

تأثير تدريبات بأسلوب TABATA باستخدام أحبال البانجي على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء (كانكو شو- كاتا) للاعبى الكاراتيه

د/ ابراهيم محمد محمد عبدالغنى

د/ راشا على عبدالحسن أحمد

مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة الرياضية - كلية التربية
الرياضية - جامعة العريش

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات بأسلوب TABATA باستخدام أحبال البانجي على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء (كانكو شو- كاتا) للاعبى الكاراتيه ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلى والبعدى على عينة قوامها (١٠) لاعبين كاراتيه، و كانت أهم النتائج: أدى البرنامج التدريبي بأسلوب تباتا TABATA باستخدام أحبال البانجي الى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، التوازن، التوافق، الرشاقة، المرونة والسرعة الحركية)، أدى البرنامج التدريبي بأسلوب تباتا TABATA باستخدام أحبال البانجي إلى تحسين فى مستوى الأداء المهارى للكاتا قيد البحث (كانكو شوكتا). وكانت أهم التوصيات: إدراج تدريبات TABATA باستخدام أحبال البانجي فى البرامج التعليمية والتدريبية الخاصة بلاعبى الكاراتيه تخصص كاتا وكوميتيه، ضرورة الاهتمام بتنوع وسائل وأساليب تطوير تدريبات التاباتا TABATA لما لها من أهمية فى تحسين الأداء المهارى للاعبى الكاتا في رياضة الكاراتيه، إجراء المزيد من الأبحاث بتطبيق تدريبات التاباتا TABATA باستخدام أحبال البانجي وتدريبات التاباتا بدون البانجي وكذلك استخدام تدريبات بواسطة أحبال البانجي على جميع المراحل السنبة المختلفة وفى الرياضات الأخرى.

المقدمة ومشكلة البحث:

ويذكر امبرتس Emberts (٢٠١٣م) أن تدريبات التاباتا تطورت تدريجياً لتحتوي على مجموعة متنوعة من الأساليب والتمارين التي يتم إنجازها عن طريق النمط التقليدي حيث (أداء تمرين بزمان ٢٠ ث يتبعه راحة (١٠ ث). (١٩ : ٦١٢)

وتشير أميرة يحي (٢٠٢٢م) إلى أهمية استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في التوجيه الحركي وذلك لأداء المهارات الحركية في مسارها الحركي الصحيح وتوفير عنصر الأمان. (٤ : ١).

ومن هذه الأدوات أجهال بانجي وهو فريد من نوعه لأنه يكون أداء من خلاله تمارين تجمع بين تمارين المقاومة وتمارين القلب والأوعية الدموية. وطوال أداء التدريبات سوف تستخدم جسمك للضغط على الحبل المطاطي مما يؤدي إلى عضلات أقوى حيث يساعد استخدام تدريبات (البانجي) على الارتقاء بالعديد من المتغيرات البدنية مثل القدرة العضلية والمرونة والرشاقة والتوازن وغيرها من المتغيرات البدنية اللازمة للنشاط الرياضي. (٤ : ١-٢)

مشكلة البحث:

ومن خلال خبرات الباحثان الميدانية في مجال تعليم وتدريب رياضة الكاراتيه وملاحظتهما لبطولات الكاراتيه المتنوعة وجدا انخفاض في الاتزان وكذلك انخفاض مستوى أداء الوثبات عند أداء الجملة الحركية قيد البحث، حيث تعتبر الوثبات من أكثر المهارات صعوبة عند أداء الكاتا حيث يتطلب من اللاعبين الحفاظ على الاتزان بداية من مرحلة الارتقاء حتى الوصول لمرحلة الهبوط بالإضافة إلى أنها تحتاج إلى قوة عضلات الرجلين لدفع الأرض بقوة وانسيابية وكذلك تحتوى على جمل ومقاطع حركية تحتاج إلى توازن ثابت وحركى وتحتوى على مهارات الاتزان على قدم

يعتبر التدريب الرياضى من المجالات التى تشهد تطور مستمر بهدف إتقان المهارات الخاصة بكل رياضة والاستفادة بتطبيق هذه الأساليب الحديثة للارتقاء بالعملية التدريبية ، حيث تضاعفت جهود العلماء فى مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة لإيجاد أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدنى والمهارى للرياضى والوصول لأفضل النتائج.

ويذكر ابراهيم عبدالغنى (٢٠٢٢م) ان الكاتا هي القاعدة الأساسية التي يتم عليها بناء لاعب كاراتيه قوى في جميع النواحي البدنية والمهارية فلاعب الكاتا يتمتع بالقوة والسرعة والرشاقة والاتزان، فالكاتا ليست عبارة عن أداء تمثيلي كما يرى البعض ولكنها إظهار مدى القوة الكامنة بداخل اللاعب ومدى قدرته على السيطرة على أجزاء جسمه وإخراج الحركات الفردية والمركبة بصورة صحيحة خلال أداء الكاتا، ويكون من السهل أن يتمكن لاعب الكاتا من أداء مهارات الكوميتيه والاشتراك في مسابقاتها ولكن ليس من السهل أن يتمكن لاعب الكوميتيه أن يؤدي الكاتا بنفس مستوى لاعب الكاتا فهناك فرق كبير بين لاعب الكاتا ولاعب الكوميتيه في جميع النواحي البدنية والمهارية. (٢٠: ٢)

وترى لورا ميلر وآخرون Lora Miller, et.al (٢٠١٥م) أن تدريبات التاباتا المعدلة عالية الكثافة ظهرت بفترات زمنية تتراوح بين (٨ : ٢٠) دقيقة وتشمل على مجموعات مدتها (٤) دقائق وتؤدي بأقصى جهد مع راحة (١) دقيقة بين المجموعات، وتقوم فكرة تدريبات تاباتا على دفع الجسم لاحتياجه كميات أكبر من الأكسجين، مما يعمل على تحسين أداء القلب والأوعية الدموية وزيادة حرق الدهون واسباب الجسم لياقة بدنية عالية. (٢٢ : ١٥).

الدراسة " تأثير تدريبات بأسلوب TABATA باستخدام أحبال البانجي على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء (كانكو شو- كاتا) للاعبى الكاراتيه".

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير تدريبات بأسلوب TABATA باستخدام أحبال البانجي على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء (كانكو شو- كاتا) للاعبى الكاراتيه وذلك من خلال:

- التعرف على تأثير تدريبات بأسلوب TABATA باستخدام أحبال البانجي على بعض القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (كانكو شو- كاتا) للاعبى الكاراتيه.
- التعرف على تأثير تدريبات بأسلوب TABATA باستخدام أحبال البانجي على مستوى أداء (كانكو شو- كاتا) للاعبى الكاراتيه.

فروض البحث :

- تؤثر تدريبات بأسلوب TABATA باستخدام أحبال البانجي تأثيراً ايجابياً على بعض القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (كانكو شو- كاتا) للاعبى الكاراتيه.
- تؤثر تدريبات بأسلوب TABATA باستخدام أحبال البانجي تأثيراً ايجابياً على مستوى أداء (كانكو شو- كاتا) للاعبى الكاراتيه.

مصطلحات البحث :

تدريبات التاباتا: TABATA Exercises

اسلوب تدريبي من تصميم العالم اليابانى ايزومى تاباتا، ويطلق عليهما مصطلح HIIT وهو اختصار (High Intensity Interval Training)

واحدة الأمر الذى يحتاج الى درجة عالية من التوازن والقوة والسرعة للحصول على أعلى تقييم أثناء أداء الكاتا.

وبناءً على ذلك قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية مرفق (١) من خلال تحليل بطولة الجمهورية للكاتا فى المرحلة السنوية تحت ١٨ سنة وذلك للتعرف على أقل الكاتات تقيماً من قبل الحكام والتعرف على سبب قلة تقييمها، وخلصت الدراسة إلى أن (كانكو شو - كاتا) كانت هى الأقل فى الدرجات حيث كان متوسط درجات الحكام (١٩.٤) رغم أن هذه الكاتا كانت من أكثر الكاتات تكراراً فى مراحل أدوار البطولة المختلفة ، حيث أن هذه الكاتا تحتوى على جمل ومقاطع حركية تحتاج إلى توازن ثابت وحركى وتحتوى على مهارات الاتزان على قدم واحدة ومهارات الوثب مع الدوران ثم الهبوط والثبات الأمر الذى يحتاج الى درجة عالية من التوازن للحصول على أعلى تقييم أثناء أداء الكاتا وهذا ما افتقر اليه أداء اللاعبين عند أداء الكاتا مما أدى الى انخفاض درجات التقييم.

ومن هنا جاءت فكرة البحث بدمج التدريبات بأسلوب TABATA باستخدام احبال البانجي لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة التى يحتاجها اللاعبين أثناء أداء الكاتا ، والتدريب على أداء الوثبات من خلال استخدام أحبال البانجي وذلك من خلال أداء الوثبات به للتغلب على وزن الجسم والتركيز بشكل أكبر على أداء المهارات بشكل سليم وبالتسلسل الحركى الصحيح وبانسيايية فى الأداء، ومن خلال اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة فى رياضة الكاراتيه وجدوا أن موضوع الدراسة من الموضوعات المستحدثة بصفة عامة فى مجال تخصص رياضة الكاراتيه وبصفة خاصة فى مسابقة الكاتا وأنه اضافة جديدة لأساليب التدريب من خلال استخدام تدريبات TABATA مع أحبال البانجي، وهذا ما دفع الباحثان للقيام بهذه

التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدى لمناسبتة لطبيعة البحث.

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه (تحت ١٨ سنة)، وبلغ حجم العينة (٢٠) لاعب كاراتيه مسجلين بالاتحاد المصرى للكاراتيه بنادى الحوار ونادى جزيرة الورد بالمنصورة، وتم تقسيمهم إلى (١٠) لاعبين لإجراء الدراسة الأساسية، و (١٠) لاعبين للمشاركة في إجراء الدراسة الاستطلاعية وهم المجموعة الغير مميزة حيث أنها من نفس مجتمع البحث ، ومجموعة أخرى مميزة أكبر في المرحلة السنوية وأعلى في المستوى ومن خارج مجتمع البحث من منتخب جامعة المنصورة وعددهم (١٠ لاعبين).

شروط اختيار العينة:

- أن يكون اللاعبين مسجلين بالاتحاد المصرى للكاراتيه موسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.
- تقارب العمر التدريبى.
- أن يكون اللاعب حاصل على الحزام الأسود ١ دان على الأقل.
- موافقة الهيئة التابعة لها العينة على إجراء الدراسة.

تجانس عينة البحث:

- قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح في الجداول التالية:

(التمرين متفاوتة عالية الشدة)، ويعتبر أحد نماذج التدريب الفترى مرتفع الشدة والذي يتميز بقصر زمن الأداء (٢٠ ثانية)، والراحة الايجابية لمدة (١٠ ثوانى) مع الاستمرار لمدة (٤) دقائق، والتكرار (٨) مجموعات، ويمكن تطبيقه وفق الهدف الخاص من البرنامج. (٢٥:١٣٢٧)

أحبال البانجي: Bungee

هو عبارة عن جهاز مكون من عدة اجزاء ويعتبر الجزء المطاطي هو المكون الأساسى للجهاز حيث يعتمد أداء التمرينات علي هذا الجزء والذي يقلل من احتكاك اللاعب بالأرض والعمل ضد الجاذبية الأرضية. (٩:٥)

كانكو شو كاتا: Kanku Sho Kata مرفق (١٤)

هى احدى الجمل الحركية المحددة في لائحة الاتحاد الدولي بمسلسل رقم (٤٢) جملة حركية دولية تتكون من (٤٨) مهارة حركية وتؤدي في (٦٠) ثانية تقريباً وتعني النظرة الكبيرة إلى السماء وتتميز في أدائها بأسلوب شورين - Shoren Style حيث وفقات وأوضاع القدمين الكبيرة وهي من الجمل الحركية المتقدمة بمدرسة الشوتوكان وكثيرة الاستخدام في مسابقات القتال الوهمي الفردي والجماعي. (١:٢٩٨)

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم: استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة

جدول (١)

تجانس عينة البحث في دلالات النمو قيد البحث ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١-	العمر	سم	١٦.٩٠	١٧.٠٠	٠.٥٦	٠.٠٩-
٢-	الطول	سنة	١٦٧.٠٠	١٦٧.٠٠	١.٤١	٠.٨٨
٣-	الوزن	كجم	٥٨.٧٠	٥٩.٠٠	١.٥٦	١.٥٤-
٤-	العمر التدريبي	سنة	١٠.٤٠	١٠.٥٠	٠.٦٩	٠.٧٨-

معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدلالات النمو قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث انحصرت قيم

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء الكاتا قيد البحث ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	مرونة	سم	٢٧.١٠	٢٧.٥٠	٤.٦٢	٠.٠٤
٢	رشاقة خاصة يمين	ثانية	١٢.٢٥	١٢.٠٠	١.٢٧	٠.١٥-
٣	رشاقة خاصة يسار	ثانية	١٥.٣٠	١٥.٠٠	٠.٦٧	٠.٤٣-
٤	الوثب العمودي	سم	٤٦.٢٠	٤٥.٥٠	١.٨٧	٠.٢٧
٥	توازن خاص يمين	درجة	١١.٢٠	١١.٥٠	١.٢٢	٠.٤٦-
٦	توازن خاص يسار	درجة	١٠.٢٠	١٠.٥٠	١.٢٢	٠.٤٦-
٧	سرعه حركية خاصة يمين	عدد	٥.١٠	٥.٠٠	٠.٧٣	٠.١٦-
٨	سرعه حركية خاصة يسار	عدد	٤.٥٠	٤.٥٠	٠.٥٢	صفر
٩	توافق	ثانية	٧.٥٩	٧.٧٤	٠.٦١	٠.٦٠-
١٠	مستوى اداء كاتكو شو - كاتا	درجة	٢١.٨٦	٢١.٨٠	٠.٦٩	٠.٧٥-

لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بالكاتات (كاتكو شو) قيد البحث :

قام الباحثان بعمل استمارة لعناصر اللياقة البدنية وتم عرضها على السادة الخبراء لتحديد أنسب الصفات البدنية الخاصة بالكاتا قيد البحث. مرفق

(٤)

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث انحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

أدوات وأجهزة البحث :

أدوات ووسائل جمع البيانات:

جدول (٣)

القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بأداء الجملة الحركية (كانكو شو) قيد البحث برياضة الكاراتيه

م	القدرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه	النسبة %
١	التوافق	٩٠%
٢	المرونة	١٠٠%
٣	القوة المميزة بالسرعة	١٠٠%
٤	السرعة الحركية	٩٠%
٥	الرشاقة	٩٠%
٦	التوازن	١٠٠%

قياسات واختبارات البحث :

اختبارات المكونات البدنية :

قام الباحثان بتحديد الاختبارات البدنية المناسبة ذات المعاملات والدلالات العلمية الموضوعية لقياس المكونات البدنية الخاصة وذلك بعد عرض الاختبارات على السادة الخبراء: مرفق (٧) ، (١٢)

يتضح من الجدول رقم (٣) والخاص بنتائج

استطلاع رأى الخبراء أنه تم تحديد (٦) من الصفات البدنية الأكثر تأثيراً في الجملة الحركية قيد البحث للاعبى الكاتا (كانكو شو) في الكاراتيه وهى (القوة المميزة بالسرعة ، التوازن، المرونة ، التوافق، السرعة الحركية والرشاقة). (وقد ارتضى الباحثان نسبة ٩٠% فأكثر)

جدول (٤)

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

م	الصفات البدنية	الاختبار	وحدة القياس
١	المرونة	اختبار زاوية مفصل الحوض	سم
٢	الرشاقة	اختبار الرشاقة الخاصة للركلة الجانبية (يوكو جبرى)	ثانية
٣	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العمودى من الثبات	سم
٤	التوازن	اختبار التوازن أثناء أداء الركلات	درجة
٥	السرعة الحركية	الاختبار الخاص بأداء الركلة الجانبية (يوكو جبرى) (١٠ث)	عدد
٦	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة (عين وقدم)	ثانية

الدراسات الاستطلاعية: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من من

٢٠٢٢ / ٨ / ٢٤ م إلى ٢٠٢٢ / ٨ / ٢٨ م

الهدف :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .

قام الباحثان بإجراء عدة دراسات في الفترة من

٢٠٢٢ / ٨ / ٢٤ م إلى ٢٠٢٢ / ٩ / ٥ م بهدف اختيار

محتوى تدريبات التباتا وتصميم البرنامج التدريبي والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:-

وذلك بتطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بعد أسبوع علي مجموعة من اللاعبين وعددهم (١٠) من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث.

- تم حساب صدق التمايز ، حيث قام بتطبيق الاختبارات البدنية لخاصة برياضة الكاراتيه علي عدد (١٠) لاعبين من منتخب جامعة المنصورة (٢٠٢٠) ، وعينة من لاعبي الكاراتيه أقل في المستوى من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث .

المعاملات العلمية للاختبارات:

اولاً: صدق الاختبارات:

وقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث و خارج عينة البحث الأساسية .

الدراسة الاستطلاعية الثانية:-

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٢ / ٨ / ٢٩ م إلى ٢٠٢٢ / ٩ / ٥ م

الهدف :

- حساب المعاملات العلمية من (صدق وثبات) للاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث .

النتائج :

- تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقه Test- Retest Method ،

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن=١-٢=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة المميزة		مجموعة غير مميّزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س	±ع	س	±ع		
١-	مرونة	سم	٢٧.١٠	٤.٦	٣٣.٣٠	٣.٨٠	٦.٢٠	٣.٢٧
٢-	رشاقة خاصة يمين	ثانية	١٢.٢٥	١.٢٧	١٦.٦٠	١.١٧	٤.٣٥	٧.٩٣
٣-	رشاقة خاصة يسار	ثانية	١٥.٣٠	٠.٦٧	٢٠.٣٠	٠.٦٧	٥.٠٠	١٦.٥٦
٤-	الوقت العمودي	سم	٤٦.٢٠	١.٨٧	٤٠.٨٠	١.٠٣	٥.٤٠	٧.٩٨
٥-	توازن خاص يمين	درجة	١١.٢٠	١.٢٢	٦.٤٠	٠.٥١	٤.٨٠	١١.٣٨
٦-	توازن خاص يسار	درجة	١٠.٢٠	١.٢٢	٤.٨٠	٠.٦٣	٥.٤٠	١٢.٣٥
٧-	سرعه حركية خاصة يمين	عدد	٥.١٠	٠.٧٣	٢.٦٠	٠.٥١	٢.٥٠	٨.٧٧
٨-	سرعه حركية خاصة يسار	عدد	٤.٥٠	٠.٥٢	٢.٢٠	٠.٤٢	٢.٣٠	١٠.٧٧
٩-	توافق	ثانية	٧.٥٩	٠.٦١	١٠.٦٠	٠.٦٩	٣.٠٠	١٠.٢٤
١٠	اختبار كاتكو شو - كاتا	درجة	٢١.٨٦	٠.٦٩	١٦.٤٠	٠.٨٤	٥.٤٦	١٥.٨١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٧٧

الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات.

ثبات الاختبار Reliability :

قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق تطبيق تلك

يتضح من جدول (٥) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت)

الاختبارات ثم إعاد تطبيقها على نفس العينة بعد (٥) أيام كفاصل زمني بين التطبيقين ومن ثم تطبيق معامل الارتباط البسيط لبيرسون على النتائج لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) ، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك .

جدول رقم (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية ومستوى الاداء قيد البحث ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			س	±ع	س	±ع	
	مرونه	سم	٢٧.١٠	٤.٦٢	٢٦.٤٠	٤.٧٤	**٩٩
٢-	رشاقة خاصة يمين	ثانية	١٢.٢٥	١.٢٧	١١.٤٠	١.٤٢	**٩٧
٣-	رشاقة خاصة يسار	ثانية	١٥.٣٠	٠.٦٧	١٤.٧٠	١.٠٥	**٩١
٤-	الوثب العمودي	سم	٤٦.٢٠	١.٨٧	٤٥.٦٠	٢.٠١	**٩٦
٥-	توازن خاص يمين	درجة	١١.٢٠	١.٢٢	١٠.٧٠	١.٢٥	**٩١
٦-	توازن خاص يسار	درجة	١٠.٢٠	١.٢٢	٩.٧٠	١.٢٥	**٩١
٧-	سرعه حركية خاصة يمين	عدد	٥.١٠	٠.٧٣	٤.٦٠	٠.٦٩	**٧٣
٨-	سرعه حركية خاصة يسار	عدد	٤.٥٠	٠.٥٢	٣.٨٠	٠.٧٨	**٨٠
٩-	توافق	ثانية	٧.٥٩	٠.٦١	٧.٥١	٠.٦٠	**٩٧
١٠-	اختبار كانكو شو - كاتا	درجة	٢١.٨٦	٠.٦٩	٢١.٨١	٠.٦٨	**٩٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٢٢ .

- أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث السن والعمر التدريبي والمستوى البدني والمهاري .

- تنوع محتويات البرنامج واتسامه بالمرونة.

- تحديد محتوى البرنامج من تدريبات بأسلوب TABATA باستخدام البانجي:

- قام الباحثان بعمل مسح مرجعي لبعض المراجع العلمية (٤) ، (٥) ، (٨) ، (٩) ، (١٣) ، (١٥) ، (١٨) ، (١٩) ، (٢٢) ، (٢٣) ، وذلك في حدود علم الباحثان لتحديد مجموعة من التدريبات بأسلوب TABATA باستخدام البانجي. مرفق (٨)

استغرق تطبيق البرنامج المقترح لتمرينات TABATA باستخدام البانجي (٨ اسابيع) بواقع

يتضح من جدول (٦) انه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات نتائج هذه الاختبارات.

خطوات بناء البرنامج : مرفق (٩) ، (١٠) ، (١١).

لقد قام الباحثان بوضع البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لعدة خطوات إجرائية هي:

- أن يحقق البرنامج الأهداف الموضوعه.

- أن تتماشى محتويات البرنامج مع قدرات اللاعبين.

- وضع الأدوات والأجهزة المتوفرة والتي يمكن أخذها في الاعتبار.

الخطوات التنفيذية للبحث :

القياس القبلي:-

- تم إجراء القياس القبلي في الفترة من

٢٠٢٢/٩/٦م إلى ٢٠٢٢/٩/٨م

- تنفيذ التجربة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة

التجريبية وذلك لمدة ثمانى أسابيع في الفترة من

١٠ / ٩ / ٢٠٢٢م حتى ١ / ١١ / ٢٠٢٢م بواقع ٣

وحدات تدريبية فى الاسبوع حيث اشتمل البرنامج على

(٢٤) وحدة تدريبية ، على مدار (٨) أسابيع بواقع (٣)

وحدات تدريبية في الاسبوع أيام (السبت، الاثنين،

الاربعاء) وأستغرق زمن الوحدة التدريبية (١٠٠)

دقيقة وقد تم تدريب المجموعة الساعة الثامنة إلى

التاسعة والنصف، وقد قُسم زمن الوحدة التدريبية

كالتالي الإحماء: ومدته (٢٠ ق)، ويهدف هذا الجزء

إلى رفع درجة حرارة الجسم وإعداد وتهيئة الجسم،

الجزء الرئيسي: تراوح مدته (٧٠ ق)، ويحتوي على

تدريبات اسلوب TABATA باستخدام احبال

(البانجى) بزمن تراوح ما بين (٢٠ - ٣٠ ق) باستخدام

شدة عالية الكثافة لتحسين القدرات البدنية الخاصة،

بالإضافة إلى بعض التدريبات المهارية الخاصة بالجملة

الحركية (كانكو شو - كاتا) بزمن تراوح ما بين

(٣٠ - ٥٠ ق) ، الجزء الختامي: ومدته (١٠ ق)،

ويشتمل على تدريبات التهدئة والاسترخاء .

القياس البعدي :-

- تم إجراء القياس البعدي في الفترة من

٣ / ١١ / ٢٠٢٢م حتى ٥ / ١١ / ٢٠٢٢م وقد

روعي أن تتم جميع القياسات علي نحو ما تم

إجراؤه في القياس القبلي.

ثلاث وحدات في الاسبوع أيام (السبت - الاثنين -

الاربعاء) بإجمالى (٢٤) وحدة تدريبية

- تم تقنين التمرينات المستخدمة كما يلي:

- زمن أداء التمرين (٢٠) ثانية ويتم الاداء بسرعة عالية

- يلي أداء التمرين راحة زمنها (١٠) ثواني

- عدد التكرارات (٨) تكرار.

- زمن المجموعة (٤) دقائق .

- عدد المجموعات تراوح من (٣ - ٥) مج

- الراحة بين المجموعات (١) دقيقة

- زمن تمرينات TABATA باستخدام البانجى

في داخل الوحدة التدريبية تراوح بين

(٢٠ - ٣٠) دقيقة

- تم تحميل تطبيق TABATA على التليفون

المحمول وهو عبارة عن منظم لوقت التمرين وزمنه

(٢٠) ثانية اداء و راحة (١٠) ثوانى لتنبية

اللاعبين لفترات العمل والراحة أثناء التطبيق وذلك

تحت اشراف الباحثان. مرفق (١٥)

-تقييم مستوى الأداء :

- استند الباحثان إلى تقييم مستوى الأداء عن

طريق صدق المحكمين حيث استعانا بخمسة

حكام مسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه لتقييم

المستوى المهاري للعينة قيد البحث ، باستخدام

استمارة تقييم مستوى الأداء. مرفق (٣) ، (١٣)

- المعالجات الإحصائية :-
- معامل الارتباط البسيط (ر)
 - في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) و (EXEL) للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:-
 - المتوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري
 - معامل الالتواء
 - عرض ومناقشة النتائج:-
 - نسبة التغير %

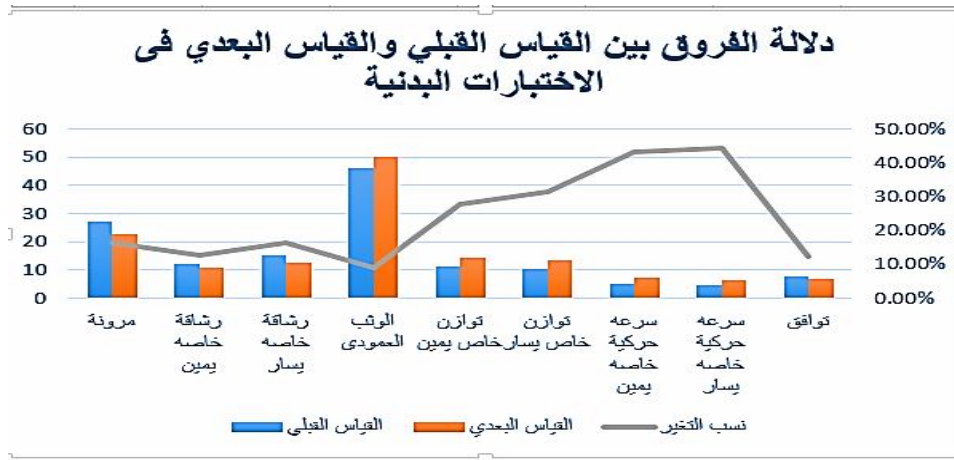
جدول رقم (٧)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في
الاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٠ لاعبين

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التغير المئوية%
			س	ع±	س	ع±			
١-	مرونة	سم	٢٧.١٠	٤.٦٢	٢٢.٧٠	٣.٤٠	٤.٤٠	٢.٤٢	١٦.٢٣%
٢-	رشاقة خاصة يمين	ثانية	١٢.٢٥	١.٢٧	١٠.٧٠	١.٤٩	١.٥٥	٢.٤٩	١٢.٦٥%
٣-	رشاقة خاصة يسار	ثانية	١٥.٣٠	٠.٦٧	١٢.٨٠	١.٠٣	٢.٥٠	٦.٤٠	١٦.٣٣%
٤-	الوثب العمودي	سم	٤٦.٢٠	١.٨٧	٥٠.٣٠	١.٨٢	٤.١٠	٤.٩٥	٨.٨٧%
٥-	توازن خاص يمين	درجة	١١.٢٠	١.٢٢	١٤.٣٠	٠.٨٢	٣.١٠	٦.٦٢	٢٧.٦٧%
٦-	توازن خاص يسار	درجة	١٠.٢٠	١.٢٢	١٣.٤٠	٠.٨٤	٣.٢٠	٦.٧٨	٣١.٣٧%
٧-	سرعه حركية خاصة يمين	عدد	٥.١٠	٠.٧٣	٧.٣٠	٠.٩٤	٢.٢٠	٥.٧٨	٤٣.١٣%
٨-	سرعه حركية خاصة يسار	عدد	٤.٥٠	٠.٥٢	٦.٥٠	٠.٥٢	٢.٠٠	٨.٤٨	٤٤.٤٤%
٩-	توافق	ثانية	٧.٥٩	٠.٦١	٦.٦٦	٠.٨٩	٠.٩٣	٢.٧٢	١٢.٢٥%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

بين القياس القبلي والبعدي حيث تراوحت قيمه (ت) بين (٢.٤٢ - ٨.٤٨) وتراوحت نسب التغير ما بين (٨.٨٧ % - ٤٤.٤٤ %) .

يتضح من جدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يؤكد على وجود فروق



شكل (١)

باستخدام أحبال البانجي حيث كانت بمثابة شكلا غير تقليدياً للتدريبات المعتادة لدى اللاعبين مما كان له الأثر الواضح في تعبئة طاقتهم ورغبتهم وحجهم في حضور الوحدات بشكل مستمر ومنتظم لا يتخلله انقطاع وبذلك يحقق مبدأ أساسي للتدريب وهو الإستمرارية ، والتي كانت نتاج للتدريبات بأسلوب Tabata باستخدام البانجي والتي تمثل لهم شكل مبتكر للتدريب وغير تقليدي ، وهذا أهم ما يميز أسلوب Tabata باستخدام البانجي بانها غير تقليدية ومتنوعة ممكن استخدام أدوات مختلفة لأدائها .

ويتفق ذلك مع ما أكده كل من أميرة يحي (٢٠٢٢) (٤)، يعقوب أفيون وآخرون yakup afyon, et al (٢٠٢١) (٢٦)، مروة مدحت (٢٠٢٠) (١٥)، محمود المغاوري (٢٠١٩) (١٣)، لورا ميلر وآخرون laura miller et. Al (٢٠١٥) (٢٢)، مايكل روبولد وآخرون Michael robold et. al (٢٠١٣) (٢٤)، حيث أشاروا الى أهمية تدريبات التباتا في تطوير العناصر البدنية الأساسية للأداء المهاري كالقدرة العضلية والقوة والمرونة والتي تعتبر أساساً للأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية .

يتضح من جدول (٧) والشكل (١) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية (المرونة والرشاقة (يمين - يسار) ، والقدرة العضلية ، التوازن الخاص (يمين - يسار) ، السرعة الحركية (يمين - يسار) ، التوافق) قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى وجود فروق في نتائج الإختبارات البدنية ولصالح القياس البعدي. ، وينسب تغير مئوية لاختبار المرونة بلغت (١٦.٢٣ %) بينما كانت في اختبار " الرشاقة (يمين - يسار) (١٢.٦٥ % - ١٦.٣٣ %) ، كما بلغت نسبة التغير المئوية في اختبار " القدرة العضلية " الوثب العمودي (٨.٨٧ %) كما بلغت نسبة التغير المئوية في اختبار " التوازن الخاص (يمين - يسار) " (٢٧.٦٧ % - ٣١.٣٧ %) ، كما بلغ نسب التحسن لإختبارات " السرعة الحركية (يمين - يسار) " (٤٣.١٣ % - ٤٤.٤٤ %) والتوافق (١٢.٢٥ %).

ويعزى الباحثان هذه الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن في القدرات البدنية الخاصة الواضحة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي إلي البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات بأسلوب Tabata

وكذلك التوازن العضلي و المرونة والسرعة والتوافق والرشاقة فهي بذلك تمثل شكل أساسي للأداء المهاري الأمثل والتي لا يخلو أى نشاط رياضي من الاعتماد عليها وبخاصة التدريب المهارى على أجزاء الجملة الحركية قيد البحث (كانكو شوكاتا).

ومن خلال العرض السابق وفي حدود اهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الأول **والذى ينص على أنه** " تؤثر تدريبات بأسلوب TABATA باستخدام أحبال البانجي تأثيراً ايجابياً على بعض القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (كانكو شو- كاتا) للاعبى الكاراتيه ولصالح القياس البعدي".

وتتفق أيضا نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من حازم عبده (٢٠٢١م) (٥)، يوجينا سالوفيتش وآخرون Eugenia cialowicz, et al (٢٠٢٠م) (٢٠)، مهند محمد (٢٠١٨م) (١٦)، سارة محمد (٢٠١٧م) (٦)، والتي تؤكد على اهمية تدريبات التباتا في تطوير القدرات البدنية المختلفة.

كما أن الباحثان يروا ان أهم ما يميز تدريبات Tabata باستخدام البانجي أنها تدريبات تؤدي بمقاومات في اتجاهات مختلفة تساعد بذلك على رفع الكفاءة العضلية بشكل متزن وشامل لأجزاء الجسم فهي بذلك تتميز بتدريب العديد من العناصر البدنية كالقوة العضلية والقدرة العضلية والتوازن الثابت والحركى

جدول رقم (٨)

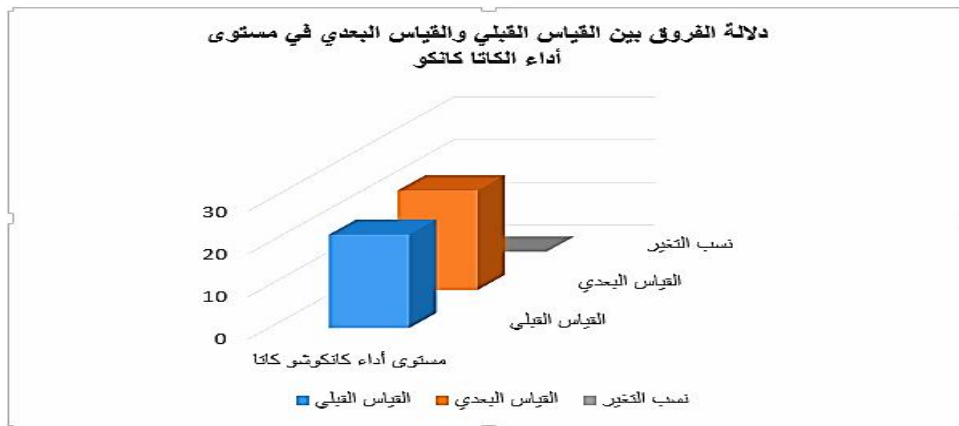
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى أداء الكاتا كانكو شو قيد البحث ن = ١٠ لاعبين

م	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	س	ع±	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التغير المئوية%
١	مستوى أداء كاتكو شو كاتا	درجة	٢١.٨٦	.٦٩	٢٣.٢٦	.٤٥	١.٤٠	٥.٣٤	٦.٤٠%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يؤكد على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي حيث تراوحت بلغت قيمة (ت) (٥.٣٤) وبلغت نسب التغير (٦.٤٠ %) .

يتضح من جدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات المهارية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند



شكل (٢)

التي تستخدم عضلات الجسم بكفاءة وظيفية عالية وذلك سوف يمكن اللاعبين من أداء العديد من الحركات بكفاءة وظيفية أعلى وبأمان من الإصابة. (١ : ٢٠).

ويرى الباحثان أيضاً أنه عند أداء الوثبات المختلفة في الكاتا لا يمكن للاعب ادائها بصورة صحيحة حيث التزامن الحركي للقوة والسرعة في أداء الأساليب المهارية وفقاً للايقاعات الحركية الفردية أو المركبة مع التحركات والدورات للانتقال في الاتجاهات المختلفة (أمامي ، جانبي ، خلفي) والوثب عالياً مع الدوران في الهواء لإظهار أفضل قدرات فنية وبدنية للاعبين خلال زمن أداء قدرة (٦٠) ثانية تقريباً وبعدد (٤٨) أسلوب مهاري حركي للذراعين والرجلين بتوافق واستمرارية وانسيابية في الأداء حيث ان اللاعب اذا لم يمتلك القدرة العضلية للرجلين والتي تمكنه من الوثب عالياً ، مما يؤثر على تقييم الحكام في درجة الكاتا وكذلك اذا افتقد اللاعب لعنصر الاتزان الثابت والحركي لا يستطيع أداء الهبوط الصحيح بعد أداء تلك الوثبات ، وكذلك لا يستطيع أداء الارتكازات المختلفة دون امتلاك عنصر الاتزان .

وهذا يتفق مع ما توصلت اليه دراسة كلا من ابراهيم عبدالغنى (٢٠٢٢م) (٢)، ابراهيم الإبياري (٢٠٢٠م) (١)، محمد سعيد (٢٠١٧م) (١١)، محمود ربيع (٢٠١٦م) (١٤)، حيث أدى البرنامج التدريبي الى تحسن في القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (كانكو شو كاتا) مما أدى الى تحسن في مستوى الأداء المهارى للكاتا.

ويرى الباحثان أنه أهم ما ساهم في تحسين الأداء المهاري لمهارات الكاتا كانكو شو قيد البحث اعتمادها على الأسلوب العلمي في تقنين التمرينات المختارة بأسلوب TABATA باستخدام أحبال البانجي ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ، كم انه ايضا

يتضح من جدول (٨) والشكل (٢) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي. ، وبنسب تغير مئوية بلغت في اختبار " مستوى أداء كانكو شو - كاتا " (٦.٤٠ %) .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة ابراهيم عبدالغنى (٢٠٢٢م) (٢)، حيث أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى التأثير الإيجابي على تحسين القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية، التوافق والتوازن) و تحسين مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية (كانكو شو) كاتا حيث بلغت نسبة التغير في القياسات البعدية لمستوى أداء الكاتا (كانكو شو) لدى المجموعة التجريبية (٨.٤٠ %).

ويعزى الباحثان هذه الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن في مستوى الأداء المهاري لتدريبات بأسلوب TABATA باستخدام أحبال البانجي الواضحة في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي حيث أهم ما يميز هذه الأداة أنها تساعد اللاعبين على أداء التمرينات بأمان دون القلق من التعرض لخطر الإصابات حيث تمثل عامل امان من السقوط على الارض أو حدوث التواء أو تمزق للأربطة خاصة اثناء مهارات الوثبات حيث تمثل حبال البانجي أداة تدعم الثقة أثناء الأداء المهاري وهذا ما أشار إليه أسامة أحمد النمر " (٢٠١٣م) الى أنه استحدث في السنوات الأخيرة أنواع عديدة من أدوات وأجهزة التدريب للطرفين العلويين والطرفين السفليين في نفس الوقت

إليها ومناقشتها فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- أدى البرنامج التدريبي بأسلوب تاباتا TABATA باستخدام أحبال البانجي إلى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، التوازن، التوافق، الرشاقة، المرونة والسرعة الحركية).
- وجود نسبة تحسن في جميع القدرات البدنية الخاصة حيث تراوحت بين (٨.٨٧%- ٤٤.٤٤%).
- بلغت أعلى نسبة تحسن لاختبارات " السرعة الحركية (يمين - يسار) " (٣.١٣%- ٤٤.٤٤%).
- أدى البرنامج التدريبي بأسلوب تاباتا TABATA باستخدام أحبال البانجي إلى تحسين في مستوى الأداء المهاري للكاتا قيد البحث (كانكو شوكاتا).
- بلغت نسبة التحسن في مستوى الأداء المهاري للكاتا قيد البحث (كانكو شوكاتا) (٦.٤٠%).

التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها والاستنتاجات من الدراسة وفي حدود عينة البحث فإن الباحث يوصي بالآتي :

- إدراج تدريبات TABATA باستخدام أحبال البانجي في البرامج التدريبية الخاصة بلاعبى الكاراتيه تخصص كاتا.
- ضرورة الاهتمام بتنوع وسائل وأساليب تطوير تدريبات التاباتا TABATA لما لها من أهمية

لاقي اللاعبون وسيلة سهلة تساعدهم في الاداء وتعلم المهارات المختلفة بشكل يغلب عليه المتعة والتنوع ، ويؤكد الباحثان أن تحسن مستوى الأداء المهاري في الكاتا كانكو شو يرجع الى تحسن القدرات البدنية الخاصة (المرونة - الرشاقة - والقدرة - السرعة - التوازن - التوافق) حيث أنه تعتمد مهارات الكاتا عليها بشكل كبير حيث أن افتقار اللاعبين لها يمثل عقبة في اتقان الاداء المهاري للكاتا كانكو شو والحصول على درجات جيدة اثناء البطولة.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات كدراسة أميرة يحيى (٢٠٢٢م) (٤)، عزة عبد المنصف (٢٠٢٢م) (٨)، ميرفت سالم (٢٠٢٠م) (١٨)، محمود المغاوري (٢٠١٩) (١٣)، سارة محمد (٢٠١٧م) (٦)، إلى أهمية تدريبات التاباتا باستخدام البانجي في تحسين الأداء المهاري ، حيث أن الاداء المهاري الأمثل يعتمد بالدرجة الاولى على امتلاك القدرات البدنية المختلفة والتي تمثل القاعدة الأساسية للأداء المهاري ، حيث لا يمكن تطوير الاداء المهاري دون امتلاك العناصر البدنية المختلفة التي تخدم كل مهارة.

ومن خلال العرض السابق وفي حدود اهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الثاني والذي ينص علي " تؤثر تدريبات بأسلوب TABATA باستخدام أحبال البانجي تأثيراً ايجابياً على مستوى أداء (كانكو شو- كاتا) للاعبى الكاراتيه لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

في حدود أهداف وفروض الدراسة وفي حدود العينة وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد الدراسة وفي ضوء تفسير النتائج التي تم التوصل

منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، عدد ١،
كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة
الزقازيق، ٢٠٢٢م .

حازم رضا عبده: تأثير التدريب الفترى مرتفع
الشده بأسلوب تاباتا على بعض القدرات البدنية
والمؤشرات البيولوجية والمهارات الأساسية
لناشئي كره القدم، بحث منشور، المجلة العلمية
للتربية البدنية والرياضة، عدد ١٦، كلية التربية
الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠٢١م .

سارة محمد كمال: تأثير برنامج تدريبي باستخدام
طريقه تاباتا على بعض القدرات البدنية الخاصة
ومستوى الأداء للاعبات الكاراتيه (الكاتا -
ينكاي)، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية
التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان،
٢٠١٧م .

عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي
والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة
المتحدة، بور فؤاد، بور سعيد، ١٩٩٢م .

عزة عبد المنصف محمد فاعلية استخدام
الحبل المطاطي "البانجي" على مستوى بعض
المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي
لدى ناشئات سباحة الصدر، بحث منشور، مجلة
بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، عدد
١٠، مجلد ٥، كلية التربية الرياضية، جامعة بني
سوييف، ٢٠٢٢م .

محمد ابو الحمد عبدالوهاب : تأثير برنامج
تدريبي نوعي باستخدام جهاز (Bungee
workout) على بعض المتغيرات البدنية
ومستوي أداء مهارة الدورة الهوائية الخلفية ،
بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية
وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،

في تحسين الأداء المهارى للاعبى الكاتا في
رياضة الكاراتيه .

• إجراء المزيد من الأبحاث بتطبيق تدريبات
التاباتا TABATA باستخدام أحبال البانجي
وتدريبات التاباتا بدون البانجي وكذلك استخدام
تدريبات بواسطة أحبال البانجي على جميع
المراحل السنوية المختلفة وفي الرياضات
الأخرى.

أولا المراجع العربية:

ابراهيم على الابيارى: تطوير بعض الاساليب
المهارية وتأثيره على مستوى أداء الجملة
الحركية كانكوشو كاتا "kankusho" فى
رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، المجلة العلمية
للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية ، كلية
التربية الرياضية جامعة بورسعيد ، العدد ٩٣
، الصفحة ٢٩٣ - ٣١٥ ، جامعة
بورسعيد. ٢٠٢٠م

ابراهيم محمد عبدالغنى: تثير بعض تدريبات
التوازن الحركى على زمن فقد الاتزان
والانحرافات الجانبية ومستوى أداء الكاتا للاعبى
الكاراتيه، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٢٢م .

أسامة أحمد النمر: "تأثير برنامج للتدريب
الوظيفي لعضلات مركز الجسم على أداء القدرة
العضلية لناشئي كرة السلة"، المؤتمر الدولي،
علوم الرياضة في قلب الربيع العربي، جامعة
أسيوط، ٢٠١٣م .

أميرة يحي محمود: أثر برنامج باستخدام تدريبات
تاباتا tabata على تنمية بعض المتغيرات
البدنية ومستوى أداء الوثبات فى البالية، بحث

مستوى اداء بعض المهارات في الجملة الحركية الاجبارية للاعبات جمباز الايروبيك، بحث منشور، مجله أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد ٥٣، جزء ٣، كلية التربية الرياضية، جامعه اسيوط، ٢٠٢٠م.

مهند محمد منير: تدريبات تاباتا Tabata على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى اداء مهارة الارسال لدى لاعبي الكره الطائرة، بحث منشور، مجله أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد ٤٧، جزء ٤، كلية التربية الرياضية، جامعه اسيوط، ٢٠١٨م.

موسى فهمى ، إبراهيم عادل: التمرينات والعروض الرياضية، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩١م.

ميرفت محمد سالم: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية "البانجي" على عنصرى القدرة العضلية والرشاقة ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية، بحث منشور، مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، عدد ٦، مجلد ٣، كلية التربية الرياضية، جامعه بنى سويف، ٢٠٢٠م.

ثانيا: المراجع الاجنبية

Emberts, t., porcari, j., dobers-tein, s., steffen, j., & foster, c. Exercise intensity and energy expenditure of a tabata workout. journal of sports science & medicine, 12 (3), 612.2013

Eugenia cialowicz, pawel wolanski, jolanta jagiello, yuri feito, miroslav

المجلد ٨٩، مايو جزء ٢، جامعه حلوان . ٢٠٢٠م.

محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي، دار المعارف المصرية، القاهرة، ١٩٩٠م.

محمد سعيد أبو النور : " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه " رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الزقازيق ، ٢٠٠٧م .

محمد سعيد أبو النور: تأثير برنامج للتوازن العضلى للطرف السفلى على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الوثب مع الدوران فى الهواء للاعبى الكاتا فى رياضة الكاراتيه، بحث منشور، عدد ٤٤، جزء ٣، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعه أسيوط، ٢٠١٧م.

محمود المغاورى السيد: فعالية بعض تمرينات Tabata على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد ١، مجلد ٢٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه بنها، ٢٠١٩م.

محمود ربيع البشيهى: تأثير استخدام المقطوعات التدريبية على تحمل الأداء للجملة الحركية كاتا كانكوشو للاعبى منتخب مصر للكاراتيه، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه حلوان، ٢٠١٦م.

مرودة مدحت حسن: استخدام تدريبات التابات لتحسين قدره العضليه للرجلين وتأثيرها على

Style Workout - International Journal of Aquatic Research and Education 9, (3), 6.2015

Michael robold, m. j., kobak, m. s., & otterstetter, r.: The influence of a tabata interval training program using an aquatic under water treadmill on various performance variables. The journal of strength & conditioning research, 27(12), 3419-3425, 2013.

Tabata I., Nischimura K., Kouzaki M., Hirai Y., Ogita F., Miyachi M., Yamamoto K.: Effects Of Moderate-Intensity Endurance And High-Intensity Intermittent Training On Anaerobic Capacity And Vo2 Max, Medicine & Science In Sports & Exercise, Vol., 28, Issue (10), 1996.

Yakup afyon, olcay mulazimoglu, sinan celikbilek, Ibrahim dalbudak and cagan kalafat: The effect of tabata training program on physical and motoric characteristics of soccer players, journal of progress in nutrition, vol23,pp 1:6,2021.

petr, jakub kokstejn, petr stastny and dawid golinski: Effect of hiit with tabata protocol on serum irisin, physical performance, and body composition in men, international journal environmental research and public health, vol 17, pp, 2020

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), 747.2015

Laura miller, leo d'acquisto, debra d'acquisto, Karen roemer and Mitchell fisher: Cardio respiratory responses to a 20-minutes shallow water tabata – style workout, international journal of aquatic research and education , vol 9, pp 292:307, 2015.

M. D, Acquisto'D., J. L, Acquisto'D., J. L, Miller : (G. M, Fisher., & K, Roemer Cardiorespiratory Responses to a 20 Minutes- Shallow Water Tabata

ABSTRACT

Effect Of TABATA Training Using Bungee Ropes On Some Special hysical Abilities And Performance Level (Kanko Sho-Kata) For Karate Players

Dr: Ibrahem Mohammed Mohammed Abd El Ghany

Dr: Rasha Ali Abd Elmohsen Ahmed

Abstract: The research aims to identify the effect of TABATA training using bungee ropes on some special physical abilities and the level of performance (Kanko Sho-Kata) for karate players. The most important results were: The Tabata training program using bungee ropes led to the development of some special physical abilities (strength characterized by speed, balance, compatibility, agility, flexibility and motor speed). Kanko Shukata). The most important recommendations were: the inclusion of Tabata exercises using bungee ropes in the educational and training programs for karate players specializing in kata and kumite, the need to pay attention to the diversity of means and methods of developing Tabata exercises because of their importance in improving the skillful performance of kata players in the sport of karate, Conducting more research by applying Tabata exercises using bungee ropes and Tabata exercises without bungee, as well as using bungee rope exercises at all different age levels and in other sports.