

تأثير استخدام تدريبات TABATA على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئى 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 والجذع) والمتغيرات 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.

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

ومن أهم النتائج :

١- يؤثر استخدام تدريبات تاباتا **Tabata** تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على بعض القدرات البدنية 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 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%).

* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها.

Research Summary

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

Dr., : El-Sayed Abdel Mordy El-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:

- ١- 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.
- ٢- 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.
- ٣- 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%).
- ٤- 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%).