

تأثير أسلوب تدريب تاباتا Tabata على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء
مهارة كزامي زوكى Kizami Zuki لناشئى الكومتيه.

أ.د/محمود ابراهيم الدسوقي المتبولى

أستاذ تدريب المصارعة وعميد كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.م.د/ حسين حجازى عبدالحميد عبد الحميد

الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

الباحث/ باسل رزق احمد هلة

الباحث بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

مستخلص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الفترى مرتفع الشدة Tabata على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة كزامي زوكى Kizami Zuki للاعبى الكومتيه، وقد اختيرت عينة البحث من اللاعبين المشاركين في رياضة الكاراتيه "كوميتيه" بمحافظة الدقهلية للكاراتيه (١٦ - ١٧ سنة) والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم التدريبي ٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م بنادى الناصرية الرياضى وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وقد بلغ عدد العينة (١٠) لاعب مقسمين إلي مجموعتين مجموعة اساسيه وعددهم (٧) لاعبين ومجموعة استطلاعيه وعددهم (٣) لاعبين، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحده عن طريق القياس القبلي البعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال (٦ أسابيع) وقد احتوي البرنامج علي عدد (٣٠) وحدة علي مدار شهر ونصف بواقع (٥) وحدات تدريبية خلال الأسبوع وبلغ الزمن الاجمالي للبرنامج علي (١٨٠٠ق) بصالة نادى الناصرية الرياضى وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياسات البعدية ومعالجة البيانات إحصائياً، وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وعرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلي أن تدريبات التاباتا أدت إلى تحسن في القدرات البدنية المهارية (تحمل الأداء) - تحمل القوة - تحمل السرعة والرشاقة) وتحسن مستوى الأداء المهارى لمهارة كزامي زوكى قسد البحث

الكلمات المفتاحية: تدريب تاباتا - القدرات البدنية - كزامي زوكى



The Effect Of High-Intensity Interval Training (Tabbata) On Some Physical Abilities And The Level Of Performance Of The Kizami Zuki Skill For Kumite Athletes

Prof./ Mahmoud Ibrahim El-Matbouly

Professor Of Wrestling Training, And Dean Faculty Of Physical Education
Damietta University

Dr Hussein Hegazy Abdel Hamid

Assistant Professor, Department Of Sports Training, Faculty Of Physical
Education, Damietta University

Researcher/ Basil Rizk El Metwally Ahmed Hala

Researcher In The Department Of Sports Training, Faculty Of Physical
Education, Damietta University

Abstract

The study aimed to identify the effect of high-intensity interval training (Tabata) on some physical abilities and the level of performance of the Kizami Zuki skill of kumite players. The research sample was chosen from players participating in the sport of karate "Kumite" in the Dakahlia Karate Governorate (16-17 years old) and registered with the Egyptian Federation. For the karate training season 2022 AD - 2023 AD at the Nasiriyah Sports Club, the research sample was chosen intentionally. The sample number reached (10) players, divided into two groups: a basic group, numbering (7) players, and a reconnaissance group, numbering (3) players. The researcher used the experimental method using one experimental group for By pre-post measurement method, due to its suitability to the nature of the research, the proposed training program was implemented within (6 weeks). The program contained (30) units over the course of a month and a half, with (5) training units during the week. The total time of the program reached (1800 hours) in a club hall. Al-Nasiriyah Sports Club, and after completing the application of the training program, post-measurements were carried out and the data were processed statistically. In light of the research objectives and hypotheses and the presentation and discussion of the results, the researcher concluded that Tabata training led to an improvement in the physical skill abilities (performance endurance - strength endurance - speed endurance and agility) and improved the level of Skilled performance of Kazami Zuki's research unit

Key Words: Tabata exercises – Kazami Zuki

تأثير أسلوب تدريب تاباتا Tabata على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة كزامي زوكي Kizami Zuki لناشئي الكومتيه.

أ.د/محمود ابراهيم الدسوقي المتبولى

أستاذ تدريب المصارعة وعميد كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.م.د/ حسين حجازى عبدالحميد عبد الحميد

الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

الباحث/ باسل رزق احمد هلة

الباحث بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

مقدمة ومشكلة البحث :

رياضة الكاراتيه من الأنشطة القتالية التي تتميز بتنوع الأساليب الفنية وكثرة الحركات الأساسية خلالها ما بين اللكم والضرب والركل، ونظراً لاختلاف أساليب أدائها والتدريب عليها وإتقانها الذي يعتبر منذ بدء الممارسة لتلك الرياضة وأيضاً هدفه النهائي، حيث يحتاج اللاعب العديد منها خلال ممارسة القتال الفعلي (Kumite) أو القتال الوهمي (Kata) وذلك وفقاً لاختلاف الظروف وطبيعة اللعب، لذا يجب معرفة وتحديد الأساليب الفنية الأكثر شيوعاً التي تتضمن استخدام اليد والقدم والتي تكون ذات فاعلية إذا استخدمت في المكان والتوقيت المناسب.

ويرى علي البيك وآخرون (٢٠٠٩م) ان الاسلوب العلمي السليم في التدريب هو اساس الوصول للمستويات الرياضية المتقدمة كما ان اسلوب الارتجال والتخمين لا يجني من وراؤه الا تقدم محدود وقد يكون سريعاً في بادئ الامر ولكنه سرعان ما يتوقف عند مستويات معينه ولكي يستمر المستوي الرياضي في التقدم وحتى مع المستويات العالية لابد من التعرف علي المواصفات والقدرات التي يجب ان تتوافر لدي الفرد الذي يزاول نشاطا معيناً والتي يمكنه من تحقيقه (١٠ : ١٣).

ويشير محمود البشيهي (٢٠٠٥) انه نظراً لطبيعة الناحية الخطئية وما يعتريها من متغيرات لا حدود لها فهناك ثلاث مقومات يجب مراعاتها تتحدد في (زمن المباراة) ويقصد بزمن المباراة أنه يوجد توقيت غالباً للاعب ينتهز الفرصة للانقضاض على المنافس للحصول على نقطة ويجب اختيار التوقيت المناسب لاقتناص النقاط بما يتناسب مع مستوي المنافس، (حسن

استغلال الملعب) أما حسن استغلال الملاعب فيفصل إرشاد اللاعب إلي تسجيل النقاط بعيداً عن مركز الملعب وذلك لأن اللاعب الذي يسجل من مركز الملعب تكون قدراته الفنية ضعيف ومحدد (نوع الأساليب المهارية المستخدمة) وهي تعني تلك الأساليب المهارية المستخدمة في أماكن الملعب المختلفة حيث أن الأساليب المهارية المستخدمة في منتصف الملعب تختلف عن الأساليب المهارية المستخدمة في الأركان والأجناب وكذلك تختلف المهارات عند الخسارة أو الفوز باختلاف الزمن المتبقي من المباراة (١٢ : ١٩) .

ويرى أحمد إبراهيم (٢٠٠٥م) أن القدرات البدنية ترتبط بطبيعة الأداء المهاري في النشاط الرياضي التخصصي للاعب، كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تنميتها وتطويرها وتحتاج أساليب الكاراتيه الأساسية إلى قدرات بدنية خاصة .(٥ : ٤٩٢)

ويذكر احمد إبراهيم (٢٠١١م) أن العوامل الرئيسية المؤثرة على فاعلية الهجوم للاعبين مسابقة النزال الفعلي "الكوميته تتمثل فيما يلي " التوقيت السليم، سرعة الأداء الحركية، التصرف الخططي الجيد، المسافة المناسبة، الأداء الفني الصحيح، الدقة في إصابة الهدف، السيطرة على تعديل المسافة بين اللاعب ومنافس، المتابعة الايجابية من اللاعب بعد الهجوم أو الدفاع، الإحساس الدقيق للاعب بالمكان على البساط (٣ : ٤٢ - ٤٤)

ويذكر كارل فوستر واخرون *Carl Foster et.al* (٢٠١٥م) أن تدريبات التاباتا من هي أحد أساليب التدريب الحديثة التي ابتكرها البروفيسور الياباني إيزومي تاباتا في دراسة حول تطوير الأداء الرياضيين المشاركين في الألعاب الأولمبية، حيث تؤدي تدريبات التاباتا بشكل مكثف وسريع ومتكرر بزمن قصير مع أخذ فترات راحة قصيرة بين التدريبات وتعتبر تدريبات التاباتا أكثر فاعلية من التدريبات التقليدية حيث توفر الوقت بشكل كبير مع الحصول على أفضل النتائج.(١٨ : ٦).

ومن خلال العرض السابق ومتابعة الباحث للعديد من البطولات وتحليل العديد من المباريات وجد الباحث أن مهارة الكزامي من المهارات الهامة والأقرب لتحقيق النقاط ولكن مع سهولتها إلا أن سهولة هروب الخصم منها مهمة سهلة في ظل وضوحها للخصم مما دفع الباحث محاولة أفضل أسلوب تدريبي يساعد على ضبط التوقيت المناسب لتسديد المهارة،

وتحسين سرعة الأداء الحركية ما يزيد نجاح الهجمة والوصل للنقطة والتقدم على الخصم كمحاولة علمية قد تساعد على زيادة الفاعلية لمهارة الكزامي زوكى خلال مباريات القتال الفعلى كوميته والتي تسهم بشكل كبير في اعداد لاعبين يستطيعون المنافسة في البطولات.

وفى ضوء المسح المرجعي للدراسات والبحوث السابقة أوصت نتائج دراسات محمود المغاوري (٢٠١٩م) (١١)، هيثم زلط (٢٠١٩م) (١٦)، أميرة عبدالرحمن (٢٠٢٠م) (٦)، مروة مدحت (٢٠٢٠م) (١٣) إلى أهمية إستخدام تدريبات التاباتا لتحسين المتغيرات البدنية والمهارية، كما وجد الباحث أنه لم تتطرق أي دراسة سابقة للتعرف على مستوى الأداء المهارى لمهارة كزامى زوكى للاعبى الكوميته.

لذا يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة تصميم برنامج تدريبي بإستخدام أسلوب التاباتا والتعرف على تأثيره على القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لمهارة كزامى زوكى للاعبى الكوميته.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير اسلوب تدريب التاباتا *Tabata* على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة كزامي زوكى *Zuki Kizami* لناشئى الكوميته وذلك من خلال :-

١. التعرف على تأثير تدريبات التاباتا *Tabata* على القدرات البدنية الخاصة لناشئى الكوميته.

٢. التعرف على تأثير تدريبات التاباتا *Tabata* على مستوى أداء مهارة كزامي زوكى *Zuki Kizami* لناشئى الكوميته.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية الخاصة (تحمل الأداء- تحمل القوة- تحمل السرعة- القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة) لصالح القياس البعدي
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي فى مستوى أداء مهارة كزامي لناشئى الكوميته لصالح القياس البعدي

مصطلحات البحث :

١- أسلوب تاباتا:

أسلوب تدريبي صممه العالم الياباني أيزومي تاباتا وهو أحد نماذج التدريب الفترتي المرتفع الشدة والذي يتميز بقصر زمن الأداء (٢٠) ثانية، والراحة الإيجابية لمدة (١٠) ثواني، والاستمرار لمدة (٤) دقائق، والتكرار (٨) مجموعات، ويمكن تطبيقه وفق الهدف الخاص بالبرنامج سواء كان لتحسين القوة العضلية أو التحمل الهوائي . (٢١ : ٩٣).

٢- مهارة الكرامي زوكي :

لكمة مستقيمة باليد الأمامية القريبة من الخصم يحتاج اللاعب لتنفيذها الى الدخول بالقدم الامامية المجال الخصم وتسد في منطقة الصدر أو منطقة الشودان. (تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

دراسة محمود المغاوري السيد (٢٠٢١م) (١١) بعنوان " فعالية بعض تمارين TABATA على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الجودو " وهدفت الدراسة إلي التعرف علي التعرف على فاعلية بعض تمارين TABATA على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الجودو، وتم استخدام المنهج التجريبي علي عينة مكونة من (٣٠) لاعب وكانت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي

الدراسات الأجنبية:

دراسة *Imanudin, I. Sultoni,, K* إيمانودين سيلوتوني (٢٠) تأثير تدريب تاباتا على تحسين السعة الهوائية، واستخدم الباحث التجريبي علي عينة (٨١) لاعب وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للسعة الهوائية لعينة البحث.

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياس القبلي البعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث اللاعبين المشاركين في رياضة الكاراتيه "كوميتيه" بمحافظة الدقهلية للكاراتيه (١٦ - ١٧ سنة) والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه للموسم التدريبي ٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م بنادى الناصرية الرياضى وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وقد بلغ عدد العينة (١٠) لاعب مقسمين إلي مجموعتين مجموعة اساسيه وعددهم (٧) لاعبين ومجموعة استطلاعيه وعددهم (٣) لاعبين.

إعتدالية توزيع قيم المتغيرات لدى أفراد عينة البحث :-

قام الباحث بإجراء إعتدالية توزيع البيانات لجميع أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي في المتغيرات الآتية : المتغيرات الأساسية (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي) واختبارات القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لمهارة كزامى زوكى قيد البحث، للتأكد من أن جميعهم يقعون تحت المنحني الاعتدالي كما هو موضح بالجدول (١)(٢)(٣).

جدول (١) إعتدالية توزيع قيم المتغيرات الأساسية

ن=٧

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦.٧٠	١٦.٩	٤.٢١	-٠.١٤٣
الطول	سنتيمتر	١٦٠.١١	١٥٨.٥	١٤.٠٨	٠.٣٤٣
الوزن	كجم	٥٨.٠٥	٥٧.٥	٨.٤٦	٠.١٩٥
العمر التدريبي	سنة	١٠.٤٢	١٠.٠٠	١.٢٧	٠.٩٩٢

يتضح من جدول (١) إعتدالية توزيع قيم المتغيرات الأساسية لعينة البحث حيث ترواحت قيم معامل الالتواء ما بين (٣- ، ٣+) وهذا يدل على إعتدالية توزيع قيم المتغيرات الخاصة بعينة البحث.

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(الخامس)	(١)	(ديسمبر)	(٢٠٢٤)	- ١١٦ -

جدول (٢) إعتدالية توزيع قيم المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٧

م	المتغيرات	المعالجات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	تحمل الاداء	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة)(٥٠ ث)	يمين	٣٤.١٨	٣٣.٠٠	٢.٩٢	١.٢١
			يسار	٣٢.٦٤	٣٠.٠٠	٧.٨٢	١.٠١
٢	تحمل القوة	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة)(٤٠ ث)	يمين	٢٨.٦٠	٢٩.٠٠	٧.٢٥	٠.١٧-
			يسار	٢٨.٨٣	٢٨.٠٠	٥.٩٦	٠.٤٢
٣	تحمل السرعة	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة)(٢٠ ث)	يمين	١٢.١٩	١١.٠٠	٣.٩٧	٠.١٧
			يسار	١١.٢٣	١٢.٠٠	٤.٧٠	٠.١٢
٤	القوة المميزة بالسرعة	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة)(١٠ ث)	يمين	٥.٠٢	٥.٠٠	٧.٨٢	٠.٠١
			يسار	٥.٦٦	٥.٠٠	٥.٢١	٠.٣٨
٥	الرشاقة	اللكمة الأمامية القصيرة (٨ تكرارات في اقل زمن)	يمين	٨.٨٦	٨.٦٧	٢.١٨	٠.٢٦
			يسار	٩.٨٢	٩.٧٩	٥.٣٣	٠.٠٢

يتضح من جدول (٢) إعتدالية توزيع قيم المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء ما بين (٣-، ٣+)، مما يشير إلى إعتدالية توزيع قيم المتغيرات البدنية قبل بدء التجربة.

جدول (٣) إعتدالية توزيع قيم مستوى الأداء المهارى لمهارة كزامى زوكى قيد البحث

ن = ٧

م	القياس	المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	مستوى الأداء المهارى لمهارة كزامى زوكى		درجة	٦.٨٣٣	٨.٥٦٧	٦.٠٧	١.٣٥-

يتضح من جدول (٣) إعتدالية توزيع قيم مستوى الأداء المهارى لمهارة كزامى زوكى قيد البحث، حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء ما بين (٣-، ٣+)، مما يشير إلى إعتدالية توزيع قيم المتغيرات المهارية قبل بدء التجربة.

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت خلال الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/١/١٦ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١/٣٠ م على عينة الدراسة الإستطلاعية والبالغ قوامها ٣ لاعبين من خارج عينة البحث وكان الهدف منها :

- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا.
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات.
- تحديد محتوى البرنامج التدريبي والتعرف على مدى مناسبة محتوى تدريباته للعينة وتحديد محتوى برنامج تدريبات التاباتا وذلك وفقا لما أشارت إليه المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة

وكانت اهم النتائج :

- تم تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات والتغلب عليها.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والتعديل التقني لمواقف الاختبار.
- تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا وتدريب المساعدين عليها.
- تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات وتدريب المساعدين عليها.
- تبين مناسبة التدريبات لعينة البحث قيد الدراسة من خلال تطبيق العديد من تدريباته على عينة الدراسة الإستطلاعية.

إختيار المساعدين :

تم اختيار المساعدين من السادة اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية بدمياط ومن العاملين بمجال تدريب الكاراتيه واستعان بهم الباحث فى تنظيم وإعداد اللاعبين وأثناء إجراء الاختبارات والقياسات قيد البحث وبياناتهم موضحة.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تمت الدراسة الاستطلاعية الأولى خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٨/٨/٢٠٢٣م حتي يوم الخميس الموافق ١٠/٨/٢٠٢٣م علي عينة عددها (٦) لاعبين من خارج عينة الدراسة.

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التأكد من مدي مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة الدراسة.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة وأماكن إجراء الاختبارات.
- التأكد من استيعاب اللاعبين للأداء المهاري السليم للاختبارات المستخدمة.
- التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات قيد الدراسة.
- تدريب المساعدين علي كيفية إجراء القياسات طبقا لشروط الاختبارات.

وكانت أهم النتائج:

- تم التأكد من مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة الدراسة.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة وأماكن إجراء الاختبارات.
- تم التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات قيد الدراسة.
- تم معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات تطبيقيا وتدريب المساعدين عليها.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تمت الدراسة الاستطلاعية الثانية خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١٥/٨/٢٠٢٣م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٩/٨/٢٠٢٣م وكان الهدف منها إيجاد معامل الصدق ومعامل الثبات للاختبارات قيد الدراسة لإجازتها كوسائل قياس وتقييم داخل الدراسة الحالية.

إختيار المساعدين :

تم اختيار المساعدين من السادة المدربين بنادى الناصرية الرياضى بالدقهلية، واستعان بهم الباحث فى تنظيم وإعداد اللاعبين وأثناء إجراء الاختبارات والقياسات قيد البحث وبياناتهم موضحة بالمرفق (٣).

البرنامج التدريبي المقترح

أسس وضع البرنامج التدريبي:

- مراعاة الهدف من البرنامج التدريبي.
- ملائمة محتوى البرنامج التدريبي لخصائص النمو البدني والفسولوجي والنفسي للمرحلة السنية مع مراعاة الفروق الفردية لأفراد عينة البحث.
- مرونة البرنامج التدريبي وقبوله للتطبيق العملي.
- مراعاة التشكيل للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- مراعاة التدرج في زيادة شدة الحمل التدريبي .
- مراعاة محتوى التمرينات بحيث تتناسب مع الاداءات المهارية قيد البحث.
- مراعاة التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل للصعب لتلافي الشعور بالملل .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للمكان المخصص للتدريب .

خطوات بناء البرنامج التدريبي

الهدف من البرنامج التدريبي :

استخدام طريقة تباتا في اعداد برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة تدريب جديدة والتي تهدف الي تطوير بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبي الكوميتية .

تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:

قام الباحث بتحديد الفترة الزمنية ستة اسابيع (شهر ونصف) ويتم تقسيم هذه الفترة علي مرحلتين البرنامج التدريبي كما يلي:

- المرحلة الاولى: ومدتها ثلاث اسابيع (الاعداد البدني الخاص)
- المرحلة الثانية: ومدتها ثلاث اسابيع (الاعداد ما قبل المنافسة)

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(الخامس)	(١)	(ديسمبر)	(٢٠٢٤)	- ١٢٠ -

تحديد التدريبات باستخدام طريقة تباتا :

قام الباحث بمسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة والأبحاث العلمية وشبكة المعلومات في التدريب الرياضي والكاراتيه والقدرات البدنية والتي تمكن الباحث من الحصول عليها لتحديد ماهية طريقه تباتا وكيفيه توظيفها لملائمه طبيعة الأداء برياضه الكاراتيه و القدرات البدنية المهاريه والخرائط التكتيكية قيد البحث .

قام الباحث بتحديد انساب التدريبات قيد البحث وذلك كما يلي :

جمع اكبر عدد من التدريبات التي تستخدم لتنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بطريقة تباتا، وذلك من خلال حصر المراجع والأبحاث العلمية وتم اختيارها وفقا للأسس الآتية :

- أن تتشابه في أدائها مع طبيعة الأداء المهاري .
- قدرة اللاعبين علي أداء هذه التمرينات باستخدام ادوات او من غير ادوات في فترة الاعداد الخاص وما قبل المنافسات .
- التدرج من السهل الي الصعب

تحديد أسلوب التدريب المهاري للمهارات قيد البحث:

قام الباحث باستخدام عدد من الأساليب المتنوعة اثناء تنفيذ الأسلوب المهاري الهجومي قيد البحث ومنها:

- بسيط فردي - لكم
- بسيط فردي - ركل
- مختلط لكم وركل.
- مدخل الهجوم المباشر (سو نو سن).
- مدخل الهجوم غير المباشر (تاي نو سن)

تحديد عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية .

يشير العالم تباتا (١٩٩٦) ان عدد الوحدات التدريبية المركبة تشمل علي ٥ وحدات اسبوعية بواقع (١-٣ او ١-٢)

تحديد المحتوى الرئيسي للوحده التدريبيه :

الوحده التدريبيه تشمل علي تمرينات للاعداد البدني العام والخاص وتدريبات للخراتك التكتيكية وتدريبات للجزء الختامي

محددات البرنامج التدريبي المقترح :

جدول (٤) (خصائص البرنامج التدريبي المقترح)

الخصائص العامة للبرنامج المقترح	المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي
٦ أسابيع	عدد أسابيع التنفيذ للأحمال التدريبية
٣٠ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية الكلية بالبرنامج
٥ وحدات تدريبية (٣ : ١) و (٢ : ١) تدريب للراحة	عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع
السبت - الأحد - الإثنين - الأربعاء - الخميس	أيام التدريب الأسبوعية
المدى الزمني (٦٠) ق	مدة تطبيق الوحدة
١ : ٢ عمل - راحة	نسبة فترة الراحة البنائية بين المحطات التدريبية
١ : ٢/١ عمل - راحة	نسبة فترة الراحة العينية بين المجموعات التدريبية

الأحمال التدريبية المقترحة خلال الوحدات التدريبية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومحتوى الأحمال التدريبية باستخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والتي تراوحت شدته من (٧٥% الي ٩٥%) وكانت بصورة فردية للاعبين حيث تم تقسيمهم الي مجموعتين كل مجموعة مكونة من (٤ لاعبين) وتم تقييم الخرائط التكتيكية باستخدام الاختبار الالكتروني وتم تقسيم القدرات البدنية المهارية الي مهارات فردية واجريت القياسات في ازمنا القدرات البدنية المحددة وقد تكونت وحدة التدريب اليومية من ثلاث أجزاء رئيسية تشتمل على:

الجزء التمهيدي:

(الإحماء) لتهيئة الجسم للأحمال البدنية (تنشيط الدورة الدموية - العضلات العاملة). مرفق (٥)

زمن الإحماء الكلي للوحدة (١٠ ق) وتضمنت تلك المرحلة مجموعة من التمرينات التي تسهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية لجميع أجهزة الجسم لمحتوى الوحدة التدريبية و تمرينات تعمل علي رفع إمكانية الاستعداد النفسي للاعبة مع توجيه محتوى تلك المرحلة للعمل الهوائي .

الجزء الرئيسي:

- القسم الأول: الإعداد البدني. مرفق (٦)
- القسم الثاني: التدريب علي الاداءات المهارية مرفق (٧)

القسم الأول: الإعداد البدني:

زمن الإعداد البدني الكلي للوحدة (٢٤ دقيقة) و(التدريب بطريقة تباتا ٨ تمارين) ويحتوي على تمرينات تهدف الى تنمية القدرات البدنية الخاصة (تحمل الأداء - تحمل القوة - تحمل السرعة - الرشاقة) وقد روعي أن تتشابه التمرينات مع متطلبات الأداء المهاري للمهارات الفرديه والمركبه وقد بلغ الزمن الاجمالي للاعداد البدني الخاص (٦٤٠ دقيقة) كما تم مراعاة الأسس العلمية لتشكيل الأحمال المقننة وكذلك التوجيه خلال عمليات التنفيذ وكان نظام الطاقة المستخدم (هوائي - لا هوائي) المختلط .

الجزء الختامي:

تمرينات تهدئة (الاستشفاء). مرفق (٨)

عرض ومناقشة النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول :

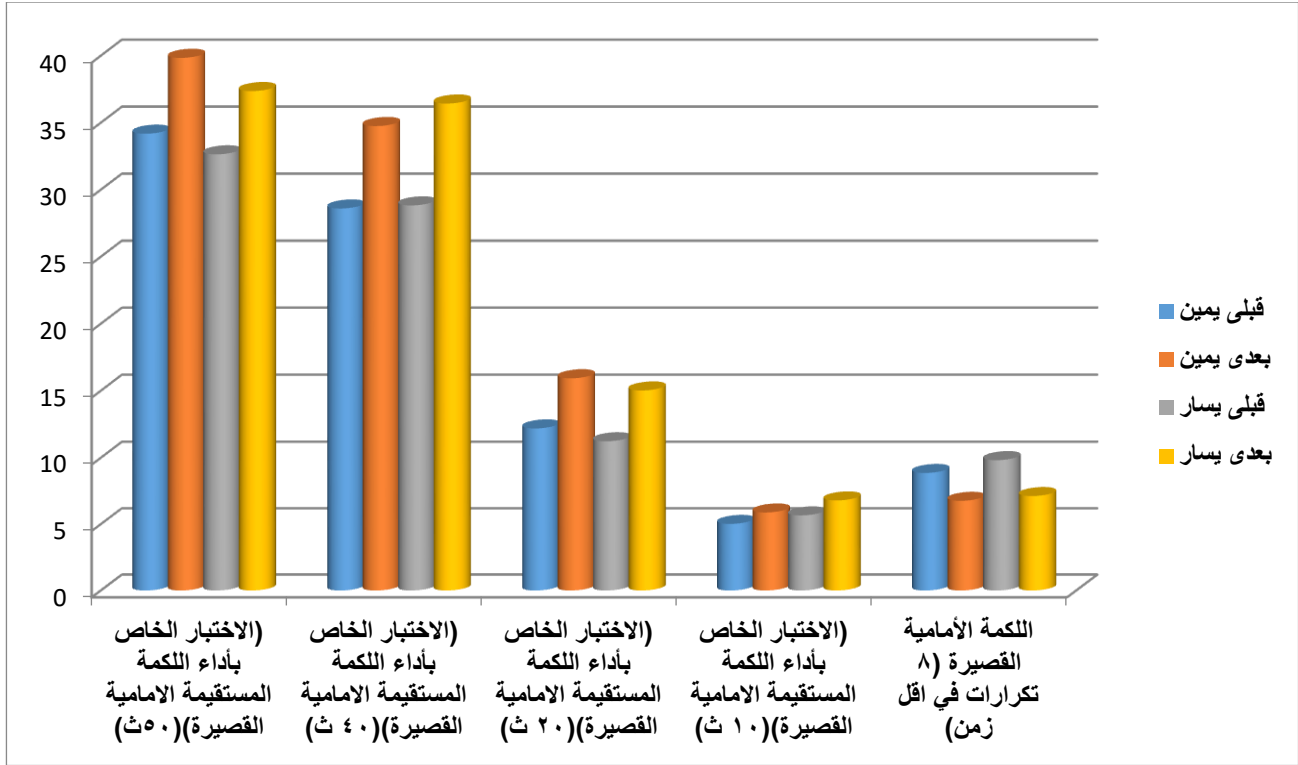
ينص الفرض الأول على: " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية الخاصة (تحمل الأداء - تحمل القوة - تحمل السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة) لصالح القياس البعدي. وذلك كما في جدول (٥)(٦).

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في بعض القدرات البدنية قيد البحث

($\gamma = \text{ن}$)

م	المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة Z	معامل الخطأ
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة) (٢٠ ث)	عدد	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٢٨.٠٠	-٢.٣٨٨	٠.٠١٧
		يسار	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٢٨.٠٠	-٢.٤١٤	٠.٠١٦
٢	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة) (٢٠ ث)	عدد	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٢٨.٠٠	-٢.٣٨٤	٠.٠١١
		يسار	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٢٨.٠٠	-٢.٤١٤	٠.٠١٦
٣	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة) (٢٠ ث)	عدد	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٢٨.٠٠	-٢.٣٨٤	٠.٠١١
		يسار	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٢٨.٠٠	-٢.٣٦٦	٠.٠١٨
٤	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة) (٢٠ ث)	عدد	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٢٨.٠٠	-٢.٣٧٥	٠.٠١٨
		يسار	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٢٨.٠٠	-٢.٣٨٨	٠.٠١٧
٥	تكرارات في اقل زمن (٨)	زمن	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٢٨.٠٠	-٢.٤١٤	٠.٠١٦
		يسار	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٢٨.٠٠	-٢.٣٨٤	٠.٠١١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية قيد البحث، لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة اقل من ٠.٠٥ كما يؤكد ذلك قيمة z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥ .

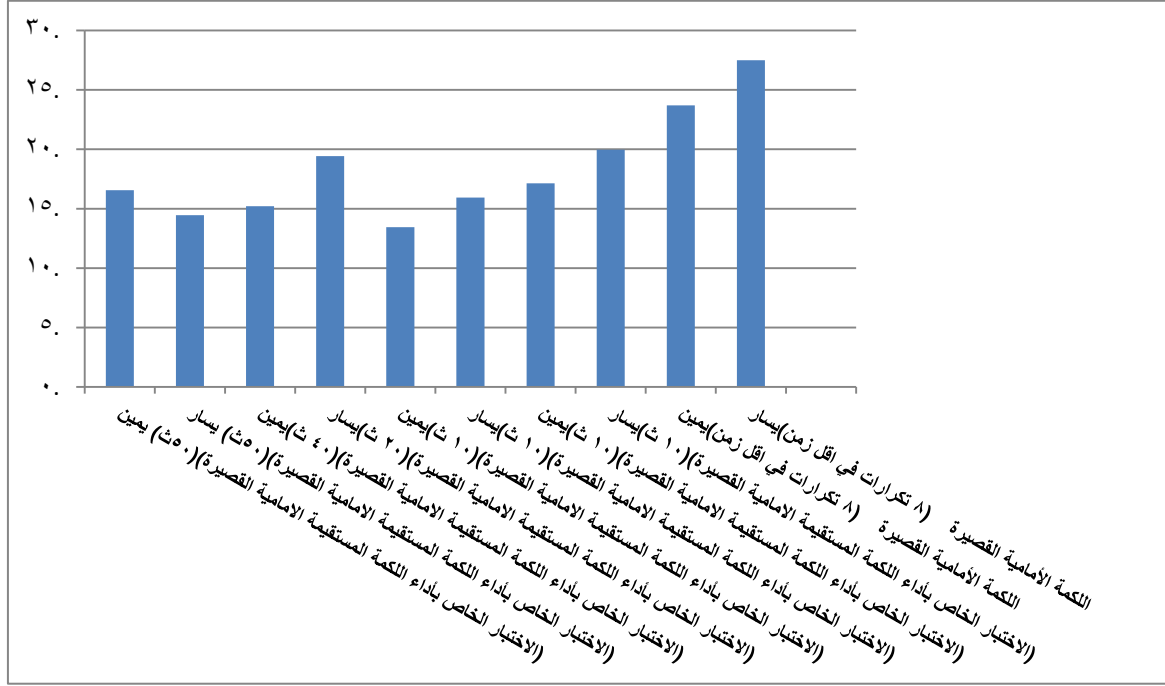


شكل (١) الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث

جدول (٦) معدل تغير (نسب تحسن) المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية قيد البحث (ن=٧)

م	المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسط	نسبة التحسن
١	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة) (٥ ث)	عدد	٣٤.١٨	٣٩.٨٤	٣٩.٨٤	١٦.٥٦
	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة) (٥ ث)	عدد	٣٢.٦٤	٣٧.٣٦	٣٧.٣٦	١٤.٤٦
٢	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة) (٥ ث)	عدد	٢٨.٦٠	٣٤.٧٥	٣٤.٧٥	١٥.٢١
	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة) (٥ ث)	عدد	٢٨.٨٣	٣٦.٤٣	٣٦.٤٣	١٩.٤٢
٣	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة) (٢٠ ث)	عدد	١٢.١٩	١٥.٩٣	١٥.٩٣	١٣.٤٥
	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة) (٢٠ ث)	عدد	١١.٢٣	١٥.٠٢	١٥.٠٢	١٥.٩٤
٤	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة) (٢٠ ث)	عدد	٥.٠٢	٥.٨٨	٥.٨٨	١٧.١٣
	(الاختبار الخاص بأداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة) (٢٠ ث)	عدد	٥.٦٦	٦.٧٩	٦.٧٩	١٩.٩٦
٥	اللكمة الأمامية القصيرة (٨ تكرارات في أقل زمن)	زمن	٨.٨٦	٦.٧٦	٦.٧٦	٢٣.٧
	اللكمة الأمامية القصيرة (٨ تكرارات في أقل زمن)	زمن	٩.٨٢	٧.١٢	٧.١٢	٢٧.٤٩

يتضح من جدول (٦) أن نسبة التحسن في بعض القدرات البدنية قيد البحث تراوحت بين ٢٧.٤٩% لإختبار اللكمة الأمامية القصيرة (٨ تكرارات في اقل زمن) يسار و ١٣.٤٥% لإختبار أداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة (٢٠ ث) يمين.



شكل (٢) معدل تغير (نسب تحسن) المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء مهارة كزامي لناشئ الكومتيه لصالح القياس البعدي ؛ وللتحقق من صحة الفرض الثاني، استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لدالة الفروق بين متوسط رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، في نتائج مستوى أداء مهارة كزامي للاعبى الكومتيه قيد البحث وذلك كما في جدول (٧)(٨).

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في مستوى أداء مهارة كزامي للاعبى الكومتيه

($n=7$)

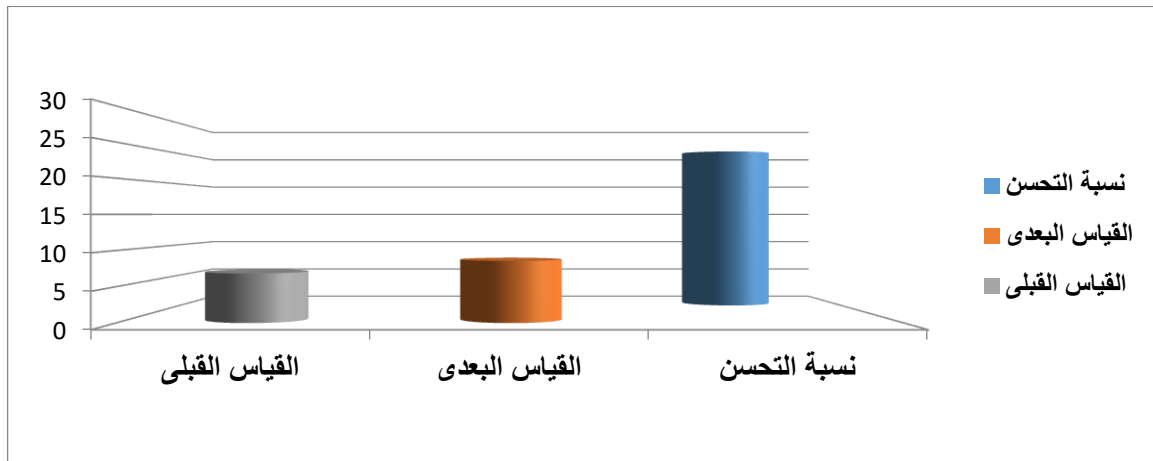
معامل الخطأ	قيمة z	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
٠.٠١٦	٢.٤١٤-	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	مستوى الأداء المهارى لمهارة كزامى زوكى

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في مستوى أداء مهارة كزامي للاعبى الكومتيه قيد البحث، لصالح القياس البعدي
حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة اقل من ٠.٠٥

جدول (٨) معدل تغير (نسب تحسن) المجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة كزامي
للاعبى الكومتيه $n=7$

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسيط	نسبة التحسن
مستوى الأداء المهارى لمهارة كزامى زوكى	درجة	٦.٨٣٣	٨.٥٦٧	١.٧٣٤	%٢٥.٣٨

يتضح من جدول (٨) أن نسبة التحسن في مستوى أداء مهارة كزامي للاعبى الكومتيه
%٢٥.٣٨



شكل (٣) الفروق متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي ومعدل تغير (نسب تحسن) في
مستوى أداء مهارة كزامي للاعبى الكومتيه

مناقشة النتائج

أ. مناقشة نتائج الفرض الأول

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض القدرات البدنية (تحمل الأداء- تحمل القوة- تحمل السرعة- القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة) لصالح القياس البعدي ".

يتضح من جدول (٥) (٦) وشكل (١)(٢) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية (تحمل الأداء- تحمل القوة- تحمل السرعة- القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة) لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة اقل من ٠.٠٥ كما يؤكد ذلك قيمة z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥ ؛ فيما تراوحت بين ٢٧.٤٩% لإختبار اللكمة الأمامية القصيرة (٨ تكرارات في اقل زمن) يسار و ١٣.٤٥% لإختبار أداء اللكمة المستقيمة الامامية القصيرة(٢٠ ث) يمين.

ويعزو الباحث هذه النتائج الى تقنين أحمال البرنامج التدريبي بإستخدام أسلوب تاباتا، ولمدة (سنة أسابيع)، وبواقع خمسة وحدات تدريبية أسبوعياً فهو أسلوب تدريب بأحمال مقننة تراعى التدرج بشكل معتدل وتراعى الفروق الفردية وفترات الراحة حيث يستمر أداء التمرين لمدة ٢٠ ثانية تليها راحة مدتها ١٠ ثواني وتتميز بمحتوى متنوع ومشوق يستثير دافعية المتسابقين.

كما تتفق مع دراسة ولاء حمدي (٢٠١٦م)(١٧) في أن القدرات البدنية ترتبط بطبيعة الاداء المهارى فى النشاط الرياضى التخصصى للاعب كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضى التخصص هو الذى يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تنميتها وتطويرها وتحتاج اساليب الكاراتيه الاساسية الى قدرات بدنية خاصة .

كما تتفق مع دراسة أحمد ابراهيم (٢٠١٦م)(٤) في ضرورة تطوير القدرات الحركية الخاصة بإستخدام تمارين مشابهه لطبيعة الاداء المهارى لانها تعمل على تطوير وتحسين فاعلية الاداء المهارى

وهذا يتفق مع دراسة سارة كمال(٢٠١٧م)(٩) على أن تطبيق أسلوب تاباتا يؤدي إلى تحسن فى مستوى القدرات البدنية الخاصة للمتسابقين.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة حسين حجازي (٢٠١٩م) (٧) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التاباتا ساهم في تحسين القدرات البدنية المهارية (تحمل الأداء - تحمل القوة - تحمل السرعة والرشاقة).

ويرى ويليام و كرايمير *William & Kramer* (٢٠١٥م) (٢٢) أن التدريب الفترتي مرتفع الشدة والذي يستخدم في تدريب تاباتا يعتبر تدريب اقتصادي في الوقت، ويمكن أيضا استخدامه بأمان وذلك لإحداث استجابات فسيولوجية لتحسين اللياقة الدورية التنفسية والوظيفية الأيضية .

ويشير حمدي النواصرى وحامد زغلول (٢٠٢١م) (٨) أن تقنين حمل التدريب بأسلوب التاباتا ساهم في تحسين المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لعينة البحث.

كما أشارت نتائج دراسة كلا من مروه مدحت (٢٠٢٠م) (١٣) أن استخدام تدرجات التاباتا أدت لتحسين القدرة العضلية للرجلين وأثرت على مستوى أداء بعض المهارات الحركية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة معتز خليل وآخرون (٢٠٢٣م) (١٤) والتي أشارت إلى أن استخدام تدريب تاباتا ساهم في تطوير المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى لعينة البحث.

ومما سبق يتضح لنا أن الفرض الأول قد تحقق كليا والذي ينص علي: " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في القدرات البدنية الخاصة (تحمل الأداء - تحمل القوة - تحمل السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة) لصالح القياس البعدي ".

ب. مناقشة نتائج الفرض الثانى

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي فى مستوى أداء مهارة كزامي زوكى للاعبى الكومتيه لصالح القياس البعدي (قيد البحث)".

يتضح من جدول (٧) (٨) وشكل (٣،٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء مهارة كزامي للاعبى الكومتيه قيد البحث، لصالح

القياس البعدي حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة اقل من ٠.٠٥، وكانت نسبة التحسن في مستوى أداء مهارة كزامي للاعبى الكوميتيه ٢٥.٣٨%.

ويعزى الباحث هذا التقدم في القياس البعدي لمجموعة البحث الي تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التاباتا مما أدى تطوير بعض القدرات البدنية المهارية الذي عكس بدوره تحسن مستوى أداء مهارة كزامي زوكى للاعبى الكوميتية.

ويتفق أيضا مع نتائج دراسة كلا من هوارد فورتتر وآخرون *Howard Fortner, et al* (٢٠١٤م) (١٩) حيث أنهم توصلوا إلى تأثير تدريبات التاباتا على العديد من القدرات البدنيه مما لها عظيم الأثر في التقدم والتطور المهاري للنشاط الممارس للرياضي، وقد أوصوا أيضا بإجراء المزيد من البحوث والدراسات العلميه المتعلقة بتدريبات التاباتا نظرا لقلتها وأيضاً للتعرف على فاعلية تأثيرها بمختلف الأنشطة الرياضيه التي يتم ممارستها .

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أميرة عبدالرحمن (٢٠٢٠م) (٦) والتي أشارت إلى أن استخدام تدريبات التاباتا ساهمت في تحسين مستوى الأداء المهاري لعينة البحث.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من احمد خميس (٢٠١٠م) (٢) معتر هلال (٢٠١٠م) (١٥) ان لتطوير الصفات الخاصة تؤدي الي تطوير المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه في مسابقة القتال الفعلي (الكوميتيه).

ويتفق ذلك نتائج مع دراسة كلاً من يعقوب عاكف وآخرون (٢٠١٨م) (٢٣) حيث أكدت نتائجهم أن تدريبات التاباتا *TABATA* لها تأثير إيجابي على تطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية المختلفة حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة حسين حجازي (٢٠١٩م) (٧) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التاباتا ساهم في تحسن زمن متغيرات النشاط الخططي (الهجوم - الدفاع والهجوم المضاد) وتحسن درجة متغيرات النشاط الخططي (الهجوم - الدفاع والهجوم المضاد) للاعبى الكوميتيه.



ويتفق ذلك أيضا مع ما اشار اليه إبراهيم عبد الحميد الابياري (٢٠٠٧م) (١) في أنه يجب مراعاة التكامل والتوازن في استخدام المهارات المختلفة في الكاراتيه والتنوع في الأساليب الخطئية ما بين الهجوم والهجوم المضاد والدفاع.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة حسين حجازي (٢٠١٥ م) (٧) ان التدريبات المشابهة للاداء تساعد في تطوير القدرات البدنية المهارية وفعالية بعض الاداءات الخطئية للاعب الكوميتية.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة محمود المغاوري (٢٠١٩م) (١١) والتي أشارت إلى أن أسلوب التاباتا ساهم في تحسين المتغيرات الهوائية واللاهوائية والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

ومما سبق يتضح لنا أن الفرض الثاني قد تحقق كليا والذي ينص علي: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء مهارة كزامي لناشئ الكوميتيه لصالح القياس البعدي (قيد البحث)".

الاستنتاجات و التوصيات

أولاً : الإستنتاجات

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجة الإحصائية المستخدمة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- أدت تدريبات التاباتا إلى تحسن في القدرات البدنية المهارية (تحمل الأداء- تحمل القوة- تحمل السرعة والرشاقة) .
- أدت تدريبات التاباتا إلى تحسن مستوى الأداء المهارى لمهارة كزامى زوكى قسد البحث

ثانياً: التوصيات:

- استخدام البرنامج التدريبي باستخدام طريقة تباتا لتأثيره الإيجابي على الصفات البدنية في رياضة الكاراتيه بوجه عام وتخصص كوميته بشكل خاص.
- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تباتا لتأثيره الإيجابي علي فاعلية الأداء المهارى للاعبى الكوميتية (الكوميتية) وتطبيقها على عينات مماثلة .
- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تباتا لتأثيره الإيجابي محددات النشاط الهجومي للاعبى الكوميتية (الكوميتية) وتطبيقها على عينات مماثلة.
- ضرورة الاهتمام بتدريبات تباتا واعتبارها من المقومات الأساسية لتحقيق نسبة أعلى لفاعلية الأداء المهارى للاعبى الكوميتية .
- ضرورة تصميم برامج تدريبية مصممة على مبادئ وأسس علمية لضمان تحسن مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه .
- إجراء دراسات مماثلة باستخدام تدريبات تباتا لتنمية الأداء البدني والمهارى للاعبى الكوميتية لمختلف المراحل السنية .

المراجع

المراجع العربية :

١. إبراهيم عبد الحميد الابياري :تأثير أحمال تدريبية مقترحة لتنمية بعض القدرات الحركية الخاصة و فعاليتها علي استخدام محددات الهجوم المضاد المقابل في رياضة الكاراتيه، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة "، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر، ٢٠١٥م .
٢. أحمد خميس عبد الحميد : تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الأساليب الحركية المركبة خلال مسابقة الكوميتيه لرياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، ٢٠١٠م .
٣. أحمد محمود إبراهيم :الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠١١م
٤. أحمد محمود إبراهيم: اثر استخدام منحنيات الايقاع الحيوي لتوجيه الاحمال التدريبية الخاصة بالارتكاز المعاكس كاسلوب تكتيكي ضد المنافس علي مستوي بعض محددات التصرف الهجومي المضاد للاعب الكوميتيه برياضة الكاراتيه، المؤتمر العلمي الدولي السابع، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠١٦م.
٥. أحمد محمود إبراهيم: موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، الإسكندرية، دار منشأة المعارف ٢٠٠٥م
٦. أميرة عبد الرحمن شاهين: تاثير استخدام تدريب تاباتا على مستوى الكفاءة الفسيولوجية ومستوي الاداء المهاري في التنس الارضي بحث علمي منشور المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلوان ٢٠٢٠م.
٧. حسين حجازي عبد الحميد :تأثير طريقة تاباتا علي بعض القدرات البدنية و فعالية أداء بعض الخرائط التكتيكية للاعب الكوميتيه وفقا لتعديلات القانون الدولي طوكيو، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة عدد(أكتوبر) جزء (٧)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان، ٢٠١٩م

٨. **حمدي السيد النواصري، حامد عبدالرؤوف حامد:** تأثير استخدام تدريبات التاباتا **Tabata** وتناول مكمل الأرجنين **L-Arginine** على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية والمستوى الرقمي لمتسابقين ٨٠٠ متر جري. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٥٩٤، ج ١، ٢٠٢١م.
٩. **ساره محمد كمال:** تأثير برنامج تدريبي باستخدام طريقة تاباتا على بعض القدرات ثابت البدنية الخاصة و مستوى الاداء للاعبات الكاراتية (الكاتار - بنكاى) ، دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٧م
١٠. **علي فهمي البيك و عماد الدين عباس ابو زيد ومحمد احمد عبدو خليل:** طرق وأساليب التدريب والتنمية لتطوير القدرات اللاهوائية "، مصر، منشأة المعارف ٢٠٠٩م .
١١. **محمود المغاوري السيد:** فعالية بعض تمارينات **TABATA** على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، المجلد ٢٣، العدد ١، ٢٠١٩م.
١٢. **محمود ربيع البشيهي:** تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخطية وفق إستراتيجية مباريات المستوى العالمي على مستوى أداء ونتائج لاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.
١٣. **مروه مدحت حسن:** استخدام تدريبات التاباتا لتحسين القدرة العضلية للرجلين وتأثيرها على مستوى أداء بعض المهارات في الجملة الحركية الإجبارية للاعبات جيمباز الأيروبيك، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد ٥٣، المجلد ٣، ٢٠٢٠م.
١٤. **معتز خليل ابراهيم، انعام جليل ابراهيم، ابراهيم رحمن فرحان :** تأثير تمارينات (**TABATA**) في بعض القدرات الفسيولوجية واداء مهارة التصويب بكرة السلة للناشئين، مجلة كلية التربية الأساسية، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، ٢٠٢٣م.
١٥. **معتز هلال أبو الإسعاد:** تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئ الكوميتة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.



١٦. هيثم أحمد زلط: تأثير برنامج باستخدام تمرينات التاباتا علي تطوير مستوى الأداء الخططي للدفاع والهجوم المضاد للمصارعين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، العدد ٨٦، ٢٠١٩م.
١٧. ولاء حمدي فرغلي عبد الحميد: تأثير تدريبات خاصة بالارتكاز المعاكس كسلوك خططي ضد المنافس علي بعض محددات التصرف الهجومي للاعبين " الكوميتة " برياضة الكاراتيه المؤتمر العلمي الدولي السابع، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠١٦م.

المراجع الأجنبية:

18. Foster, C., Farland, C. V., Guidotti, F., Harbin, M., Roberts, B., Schuette, J., & Porcari, J. P.: The effects of high intensity interval training vs steady state training on aerobic and anaerobic capacity." Journal of sports science & medicine 14.4 ,2015.
19. HOWARD A. FORTNER, JEANETTE M. SALGADO Cardiovascular and Metabolic Demands of the Kettlebell Swing using TABATA Interval versus a Traditional Protocol, International Journal of Exercise Science V Journal, Vol., 18, Issue 5, 2014 .
20. Imanudin, I., and K. Sultoni.: Tabata training for increasing aerobic capacity." IOP Conference Series: Materials Science and Engineering. Vol. 180. No. 1. IOP Publishing, 2017.
21. Miller, L. J., D'Acquisto, L. J., D'Acquisto, D. M., Roemer, K., & Fisher, M. G: Cardiorespiratory Responses to a 20-Minutes Shallow Water Tabata-Style Workout." International Journal of Aquatic Research and Education 9.3 ,2015
22. Williams, Brian M., and Robert R. Kraemer. :Comparison of cardiorespiratory and metabolic responses in kettlebell high-intensity interval training versus sprint interval cycling, The Journal of Strength & Conditioning Research 29.12 ,2015
23. Yacup A, Olcay M, Mehmet A: Investigation of the Effect of Tabata on Vital Capacities of Swimmers, EUROPEAN Journal of physical Science, ISSN 2501-1235,2018.