

الخاتمة:

في الرياضة عامة و خاصة كرة القدم تظهر الصفات البدنية او الصفات التقنية أثناء المنافسة سلبا أو إيجابا، فعندما تكون صفات اللياقة البدنية و خاصة المداومة تؤثر تأثيرا ايجابيا على الناحيتين التقنية و التكتيكية ، و العكس صحيح.

فعند تحليلنا للمقابلات في المنافسات يتضح لنا في جل مختلف صفات اللياقة البدنية أساسها هي حالة التحضير البدني الجيد ، إذا فمستوى التحضير التقني والتكتيكي أو التقني التكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطور صفات اللياقة البدنية و لبلوغ المفاهيم الجيدة يجب أولا التركيز على تحضير بدني كامل بطرق و مناهج علمية حديثة و هذا يتم بتسطير برنامج علمي تدريبي منظم للوصول إلى مستوى يضمن الإمكانات البدنية الجيدة للاعب كرة القدم طول العام الرياضي ، ومراقبة فعالية هذه البرامج بواسطة اختبار اتسواء قبل المنافسة أو خلالها

وأن الاعداد البدني يهدف إلى تكوين القدرات تمكن اللاعب من تحمل عناء المنافسة المستمرة و تؤهله الى أن يحقق أفضل النتائج .

و من خلال بحثنا و الذي تناولنا فيه صفة من صفات اللياقة البدنية (المداومة) في كرة القدم ، واتضح لنا أن لها أهمية بالغة في بناء الجانب البدني دون أن ننسى أهمية الصفات الأخرى و ختامنا لبحثنا هذا و بعد ما تم عرض الجانب النظري من خلال الفصول الثلاثة والتي استعرضنا فيها كل النقاط التي رأيناها تناسب الموضوع المدروس ، كذلك من خلل الفرضيات التي وضعناها كمحاولة مسبقة لهذا البحث ، والتي تم التحقق من صحة فرضيتين خلال استعراضنا لجانب التطبيق أحيرا ما يمكن قوله في بحثنا هذا هو أن الدراسة التي قمنا بها لا يمكن في أي حال من الأحوال إن تلم بجميع جوانب الموضوع الواسعة و المتشابكة لذا فإن آفاق ومجالات البحث مفتوحة لدراسات أخرى خاصة فيما يتعلق بطرق تنمية صفات اللياقة لبدنية (المداومة) وتأثيرها على لاعبي كرة القدم