية والبعدية.

3-1-1 عرض وتحليل فروق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري بين الاختبارين القبلية والبعدية في السرعة الحركية للرجلين والتحرك الدفاعي للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

جدول (5)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) ومستوى المعنوية ودلالة

الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدية في السرعة الحركية للرجلين والتحرك الدفاعي للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	ف	هـ ف	قيمة t المحسوبة	مستوى المعنوية Sig	دلالة الفروق
السرعة الحركية للرجلين	عدد	2.8 3	0.98 3	7.05	0.001	معنوي
التحرك الدفاعي	ثانية	4.2 8	2.10	4.98	0.004	معنوي

(*) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05).

من خلال ما تم عرضه في الجدول (5) كانت قيمة (t) المحسوبة باختبار السرعة الحركية للرجلين بلغت قيمة (t) المحسوبة (7.05)، في حين كانت مستوى المعنوية (0.001)، وهو اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما دل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي أمام درجة حرية (5) وعند مستوى دلالة 0.05 ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار التحرك الدفاعي فقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.98)، في حين كان مستوى المعنوية (0.004)، وهو اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما دل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي أمام درجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05).

مناقشة النتائج للمجموعة التجريبية

اولاً/ السرعة الحركية للرجلين:

ويعزو الباحث هذا التطور في هذه القابلية إلى تدريبات التاباتا لأنها تعتمد على تطوير جميع انواع السرعات وبمختلف اشكالها من خلال التركيز على التدريبات المركبة وبتطوير اكثر من قدرة في تمرين واحد وبأسرع ما يمكن خلال اداء التمرينات ولجميع اجزاء الجسم حيث ذكر Zoran Milanović, et al.(2011) "أن تدريبات التاباتا تعد أحد الاشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنواعها اذ توجد متطلبات سرعة خاصة بكل مهارة أو نشاط على السرعة الانتقالية، ومع السرعة الانتقالية توجد سرعة الاستجابة ورشاقة وجميعها تخدم السرعة الحركية، وأن وضع الرياضيين في ظروف مختلفة يحفزهم على الاستمرار بالأداء بدون الإخلال بالنواحي الفنية، كما أن خصوصية التدريب كانت تركز على التدريبات العالية الشدة وهي تدريبات الجهاز العصبي حيث يذكر (طلحة حسام، 1994) " أن للتدريب اسهام في التأثير في تكيف الجهاز العصبي بزيادة حد الانقباض الإرادي الأقصى وذلك من خلال تهيئة الجهاز العصبي بشكل أفضل من جراء تكرار التدريب لمدة أكثر من 4 - 5 أسابيع.

ثانياً/ التحرك الدفاعي:

يعزو الباحث معنوية الفروق نتيجة لتأثير تدريبات التاباتا والتي احتوت على تمرينات استوحاها الباحث من المواقف الفعلية للمنافسة او قريباً منها، اذ كانت أشكال هذه التدريبات مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالقدرات الخاصة بحركات القدمين

الدفاعية بكرة السلة والتي تضمنت حركات توافقية بتغيير السرعة والاتجاه والتوقف والدوران والمناورة بالقدمين في ظروف شبيهة تماماً بالمواقف المطلوبة في المنافسة مما ساعد في تطوير السرعة المهارية لحركات القدمين الدفاعية وهذا يتفق مع ما ذكره هاره في ان "فائدة التمرينات تكمن في كونها موجهة أي تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها أكثر من التمرينات الأخرى (هارة، 1990: ص88) إذ حرص الباحث على الاهتمام بالتحرك الدفاعي من خلال تدريبات التاباتا ، لأن خصوصية التدريب فيها كانت تحاكي الواقع الفعلي لمهارة التحرك الدفاعي أو قريباً منها من خلال تسخير السرعة بجميع أنواعها التي كان لها تأثير فعالاً في تطور حركات القدمين الدفاعية بمختلف الاتجاهات بما يخدم المسار الحركي للمهارة والتحركات الدفاعية المختلفة ، مما يساعد في اكتساب اللاعبين تطوراً مشتركاً للقابليات الخاصة بالتحرك الدفاعي ولمختلف الاتجاهات إذ ان التطور الحاصل في القدرات البدنية لها أثر واضح في تطور مستوى الاداء المهاري للاعبين في اثناء أداء التحرك الدفاعي وهذا ما أكدته (حسن السيد ابو عبده، 2014) " إذ تؤدي القدرات المهارية عملاً بارزاً لأي نشاط رياضي وهي العمود الفقري في تحقيق الهدف ، و ترتبط القدرات المهارية بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطاً وثيقاً ، و يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات الأداء من قدرات بدنية خاصة وقدرات مهارية "، وحسب تحركاتهم بتردد الخطوة السريعة لتسمح للاعب بالتحرك بأفضل ما يمكن و محاولة افشال هجوم المنافس وتحويله الى هجوم معاكس. إذ أن هذه الاداءات الفنية من خلال تعددها وتنوعها وطريقة تدريبها تمكن اللاعب من مواجهة الظروف والمواقف المتغيرة في اثناء المباراة. وعليه يكون الباحث قد حقق هدف البحث بالنسبة لتطوير حركات القدمين الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة.

4-1-2 عرض وتحليل فروق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري بين الاختبارات القبلية والبعديّة السرعة الحركية للرجلين والتحركات الدفاعية للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

الجدول (6)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) وقيمة مستوى المعنوية ودلالة

الفروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لسرعة حركة الرجلين والتحركات الدفاعية للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

الاختبارات	وحدة القياس	ف	هـ ف	قيمة t المحسوبة	مستوى المعنوية Sig	دلالة الفروق
السرعة الحركية للرجلين	عدد	1.8 3	0.752	5.96	0.002	معنوي
التحرك الدفاعي	ثانية	2.8 3	2.67	2.58	0.049	معنوي

(*) درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05).

من خلال ما تم عرضه في الجدول (6) نلاحظ الفرق بين الأوساط الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي في

اختبار السرعة الحركية للرجلين بلغت قيمة (t) المحسوبة (5.96)، في حين كان مستوى المعنوية (0.002) وهو اقل من

(0.05)، مما دل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي أمام درجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05).

وفي اختبار التحرك الدفاعي بلغت قيمة (t) المحسوبة (2.58)، في حين كان مستوى المعنوية (0.049) وهو اقل من (0.05)، مما دل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي أمام درجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05).

مناقشة نتائج المجموعة الضابطة

أولاً/السرعة الحركية للرجلين:

اظهرت هذه المجموعة تطوراً معنوياً في السرعة الحركية نتيجة تدريبات المدرب وفي مختلف الاتجاهات والمستويات الذي انعكس على السرعة الحركية الخاصة في اداء المهارات الدفاعية المرتبطة بحركات القدمين للاعبين كرة السلة الشباب. وهذا يتفق مع ما ذكرته (ألين وديع 2002، ص356) " في اثناء الحركة التي تؤدي في اتجاهات متنوعة تقوم المجموعة العضلية العاملة فيها بالتعاون والتتابع في اطار نظامي متتالي ومسلسل من حيث الزمن والمكان للحصول على حركة مركبة ذات كفاءة وفاعلية " إذ إن له تأثيراً إيجابياً ومهماً في تطور قابلية السرعة الحركية فضلاً عن فاعلية هذه التدريبات النوعية والوظيفية المعتمدة في المنهج والتي تشابه نوع الاداء، مما جعل لعضلات الرجلين القابلية على التكيف للإطالة العالية والنقص من خلال توجيه التمرين بنفس طريقة الاداء ومن ثم تطوير السرعة الحركية.

ثانياً/ اختبار التحرك الدفاعي:

اظهرت المجموعة الضابطة تطوراً معنوياً في التحرك الدفاعي نتيجة لتأثير تدريبات المدرب المخطط لها لتطوير التحرك الدفاعي من خلال ربطها بأداء التحركات الجانبية (slid) للقدمين والتحرك الى الامام والخلف وساهم هذا في زيادة نقل الإيعازات العصبية بسرعة إلى العضلات العاملة فضلاً عن إحداث التوافق الداخلي إذ يعد التدريب المخطط والمنظم والمستمر ذا أثر فعال في تطوير توافق وترقية العمل بين الوحدات الحركية المشتركة بدرجة عالية لكمال جميل، (2001: ص54) ويشير (جمال صيري، 2008: ص55) "حول التمرينات المركبة بانها افضل من الحركات المعزولة والمفردة الجيدة لان التمرينات المركبة فضلاً عن تطوير القوة العضلية فأنها تؤدي الى تطوير التوازن والتوافق بين العضلات وهي النتيجة التي لا يحققها التدريب المعزول لوحدة " فضلاً عن ذلك ان هذه التدريبات تمتاز بالتغير والتنوع

بما يفيد الواجب الحركي وكان لها تأثير فعال في تطور حركات القدمين الدفاعية ، ويعزو الباحث معنوية الفروق كذلك نتيجة الزيادة في شدة التدريب مع تقليل فترات الاستشفاء في تطبيق التدريبات وتأثيرها في تطوير القابليات البايوحركية وخصوصا التحمل .

2-3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمجوعي البحث ومناقشتها.

الجدول (7)

يبين فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) وقيمة مستوى المعنوية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لسرعة حركة الرجلين والتحركات الدفاعية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى المعنوية Sig	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
السرعة الحركية للرجلين	عدد	10.16	0.75	8.66	1.21	2.57	0.028	معنوي
التحرك الدفاعي	ثانية	17.97	1.17	21.48	1.33	4.83	0.001	معنوي

(*) درجة الحرية (10) ومستوى دلالة (0.05).

من خلال مراجعة جدول (7) نجد ان الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية جاءت متباينة في الاختبارات البعدية فيما يتعلق باختبار السرعة الحركية بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.57) وبمستوى معنوي (0.028) عند درجة حرية (10) وهذا يشير الى وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية لأن مستوى المعنوية أصغر من (0.05).

وفي اختبار التحرك الدفاعي كانت قيمة (T) المحسوبة (4.83) عند مستوى معنوية (0.001) وهو اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يشير الى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية عند درجة حرية (10) .

مناقشة نتائج الاختبارات البعدية.

أولاً/ السرعة الحركية للرجلين

ومن خلال ما تم عرضه في الجداول (7) نلاحظ وجود فروق معنوية بين اختبارات المجموعتين في اختبار السرعة الحركية ولصالح المجموعة التجريبية إذ اسهمت هذه التدريبات في تطور هذه المجموعة في الاختبارات البعدي التي تميزت بالشدة القصوى فهي تدريبات سرعات مختلفة وقدرات انفجارية ورشاقة وكلها تساهم في تطوير السرعة الحركية ويتفق ذلك ما ذكره جبار رحيمة الكعبي ان العمل بالشدة القصوى والتي تذكرها اغلب المصادر العلمية تؤدي الى "تحسين عمل المستقبلات الحسية (المغازل العضلية) الموجودة في العضلات بنقل الاشارات العصبية الحسية عبر العصب الحسي الى الدماغ وزادت من كفاءتها وقدرتها في العمل وهذا بدوره ادى الى تحسين عمل الدماغ في ارسال الاشارات العصبية للوحدات الحركية المشاركة في العمل العضلي والتي تتناسب مع قوة الاستثارة فكما كانت الاستثارة قوية وقصوى على العضلات كلما ارسل الدماغ اشارات عصبية لمشاركة اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في العضلة للقيام بالعمل العضلي المطلوب وانتاج اقصى سرعة لتنفيذ الحركات الرياضية إذ ينعكس ذلك على سرعة الاداء و يؤكد (Jeffreys, 2004: ص77) ان تدريبات التاباتا تعد من التدريبات التي تثير التكيفات العصبية في برامجها والتخلص من الحركات العشوائية والحركات الزائدة كما انها تتماشى وتحاكي ظروف المباريات المختلفة وذلك بطريقة التقدم التدريجي في مستويات القدرة والسرعة والرشاقة مما يعزز الاداء المهارى للرياضة ويحسن التحركات البطيئة والسريعة حيث تميزت بسرعة تغير الاتجاه والانطلاقات المفاجئ وسرعة الاستجابة واتخاذ القرار وفق المسار الحركي لحركات القدمين الدفاعية وعملت كذلك على اختزال الوقت وتقليله في اثناء التحرك في الاتجاه المطلوب إذ ان التطور في نتائج اختبار السرعة الحركية لمجموعة تدريبات التاباتا كان بسبب أداء تغيرات سريعة في اتجاهات متعكسة مع تقليل زمن الأداء لهذه المتغيرات المعاكسة في اثناء التمرين الواحد ، وهذا يتفق ما جاء به جمال صبري فرج " عند اداء التدريبات السريعة ذات الشدة القصوى يكون الرياضي بحاجة ما بين (36-48) ساعة راحة او التدريب المنخفض الشدة قبل ادائها والسبب في ذلك لأجل استعادة مخزون الطاقة اللازمة وجوده بالعضلات والكبد لأداء تلك التمرينات والتي تتطلب تدريبات ذات شدة قصوى وشبه قصوى

وكذلك للاستشفاء الجهاز العصبي الذي يتلقى العبء الأكبر في مثل هذه التدريبات لأنها تعتمد على اشارات الاستشارة والتمنع التي يقودها الجهاز العصبي المركزي

ثانياً/ مناقشة نتائج التحرك الدفاعي:

من خلال ما تم عرضه في الجداول (7) نلاحظ وجود فروق معنوية بين اختبارات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لاختبار التحرك الدفاعي ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث تطور مهارة التحرك الدفاعي نتيجة لتطوير القابليات البيوحركية الخاصة بالتحرك الدفاعي المتمثلة بالرشاقة، والسرعة الحركية ، والقدرة الانفجارية إذ كان لها اثر ايجابي كبير في الاداء المهاري لحركات القدمين الدفاعية وهذا يتفق مع ما اشار اليه عصام عبد الخالق بأن " الأداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات الحركية الخاصة" (عصام عبد الخالق، 1999:ص24) اذ ان نمو وتطور القابليات البايوحركية من شأنه ان يساهم في عملية أحداث توازن وتناسق في عمل العضلات ومن ثم توظيف نسب متوازنة من القدرات البدنية كالقوة والسرعة في اداء الواجبات الحركية المهارية المختلفة بتوافق عالٍ وهذا ما يحتاجه لاعب كرة السلة اثناء التحرك الدفاعي ولمختلف الاتجاهات (زكي محمد حسن 2015: ص 51) في تدريبات التاباتا حيث يقول "ان التدريب على المهارة وحدة لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، وانما بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الخاصة بالمهارة نفسها" من خلال اداء تدريبات مهارية متنوعة ومختلفة وموجة لتطوير التحرك الدفاعي وان هذه التدريبات استوحاها الباحث من المواقف الفعلية للدفاع ، وتعد كفاءة المدافعين الركيزة الاساسية للنجاح طوال المباراة فالفرق ذو الاداء المتميز هو الذي يمتلك القدرة على التحول السريع من الهجوم الى الدفاع ، ويعزو الباحث كذلك معنوية الفروق لمجموعة تدريبات التاباتا في اختبار التحرك الدفاعي الى استعمال الوسائل التدريبية المساعدة المتمثلة بالسلام الارضية والاقامع والشواخص والاطواق الدائرية التي كان لها اثر فعال في تطور حركات القدمين الدفاعية لهذه المجموعة لان" الوسائل المساعدة تجعل اللاعب قادراً على معالجة اوجه القصور خاصة الذين تكون حركات القدمين بطيئة لديهم كما تزيد من فاعلية الوحدة التدريبية" (اشراق علي، 2011) .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. إن تدريبات التاباتا أسهمت بشكل إيجابي وفعال في تطوير السرعة الحركية للرجلين لدى لاعبي كرة السلة الشباب.
2. أظهرت نتائج البحث تحسناً واضحاً في مستوى التحرك الدفاعي نتيجة تطبيق تدريبات التاباتا.

3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في متغيري السرعة الحركية والتحرك الدفاعي.

4. ساعدت تدريبات التاباتا في رفع كفاءة الأداء البدني والمهاري للاعبين خلال فترة زمنية قصيرة نسبياً مقارنة بالأساليب التقليدية.

5. أثبتت تدريبات التاباتا وملاءمتها لفئة الشباب من لاعبي كرة السلة من حيث الشدة والتنوع والتأثير الإيجابي على الأداء.

4-2 التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يأتي:

1. اعتماد تدريبات التاباتا ضمن البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي كرة السلة فئة الشباب لما لها من تأثير إيجابي في تطوير السرعة الحركية والتحرك الدفاعي.
2. ضرورة تنويع الأساليب التدريبية والابتعاد عن الطرق التقليدية، والتركيز على الأساليب الحديثة ذات الشدة العالية.
3. الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء المهاري، ولاسيما السرعة الحركية للرجلين والتحرك الدفاعي.
4. إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة أو على ألعاب رياضية أخرى للتحقق من فاعلية تدريبات التاباتا.
5. التأكيد على تقنين شدة وحجم تدريبات التاباتا بما يتناسب مع مستوى اللاعبين وقدراتهم البدنية لتجنب الإجهاد أو الإصابة.

المصادر باللغة العربية

- القران الكريم
- اشراق علي محمود، شيرازد محمد جارو؛ استخدام تمرينات منوعة لتطوير تحمل القوة وتأثيرها على بعض المهارات الدفاعية للاعبين الشباب بكرة السلة، بحث منشور، 2011، مجلة الثقافة الرياضية، المجلد الثالث، العدد الاول.
- جبار رحيمة الكعبي: الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي، الدوحة، مطابع قطر الوطنية، 2007.
- جمال صبري فرج: الاعداد البدني للاعب كرة السلة، الاردن دار دجلة للنشر، 2008، ص55
- جمال صبري فرج: السرعة والانجاز الرياضي التخطيط- التدريب - الفسيولوجيا - الاصابات والتأهيل، بيروت، دار الكتب العلمية، 2018.
- حسن السيد ابو عبده، الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم (النظرية والتطبيق)، ط9، القاهرة، مكتبة حريرة الورد، 2014.
- زكي محمد حسن: اسلوب التدريب S.A.Q أحد الاساليب التدريبية الحديثة (السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق) دار الكتب

الحديثة. كلية التربية الرياضية. جامعة الاسكندرية، 2015.

- طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- عايد حسين عبد الأمير: تأثير احمال بشد مختلفة باستخدام الاثقال في تطوير القدرة العضلية وحركة المدافع بكرة السلة وفق بعض المتغيرات البيو ميكانيكية اطروحة دكتوراه جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط5، الإسكندرية، دار المعارف، 1999.
- علي فهمي ألبيك: أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، ط1، الإسكندرية، منشأ المعارف، 1997.
- كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن العشرين. عمان: الجامعة الأردنية، 2001.
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون: الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل، من دون مطبعة، 2010.
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ إختبارات الاداء الحركي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- محمد عبد الرحيم إسماعيل: الدفاع في كرة السلة، الإسكندرية، دار المعارف، 1999 ص156
- مروان عبد المجيد ابراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر، للطباعة والنشر والتوزيع، الاردن، 1999.
- ميرفت احمد ميزو: مدخل القياس والتقويم في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2010.
- هاره اصول التدريب: ترجمة عبد علي نصيف، ط2، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990 ص88
- الين وديع فرج وسلوى عز الدين فكري؛ تنس الطاولة (تعليم وتدريب): (الاسكندرية، مركز الدلتا للطباعة، 2002.

المصادر باللغة الانكليزية

- Zoran Milanović, Goran Sporiš, Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija (2011): Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine.
- Jeffreys: The use of small-sided games in the metabolic training of high school soccer players strength cond coach
- Biain, J. shaiky, coach Guide to Sport Physiology, human training Europe. P.O. Box, w wing leed Leeo, Ts 160-TR. UN, 1989.