المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية
للنشاطات البدنية والرياضية
ISSN : 1112-4032
eISSN 2543-3776

المجلد 19 / العـدد: 2 (ديسمبر 2022)،
ص: 233-246

نجاعة البرامج التدريبية حسب المتغيرات الظرفية للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم في الجمهورية اليمنية.

The effectiveness of training programs according to circumstantial variables in maintaining the physical fitness of football players in the Republic of Yemen

أحمد ناجي أحمد قايد [1]، حجار محمد خرفان [2]

[1;2] جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، مخبر تقويم برامج الأنشطة البدنية والرياضية،

[1]Alwagihahmed2020@gmail.com ، [2] mohamed.hadjarkherfane@univ-mosta.dz

ملخص: هدفت هذه الدراسة التعرف على مدى نجاعة البرامج التدريبية حسب المتغيرات الظرفية للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم في الجمهورية اليمنية وذلك باستخدام التدريب التبادلي قصير ودراسة تأثيره على المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة–السرعة الانتقالية–التحمل–المرونة) للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم، وبعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة والمتمثل في ناشئي نادي شعب إب تحت 17 سنة، وقوامها 17 لاعباً، استخدمنا ا المنهج التجريبي وقد تم التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عينة الدراسة

في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي. ومن خلال تحليل النتائج أستخلص الباحث أن البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب التبادلي قصير قصير ساهم وبشكل ايجابي على الحفاظ على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم ناشئ تحت 17 سنة.

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام:2022/07/05

تاريخ القبول: 2022/11/19

تاريخ النشر : 2022/12/01

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي–اللياقة البدنية–المتغيرات الظرفية–لاعبي كرة القدم الناشئين

الباحث المرسل: حمد ناجي أحمد قايد

الايميل:

Alwagihahmed2020@gmail.com

Keywords :
Training program - physical fitness - situational variables - young football players.

Abstract

This study aimed to know the efficacy of training programs in maintaining the physical fitness of soccer players in the Republic of Yemen according to situational variables. This is done by applying short-short cross-training and studying its effect on the physical variables (Strength characterized by speed, transitional speed, endurance, flexibility) to maintain the fitness of soccer players. After defining the main population of the study, which is Ibb Youth Club under 17 years of age, consisting of 17 players,

The researcher assumed that there are statistically significant differences between the averages of the pre and post measurements in the physical variables. Such differences are in favor of the mean of post measurements of soccer players under 17 years old.

It was found that there are statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in physical tests. These differences are in favor of post-measurement. By analyzing the results, the researcher concluded that the training program based on short and short cross-training contributed positively to maintaining the physical fitness of soccer players under 17 years old

مقدمة:

اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبيها إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد اللاعبين وبنائهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة، وتتطلب مقدرة عالية من اللاعبين على الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بأعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً، وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية (مرسال، 1996، 27).

ويؤكد عبد الحق (2005) أن الدول المتقدمة تعمل على تنمية اللياقة البدنية بين أفراد مجتمعاتها نظراً لارتباطها الطردي بالصحة والشخصية والقوام، كما وتسعى الى وضع أسس وبرامج ومعايير خاصة للياقة البدنية

وفي يومنا هذا يعتبر العامل البدني أحد الكفاءات التي يجب على المدرب إدراكها والتحكم فيها ومراقبتها (Bansgbo, 1999) ومن المتداول أنه على مستوى الطاقم الفني لمختلف الأندية والفرق التي تنشط في المستوى العالي توجد وظيفة محضر بدني.

وعليه فإن العامل البدني يؤثر على انسيابية حركة اللاعب واستجاباته التكتيكية وخاصة حسن التموقع وإعادة التموقع والتباين والانفلات وكما لايخفى على الجميع أن النتيجة في المستوى العالي تحسمها أشياء دقيقة، وتأخر لاعب خطوة في الدفاع يكون سبباً في تسجل هدف(Trapattoni, 1999).

إن المتمعن جيدا في كرة القدم الحديثة يلاحظ اعتمادها بشكل كبير على الإيقاع السريع لحركة اللاعبين تحت ظروف اللعب المختلفة سواء بالكرة أو بدونها، وهذا الامر يستوجب كفاءة بدنية عالية، وقدرة كبيرة من التحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة.

وبالنظر لمتطلبات اللعبة ومايبذله اللاعبون من جهد بدني خلال المباريات، فإن له تأثير كبير على اللياقة البدنية خلال هذه المرحلة الهامة من الموسم الرياضي، ولهذا وجب على المدرب الاهتمام بهذه الفترة بعناية كبيرة للحفاظ على الحالة التدريبية التي وصل إليها اللاعبين، وذلك يكون من خلال تطبيق البرامج التدريبية الممنهجة بطريقة علمية في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية واعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذلك المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد (Dellal., 2008, 50).

فتطبيق الأساليب التدريبية الحديثة يساهم بقدر كبير في تحقيق أهداف الفريق الرياضي في كرة القدم (صفية، 2018، ص375).

كما يستلزم اختيار الطرق التدريبية الصحيحة لتحسين عناصر اللياقة البدنية ومن بينها طريقة التدريب التبادلي فهو عبارة عن وسيلة تستطيع أن تطور بواسطتها أكثرمن صفة بدنية.

كما يشير الفاتح والسيد (2002) أن هذه الطريقة تهدف الى تنمية القوة العضلية وتحسين سرعة الانطلاق ، وكذلك تنمية التحمل الخاص (الفاتح والسيد، 2002، 344).

حيث أن أداء التمارين البدنية والمهارية بالطريقة التبادلية يسمح بتنمية قدرة التحمل ومقاومة التعب كما يسمح بالتنويع في العمل العضلي "قوة – سرعة" والتنويع في شدة العمل وهذا ينتج عنه كمية من العمل النوعي فهو عبارة عن عمل متقطع أو متناوب بالنسبة للعضلات وعمل مستمر بالنسبة للجهاز القلبي التنفسي (Bernard, 2002, 158).

ومن خلال تحليل (Bansgbo, 1994) الذي قام بتوجيه التدريب نحو المداومة من خلال التدريب المتبادل حيث وصف كرة القدم على أنها نشاط متناوب والذي يمكن أن يعرف على انه تناوب وتسلسل لفترات عمل وراحة هذا التحليل أدى إلى الاهتمام بالتدريب المتبادل في التدريب الخاص بكرة القدم.كما يقوم بتحسين القدرات الهوائية

وخاصة السعة الهوائية وهو الأكثر اتساقا مع نشاط كرة القدم والأكثر انتظاما خلال الموسم التدريبي، كما يعتبر التدريب المتبادل الطريقة الأكثر اتساقا لتطوير صفة السعة الهوائية في كرة القدم والرياضات الأخرى (Bangsbo J., 1994a.) (Paradet, 1996).

فمن خلال خبرة الباحث وعمله في المجال الفني لكرة القدم مدرباً ومدرساً لهذه الفئة من الناشئين تحت 17سنة ، ومن المتتبعين لفترات الأعداد للمنافسات للبطولات المحلية أو المشاركات الخارجية لفئة الناشئين، وجد أن غالبية مدربي كرة القدم في جميع القطاعات ليس لديهم برامج تدريبية أو خطط مقننة للأداء البدني بالذات مما تظهر إثارة على مباريات الناشئين حتى تظهر المهارات متقطعة وغير متصلة وتقل فعالية التحركات الخاصة بأعضاء الفريق سواءً بالكرة أو بدونها بما يفسد العمل الجماعي وبالتالي مسح هوية الفريق.

ذلك دعنا إلى وضع برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة مثل القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وذلك من خلال استخدام أفضل الطرق التدريبية ومنها طريقة التدريب (التبادلي قصير قصير)، للتعرف على تأثير هذا البرنامج للحفاظ على اللياقة البدنية للناشئين في سن مبكرة.

الإجراءات المنهجية:

1.منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بالمجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة إجراءات الدراسة.

2.مجتمع وعينة البحث:

تم أختيار العينة بالطريقة العمدية وهي لاعبي فريق تحت (17سنة) من لاعبي كرة القدم الناشئين في نادي شعب إب الرياضي والمشترك في دوري الدرجة الأولى في الجمهورية اليمنية.

توصيف عينة البحث: **جدول رقم (1)**

البيان	عينة تجريبية	عينة استطلاعية	العينة الكلية
العدد	17	8	25
النسبة	%68	%32	%100

أولا–عرض وتحليل البيانات الشخصية للاعبين عينة البحث:

الجدول رقم (2): يوضح توزيع اللاعبين حسب بعض خصائصهم

	حجم العينة	أصغر قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	17	14	17	15.82	1.074
الطول	17	1.380	1.740	1.61529	.093883
الوزن	17	31	60	44.00	8.193

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن أعمار لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني تتراوح من 14 سنة إلى 17 سنة، بمتوسط حسابي قدره (15.82) أي بالتقريب 16 سنة بانحراف معياري قدره (1.07) أي بالتقريب سنة.

أما طولهم فيتراوح من 1.38م إلى 1.74م، بمتوسط حسابي قدره (1.61) وانحراف معياري قدره (0.09)، وأما وزنهم فيتراوح من 31 كلغ إلى 60 كلغ، بمتوسط حسابي قدره (44) وانراف معاري قدره (8.19).

إذا نستنتج أن خصائص لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني مقبولة بالنظر إلى مستواهم الرياضي فمتوسط سنهم هو 16 سنة ومتوسط طولهم هو 1.61م ومتوسط وزنه هو 44 كلغ.

حدود الدراسة:

تقتصر حدود الدراسة الحالية على:

الحدود الموضوعية: نجاعة البرنامج التدريبي حسب المتغيرات الظرفية للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.

الحدود المكانية: نادي الشعب بمحافظة إب – الجمهورية اليمنية.

الحدود البشرية: أجريت الدراسة على عينة بلغت (17) لاعب من نادي شعب إب الدرجة الأولى للناشئين تحت سن 17 سنة.

الحدود الزمنية: تم إنجاز الدراسة الحالية خلال الأعوام من 2021 – 2022م.

ثانيا– تحديد طبيعة توزيع بيانات الدراسة التطبيقية:

الجدول رقم (3): يوضح اختبار "كولموجروف–سميرنوف" و"شابيرو–ويلك" لتحديد طبيعة توزيع البيانات

	Kolmogorov-Smirnov[a]				Shapiro-Wilk			
	Statistiques	ddl	Sig.	القرار	Statistiques	ddl	Sig.	القرار
الإختبار القبلي :المرونة :ثني الجذع للأمام من الوقوف	.126	17	.200*	غير دال (التوزيع طبيعي)	.951	17	.472	غير دال (التوزيع طبيعي)
الإختبار البعدي :المرونة :ثني الجذع للأمام من الوقوف	.152	17	.200*	غير دال (التوزيع طبيعي)	.962	17	.673	غير دال (التوزيع طبيعي)
الإختبار القبلي :القوة :الوثب العريض من الثبات بالقدمين	.121	17	.200*	غير دال (التوزيع طبيعي)	.951	17	.469	غير دال (التوزيع طبيعي)
الإختبار البعدي :القوة :الوثب العريض من الثبات بالقدمين	.089	17	.200*	غير دال (التوزيع طبيعي)	.976	17	.907	غير دال (التوزيع طبيعي)
الإختبار القبلي :السرعة :ركض 30م من البدء العالي	.173	17	.185	غير دال (التوزيع طبيعي)	.914	17	.115	غير دال (التوزيع طبيعي)
الإختبار البعدي :السرعة :ركض 30م من البدء العالي	.173	17	.187	غير دال (التوزيع طبيعي)	.907	17	.090	غير دال (التوزيع طبيعي)
الإختبار القبلي :التحمل :نصف كوبر 6 دقائق تقاس بالمتر	.174	17	.182	غير دال (التوزيع طبيعي)	.943	17	.360	غير دال (التوزيع طبيعي)
الإختبار البعدي :التحمل :نصف كوبر 6 دقائق تقاس بالمتر	.151	17	.200*	غير دال (التوزيع طبيعي)	.945	17	.380	غير دال (التوزيع طبيعي)

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.
.a. Correction de signification de Lilliefors

من خلال نتائج هذا الجدول يتضح لنا أن مختلف القياسات المؤخوذة من عينة الدراسة وهم لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني تخضع للتوزيع الطبيعي، وهو ما أكده كل من اختبار "كولموجروف–سميرنوف" و"شابيرو–ويلك" لتحديد طبيعة توزيع البيانات حيث جاءت كل القيم غير دالة عند درجات الحرية (17) ومستوى الخطأ (0.05) بمستويات دلالة كلها أكبر من (0.05).

إذا هذا يؤكد على أن هذه البيانات المؤخوذة من عينة الدراسة تتوزع وفق التوزيع الطبيعي، وبالتالي يمكن تطبيق الاختبارات البدنية لقياس فرضيات الدراسة، ألا وهي اختبار "ت" لعينتين مترابطتين (غير مستقلتين).

–عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

توجد فروق ذات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة لصالح القياس البعدي للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة"، يتم قياسها من خلال نتائج هذا الجدول:

الجدول رقم (4): يوضح اختبار "ت" لعينتين مترابطتين لقياس الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة (الوثب العريض من الثبات بالقدمين) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني

عدد الأخطاء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	2.04	0.20	7.56-	0.00	دال (توجد فروق لصالح الاختبار البعدي)
القياس البعدي	2.15	0.20			

** يتم اتخاذ القرار بشأن دلالة النتائج عند درجات الحرية (16) ومستوى الخطأ (0.05).*

نلاحظ من خلال هذا الجدول قيمة المتوسط الحسابي للقوة في القياس القبلي تقدر بـ (2.04) بانحراف معياري قدره (2.20) وهو أقل من المتوسط الحسابي قوتهم في القياس البعدي المقدر بـ(2.15) بانحراف معياري قدره (2.20)، وهذا يعني أن قوة لاعبي كرة القدم الناشئين محل الدراسة الميدانية في القياس البعدي أكبر من قوتهم في القياس القبلي، أي أن هناك تحسن في اختبار الوثب العريض من الثبات بالقدمين لدى اللاعبين بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي المسطر.

وما يؤكد ذلك هي قيمة "ت" المحسوبة المقدرة بـ(−7.56) وهي دالة عند درجات الحرية (16) ومستوى الخطأ (0,05) بمستوى دلالة قدره (0,00)؛ وهذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قوة لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني لصالح القياس البعدي، وهذا يؤكد على تحسن مستوى قوة اللاعبين محل الدراسة، وبالضبط تم تسجيل تحسن في اختبار الوثب العريض من الثبات بالقدمين بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي المصمم خصيصا لرفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

ومما سبق يمكن القول أنه: توجد فروق ذات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة لصالح

القياس البعدي للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، وعليه فالفرضية الثانية محققة بدرجة عالية جدا، وبالتالي قبولها.

ويشير **مختار سالم (1992)** إلى أن القوة العضلية هي السبب الرئيسي لإنتاج جميع الحركات البدنية وهي تؤثر بشكل مباشر على درجة تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية كما أنها العنصر الأساسي للقدرة الحركية (سالم، 1992، 72)، ويتفق كل من **لارسون Larson (1974) وماتيوس Mathews (1978)**، أن مستوى الأداء الرياضي يتوقف على ما يمتلكة اللاعب من صفات بدنية ومنها القوة العضلية ويؤكدون على أهمية هذا العنصر للأداء الجيد للرياضيين مهما اختلفت أنشطتهم وسباقاتهم (Larson, 1974, 73) (Mathews, 1978, 91). وهذا ما يتوافق مع **دراسة عارف الكرمدي(2016)، دراسة سربوت محمد رضا (2018)**.

"توجد فروق ذات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير السرعة لصالح القياس البعدي للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة"، يتم قياسها من خلال نتائج هذا الجدول:

الجدول رقم (5): يوضح اختبار "ت" لعينتين مترابطتين لقياس الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير السرعة (ركض30 م من البدء العالي) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني

عدد الأخطاء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	4.76	0.43	8.57	0.00	دال (توجد فروق لصالح الاختبار البعدي)
القياس البعدي	4.72	0.43			

** يتم اتخاذ القرار بشأن دلالة النتائج عند درجات الحرية (16) ومستوى الخطأ (0.05).*

نلاحظ من خلال هذا الجدول قيمة المتوسط الحسابي للسرعة في القياس القبلي تقدر بـ (4.76) بانحراف معياري قدره (0.43) وهو أكبر من المتوسط الحسابي لسرعتهم في القياس البعدي المقدر بـ(4.72) بانحراف معياري قدره (0.43)، وهذا يعني أن الزمن المستغرق لركض 30م من البدء العالي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين محل

الدراسة الميدانية في القياس القبلي أكبر من الزمن المستغرق في القياس البعدي، أي أن هناك تحسن في الزمن المستغرق لركض 30م من البدء العالي لدى اللاعبين بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي المسطر.

وما يؤكد ذلك هي قيمة "ت" المحسوبة المقدرة بـ(8.57) وهي دالة عند درجات الحرية (16) ومستوى الخطأ (0,05) بمستوى دلالة قدره (0,00)؛ وهذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني لصالح القياس القبلي (علما أن السرعة يتم قياسها بالثواني وبالتالي كلما انخفضت المدة دلت على زيادة السرعة)، وهذا يؤكد على تحسن مستوى سرعة اللاعبين محل الدراسة، وبالضبط تم تسجيل تحسن في اختبار الركض 30م من البدء العالي بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي المصمم خصيصا لرفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

ومما سبق يمكن القول أنه: توجد فروق ذات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير السرعة لصالح القياس البعدي (ولصالح القياس القبلي بالنسبة للزمن المستغرق) للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، وعليه فالفرضية الثالثة محققة بدرجة عالية جدا، وبالتالي قبولها.

ويعزو الباحث تحسن متغير السرعة الانتقالية في البرنامج إلى تطبيق الأسس العلمية والعملية في البرنامج من حيث مكونات حمل التدريب (الشدة ، حجم العمل ، فترات الراحة البينية) وطرق التدريب وأوقات التدريب، حيث أن السرعة بحاجة إلى التهيئة الجيدة والتدرج في التمرين والتدرج في المسافات وبفترات راحة بينية سلبية وإيجابية حتى يعود الرياضي إلى حالته الطبيعية ويستعيد شفائه.

ويؤكد علاوي (1990م) على أنه يجب مراعات استعداد الجهاز العصبي لتقبل العبء الناتج من تمرينات السرعة وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتدريبات السرعة في أوقات

التدريب التي تجرى في الصباح الباكر، أو عقب القيام ببعض الأعمال المرهقة (علاوي،1990،

ولتنمية السرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب وخاصة كرة القدم وغالباً ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان التمرين بصورة انسيابية وبعيداً عن التقلصات العضلية، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدرة للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى، وغالباً ما تكون فترة الراحة بين التمرين والتمرين الآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار. (بسطويسي أحمد،1999، ص65).

ويؤكد الكلام السابق محمد صبحي حسانين (1995) على أن عنصر السرعة له أهمية كبيرة في معظم الأنشطة الرياضية الجماعية ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمتان، كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر ذلك بوضوح في كرة القدم والتي يحتاج فيها إلى تغيير أوضاع جسمه واتجاهاته بسرعة عالية (حسانين، 1995، 275).

ويرى الباحث أن اختيار أفضل الطرق التدريبية لكي يصبح اللاعب أكثر فعالية في مجموع المقابلة. لكن في النهاية يبقى تضييع السرعة دائماً موجود إذن لابد من الحفاظ على القدرة البدنية المتمثلة (بالسرعة الانتقالية) من خلال تطوير القدرة القصوى الهوائية باستعمال طرق كيفية أكثر والتي يكون فيها الجانب الكيفي هو المسيطر وأفضل الطرق التدريبية لتحقيق ذلك هو التدريب (التبادلي قصير قصير).

وهذا ما يتوافق مع دراسة عيسى بكلي (2015) دراسة سايحي فؤاد (2020)، ودراسة أحمد فرج إسماعيل (2003)، ودراسة محمد عادل مقابلة (2016)، دراسة بني ملحم(2012)، ودراسة philipe Hot (2002) واخرون.

خاتمة:

بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية ومناقشتها في ضوء الفرضيات توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج المتعلقة بنجاعة برنامج تدريبي للحفاظ على اللياقة البدنية حسب المتغيرات الظرفية للاعبي كرة القدم في الجمهورية اليمنية، والتي اجريت الدراسة الميدانية على لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني، ويمكن عرضها كما يأتي:

* وأنه توجد فروق ذات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة لصالح القياس البعدي للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

* وأنه توجد فروق ذات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير السرعة لصالح القياس البعدي للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

وعليه يمكن القول أنه: للبرنامج التدريبي نجاعة للحفاظ على اللياقة البدنية حسب المتغيرات الظرفية للاعبي كرة القدم في الجمهورية اليمنية.

قائمة المراجع والمصادر:

1. أحمد فرج إسماعيل (2003) تأثير تدريبات الملاعب الصغيرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة، دراسة غير منشورة، كلية التربية البدنية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان 2003.
2. أوسماعيل صفية (2018): الأساليب الحديثة والتدريب الرياضي، مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية بجامعة مستغانم، المجلد 15، العدد(3) 9 سبتمبر.
3. حسن،ياسرمحمد،وحمد، محمدمرسال. (1996). دراسة تأثير التمرينات البليومترية على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، *المؤتمر العلمي الثاني نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي*. القاهرة.
4. دراسة بكلي عيسى (2015): بعنوان دراسة أثر التدريب التبادلي قصير قصير على السرعة الهوائية القصوى والارتقاء عند ناشئي كرة القدم أقل من 18سنة، أطروحة دكتوراه جامعة الجزائر 3 سيدي عبد الله زرالدة.
5. دراسة سايحي فؤاد (2020): بعنوان أثر برنامج تدريبي باستخدام طريقة التبادلي على السرعة الهوائية القصوى والارتقاء لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية بجامعة مستغانم، المجل د17، العدد الأول.
6. دراسة عارف صالح الكرمدي(2016): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتريك على تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبي الكرة الطائرة، مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية بجامعة مستغانم، المجلد 13، العدد(13).
7. علاوي محمد حسن. (1990). *علم التدريب الرياضي ط11*. القاهرة ،مصر: دار المعارف .

8. محمد صبحي حسانين. (1995). *التقويم والقياس في التربية الرياضية، المجلد الاول ،الطبعة الثالثة،*. الفاهرة : دار الفكر العربي.
9. مختار سالم. (1992). *رفع الأثقال رياضة الجبابرة* . بيروت، لبنان: موسسة المعارف للطباعة والنشر.

المصادر والمراجع الأجنبية:

1. **Bangsbo, J. (1994a.).** fitness training in football, a scientific approach, eds. danemark, Ho +stom: bagsvaerd.
2. **Bangsbo. (1994b,).** J,Energy demands in competitive soccrv,J Sports Sci,.
3. **Bernard, T. (2002).** *Préparation et entrainement du footballeurs* . paris: @mphora.
4. **Cometti.g. (2006).** *l entrainement de la vitesse.* paris: chiron.
5. **Dellal. (2008).** *l'entrainement à la performance en football . Edition de Boeck.* Bruxelles: Univ.
6. **L,A Larson** .(**1974**) **.***Fitness,hea Lthand workcapa city,International standers for assistant* .Newyork: Mac Niller,Furbishing Co.
7. M**athews.D.K** .(**1978**) **.***Measurementin Physical Ducation,W.B .* Landon: Saunders Co.