

## مقارنة تأثير استخدام طريقة التدريب الفترى وأسلوب بيك أب على تنمية تحمل السرعة للاعبى كرة القدم

\* د. / رفاعى مصطفى حسين

مشكلة البحث وأهميتها :

تتحمل السرعة دوراً هاماً ومؤثراً فى أداء اللاعبين طوال زمن المباراة نظراً لما يتطلبه الأداء من كثرة الانطلاق وبكفاءة عالية وأقصى سرعة لمسافات مختلفة وخاصة فى الدقائق الأخيرة من المباراة.

ويعرفه أحمد خاطر وعلى البيك (١٩٩٦م) نقلاً عن اينياسنسكى Iniasovsky تحمل السرعة بأنه "مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بسرعة الحركة طوال فترة قطعه المسافة". (٣ : ٣١١)

بينما يرى محمد عبده صالح ومفتى إبراهيم (١٩٩٤م) بأنه "مقدرة اللاعب على تحمل تكرار السرعات التى تحدث أثناء المباراة. (٢٢ : ٩٢)

ويستفق كل من عصام عبد الخالق (١٩٨١م)، ومحمد علاوى (١٩٨٦م)، وحنفى مختار (١٩٨٩م) على أن تحمل السرعة صفة مركبة من السرعة والتحمل. (١٧ : ١٨٤)، (٢٠ : ١٧٥)، (٩ : ٨٨)

وينقسم إلى تحمل السرعة القصوى، تحمل السرعة الأقل من القصوى، وتحمل السرعة المتوسطة. (٢٤ : ٧ : ١)

ويرى طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩م) أنه من الجانب التطبيقى فإن هذا التقسيم يتضمنه الأداء إذ تتطلب مواقف اللعب المختلفة من اللاعب بأداء بسرعات متعددة ومتغيرة كتحمل الأداء المهارى. (١٣ : ٩٩)

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

ويشير أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (١٩٩٤م) أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز بتحمل السرعة (١ : ٢١١)، فقط أظهرت الدراسات الخاصة بتحليل النشاط الحركي بأن لاعب كرة القدم يجرى ما بين (٤٠-٦٠) تكرار لمسافة (٣٠) متر بسرعة عالية خلال المباراة الفعلية وهذا يؤكد على تميز كرة القدم بتحمل السرعة. (٥ : ١٥٩)

ويتفق كل من حنفي مختار (١٩٨٨م)، هوغودويلر، وآلان وود Allen Wode (١٩٧٩م)، ووليم تومسون William Thomson (١٩٨٠م)، ومفتى إبراهيم (١٩٩٠م) على أن من أهم صفات لاعب كرة القدم الآن مقدرته على تحمل السرعة واللاعب الذي يفتقرها لا يتمكن من اللعب السريع وتأدية مهارات وخطط اللعب طوال زمن المباراة، فتحمل السرعة يعكس مقدرة اللاعب على تنفيذ واجباته والجرى بأقصى سرعة في أي وقت من أوقات المباراة وخاصة عند قرب انتهاء المباراة. (٩ : ٦٢)، (٢٥ : ١٣)، (٢٦ : ١١٢)، (٣١ : ١٣٥)، (٢٣ : ٣٥٤)

وقد حظيت مشكلة تنمية تحمل السرعة باهتمام الكثير من العلماء الباحثين في مجال إعداد طرق وأساليب ووسائل تنمية هذه الصفة، إذ يرى أحمد خاطر وعلى البيك أنها من المشاكل الهامة بالنسبة لأى رياضى، وخصوصاً في كرة القدم. (٣ : ٣١٣)

ويجمع كل من بطرس رزق الله، حنفي مختار، هوغودويلر، عصام عبد الخالق، محمد عبده صالح ومفتى إبراهيم (١٩٨٤م)، محمد حسن علاوى، أسامة رياض (١٩٨٦م)، طه إسماعيل وآخرون، حنفي مختار، مفتى إبراهيم (١٩٨٩م)، عادل عبد البصير (١٩٩٢م)، على البيك (١٩٩٢م)، دونا Dona (١٩٧٤م)، وليم تومسون، كلافس Klafss and Arnheim (١٩٨١م)، وإدوارد فوكس وآخرون Edward Fox (١٩٨٧م) على أنه يفضل استخدام طريقة التدريب الفترى عند تنمية تحمل السرعة. (٦ : ١٦)، (٨ : ٦٢)، (٢٥ : ١٤)، (١٧ : ٢١٩)، (٢١ : ١٨٢)، (٢٠ : ٢٢٢)، (٤ : ٥٣)، (١٠ : ١٠٢)، (٢٣ : ٣٥٤)، (١٥ : ١٢١)، (١٩ : ٨٥)، (٢٧ : ١٤١)، (٣١ : ١٣٦)، (٢٩ : ٨٧)، (٢٨ : ٥٦)

وقد ظهرت فى الآونة الأخيرة أساليب وطرق حديثة فى تدريب كرة القدم غيرت من شكله وتعمل على رفع مستوى الأداء الرياضى للاعبين. (٧ : ٢٢٢)

ومن هذه الأساليب طريقة سرعات بيك أب Pick-up وفيها يكون الأداء بسرعة تدريجية من الهولة إلى العدو السريع بنسبة (٧٥%) ثم أقصى سرعة وتستخدم بنسبة (١ : ١) للمسافة المقطوعة ومسافة المشى التى تليها للاستشفاء، وهذا التوالى للمشى والعدو يؤدي إلى زيادة تحمل السرعة. (٢ : ٢٠٠)

ويرى أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر (١٩٩٢م)، وأبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان نقلاً عن دينتمان ووارد على ضرورة استخدام طريقة سرعات بيك أب لتنمية تحمل السرعة للاعبى الأنشطة الرياضية المختلفة وكذلك لاعبى كرة القدم. (٢ : ٢٠٠)، (١ : ٢٣٥)

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته فى مجال تدريب وتدريب كرة القدم أن الأسلوب المستخدم والشائع من قبل مدربي كرة القدم هو تنمية تحمل السرعة باستخدام طريقة التدريب الفترى كما لاحظ من خلال متابعته لكثير من مباريات كرة القدم هبوط مستوى سرعة كثير من اللاعبين خاصة عند قرب انتهاء المباراة مما أثار اهتمام الباحث ودفعه لأن يحاول معرفة مدى تأثير أسلوب سرعات بيك أب لتحسين تحمل السرعة لدى يتوصل إلى أنسب وأفضل الطرق التى تساهم فى الارتقاء بمستوى تحمل السرعة للاعبى كرة القدم.

وتبرز أهمية البحث الحالى فى أنها تفيد مدربي كرة القدم بصفة عامة فى معرفة أى الأسلوبين أفضل لتنمية وتحسين تحمل السرعة كما تفيد مدربي الناشئين بوجود برنامجين علميين لتحسين تحمل السرعة للاعبينهم.

#### أهداف البحث :

يهدف البحث التعرف على :

- ١- تأثير استخدام طريقة التدريب الفترى على تنمية تحمل السرعة للاعبى كرة القدم.
- ٢- تأثير استخدام أسلوب سرعات بيك أب على تنمية تحمل السرعة للاعبى كرة القدم.

٣- الفرق بين تنمية تحمل السرعة بأسلوبى البيك أب وطريقة التدريب الفترى للاعبى كرة القدم.

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى- البعدى فى تحمل السرعة فى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى- البعدى فى تحمل السرعة فى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى تحمل السرعة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

### الدراسات المرتبطة :

\* أولاً دراسات تتعلق بالتدريب الفترى :

- قام عبد الحليم محمد عبد الحليم (١٩٨٦م) بدراسة هدفت التعرف على تأثير طريقتى التدريب المستمر والفترى على تطوير القدرة الهوائية ونسبة الدهن فى الجسم لناشئ المسافات المتوسطة تحت ١٨ سنة وتحديد أفضل الطريقتين وبلغ عدد عينة الدراسة (٢١) ناشئاً تم اختيارهم عمدياً وقسموا إلى مجموعتين واستخدم الباحث المنهج التجريبى وكانت أهم النتائج تأثير كل من طريقتى التدريب على تطوير القدرة الهوائية لناشئين ونسبة الدهن فى الجسم وأن طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة حققت نتائج أفضل من طريقة التدريب المستمر فى تطوير القدرة الهوائية بينما تساوت الطريقتان فى التأثير على نسبة الدهن فى الجسم. (١٦)
- أجرى عادل عبد البصير على (١٩٨٧م) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام طريقتى التدريب الفترى منخفض الشدة والتدريب الفترى مرتفع الشدة فى تنظيم التدريب الدائرى فى برنامج التمرينات على اللياقة البدنية العامة وكان عدد العينة (٨٠) تلميذ من المدارس الابتدائية بمحافظة بورسعيد، كما استخدم المنهج التجريبى وأشارت النتائج إلى أن برنامج التمرينات المقترح باستخدام طريقتى التدريب الفترى منخفض الشدة فى تنظيم التدريب الدائرى أدى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية العامة للتلاميذ كذلك رفع مستوى كل من عناصر السرعة والقوة المميزة بالسرعة وقوة قبض

اليدين وقوة عضلات البطن والرشاقة والمرونة، وأن برنامج التدريب باستخدام طريقتي التدريب القسرى منخفض الشدة ومرنفع الشدة فى تنظيم التدريب الدائرى أفضل من برنامج التمرينات التقليدى. (١٤)

- أجرى سالم حسن سالم (١٩٩٢م) دراسة بهدف معرفة الفروق بين التدريب الفترى منخفض الشدة والتدريب المستمر على تنمية صفة التحمل أثناء فترة الإعداد العام وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٢) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين واستخدم الباحث المنهج التجريبي وأظهرت النتائج أن التدريب الفترى أفضل من التدريب باستخدام الحمل المستمر على تنمية صفة التحمل العام لدى متسابقى الميدان والمضمار. (١٢)

- قام على سلامة على (١٩٨٨م) بدراسة لمعرفة تأثير التدريب الفترى منخفض الشدة والتدريب المستمر على تنمية الجلد الدورى التنفسى والفروق بينهما واشتملت عينة البحث (٣٢) لاعباً من نادى الشمس تم تقسيمها إلى مجموعتين واستخدم الباحث المنهج التجريبي وأشارت النتائج إلى أن التدريب الفترى منخفض الشدة والمستمر يعملان على تحسين الجلد الدورى التنفسى للاعب هوكى الميدان، التدريب الفترى منخفض الشدة أفضل من التدريب المستمر. (١٨)

- قام لارى Larry (١٩٧٩م) بدراسة هدفت تطوير القدرة الهوائية باستخدام طريقتي التدريب المستمر والفترى وكذلك إجراء المقارنة بين تأثيرهما وكانت عينة البحث (٢١) طالباً من كلية تربية رياضية بأوكلاهوما Oklahoma، وقد استخدم المنهج التجريبي حيث قسم العينة (٣) مجموعات وكانت أهم النتائج تطور القدرة الهوائية والأداء على السير المتحرك باستخدام طريقتي التدريب كما لم تظهر فروق بين الطريقتين فى تطوير القدرة الهوائية. (٣٠)

\* ثانياً : دراسات تتعلق بأسلوب سرعات بيك أب :

- قام الباحث بإجراء عملية مسح للعديد من الدراسات العلمية فى مجال الأنشطة الرياضية المختلفة ولم يتوصل إلى إجراء أحد الباحثين دراسة علمية لهذا الأسلوب.
- كما قام الباحث بالبحث فى هذا الأسلوب على العديد من مواقع الإنترنت ولم يتوصل إلى مقالة علمية أو دراسة بخصوص هذا الأسلوب.

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة مستخدماً تصميم مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة.

ثانياً : عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث من اللاعبين الناشئين بنادى اليرموك بمنطقة جازان بالمملكة العربية السعودية للموسم الرياضى ٢٠٠٠/٢٠٠١م وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي عينة البحث (٥٠) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية ويتم تنفيذ برنامج سرعات بيك أب عليها والأخرى ضابطة وينفذ عليها برنامج التدريب الفترى وبلغ عدد كل مجموعة (٢٥) لاعباً وقد أجرى الباحث التكافؤ بينهما فى متغيرات السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي بالإضافة إلى مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية التى قد تؤثر فى تحمل السرعة بجانب اختبار لقياس تحمل السرعة والجداول (١، ٢، ٣، ٤) توضح التجانس والتكافؤ فيما بينهما.

### جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمجموعتى البحث فى متغيرات السن، الطول، الوزن، والعمر التدريبي

المتغيرات	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
	س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط	التواء
السن	١٦,٨٩	٠,٩٠	١٧,٠	٠,٣٧	١٦,٧٨	١,٠٠٣	١٧,٠	٠,٦٦
الطول	١٦٢,٤٤	٣,٢٠	١٦٤,٠	١,٤٦	١٦٢,٧٢	٣,٤٦	١٦٣,٠	٠,٢٤
الوزن	٥٨,٥	٤,١٣	٦٠,٠	١,٠٩	٥٩,٢٢	٣,٢٠	٦٠,٥	١,١٦
العمر التدريبي	٢,٩٤	٠,٨٠	٢,٥	٠,٥٢	٢,٧٢	٠,٩٦	٣,٠	٠,٨٨

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء تراوحت بين (٠,٣٧، ١,٤٦) للمجموعة التجريبية، (٠,٢٤، ١,١٦) للمجموعة الضابطة فى متغيرات السن، الطول، الوزن والعمر التدريبي وهى أقل من ( $3 \pm$ ) مما يدل على تجانس اللاعبين عينة البحث فى هذه المتغيرات.

## جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) لدى مجموعتى البحث فى متغيرات السن، الطول، الوزن، والعمر التدريبى

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق	قيمة (ت)
	س	ع	س	ع		
السن	١٦,٨٩	٠,٩٠	١٦,٧٨	١,٠٠٣	٠,١١	٠,٤٠
الطول	١٦٢,٤٤	٣,٢٠	١٦٢,٧٢	٣,٤٦	٠,٢٨	٠,٢٩
الوزن	٥٨,٥	٤,١٣	٥٩,٢٢	٣,٣٠	٠,٧٢	١,٠٢٠
العمر التدريبى	٢,٩٤	٠,٨٠	٢,٧٢	٠,٩٦	٠,٢٢	٠,٨٦

قيمة (ت) الجدولية ٢,٠٢ عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتى البحث فى متغيرات السن، الطول، الوزن، والعمر التدريبى مما يدل على تكافؤها فى هذه المتغيرات.

## جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الانتواء لمجموعتى البحث فى مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة

المتغيرات	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
	س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط	التواء
الزيت العودى من النبات	١٢,٥٦	٧,٢٥	٤٣,٠٠	٠,١٣	٤٤,١٧	٥,٧٨	٤٤,٠٠	٠,٣٥
عدو ٣٠ متر	٥,٤٠	٠,٦٢	٥,٥١	٠,٥٣	٥,٣٦	٠,٦١	٥,٣٩	٠,١٥
عدو ٣٠ متر × ٥ مرات	٢٨,١٥	٣,٠٠٣	٢٨,١٢	٠,٠٢	٢٧,٩١	٢,٧٥	٢٧,٧٥	٠,١٧
عدو ٣٠ × ٥ مرات بتكرار	٣٠,٢٨	١,٣٢	٣٠,٢٥	٠,٠٤	٣٠,٩٠	٢,١٥	٣١,٣	٠,٥٦

يتضح من جدول (٣) أن قسيم معامل الانتواء تراوحت بين (٠,٠٣، ٠,٥٣) للمجموعة التجريبية، (٠,١٥، ٠,٥٦) للمجموعة الضابطة فى مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية وهى أقل من (٣±) مما يدل على تجانس اللاعبين عينة البحث فى هذا المستوى.

## جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدى مجموعتى البحث  
فى مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة

قيمة (ت)	الفروق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
٠,٥٩	١,١١	٥,٧٨	٤٤,٦٧	٧,٢٥	٤٣,٥٦	الوثب العمودى من الثبات
٠,٢٣	٠,٠٤	٠,٦١	٥,٣٦	٠,٦٢	٥,٤٠	عدو ٣٠ متر
٠,٢٩	٠,٢٤	٢,٧٥	٢٧,٩١	٣,٠٠٣	٢٨,١٥	عدو ٣٠ متر × ٥ مرات
٠,٩٩	٠,٦٢	٢,١٥	٣٠,٩٠	٢,٣٢	٣٠,٢٨	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالكرة

قيمة (ت) الجدولية ٢,٠٢ عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتى البحث فى مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية مما يدل على تكافؤهما فى هذا المستوى.

ثالثاً : أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث الأدوات التالية :

- شريط قياس لتحديد الطول.
- ميزان طبي إلكترونى لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف.

كما تم استخدام الاختبارات التالية :

- اختبار الوثب العمودى من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين. (١٣ : ٢٤٨)
- اختبار عدو ٣٠ متر. (١٣ : ٢٥١)

كما استخدم الباحث اختبار عدو ٣٠ متر × ٥ مرات (١٨ : ١٠١)، بدون كرة وبالكرة (١٣ : ٢٦٦) لقياس تحمل السرعة ويرجع السبب فى اختيار هذين الاختبارين ما أشار إليه رائد حلمى رمضان (١٩٩٥م) فى دراسته من أن أفضل اختبار لقياس تحمل السرعة هو عدو ٣٠ متر × ٥ مرات (١١ : ٩٣) وكذلك ما أشار إليه طه إسماعيل وآخرون على ما جاء فى المراجع العلمية المتخصصة وآراء الخبراء والمدربين نحو أفضل



طرق القياس الخاصة بعناصر اللياقة البدنية في كرة القدم عامة وتحمل السرعة خاصة هو عدو ٣٠ متر × ٥ مرات بالكرة (١٣ : ٢٦٦) كما يرى ذلك أيضاً على البيك أداء نفس الاختبار لقياس تحمل السرعة بالكرة (١٩ : ١٠٠).

المعاملات العلمية للاختبارات :

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في الفترة من ٢٠٠٠/٩/٦م حتى ٢٠٠٠/٩/٩م على عينة عددها (٢٠) لاعباً ناشئاً من نادي بيش بمنطقة جازان وقد استخدم الباحث طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار للتأكد من ثبات الاختبار كما استخدم الباحث الصدق الذاتي للتأكد من صدق الاختبارات والجدول (٥) يوضح المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

#### جدول (٥)

معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبار المستخدم

الصدق الذاتي	ر	الاختبارات
٠,٩٣	٠,٨٧	الوثب العمودي من الثبات
٠,٩٦	٠,٩٢	عدو ٣٠ متر
٠,٩٢	٠,٨٤	عدو ٣٠ متر × ٥ مرات
٠,٩١	٠,٨٢	عدو ٣٠ متر × ٥ مرات بالكرة

يتضح من جدول (٥) أن معامل الثبات للاختبارات المستخدمة تراوحت ما بين (٠,٩٢ ، ٠,٨٢) وأن الصدق الذاتي تراوح ما بين (٠,٩٦ ، ٠,٩١) وهذا يؤكد على مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث.

\* برنامج التدريب الفترى :

قام الباحث بتصميم برنامج التدريب الفترى بشقيه متدرجاً من التدريب الفترى منخفض الشدة إلى التدريب الفترى مرتفع الشدة مسترشداً في ذلك ببعض المراجع العلمية (٦، ٧، ٨، ١٠، ١٣، ١٩، ٢١، ٢٢، ٢٥، ٢٩، ٣١)

\* برنامج تدريب سرعات بيك أب :

تم تصميمه في ضوء المرجعين (١، ٢) فيما نقلاه عن دينتمان ووارد وقد تم عرض برنامجي التدريب على (٥) خبراء في مجال تدريب وتدريب كرة القدم مرفق (١) اشترط فيهم الباحث ما يلي :

١- أن يكون حاصلًا على درجة الدكتوراه تخصص كرة القدم.

٢- خبرة في مجال التدريب لا تقل عن (٥) سنوات.

وذلك للتأكد من مدى مناسبة وصلاحيته البرنامجين للتطبيق وقد أشاروا بصلاحيتهما مرفق (٢)، (٣).

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي للاختبارات المستخدمة على عينة البحث في الفترة من ٢٠٠٠/٩/١٢م إلى ٢٠٠٠/٩/١٤م.

تطبيق البرنامجين :

تم تطبيق برنامجي التدريب في الفترة من ٢٠٠٠/٩/١٩م حتى ٢٠٠٠/١١/١٩م لمدة (٨) أسابيع وبواقع (٤) وحدات تدريب أسبوعياً. اعتباراً من الأسبوع الرابع استخدم الباحث الجري باستخدام الكرة في الوحدة الأولى والرابعة.

عند تنفيذ الباحث للبرنامجين اتبع الآتي :

١- الإجماع ويكون لجميع لاعبي الفريق في المجموعتين.

٢- الجزء الخاص بتطبيق البرنامجين يتم فيه تقسيم الفريق على أن تؤدي كل مجموعة التمرين والأداء المقرر لها.

٣- عقب الانتهاء من التنفيذ ينضم المجموعتين مرة أخرى لاستكمال أجزاء وحدة التدريب اليومية.

٤- كان الباحث يقوم بعملية توجيه المجموعتين أثناء الأداء.

## القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى لمجموعتى البحث فى اختبار تحمل السرعة فى الفترة من ٢٠٠٠/١١/٢٣م إلى ٢٠٠٠/١١/٢٣م.

## عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج :

## جدول (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى اختبارى تحمل السرعة

الاختبارات	القياس القبلى		القياس البعدى		متوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة
	ع	س	ع	س		
عدو ٣٠ متر × ٥ مرات	٢٧,٩١	٢,٧٥	٢٥,٠٩	٠,٨٥	٢,٨٢	٠٤,٠٤
عدو ٣٠م × ٥ مرات بالكرة	٣٠,٩٠	٢,١٥	٢٧,٨٤	١,٥٨	٣,٠٦	٠٤,٧٣

قيمة (ت) الجدولية ٢,٦ عند مستوى (٠,٠٥) لدلالة الطرفين

يتضح من الجدول (٦) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى تحمل السرعة ولصالح القياس البعدى.

## جدول (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارى تحمل السرعة

الاختبارات	القياس القبلى		القياس البعدى		متوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة
	ع	س	ع	س		
عدو ٣٠ متر × ٥ مرات	٢٨,١٥	٣,٠٠٣	٢٤,٣٩	٠,٥٢	٣,٧٦	٠٥,٠٩
عدو ٣٠م × ٥ مرات بالكرة	٣٠,٢٨	٢,٣٢	٢٦,٤٧	١,٠٢	٣,٨١	٠٦,٢٠

قيمة (ت) الجدولية ٢,٦ عند مستوى (٠,٠٥) لدلالة الطرفين

يتضح من جدول (٧) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تحمل السرعة ولصالح القياس البعدي.

### جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختباري تحمل السرعة

قيمة (ت)	الفروق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
٠٣.٤٤	٠.٧	٠.٨٥	٢٥.٠٩	٠.٥٢	٢٤.٣٩	عدو ٣٠ متر × ٥ مرات
٠٣.٥٧	١.٣٧	١.٥٨	٢٧.٨٤	١.٠٢	٢٦.٤٧	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالكرة

قيمة (ت) الجدولية ٢.٠٢ عند مستوى (٠.٠٥) لدلالة الطرفين

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختباري تحمل السرعة ولصالح المجموعة التجريبية.

### جدول (٩)

نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختباري تحمل السرعة

ملاحظات	الفروق في نسبة التحسن	نسبة التحسن %		الاختبارات
		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
لصالح المجموعة التجريبية	٣.٢٦	١٠.١٠	١٣.٣٦	عدو ٣٠ متر × ٥ مرات
لصالح المجموعة التجريبية	٢.٦٨	٩.٩٠	١٢.٥٨	عدو ٣٠ م × ٥ مرات بالكرة

يتضح من جدول (٩) أنه توجد فروق في نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت أسلوب سرعات بيك أب أكبر من نسبة التحسن المنوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت طريقة التدريب القفري.

ثانياً : مناقشة النتائج :

أشار جدول (٦) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارى تحمل السرعة (٣٠ × ٥ مرات) و (٣٠ × ٥ مرات بالكرة) ولصالح القياس البعدي وهذا يؤكد صحة الفرض الأول من أن طريقة التدريب الفترى تؤثر تأثيراً إيجابياً على تنمية تحمل السرعة للاعبى كرة القدم ويرجع الباحث ذلك إلى التطابق بين طريقة التدريب الفترى والأداء فى كرة القدم إذ يقوم اللاعب بالجرى والأداء وبسرعة ثم يعقب ذلك فترة من الراحة تمكنه من تكرار الأداء مرة أخرى أى توالى العمل والراحة ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أسامة رياض فى أن كرة القدم تتميز ببذل مجهود يعقبه راحة نسبية وهو ما يماثل طريقة التدريب الفترى (٤ : ٥٣)، كما يرى عصام عبد الخالق أن طريقة التدريب الفترى تعمل على وجود اللاعب باستمرار فى صورة متقاربة مع شكل المباراة والمنافسة (١٧ : ٢١٨) وتتفق هذه النتيجة مع ما أكده كلاً من هوغودويلر، محمد عبده صالح ومفتى إبراهيم، طه إسماعيل وآخرون، مفتى إبراهيم، وليم تومسون من أنه لكى يتم الارتفاع بتحمل السرعة يجب أن نتبع طريقة التدريب الفترى بشقيه. (٢٥ : ١٦)، (٢٢ : ٩٣)، (١٣ : ١٠٢)، (٢٤ : ١٠٨)، (٣١ : ١٣٦)

يظهر من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى اختبارى تحمل السرعة (٣٠ × ٥ مرات)، (٣٠ × ٥ مرات بالكرة) ولصالح القياس البعدي وهذا يؤكد صحة الفرض الثانى من أن أسلوب سرعات البيك أب يؤثر تأثيراً إيجابياً على تنمية تحمل السرعة للاعبى كرة القدم ويعزى الباحث هذا إلى أسلوب أداء اللاعبى فى الجرى إذ أن لاعب كرة القدم لا يبدأ الجرى بأقصى سرعة فى بداية الجرى مقارنة بلاعبى جرى المسافات القصيرة بل أن اللاعب مع انطلاقه يكتسب أقصى سرعة له بالتدرج وهذا يتماثل تماماً مع طريقة سرعات بيك أب، ويرى الباحث أنه كلما تشابه التدريب مع ما يحدث بالفعل ويتناسب وطبيعة الأداء يؤدي إلى الارتفاع بمستوى الأداء وهو ما يحدث بالفعل مع أسلوب سرعات بيك أب ويشير كل من أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان إلى أن اللاعب يقوم بالجرى لمسافات قصيرة وسريعة لمرات كثيرة فى المباراة وخلال ذلك تتنوع طبيعة خطوة اللاعب من المشى إلى العدو السريع إلى الهرولة وهو ما يحدث بالفعل فى أسلوب سرعات بيك أب، كما يوصيان نقلاً عن دينتمان ووارد على ضرورة استخدام أسلوب سرعات بيك أب لتنمية تحمل السرعة. (١ : ٢١١)

اتضح من جدول (٨) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً في القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى اختياري تحمل السرعة ولصالح المجموعة التجريبية ويؤكد ذلك ما عرض في جدول (٩) من نسبة التحسن بين المجموعتين والتي كانت لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت الفروق في نسبة التحسن لاختبار (عدو ٣٠ متر × ٥ مرات) (٣٠,٢٦%)، وبالنسبة لاختبار (عدو ٣٠ متر × ٥ مرات بالكرة) (٢٠,٦٨%) ويرجع الباحث هذا إلى ارتفاع درجة حماس اللاعبين لأسلوب سرعات بيك أب نظراً لاختلافه لدرجة ما عن الأسلوب المعتاد في التدريب (التدريب الفترى) مما جعلهم يبذلون أقصى جهد، كذلك ما أشار إليه الباحث أنفاً من أن أسلوب سرعات بيك أب يشابه طبيعة أداء اللاعب أثناء الجرى.

#### الاستنتاجات :

- ١- كل من طريقة التدريب الفترى وأسلوب سرعات بيك أب قد أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية تحمل السرعة للاعبين كرة القدم.
- ٢- أسلوب التدريب باستخدام سرعات بيك أب حقق نسبة تحسن أفضل من طريقة التدريب الفترى من تنمية تحمل السرعة للاعبين كرة القدم.

#### التوصيات :

- ١- يوصى الباحث مدربي كرة القدم باستخدام أسلوب سرعات بيك أب في تنمية تحمل السرعة للاعبين كرة القدم.
- ٢- يوصى الباحث بإجراء دراسات مماثلة على أنشطة رياضية أخرى للتأكد من مدى صلاحية هذا الأسلوب مع مختلف الأنشطة.

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان : (١٩٩٤م)، فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر : (١٩٩٣م)، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- أحمد محمد خاطر، على البيك : (١٩٩٦م)، القياس فى المجال الرياضى، ط٤، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٤- أسامة رياض : (١٩٨٦م)، موسوعة الطب الرياضى وكرة القدم، الاتحاد العربى، السعودية.
- ٥- أمر الله أحمد البساطى : (١٩٩٥م)، التدريب والإعداد البدنى فى كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- بطرس رزق الله (د.ت)، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٧- حنفى محمود مختار : (١٩٨٠م)، مدرب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٨- حنفى محمود مختار : (١٩٨٦م)، الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩- حنفى محمود مختار : (١٩٨٨م)، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، دار زهران، القاهرة.

- ١٠- حنفى محمود مختار، مفتى إبراهيم : (١٩٨٩م)، الإعداد البدنى فى كرة القدم، دار زهران، القاهرة.
- ١١- راند حلمى رمضان : (١٩٩٥م)، تصميم بطارية اختبار للصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم للمرحلة السنوية من (١٨-٢٠) سنة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٢- سالم حسن سالم : (١٩٩٢م)، أثر استخدام التدريب الفترى منخفض الشدة والتدريب المستمر على تنمية صفة التحمل لدى متسابقى الميدان والمضمار فى مرحلة الإعداد العام بجامعة الملك عبد العزيز، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (١٦)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهزم، أكتوبر.
- ١٣- طه إسماعيل وآخرون : (١٩٨٩م)، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدنى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٤- عادل عبد البصير على : (١٩٨٧م)، أثر استخدام طريقتى التدريبى الفترى منخفض الشدة والتدريب الفترى مرتفع الشدة فى التدريب الدائرى فى برنامج التدريبات على اللياقة البدنية العامة لتلاميذ المرحلة الابتدائية خلال درس التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، المجلد العاشر، العدد السادس، ديسمبر.
- ١٥- عادل عبد البصير على : (١٩٩٢م)، التدريب الرياضى التكاملى بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بورسعيد.



- ١٦- عبد الحليم محمد عبد : (١٩٨٦م)، دراسة مقارنة لأثر طريقتي التدريب المستمر وفترى على تطوير القدرة الهوائية ونسبة الدهون فى الجسم الناشئ المسافات المتوسطة تحت سن (١٨) سنة، بحث منشور، المؤتمر العلمى الأول دور التربية الرياضية فى المجتمع المصرى المعاصر، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.
- ١٧- عصام عبد الخالق : (١٩٨١م)، التدريب الرياضى نظريات- تطبيقات، ط٤، دار المعارف، القاهرة.
- ١٨- على سلامة على : (١٩٩٨م)، تأثير طريقتين من طرق التدريب على تنمية الجلد الدورى التنفسى فى الهوكى، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية بأسبوط، نوفمبر.
- ١٩- على فهمى البيك : (١٩٩٢م)، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التونى، الإسكندرية.
- ٢٠- محمد حسن علاوى : (١٩٨٦م)، علم التدريب الرياضى، ط١٠، دار المعارف، القاهرة.
- ٢١- محمد عبده صالح، مفتى إبراهيم : (١٩٨٥م)، الإعداد المتكامل للاعبى كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٢- محمد عبده صالح، مفتى إبراهيم : (١٩٩٤م)، أساسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة.

- ٢٣- مفتى إبراهيم : (١٩٩٠م)، الهجوم فسى كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٤- مفتى إبراهيم : (١٩٩٨م)، التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٥- هوغودويبلر وآخرون : (د.ت)، مقتطفات من كرة القدم، ترجمة بورغن شلايف، المعهد العالى الألمانى للتربية الرياضية، لايبزج.

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 26- Allen Wade : (1974), The football guide, to training and coaching, London, Heinemann.
- 27- Donna Mae Miller : (1974), Coaching the female athlete, Lea and Febiger, Philadelphia.
- 28- Edward Fox and others : (1987), Bases of fitness, MacMillan Publishing Company, New York.
- 29- Klafs Cal and Arnheim Danial : (1981), Modern principles of athletic training, fifth edition, C.V. Mosby Company, St. Louis, Toronto, London.

- 30- Larry, W.G. : (1979), The development of serologic capacity: a comparison of continuous and interval training. Res. Quarterly, Vol. 50, No. 2.
- 31- William Thomson : (1980), Teaching soccer, Burgess Publishing Company, Minnesota.

## مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء الذين تم عرض برنامجي التدريب عليهم

م	الاسم	الوظيفة	التخصص
١	أ.د./ نبيل خليل ندا	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالزفازيق	كرة القدم
٢	م.د./ ماجد مصطفى إسماعيل	مدرس بكلية التربية الرياضية بالقاهرة	كرة القدم
٣	م.د./ محمد أحمد عبد الرازق	مدرس بكلية التربية الرياضية ببورسعيد	كرة القدم
٤	م.د./ عادل عمر إبراهيم	مدرس بكلية التربية الرياضية ببورسعيد	كرة القدم
٥	م.د./ محمد على محمود	مدرس بكلية التربية الرياضية بالمتيا	كرة القدم

## مرفق (٢)

برنامج التدريب القترى

الاسم	الوحدة	مكونات التدريب	الشدة %	عدد مرات التكرار	الكثافة
الأول	٢، ١	١٠٠ متر	٧٥ - ٨٠	٤	٧٥ ث
	٤، ٣	١٠٠ متر	٧٥ - ٨٠	٥	٧٠ ث
الثانى	٢، ١	١٠٠ متر	٨٠ - ٩٠	٥	٧٠ ث
	٤، ٣	١٠٠ متر	٨٠ - ٩٠	٦	٦٥ ث
الثالث	٢، ١	٧٥ متر	٨٠ - ٩٠	٥	١ ق
	٤، ٣	٧٥ متر	٨٠ - ٩٠	٦	٥٥ ث
الرابع	٢، ١	٥٠ متر	٨٠ - ٩٠	٦	٥٠ ث
	٤، ٣	٥٠ متر	٨٠ - ٩٠	٨	٥٠ ث
الخامس	٢، ١	٥٠ متر	٩٠ - ٩٥	١٠	٤٥ ث
	٤، ٣	٥٠ متر	٩٠ - ٩٥	١٠	٤٠ ث
السادس	٢، ١	٣٠ متر	٩٠ - ٩٥	١٢	٤٠ ث
	٤، ٣	٣٠ متر	٩٠ - ٩٥	١٤	٤٠ ث
السابع	٢، ١	٢٥ متر	٩٠ - ٩٥	١٠	٤٠ ث
	٤، ٣	٢٥ متر	٩٠ - ٩٥	١٠	٣٠ ث
الثامن	٢، ١	٢٥ متر	٩٠ - ٩٥	١٢	٣٠ ث
	٤، ٣	٢٥ متر	٩٠ - ٩٥	١٢	٣٠ ث

## مرفق (٣)

## برنامج تدريب سرعات بيك أب

التكرار	مكونات التدريب	الأسبوع
٦-٣	هرولة ٢٥ متر- عدو بسرعة ٧٥% لمسافة ٢٥ متر- أقصى سرعة لمسافات ٢٥ متر- مشى ٢٥ متر	الأول
٨-٥	هرولة ٢٥ متر- عدو بسرعة ٧٥% لمسافة ٢٥ متر- أقصى سرعة لمسافات ٢٥ متر- مشى ٢٥ متر	الثاني
٦-٣	هرولة ٣٠ متر- عدو بسرعة ٧٥% لمسافة ٣٠ متر- أقصى سرعة لمسافات ٣٠ متر- مشى ٣٠ متر	الثالث
٨-٥	هرولة ٣٠ متر- عدو بسرعة ٧٥% لمسافة ٣٠ متر- أقصى سرعة لمسافات ٣٠ متر- مشى ٣٠ متر	الرابع
٦-٣	هرولة ٤٠ متر- عدو بسرعة ٧٥% لمسافة ٤٠ متر- أقصى سرعة لمسافات ٤٠ متر- مشى ٤٠ متر	الخامس
٨-٥	هرولة ٤٠ متر- عدو بسرعة ٧٥% لمسافة ٤٠ متر- أقصى سرعة لمسافات ٤٠ متر- مشى ٤٠ متر	السادس
٦-٣	هرولة ٥٠ متر- عدو بسرعة ٧٥% لمسافة ٥٠ متر- أقصى سرعة لمسافات ٥٠ متر- مشى ٥٠ متر	السابع
٨-٥	هرولة ٥٠ متر- عدو بسرعة ٧٥% لمسافة ٥٠ متر- أقصى سرعة لمسافات ٥٠ متر- مشى ٥٠ متر	الثامن

\* الكثافة هي المشى بين كل تكرار وآخر.

\* تزداد مرة تكرار في كل وحدة تدريبية.

