



تأثير استخدام تدريبات TABATA على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم

*م.د/ السيد عبد المرضى السيد أحمد

أستهدف البحث وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات TABATA ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية (تحمل السرعة - القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - التحمل الدروي التنفسي - مرونة الفخذ والذراع) والمتغيرات المهارية (الاستلام مع التمرير المباشر - استلام ثم تمرير - استلام ثم تصويب - استلام ثم المراوغة ثم التصويب - استلام ثم الجري ثم التصويب) لناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة.

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة كمجموعة تجريبية واحدة، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية - إختبارات مهارية - البرنامج التدريبي باستخدام باستخدام تدريبات TABATA.

ومن أهم النتائج :

- ١- يؤثر استخدام تدريبات تاباتا Tabata تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠٥) على بعض القدرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة.
- ٢- يؤثر استخدام تدريبات تاباتا Tabata تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠٥) على مستوى أداء المتغيرات المهارية لناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة.
- ٣- يوجد معدل تغير للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث تراوحت ما بين (٥.٧٣% - ٣٩.٢٠%).
- ٤- يوجد معدل تغير للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء المتغيرات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين (١١.٠٧% - ١٥٠.٠٠%).

* مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.



Research Summary

Effect of Using TABATA Workouts on Improving Some Physical and skill abilities of junior football

Dr., : Al-Sayed Abdel Mardi Al-Sayed Ahmed.

The research aimed to develop a training program using TABATA exercises and to know its impact on some physical abilities (speed endurance - muscular ability of the legs - transitional speed - respiratory durability - flexibility of the thigh and trunk) and skill variables (receiving with direct passing - receiving then passing - receiving then correcting - receiving, then dribbling, then aiming - receiving, running, then shooting) for junior football under (16) years.

The researcher used the experimental method on a sample of (20) junior football under (16) years old as one experimental group, and from the research tools: physical tests - skill tests - training program using TABATA training.

Among the most important results:

- 1- The use of Tabata training has a positive statistically significant effect at the level of (0.05) on some physical abilities of junior football under (16) years.
- 2- The use of Tabata training has a positive statistically significant impact at the level of (0.05) on the level of performance of skill variables for junior football under (16) years.
- 3- There is a rate of change for the measurement of distance from the tribal members of the basic research sample in some of the special physical abilities under research ranged between (5.73% - 39.20%).
- 4- There is a rate of change for the measurement of the distance from the tribal members of the basic research sample in the level of performance of the skill variables under research ranged between (11.07% - 150.00%).



تأثير استخدام تدريبات TABATA على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لرياضي كرة القدم

*م.د/ السيد عبد المرضى السيد أحمد

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد حظى علم التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة خطوات واسعة للأمام، حيث تضاعفت جهود العلماء في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ولقد كان من أهم جهود المتخصصين، والمهتمين، والمسؤولين عن تقدم المستوى الرياضي البحث عن أفضل الطرق، والوسائل لتطوير المستوى البدني، والمهاري للرياضي.

وتشير تاليسا وآخرون (Talisa, et., al) (٢٠١٣) أن تدريب تاباتا Tabata Training هو مصطلح غالباً ما يستخدم بشكل مترادف مع التدريب الفترتي مرتفع الشدة، وقد بدأت هذه التمارين في الظهور بعد عام (١٩٩٠) بواسطة الطبيب الياباني إزومي تاباتا Izumi Tabata حيث كان يبحث عن طريقة يعزز بها حالة الفريق الأولمبي للترجل معتمداً على الجسم دون جهد خارجي، وأوزان ثقيلة، وفي عام (١٩٩٦) أجرى تاباتا دراسة لمقاومة التدريب المستمر متوسط الشدة لمدة (٦٠) دقيقة، والتدريب الفترتي مرتفع الشدة، وكانت أهم النتائج أن التدريب الفترتي مرتفع الشدة طور القدرة الهوائية بدرجة مشابهة من التدريب المستمر، ولكن مع زيادة بنسبة (٢٨٪) للقدرة اللاهوائية. (٢٨ : ١٥٣)

وتدريبات تاباتا هي مجموعة من التمارين عالية الشدة، هي بذلك أكثر شدة من التمارين التي إعتاد عليه اللاعبين مما يجعل ظهور نتائجها أسرع مقارنةً بتمارين الهيث Hiit الأخرى، وأصبحت هذه التمارين متوافرة على المواقع الإلكترونية من خلال تسجيلات فيديو، وتطبيقات على الهواتف الذكية. (٢٠ : ١٢٤) (١٨ : ٥٧)

ويذكر إزومي تاباتا Izumi Tabata (٢٠١٠) أن تدريبات تاباتا تعد من أفضل أساليب التدريب، وتتمتع بالسهولة والبساطة، ولا تحتاج لأي معدات أو مكان خاص محدد للتدريب، ولا تحتاج للكثير من الوقت للتدريب، ومع ذلك سوف تحصل على نتائج جيدة. (٢٢ : ١٣٢)

* مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.



وتعتمد تدريبات تاباتا على القيام بتمارين شديدة ، وسريعة، ومتكررة بزمان قصير وأخذ فواصل زمنية سريعة للراحة بين هذه التمارين القيام بتمارين تاباتا يتطلب ٤ دقائق يقسم إلى عدة مجموعات، وتدريب ٢٠ ثانية، وأخذ راحة لمدة ١٠ ثوان.(٢٧: ٣٥)

ويتفق كل من: برايد **Pride (٢٠٠٤)**، كارلوس وألكسندر **Carlos & Alexandre (٢٠١٠)** أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى إعدادهم للتقدم بمستواهم ، وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية وال نفسية وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها، كما أن تدريب الناشئين في كرة القدم يعتمد على نظريات علم التدريب الرياضي، والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم، حيث يقع على كاهل المدرب مسؤولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالناشئين لأفضل مستوى ممكن (٢٦: ٤٦)(١٩: ٩٥)

ويذكر **حسن أبو عبده (٢٠٠٨)** أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً لتحسين مستوى الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانات، والقدرات البدنية لكل تتم بأسلوب جيد، وأداء فني سليم.(٢: ٢٧)

ويتفق كل من: آدم بريور **Adam Brewer (٢٠٠٤)**، حسن أبو عبده (٢٠١٦) أن كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تتأسس على السرعة، والتي تتمثل في البدايات والتوقيات السريعة والمفاجئة، التسارع، والإنقاص المفاجئ للسرعة، والتغيير الحاد والمفاجئ في الاتجاهات. كل هذا يتم بسرعة عالية جداً. (١٦: ٣٩)(٣: ٦٠)

وتعد القدرة العضلية من أهم القدرات البدنية اللازمة للاعب كرة القدم حيث تبرز أهميتها في التمريرات السريعة للاعبين تحت ضغط المنافس، وهنا يحتاج اللاعب القوة الممزوجة بالسرعة حتى يستطيع تمرير الكرة بسرعة لنقادی ضغط المنافس، وبقوة حتى يمكن أن تصل إلى أحد زملائه.(٢٦: ١٧٩)

كما يعتبر التحمل الدوري التنفسي من الصفات الضرورية لناشئ ولاعب كرة القدم حتى يستطيعون أداء المهارات المختلفة دفاعاً وهجوماً طوال زمن المباراة بكفاءة عالية دون هبوط في مستوى الأداء البدني والفني.(٣٠: ٩٤)



ولكى يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء المهارى يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملأً فى ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة، والتي تتطلب مستوى عالى من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية المكلف بها بكفاءة طوال زمن المباراة.(٢: ٢٩)

ومن خلال متابعة الباحث للمشكلات التي تواجه قطاع ناشئى كرة قدم تحت (١٦) سنة بمنطقة القليوبية فى التدريب والمباريات، وأيضاً من خلال عمل الباحث فى مجال تدريب ناشئى كرة قدم تحت (١٦) سنة بأكاديمية (Play Maker) لكرة القدم بمدينة بنها بمنطقة القليوبية لكرة القدم لاحظ الآتى :

- إفتقار بعض الناشئين إلى بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم.
 - يفتقر معظم الناشئين الى أداء المهارات بطريقة اقتصادية في الجهد حيث يبذلون جهد زائد أكثر من المطلوب نتيجة لإشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة.
 - لا يمتلك بعض الناشئين القدرة على أداء القدر الكافي من الأداءات المهارية.
 - إفتقار البرامج التدريبية في مراحل تدريب الناشئين إلى تدريبات التاباتا المقننة.
- ويستعرض الباحث العديد من الدراسات المرجعية ، والتي تناولت تدريبات التاباتا فى تطوير القدرات الدنية والمهارية للرياضيين مثل دراسة (٣١)(١٢)(١١)(١٥)(٥)(٩) وقد أشارت نتائج الدراسات إلي فاعلية تدريبات التاباتا فى تطوير القدرات الدنية والمهارية للاعبى الرياضات الفردية والجماعية ، كما لاحظ الباحث عدم وجود دراسة علمية واحدة - على حد علم الباحث - تناولت التعرف على تأثير استخدام تدريبات TABATA على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم.

وإيماناً من الباحث بأهمية قطاع الناشئين حيث يمثل النواة، والأساس فى تنشئة الأجيال الرياضية، وإنطلاقاً من أن ناشئى كرة القدم اليوم هم مستقبل اللعبة، وعماد المنتخبات القومية مستقبلاً لذلك فالعناية بهم، وتنشئتهم تنشئة سليمة يعنى الإطمئنان على مستقبل الكرة المصرية.

ومن هنا أنبثقت فكرة البحث الحالى فى وضع برنامج تدريبى باستخدام تدريبات TABATA ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة.



أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات TABATA ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة على ما يلي :
- ١- بعض القدرات البدنية (تحمل السرعة - القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - التحمل الدروي التنفسي - مرونة الفخذ والجذع) لناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة.
 - ٢- بعض المتغيرات المهارية (الاستلام مع التمرير المباشر - استلام ثم تمرير - استلام ثم تصويب - استلام ثم المراوغة ثم التصويب - استلام ثم الجري ثم التصويب) لناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الواحدة في بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الواحدة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية.
- ٣- يوجد معدل تغير للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

تدريبات تاباتا (TABATA):

هي "نوع من التمارين الرياضية التي تتميز بالقيام بجهد مكثف لفترات زمنية قصيرة متبوعة بفترات راحة قصيرة، وتعتمد تمارين تاباتا على مفهوم العمل بشدة متقطعة، حيث يتم تنفيذ تمارين عالية الشدة لفترة زمنية قصيرة، تليها فترة راحة أو استراحة لفترة مماثلة". (١٣٧:٢٩)

الدراسات المرجعية:

أجرى يعقوب أكيف وآخرون Yacup Akif, et., all (٢٠١٨)(٣١) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير تدريبات تاباتا (TABATA) على بعض القدرات البدنية والسعة الحيوية للسباحين، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) سباحاً تحت (١٤) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) سباحين ،



ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية والسعة الحيوية لصالح القياس البعدي.

وأجرى **محمد جمعة (٢٠٢٢) (١٢)** دراسة أستهذفت التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدرّيات تاباتا Tabata على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبين الكرة الطائرة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٦) ناشئ كرة طائرة تحت (١٩) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٣) ناشئ كرة طائرة، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام تدرّيات تاباتا تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبين الكرة الطائرة.

وأجرى **محمد عبدالعليم والسيد جمعه (٢٠٢٣) (١١)** دراسة أستهذفت التعرف علي تأثير تدرّيات التاباتا Tabata على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوميكانيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (١٤) متسابقاً للوثب الطويل تحت (٢٠) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٧) متسابقين، ومن أهم النتائج : تدرّيات التاباتا أدت إلي تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل.

وأجرى **وليد دغيم وباسنت محمد (٢٠٢٣) (١٥)** دراسة أستهذفت التعرف على تأثير استخدام تمارين التاباتا علي بعض القدرات البدنية والمؤشرات البيولوجية للاعبين التريثلين، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي، أشتملت عينة البحث على عدد (١٤) لاعب تريثلين وكانت أعمارهم (٢٠-٢٤) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٧) لاعبين تريثلين، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام تمارين التاباتا تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية والمؤشرات البيولوجية للاعبين التريثلين.

وأجرت **رضوى سليمان وعبير محمد (٢٠٢٤) (٥)** دراسة أستهذفت التعرف على تأثير استخدام تدرّيات التاباتا على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للسباقات القصيرة، وأستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٤) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة حلوان كمجموعة تجريبية واحدة، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للسباقات القصيرة لصالح القياس البعدي.



وأجرى محمد الصغير (٢٠٢٤) (٩) دراسة أستهذفت التعرف على أثر وحدات تدريبية مدمجة ببعض تمارين تاباتا في تحسين الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٨) لاعباً للكرة الطائرة تحت (١٧) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٩) لاعبين كرة طائرة ، ومن أهم النتائج : فاعلية استخدام تدريبات التاباتا في تحسين الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسات القبلية والبعدية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة، والبالغ عددهم (٣٠) ناشئاً بأكاديمية (Play Maker) لكرة القدم بمدينة بنها بمنطقة القليوبية لكرة القدم فى الموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، حيث تم إختيار عينة البحث الأساسية وقوامها (٢٠) ناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة ، كما تم اختيار عدد (١٠) ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كعينة إستطلاعية، وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

وتم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى بعض المتغيرات التى قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، والجدولين رقمى (١)(٢) يوضحان ذلك.



جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول

- الوزن - العمر التدريبى) والمتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٥.٠٠	٠.٧٩	١٤.٨٠	٠.٧٦
الطول	سم	١٦٠.٥٠	٦.٣١	١٥٩.٠٠	٠.٧١
الوزن	كجم	٥٧.٠٠	٥.٩٤	٥٦.٠٠	٠.٥١
العمر التدريبى	سنة	٣.٩٠	٠.٨٨	٣.٧٠	٠.٦٨
تحمل السرعة عدو ٣٠ م x ٥	ثانية	٣١.٥١	٢.٧٤	٣٠.٩٦	٠.٦٠
القدرة الوثب العريض من الثبات	متر	١.٥٠	٠.١٦	١.٤٥	٠.٩٤
السرعة الانتقالية العدو (٣٠ م)	ثانية	٤.٩٦	٠.٦٦	٤.٨١	٠.٦٨
التحمل الجرى ٢٤٠٠ م	دقيقة	١١.٣٣	٢.١٩	١٠.٩٦	٠.٥١
مرونة الجذع والفخذ	سم	٦.٥٠	٣.٢٤	٥.٥٠	٠.٩٣

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) والمتغيرات البدنية قيد البحث تتحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى الأداءات

المهارية لانشئى كرة القدم قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
الاستلام مع التمرير المباشر	ثانية	٢.٢٤	٠.٦٣	٢.١٥	٠.٤٣
استلام ثم تمرير	درجة	١.٨٠	٠.٧٩	٢.٠٠	٠.٧٦
استلام ثم تصويب	ثانية	٥.٦٩	٠.٧١	٥.٥٧	٠.٥١
استلام ثم المراوغة ثم التصويب	درجة	١.٣٠	٠.٨٥	١.٥٠	٠.٧١
استلام ثم الجرى ثم التصويب	ثانية	٥.٢٨	٠.٦٢	٥.١٤	٠.٦٨
	درجة	١.٦٠	٠.٧٥	١.٥٠	٠.٤٠
	ثانية	٧.٩٣	٠.٦٨	٧.٨٢	٠.٤٩
	درجة	١.٤٠	٠.٧٠	١.٥٠	٠.٣٨
	ثانية	٦.٧١	٠.٦٦	٦.٦٣	٠.٣٦
	درجة	١.٦٠	٠.٥١	١.٥٠	٠.٥٩



يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات الإلتواء للأداءات المهارية لأفراد عينة البحث تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث.

أدوات جمع البيانات:

أولاً : الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية فى القياس وكرة القدم (٢)، (٣)، (٤)، (٦)، (٧)، (١٠)، (١٣)، (١٤) ومن خلال هذا الإجراء العلمى تم التوصل إلى الإختبارات البدنية والمهارية التالية:

أ- الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (١)

- ١- إختبار العدو (٣٠ م × ٥).
- ٢- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- ٣- إختبار العدو (٣٠ م من البدء المتحرك).
- ٤- إختبار جرى ومشى (٢٤٠٠ متر).
- ٥- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.

ب - الإختبارات المهارية قيد البحث : ملحق (٢)

- ١- إختبار الاستلام مع التمرير المباشر.
- ٢- إختبار الاستلام ثم التمرير.
- ٣- إختبار الاستلام ثم التصويب.
- ٤- إختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب.
- ٥- إختبار الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب.

ثانياً : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبيعى معايير لقياس الوزن.
- أدوات تدريبية " كرات قدم - صافرة - أقماع - أعلام - قمصان مختلفة الألوان".



المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً : معامل الصدق :

أستخدم الباحث صدق التمايز، وذلك لإيجاد معامل صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على عينة قوامها (١٠) ناشئين كرة قدم من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (مجموعة مميزة مهاريًا)، وعينة أخرى قوامها (١٠) ناشئين كرة قدم تحت (١٤) سنة بمركز شباب طوخ (مجموعة غير مميزة مهاريًا)، وتم ذلك عن طريق حساب دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن = ١٠		المجموعة غير المميزة ن = ١٠		قيمة "ت"
		ع±	س	ع±	س	
تحمل السرعة عدو ٣٠ م x ٥	ثانية	٣٠,٩٣	٠,٤١	٣١,٧١	٠,٣٨	*٤,١٩
القدرة الوثب العريض من الثبات	متر	١,٥٠	٠,٠٥	١,٣٥	٠,١٠	*٤,٠٢
السرعة الانتقالية العدو (٣٠ م)	ثانية	٤,٨١	٠,٢٩	٥,١٩	٠,٢٥	*٢,٩٧
التحمل الجري ٢٤٠٠ م	دقيقة	١١,٢٩	٠,٧١	١٢,٢٤	٠,٥٩	*٣,٠٨
مرونة الجذع والفخذ	سم	٧,٠٠	٢,١٤	٤,٠٠	١,٨٥	*٣,١٨
الاستلام مع التمرير المباشر	ثانية	٢,٢٨	٠,٢٧	٢,٦٩	٠,٣١	*٢,٩٩
	درجة	١,٨٠	٠,٤١	١,٣٠	٠,٣٥	*٢,٧٩
استلام ثم تمرير	ثانية	٥,٦٣	٠,٢٤	٥,٩٨	٠,٢٧	*٢,٨٩
	درجة	١,٣٠	٠,٢٩	١,٠٠	٠,٢٥	*٢,٣٤
استلام ثم تصويب	ثانية	٥,٢٢	٠,٣١	٥,٧١	٠,٢٨	*٣,٥٣
	درجة	١,٥٠	٠,٣٥	١,١٠	٠,٣٠	*٢,٦١
استلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٧,٩١	٠,٣١	٨,٦٣	٠,٢٨	*٥,١٧
	درجة	١,٣٠	٠,٢٥	١,٠٠	٠,٢٠	*٢,٨١
استلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٦,٧٧	٠,٢٩	٧,٢٩	٠,٢٦	*٤,٠١
	درجة	١,٥٠	٠,٣٤	١,١٠	٠,٢٩	*٢,٦٨

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠١



يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات فيما تقيس.

ثانياً : معامل الثبات :

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على العينة الاستطلاعية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (٣) أيام، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*.٠٨٤٩	٠.٣٧	٣٠.٦٦	٠.٤١	٣٠.٩٣	ثانية	تحمل السرعة عدو ٣٠ م x ٥
*.٠٨٣١	٠.١٠	١.٥٥	٠.٠٥	١.٥٠	متر	القدرة الوثب العريض من الثبات
*.٠٨٥٤	٠.٢٦	٤.٧٢	٠.٢٩	٤.٨١	ثانية	السرعة الانتقالية العدو (٣٠ م)
*.٠٨٢٩	٠.٧٧	١١.١٤	٠.٧١	١١.٢٩	دقيقة	التحمل الجري ٢٤٠٠ م
*.٠٧٩٢	٢.٣١	٧.٥٠	٢.١٤	٧.٠٠	سم	مرونة الجذع والفخذ
*.٠٨٨٦	٠.٢٩	٢.٢٥	٠.٢٧	٢.٢٨	ثانية	الاستلام مع التمرير المباشر
*.٠٨٣٤	٠.٤٥	١.٩٠	٠.٤١	١.٨٠	درجة	
*.٠٨٥١	٠.٢٧	٥.٥٧	٠.٢٤	٥.٦٣	ثانية	استلام ثم تمرير
*.٠٨٢٩	٠.٣١	١.٤٠	٠.٢٩	١.٣٠	درجة	
*.٠٨٤٦	٠.٢٨	٥.١٦	٠.٣١	٥.٢٢	ثانية	استلام ثم تصويب
*.٠٨١٩	٠.٤٢	١.٦٠	٠.٣٥	١.٥٠	درجة	
*.٠٨٥٣	٠.٣٧	٧.٨٣	٠.٣١	٧.٩١	ثانية	استلام ثم المراوغة ثم التصويب
*.٠٨٢٧	٠.٢٩	١.٤٠	٠.٢٥	١.٣٠	درجة	
*.٠٨٤١	٠.٣١	٦.٦٥	٠.٢٩	٦.٧٧	ثانية	استلام ثم الجري ثم التصويب
*.٠٨١٨	٠.٤٥	١.٦٠	٠.٣٤	١.٥٠	درجة	

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية مما يشير إلى ثبات الاختبارات قيد البحث.



البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تاباتا Tabata:

الهدف من البرنامج التدريبي:

- ١- تطوير بعض القدرات البدنية (تحمل السرعة - القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - التحمل الدروي التنفسي - مرونة الفخذ والجذع) لناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة.
- ٢- تحسين مستوى الأداءات المهارية (الاستلام مع التمرير المباشر - استلام ثم تمرير - استلام ثم تصويب - استلام ثم المراوغة ثم التصويب - استلام ثم الجري ثم التصويب) لناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة.

أسس وضع البرنامج :

- أن يتناسب البرنامج مع قدرات الناشئين في هذه المرحلة السنية لعينة البحث.
- البدء بالتدريبات البسيطة السهلة حتي يشعر الناشئ بالثقة.
- أن يتميز الأسلوب التدريبي المستخدم بالتشويق والإثارة والتنوع والتدرج.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الإمكانيات المتاحة.
- أن يكون البرنامج مرن يسهل التغيير والتبديل فيه أثناء التنفيذ.
- تحديد عدد وزمن الوحدات التدريبية والزمن الكلي لمحتوي البرنامج التدريبي والوقت المناسب لتطبيقه.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية.
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.
- انتهاء الوحدة التدريبية بتمارين التهدئة.

محتوى البرنامج المقترح باستخدام تدريبات تاباتا:

تم وضع محتوى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تاباتا لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة، من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع العلمية في كرة القدم، والدراسات المرتبطة (١)(٣)(٥)(٦)(٨)(٩)(١١)(١٢)(١٥) التي تناولت وضع البرامج التدريبية باستخدام تدريبات تاباتا فتوصل الباحث لمجموعة من تدريبات تاباتا عالي الشدة ملحق (٣)، حيث قام اللاعب بأداء التمرين بأقصى طاقة ممكنة لمدة (٢٠) ثانية، ويستريح لمدة



(٢٠-١٥) ثانية، هذه مجموعة واحدة، تستكمل لبقية مجموعات كل تمرين، وتم عرض محتوى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تاباتا على أساتذة تدريب كرة القدم بكليات التربية الرياضية ملحق (٣)، وقد أنفقوا على صلاحية البرنامج التدريبي المقترح للتطبيق بنسبة قدرها (١٠٠٪).

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح:

يذكر مفتي إبراهيم (٢٠١٣) أن فترة الإعداد الخاص للبطولات غالبًا ما تتراوح ما بين (٨ - ١٠) أسابيع بواقع من (٣ - ٥) وحدات تدريبية. (١٤ : ٩١)

ومما تقدم قام الباحث بتقسيم البرنامج إلى عدد (٢٤) وحدة تدريبية، لمدة (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وزمن الوحدة التدريبية اليومية يتراوح ما بين (٨٠ - ٩٠) ق.

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٢/٨ إلى ٢٠٢٣/١٢/١٠.

تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تاباتا:

تم تطبيق محتوى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تاباتا (ملحق ٤) على أفراد المجموعة التجريبية الواحدة، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٢/١٤ وحتى ٢٠٢٤/٢/٧ لمدة (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية، وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٢/٩ وحتى ٢٠٢٤/٢/١١.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدم الباحث لمعالجة بيانات البحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.



- معامل الارتباط البسيط.

- إختبار "ت".

- معدل التغير %.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض ومناقشة النتائج للفرض الأول والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الواحدة فى بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية".

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد المجموعة

ن = ٢٠

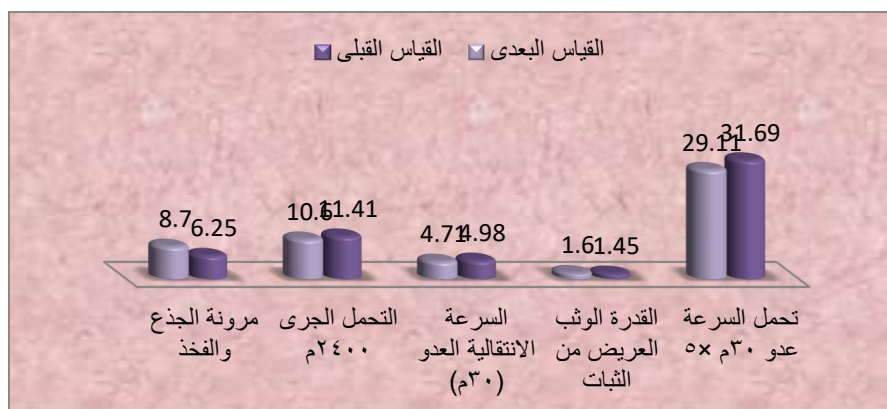
التجريبية الواحدة فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع±	س	ع±	س	
تحمل السرعة عدو ٣٠ x ٥	ثانية	٣١,٦٩	١,٨٣	٢٩,١١	١,٢٦	*٥,٢٧
القدرة الوثب العريض من الثبات	متر	١,٤٥	٠,١٥	١,٦٠	٠,١٠	*٣,٣٩
السرعة الانتقالية العدو (٣٠ م)	ثانية	٤,٩٨	٠,٣٢	٤,٧١	٠,٢٩	*٢,٨٥
التحمل الجرى ٢٤٠٠ م	دقيقة	١١,٤١	١,٠٤	١٠,٦٠	٠,٧٧	*٢,٩٣
مرونة الجذع والفخذ	سم	٦,٢٥	٢,٥١	٨,٧٠	٢,٣٦	*٣,٢٦

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة فى بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدى.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد المجموعة

التجريبية الواحدة فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث



ويرجع الباحث التحسن في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة (أفراد عينة البحث الأساسية) إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب تاباتا **Tapata** وما يحتوي من تدريبات متنوعة باستخدام الأدوات ، وبدون أدوات، وأيضاً باستخدام وزن الجسم ، كما تم تنفيذ هذه التدريبات بأقصى سرعة لمدة قصيرة، وراحات قصيرة، الأمر الذي أسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة من قدرة عضلية للرجلين، وسرعة إنتقالية وتحمل السرعة، وتحمل الدورى التنفسي ومرونة الفخذ والجذع، وذلك نتيجة تعرض الناشئين للتمرينات التدريبية باستخدام أسلوب تاباتا خلال الجزء البدنى من الوحدة التدريبية اليومية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : أولسن Olson (٢٠١٤)(٢٥) ، أرث وهارى Aris & Hari (٢٠٢١)(١٧) أن أسلوب تدريب تاباتا من الأساليب التدريبية الحديثة المشوقة، والتي لها تأثير فعال فى الوقت، وخيار مؤثر لتحقيق فوائد بدنية، وصحية متنوعة.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : يعقوب أكيف وآخرون Yacup Akif, et., all (٢٠١٨)(٣١)، محمد جمعة (٢٠٢٢) (١٢) ، محمد عبدالعليم والسيد جمعه (٢٠٢٣)(١١) ، وليد دغيم وباسنت محمد (٢٠٢٣)(١٥) ، رضوى سليمان وعيير محمد (٢٠٢٤) (٥) ، محمد الصغير (٢٠٢٤) (٩) على فاعلية تدريبات تاباتا فى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى الرياضيين.

ويضيف أولسن Olson (٢٠١٣)(٢٤) أن تدريبات تاباتا **Training Tabata** من الأساليب التدريبية الحديثة، والتي تسهم فى تطوير القدرات البدنية الخاصة، وخاصة القدرة العضلية والسرعة، وتحمل السرعة لأنها بسيطة، وممتعه وتعمل على تحدى الذات.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول

ثانياً : عرض ومناقشة النتائج للفرض الثانى والذى ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الواحدة فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية".



جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة

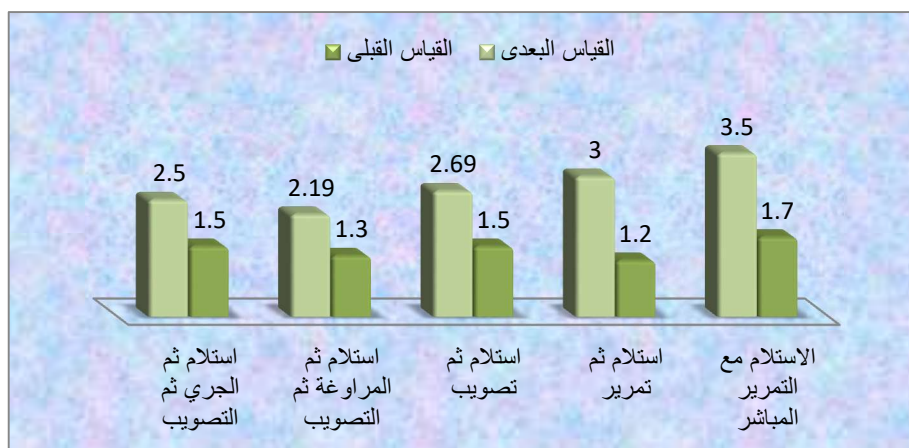
التجريبية الواحدة في المتغيرات المهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س	ع±	س	ع±	
الاستلام مع التمرير المباشر	ثانية	٢.٢٩	٠.٥١	١.٤٣	٠.٣٩	*٥.٢١
	درجة	١.٧٠	٠.٧٣	٣.٥٠	٠.٥٥	*٧.٨٤
استلام ثم تمرير	ثانية	٥.٨٣	٠.٤٩	٤.٣٩	٠.٣٢	*٩.١١
	درجة	١.٢٠	٠.٦٣	٣.٠٠	٠.٥١	*٨.٩٦
استلام ثم تصويب	ثانية	٥.٣١	٠.٤١	٤.٤٧	٠.٣٦	*٦.٤٨
	درجة	١.٥٠	٠.٥٨	٢.٦٩	٠.٥٠	*٦.١٢
استلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٧.٩٩	٠.٥٢	٧.٠٣	٠.٤٤	*٥.٨١
	درجة	١.٣٠	٠.٦٦	٢.١٩	٠.٦١	*٤.١٩
استلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٦.٨٢	٠.٤٨	٦.١٤	٠.٤٥	*٤.٣٦
	درجة	١.٥٠	٠.٥٣	٢.٥٠	٠.٥٠	*٥.٧٢

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة

التجريبية الواحدة في المتغيرات المهارية قيد البحث



ويرجع الباحث التحسن في مستوى الأداءات المهارية لناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة إلى فاعلية محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تاباتا Tabata ، والتي تتميز بشدة حمل عال، وفترة تكرار وفترات راحة قصيرة، وعدد مجموعات قليلة فكان لها عظيم الأثر في تحسين الجوانب البدنية الخاصة، والمرتبطة بالأداء المهارى وبالتالي تحسن مستوى الأداء المهارى الهجومي لناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه فوستر وآخرون Foster, et., al. (٢٠١٥)(٢١) أن تمارين تاباتا تعتمد على القيام بتمارين بشدة عالية، وسريعة ومتكررة بزمن قصير، وأخذ فواصل زمنية سريعة للراحة بين هذه التمارين حيث أن القيام بتمارين تاباتا يتطلب ٤ دقائق يقسم إلى ٨ مجموعات، وتدريب ٢٠ ثانية، وأخذ راحة لمدة ١٠ - ٢٠ ثوان.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : يعقوب أكيف وآخرون Yacup Akif, et., all (٢٠١٨)(٢٣)، محمد عبدالمعطي والسيد جمعه (٢٠٢٣)(١١) ، رضوى سليمان وعبير محمد (٢٠٢٤) (٥) على أهمية استخدام تدريبات تاباتا في تطوير مستوى الأداء المهارى للرياضيين.

وفى هذا الصدد يتفق كل من: أولسن Olson (٢٠١٤)(٢٥)، أزومي تاباتا Izumi Tabata (٢٠١٩)(٢٣) على أن تدريبات تاباتا تساعد في تحسين القدرات البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية الهوائية واللاهوائية مثل كرة القدم، وبالتالي يتحسن مستوى الأداء المهارى والخطى للاعبى كرة القدم، والخفاظ على ريثم الأداء طوال المباراة.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى

ثالثاً : عرض ومناقشة النتائج للفرض الثالث والذى ينص على : " يوجد معدل تغير للقياس البعدي عن القياس القبلى للمجموعة التجريبية الواحدة فى القدرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية".



جدول (٧)

معدل التغير للقياس البعدي عن القبلي لأفراد المجموعة التجريبية
الواحدة في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية الواحدة		ن = ٢٠
	قبلي	بعدي	نسب التحسن
تحمل السرعة عدو ٣٠ م × ٥	٣١.٦٩	٢٩.١١	%٨.٨٦
القدرة الوثب العريض من الثبات	١.٤٥	١.٦٠	%١٠.٣٤
السرعة الانتقالية العدو (٣٠ م)	٤.٩٨	٤.٧١	%٥.٧٣
التحمل الجري ٢٤٠٠ م	١١.٤١	١٠.٦٠	%٧.٦٤
مرونة الجذع والفخذ	٦.٢٥	٨.٧٠	%٣٩.٢٠

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود معدل تغير للقياس البعدي عن القبلي لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة للبحث الأساسية في بعض القدرات البدنية تراوح ما بين (%٥.٧٣ - %٣٩.٢٠).

جدول (٨)

معدل التغير للقياس البعدي عن القبلي لأفراد المجموعة
التجريبية الواحدة في المتغيرات المهارية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية الواحدة		ن = ٢٠
	قبلي	بعدي	نسب التحسن
الاستلام مع التمرير المباشر	٢.٢٩	١.٤٣	%٦٠.١٤
استلام ثم تمرير	١.٧٠	٣.٥٠	%١٠٥.٨٨
استلام ثم تصويب	٥.٨٣	٤.٣٩	%٣٢.٨٠
استلام ثم المراوغة ثم التصويب	١.٢٠	٣.٠٠	%١٥٠.٠٠
استلام ثم الجري ثم التصويب	٥.٣١	٤.٤٧	%١٨.٧٩
	١.٥٠	٢.٦٩	%٧٩.٣٣
	٧.٩٩	٧.٠٣	%١٣.٦٦
	١.٣٠	٢.١٩	%٦٨.٤٦
	٦.٨٢	٦.١٤	%١١.٠٧
	١.٥٠	٢.٥٠	%٦٦.٦٧

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود معدل تغير للقياس البعدي عن القبلي لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة في المتغيرات المهارية قيد البحث تراوح ما بين (%١١.٠٧ - %١٥٠.٠٠).

ويعزى الباحث وجود معدل تغير للقياس البعدي عن القبلي لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي الفعال لمجموعة تدريبات



تاباتا ، والتي تم تنفيذها في جزء الإعداد البدني الخاص لفترة زمنية قصيرة، بالإضافة إلى تنفيذ مجموعة من التدريبات المهارية والخططية في باقى أجزاء الوحدات التدريبية طوال البرنامج التدريبى المقترح، والذي راعا الباحث فيها خصائص المرحلة السنوية لناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : مفتي إبراهيم (٢٠٠٩)(١٣)، جمال النمكى (٢٠١٥)(١)، عمرو أبو المجد وجمال النمكى (٢٠١٥)(٨)، حسن أبو عبده (٢٠١٦) (٤) أنه لكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً بدنياً وفنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة ، والتي تتطلب مستوى عال من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخططية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث

الاستخلاصات:

- ١- يؤثر استخدام تدريبات تاباتا **Tabata** تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على بعض القدرات البدنية (تحمل السرعة - القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - التحمل الدروي التنفسي - مرونة الفخذ والجذع) لناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة.
- ٢- يؤثر استخدام تدريبات تاباتا **Tabata** تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على مستوى أداء المتغيرات المهارية (الاستلام مع التمرير المباشر - استلام ثم تمرير - استلام ثم تصويب - استلام ثم المراوغة ثم التصويب - استلام ثم الجري ثم التصويب) لناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة.
- ٣- يوجد معدل تغير للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث تراوحت ما بين (٥.٧٣% - ٣٩.٢٠%).
- ٤- يوجد معدل تغير للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء المتغيرات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين (١١.٠٧% - ١٥٠.٠٠%).



التوصيات :

استناداً إلى النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي بما يلي:

- ١- استخدام التدريبات تاباتا **Tabata** لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداءات المهارية لناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة.
- ٢- استخدام الاختبارات المهارية قيد البحث في إختيار وإنتقاء الناشئين في كرة القدم.
- ٣- توفير الامكانيات والأدوات اللازمة الخاصة بتطبيق تدريبات تاباتا.
- ٤- تنفيذ تدريبات تاباتا في برامج الإعداد البدني الخاص لناشئي كرة القدم.
- ٥- إجراء دراسات تجريبية مماثلة باستخدام تدريبات تاباتا على الناشئين وباقي المراحل العمرية الأخرى في كرة القدم .



المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- جمال إسماعيل النمكى (٢٠١٥): الإعداد البدنى والمهاري فى كرة القدم ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة.
- ٢- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٨): الإعداد المهاري للاعبى كرة القدم ، مكتبة الاشعاع الفنية، الاسكندرية.
- ٣- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٦):الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم ، ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية.
- ٤- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٦):الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم (النظرية والتطبيق) ، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية .
- ٥- رضوى سليمان السيد وعبير محمد سيد (٢٠٢٤) (٢) وأستهدفت التعرف على تأثير استخدام تدريبات التاباتا على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى للمسابقات القصيرة، المجلة العملية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (٧٦)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان .
- ٦- سامي الصفار وآخرون (٢٠٠٥): كرة القدم ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق.
- ٧- سراج الدين محمد عبد المنعم (٢٠٠٧): الموسوعة العلمية التدريبية - دليل الاعداد البدني لكرة القدم ، منشأة المعارف، الاسكندرية .
- ٨- عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكى (٢٠١٥): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٩- محمد الصغير العيداني (٢٠٢٤):"أثر وحدات تدريبية مدمجة ببعض تمارين تاباتا في تحسين الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.
- ١٠- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط٤، ج١، دار الفكر العربي ، القاهرة.



- ١١- محمد عبد العليم عبدالغفار، السيد جمعه السيد (٢٠٢٣): "تأثير تدريبات التاباتا Tabata على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوميكانيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٦٦)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .
- ١٢- محمد محمد جمعة (٢٠٢٢): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تاباتا Tabata على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبى الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١٣- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٩): الاعداد المهاري والخططي للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٤- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٣): موسوعة تمرينات اللياقة البدنية المركبة مع مهارات كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٥- وليد محمد محمد دغيم، باسنت محمد عيسى (٢٠٢٣): "تأثير استخدام تمارين التاباتا على بعض القدرات البدنية والمؤشرات البيولوجية للاعبى التريثلون"، المجلة العملية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، المجلد (١٢)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 16-Adam Brewer (2004): The Need For Soccer Speed: A 9-Week Program That Will Add Skip To Your Steps And Spring To your Jumps, MA, CSCS, NSCA's Performance Training Journal: A Free Publication Of The NSCA.
- 17-Aris & Hari (2021): The Effect of Tabata Training and High Intensity Interval Training toward the Increasing of Strengh, and Speed, International Journal of Multi culturaland Multireligious Understanding Volume 8, Issue 10.
- 18-Brandon Chapoton (2015) : Sprint Interval Cycling Training The Effect of Tabata Protocol on Collegiate Level Distance Running, J Sports Sci Med vol,. 14, Issue 4.
- 19-Carlos logo-penas, Alexandre Dellal (2010):The impact of changing conditions on the ball possession in the upper levels of the foot depending on the evolution of the goal of the game strategies, Journal of Human Kinetics vol., 25, P,93- 100.
- 20-Embets, T. M. (2013): Relative intensity and energy expenditure of a Tabata workout, master degree, university of WISCONSIN - LA CROSSE, USA.



- 21-Foster, C., Farland, C., Guidotti, F., Harbin, M., Roberts, B., Schuette, J., & Porcari, J. , (2015): The effects of high intensity interval training vs steady state training on aerobic and anaerobic capacity. Journal of sports science & medicine, 14,(4),P., 747.
- 22-Izumi Tabata (2010) : Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO(2max), Medicine & Science in Sports & Exercise, Vol. 28, 10, Oct.
- 23-Izumi Tabata (2019): Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods, The Journal of Physiological Sciences, Vol., 69.
- 24-Olson, M., (2013): Tabata interval exercise: Energy expenditure and post-exercise responses. Med., Sci., Sports Exerc, 45, S420.
- 25-Olson, M., (2014):TABATA: It'sa HIIT!. ACSM'S Health & Fitness Journal, 18,(5),p., 17-24.
- 26-Pride, A., (2004): Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper , Ottawa, Canada .
- 27-Sumpena, D ., Sedic (2017):The Impact of Tabata Protocol to Increase The An Aerobic and Aerobic Capacity , 1ST Annual Applied Science and Engineering conference.
- 28- Talisa, John, Scott, Jeff, & Carl (2013): Exercise Intensity and Energy Expenditure of a Tabata Workout, J Sports Sci Med, vol,12, Issue 3.
- 29-Werner, W., & Sharon, A., (2011) : Lifetime Physical Fitness and Wellness, A Personalized Program Cengage Learning 2ed, USA.
- 30-White,H., & Malcolm,C., (2010): Soccer training, 5th. ed., A & Black publishers Ltd., London.
- 31-Yacup A , Olcay M , Mehmet A (2018): The Effect of (6) Weekly Tabata Training on Some Physical and Motor CHARA CTERSTIC on Female Volley Ball Players, EUROPEN Journal of physical Science ,.