

تأثير تدريبات التاباتا Tabata على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوميكانيكية لمرحلة الإرتقاء والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل
المجلة العلمية: مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية – مجلة علمية متخصصة محكمة ربع سنوية – العدد 66 – الجزء 1، سبتمبر 2023م. – تاريخ النشر 2023/8/7م .

أ.م.د/محمد عبدالعليم عبدالغفار الجبرى (*)
د/ السيد جمعه السيد إبراهيم (**)

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تأثير تدريبات التاباتا Tabata على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوميكانيكية لمرحلة الإرتقاء والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل ، وقد إختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية طلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط ذوى المستوى المميز في مسابقة الوثب الطويل والمسجلين بمنطقة الدقهلية لألعاب القوى موسم 2022م مرحلة تحت 20 سنة ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لتطبيق البحث على العينة البالغ قوامها (14) متسابق ، والتي تم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (7) متسابقين وعينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (5) متسابقين ، حيث طبق أسلوب التاباتا أثناء الإعداد البدنى الخاص للمجموعة التجريبية ، بينما طبق الأسلوب التدريب التقليدى أثناء الإعداد البدنى الخاص للمجموعة الضابطة لمدة (10) أسابيع ، بواقع (5) وحدات تدريبية أسبوعياً ، وتراوح زمن الوحدة (90 : 120) دقيقة 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 إستخدام تدريبات التاباتا أثر إيجابياً فى المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة القصوى – السرعة الإنتقالية – السرعة القصوى – القدرة العضلية للرجلين – المرونة – الرشاقة – التوافق) مما ساهم في تحسن المتغيرات البيوميكانيكية لمرحلة الإرتقاء قيد البحث (طول الخطوة الأخيرة – ارتفاع مركز ثقل الجسم في الخطوة الأخيرة – سرعة الاقتراب – زاوية الارتقاء – ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الارتقاء – زمن الارتقاء – سرعة الارتقاء - زاوية الطيران) والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل