

**تمهيد :**

إن المنهجية التي تسير على نحوه البحوث العلمية تستدعي ضرورة تحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة حتى لا تبقى مجرد أرقام ويحتوى هذا الفصل على دراسة .

وعليه ستكون خطوات هذا الفصل بداية بعرض النتائج المسجلة من إجراء الاختبارات على إشبالي فريق إتحاد أولاد نائل وكذا تقديم تحليل مفصل لهذه النتائج ثم الخروج بإستنتاج لكل إختبار ثم مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث وفيما يلي التحليل والمناقشة .

1-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة :

1-1-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى :

1-1-1-5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى :

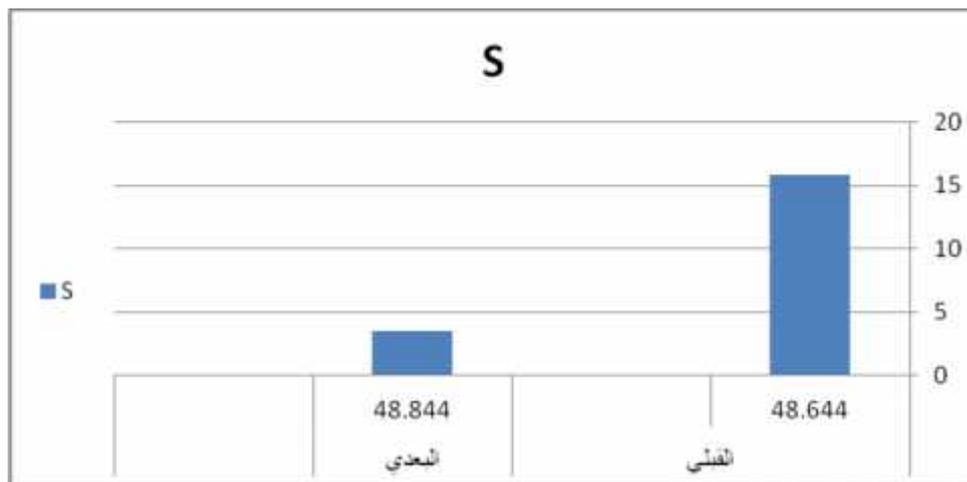
نصت الفرضية الاولى في هذا البحث بأنه :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار المداومة الخاصة (إختبار فام إيفال) لدى لاعبي أشبال كرة القدم تعزى للقياس البعدي للعينة التجريبية.

1-1-1-1-5 عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري فام إيفال

مستوى الدلالة	Sig	DF	t	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	
غير دال	0.05	9	0.039	15.79213	48.6440	القبلي
				3.52779	48.8440	البعدي

الجدول (09): بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإختبارات القبلي والبعدي وقيمة اختبارات (T)



الشكل رقم (02): رسم بياني بين دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار

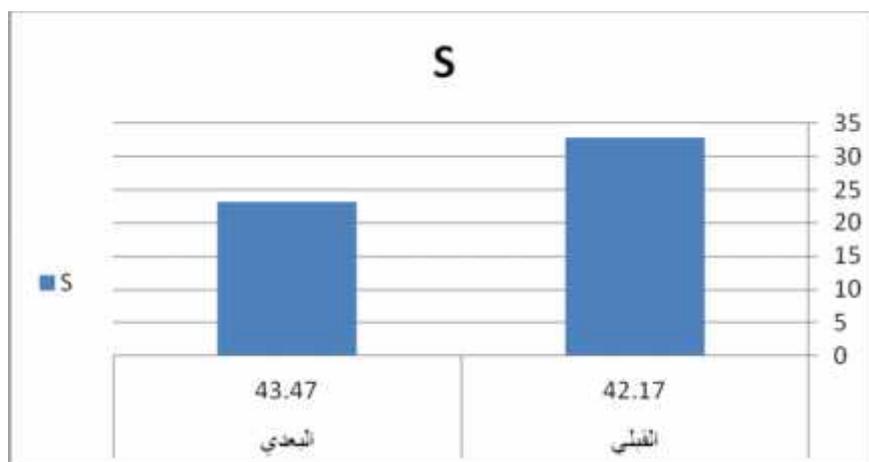
الجري فام إيفال

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (09) ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (48,64) بنحرف معياري بلغ (15,79) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (48,84) بإنحرف معياري (3,52) ودرجة حرية (09) وبلغ قيمة اختبار T (0,039) وانه غير دال عند (0,05) مما لا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للاختبار فام إيفال .

#### 5-1-1-1-2 عرض وتحليل نتائج بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار فام إيفال

مستوى الدلالة	Sig	DF	T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	
دال	0.05	.001	9	-4.993	32.89	القبلي
					23.23	البعدي

الجدول (10): بين ألواساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإختبارات القبلي والبعدي وقيمة اختبارات (T)



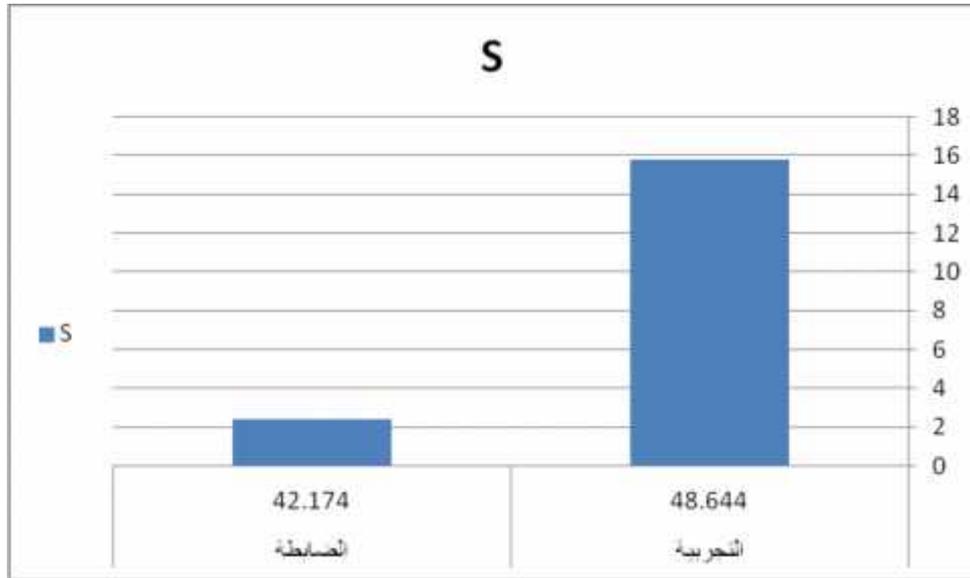
الشكل رقم (03): رسم بياني بين دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار الجري فام إيفال

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (12) ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (42,17) بإنحرف معياري بلغ (32,17) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (43,47) بإنحرف معياري (23,23) ودرجة حرية (09) وبلغ قيمة اختبار T (4,93) وانه دال عند (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للاختبار الجري

3-1-1-1-5 عرض وتحليل نتائج بين مقارنة القياس القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة فام إيفال

مستوى الدلالة	Sig	DF	T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	
غير دال	0.05	18	1,28	15.79213	48.6440	التجريبية
				2.38907	42.1740	الضابطة

الجدول (11): بين ألواساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإختبارات العينة التجريبية والضابطة وقيمة اختبارات (T)



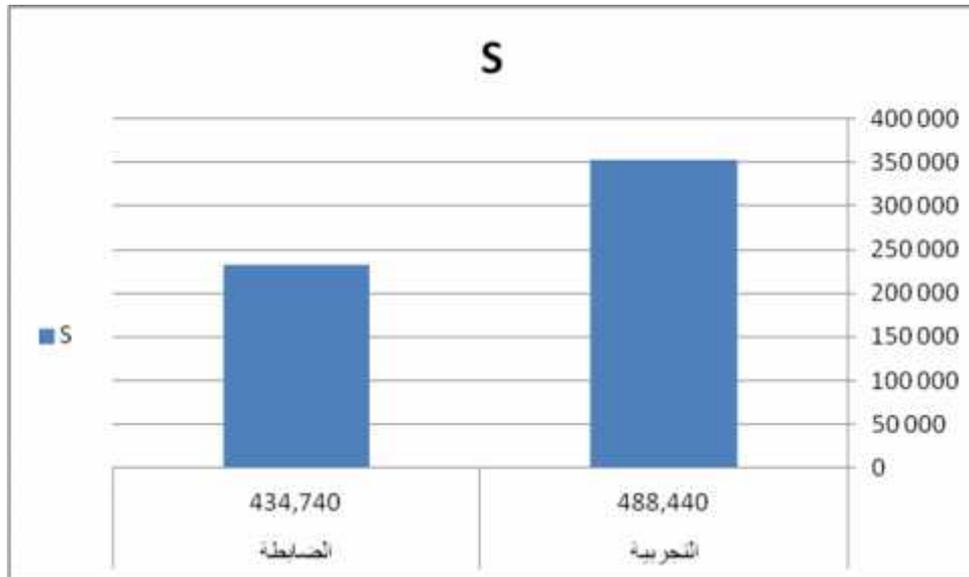
الشكل رقم (04): رسم بياني بين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس القبلي في إختبار الجري فام إيفال

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (15) ان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي للعينة التجريبية بلغ (48,64) بإنحراف معياري بلغ (15,79) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الضابطة (42,17) بإنحراف معياري (23,89) ودرجة حرية (18) وبلغ قيمة اختبار T (1,28) وانه غير دال عند (0,05) مما لا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للعينة التجريبية والضابطة للاختبار الجري فام إيفال .

4-1-1-1-5 عرض وتحليل نتائج بين مقارنة القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة إختبار فام إفال

مستوى الدلالة		Sig	DF	T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	
دال	0.05	,001	15,573	4,020	3,52779	48,8440	التجريبية
					2,32391	43,4740	الضابطة

الجدول (12): بين ألواساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإختبارات العينة التجريبية والضابطة وقيمة اختبارات (T)



الشكل رقم (08): رسم بياني بين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي في إختبار الجري فام إيفال .

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (18) ان المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة التجريبية بلغ (48,84) بإنحراف معياري بلغ (35,27) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة (43,47) بإنحراف معياري (13,42) ودرجة حرية (15,57) وبلغ قيمة اختبار T (4,02) وانه دال عند (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينة التجريبية والضابطة للاختبار الجري لفام إيفال لصالح العينة التجريبية .

## 5-1-1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى :

والتي تقرر على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار المداومة الخاصة (إختبار فام إيفال) لدى لاعبي أشبال كرة القدم تعزى للقياس البعدي للعينه التجريبية .

على ضوء النتائج التي تطرقنا اليها في بحثنا ، ومن خلال نتائج الجداول والأشكال البيانية السابقة على التوالي، والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصفة المداومة الخاصة ولصالح العينه التجريبية وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الاولى .

ويعزو الباحثون هذه الفروق إلى مدى تأثير مفردات المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث وآراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي إرتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينه البحث على طول مدة المنهج التدريبي والذي إعتد في تطبيقه على التكرارات والشدد التي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينه وإستعادة الشفاء كاملا قبل البداية في التكرار التالي للتمرين المداومة الخاصة ، وعن هذه التمرينات المقترحة تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرارات مع تصحيح الاخطاء مما يجعل اللاعب يصل الى مستوى أعلى في المداومة خلال تنفيذ هذه التمرينات .

ويعزو الباحثون أيضا سبب التفوق على التطوير الصفات الحركية إلى فاعلية التمرينات البدنية المقترحة وإلى المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض إذ يذكر ريسان خريبط (1988) "ان التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الاعداد الخاص"<sup>1</sup> .

وكذلك "يجب أن ننظر إلى التمرينات الخاصة كونها على الإحتياط ، بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمية والمهارية"<sup>2</sup> .

## 5-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

### 5-1-2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

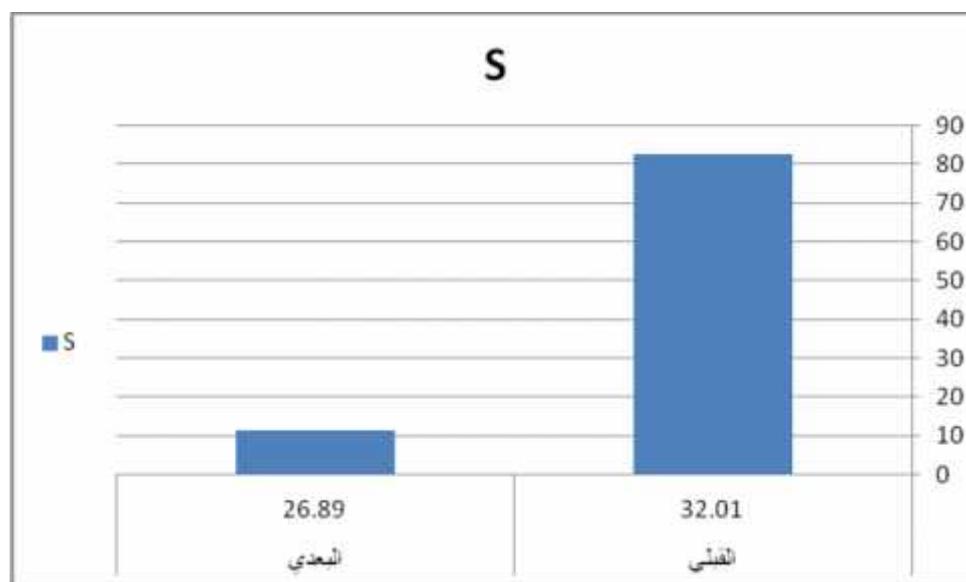
نصت الفرضية الثانية في هذا البحث بأنه :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار المداومة الخاصة (إختبار كوبر 12د، إختبار نصف كوبر 06د) لدى لاعبي أشبال كرة القدم تعزى للقياس البعدي للعينه التجريبية .

1-2-1-5 عرض وتحليل نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار كوبر 12د

مستوى الدلالة		Sig	DF	T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	
دال	0.05	000	9	-	82.55	32.01	القبلي
				12.828	11.34	26.89	البعدى

الجدول (10) بين أوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإختبارات القبليّة والبعدية وقيمة اختبارات (T)



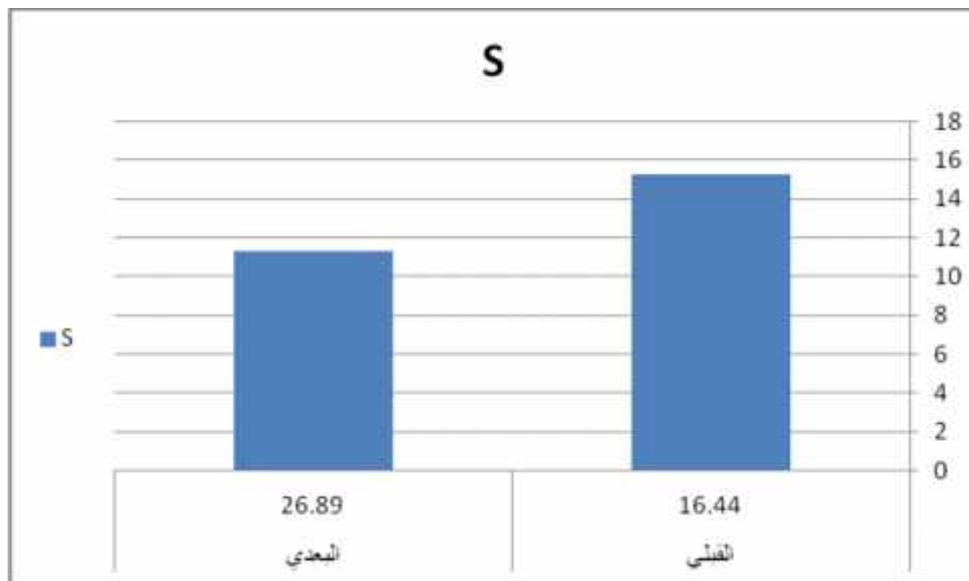
الشكل رقم (03): رسم بياني بين دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في إختبار الجري كوبر 12د

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (10) ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (32,01) بنحرف معياري بلغ (82,55) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدى (26,89) بإنحراف معياري (11,34) ودرجة حرية (09) وبلغ قيمة اختبار T (12,82) وانه دال عند (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للاختبار كوبر 12د .

5-1-2-1-2 عرض وتحليل نتائج بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار كوبر 06 د

مستوى الدلالة		Sig	DF	T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	
دال	0.05	000	9	21.41	15.28	16.44	القبلي
					11.34	26.89	البعدى

الجدول (11) بين أوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإختبارات القبلي والبعدية وقيمة اختبارات (T)



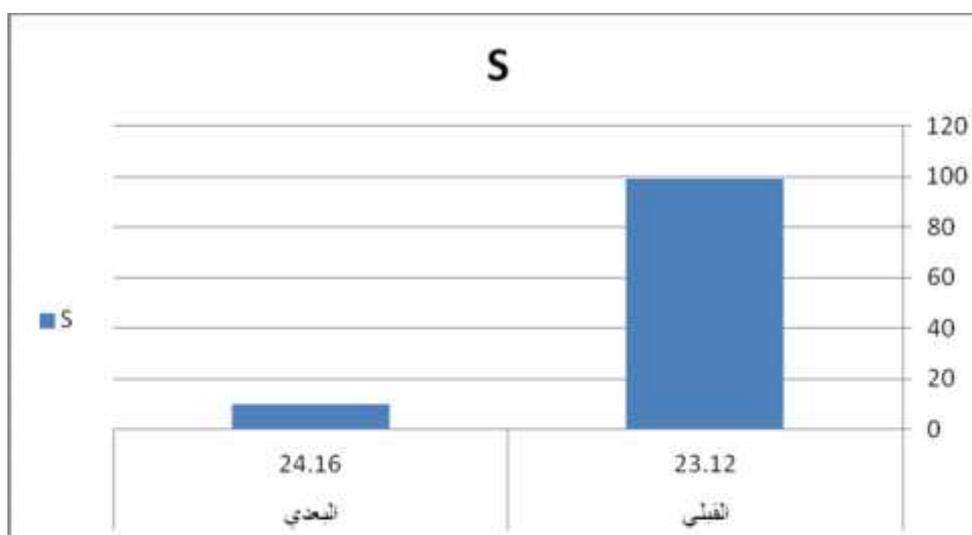
الشكل رقم (04): رسم بياني بين دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في إختبار الجري كوبر 6د

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (11) ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (16,44) بإنحراف معياري بلغ (15,28) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدى (26,89) بإنحراف معياري (11,34) ودرجة حرية (09) وبلغ قيمة اختبار T (21,41) وانه دال عند (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للاختبار كوبر 6د .

3-1-2-1-5 عرض وتحليل نتائج بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الجري كوبر 12د

مستوى الدلالة	Sig	DF	T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	
دال	0.05	9	-6.396	99.28075	23.12	القبلي
				10.24	24.16	البعدي

الجدول (13) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإختبارات القبلي والبعدي وقيمة اختبارات (T)



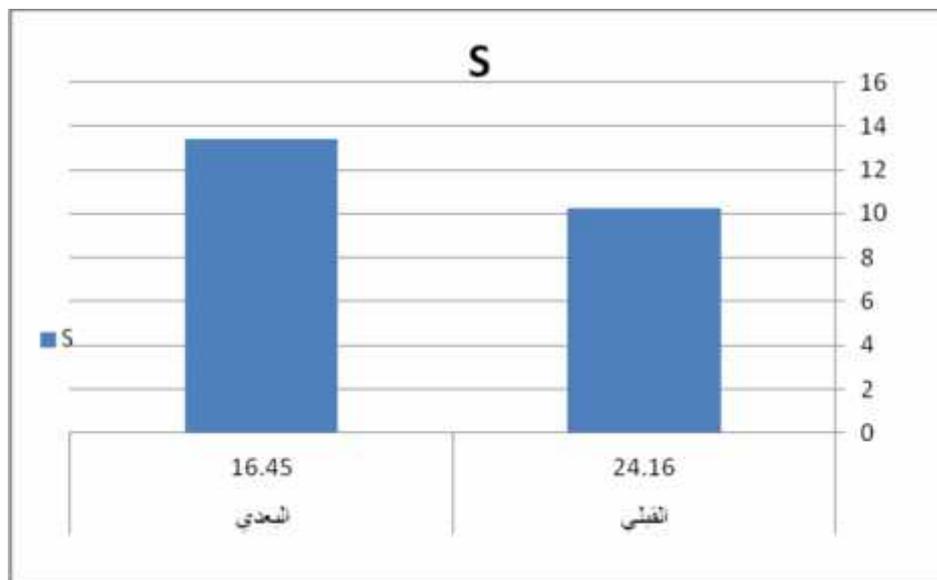
الشكل رقم (06): رسم بياني بين دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار الجري كوبر 12د

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (13) ان المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (23،12) بإنحراف معياري بلغ (9،92) وبلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدي (24،16) بإنحراف معياري (10،24) ودرجة حرية (09) وبلغ قيمة اختبار T (6،39) وانه دال عند (0،05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للإختبار كوبر 12 د

4-1-2-1-5 عرض وتحليل نتائج بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار الجري كوبر 06د

مستوى الدلالة		Sig	DF	T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	
دال	0.05	.000	9	28.68	10.24	24.16	القبلي
					13.42	16.45	البعدى

الجدول (14) بين ألواساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإختبارات القبليّة والبعدية وقيمة اختبارات (T)



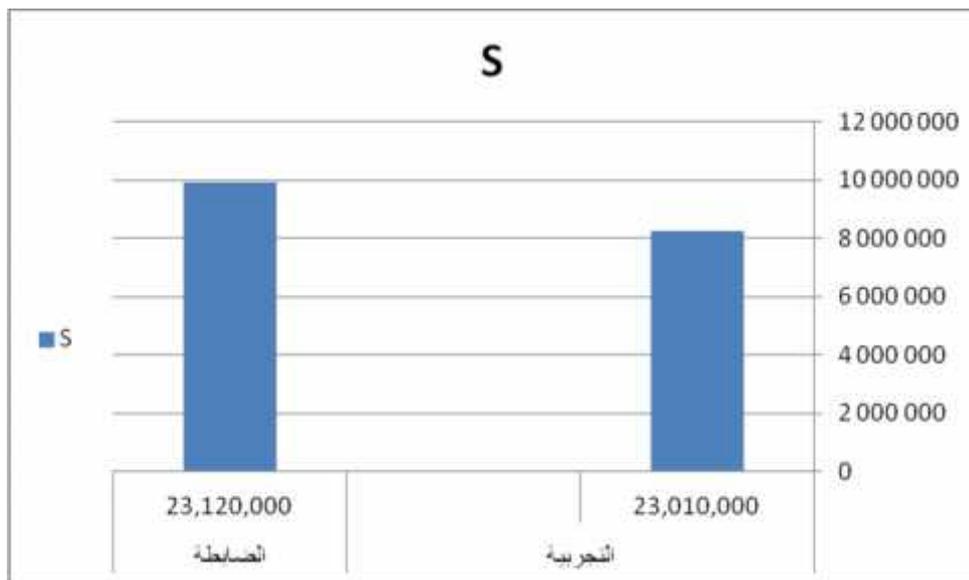
الشكل رقم (07): رسم بياني بين دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في إختبار كوبر 6د

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (14) ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي بلغ (24،16) بإنحراف معياري بلغ (24،10) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدى (16،45) بإنحراف معياري (13،24) ودرجة حرية (09) وبلغ قيمة اختبار T (28،68) وانه دال عند (0،05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للاختبار كوبر 6 د

5-1-2-1-5 عرض وتحليل نتائج بين مقارنة القياس القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة كوبر 12د

مستوى الدلالة		Sig	DF	T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	
غير دال	0.05	0,79	18	0,26	82,55638	2301,0000	التجريبية
					99,28075	2312,0000	الضابطة

الجدول (16) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإختبارات العينة التجريبية والضابطة وقيمة اختبارات (T)



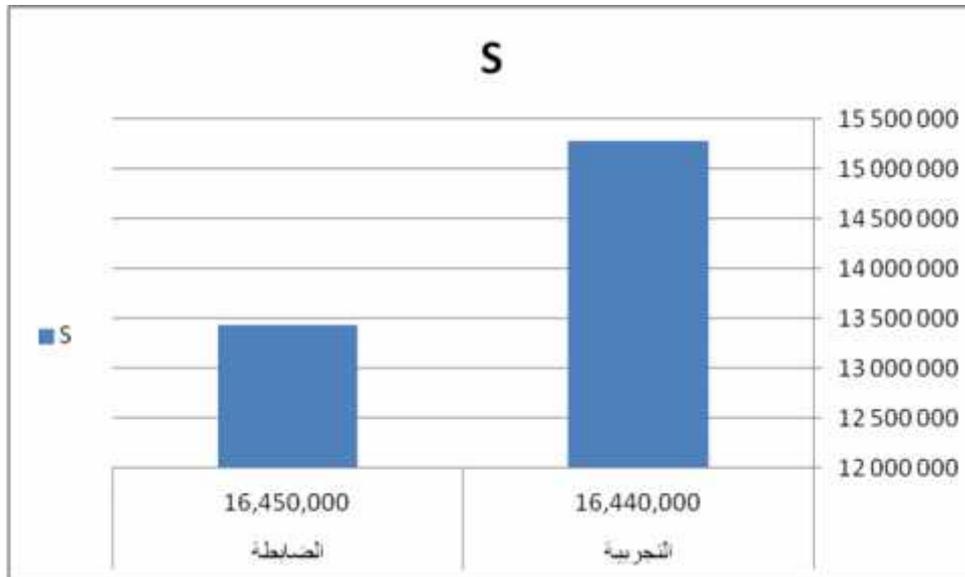
الشكل رقم (08): رسم بياني بين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس القبلي في إختبار الجري كوبر 12د

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (16) ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية بلغ (23,01) بانحراف معياري بلغ (82,55) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الضابطة (23,12) بانحراف معياري (99,28) ودرجة حرية (18) وبلغ قيمة اختبار T (0,26) وانه غير دال عند (0,05) مما لا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للعينة التجريبية والضابطة للاختبار الجري كوبر 12 د .

6-1-2-1-5 عرض وتحليل نتائج بين مقارنة القياس القبلي للمجموعتين التجريبية و الضابطة كوبر 06د

مستوى الدلالة		Sig	DF	T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	
غير دال	0.05	,988	18	-,016	152,83979	1644,0000	التجريبية
					134,26756	1645,0000	الضابطة

الجدول (17) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإختبارات العينة التجريبية والضابطة وقيمة اختبارات (T)



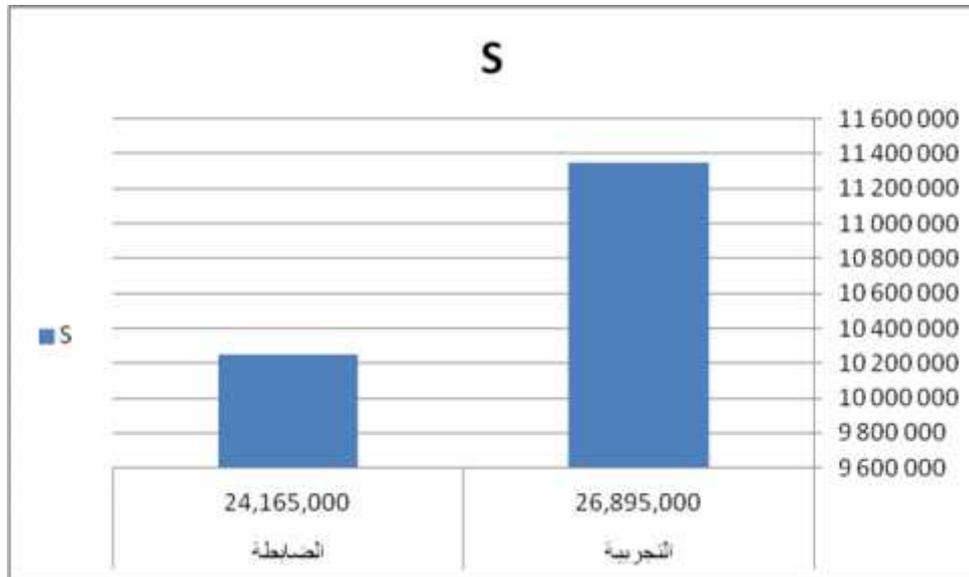
الشكل رقم (08): رسم بياني بين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس القبلي في إختبار الجري كوبر 06د

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (17) ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للعينة التجريبية بلغ (16,44) بإنحراف معياري بلغ (15,28) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الضابطة (16,45) بإنحراف معياري (13,42) ودرجة حرية (18) وبلغ قيمة اختبار T (0,98) وانه غير دال عند (0,05) مما لا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للعينة التجريبية والضابطة للاختبار الجري كوبر 06 د .

5-1-2-1-7 عرض وتحليل نتائج بين مقارنة القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة كوبر 12د

مستوى الدلالة	Sig	DF	T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	
0.05	,000	18	5,646	113,49131	2689,5000	التجريبية
				102,47086	2416,5000	الضابطة

الجدول (19) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإختبارات العينة التجريبية والضابطة وقيمة اختبارات (T)



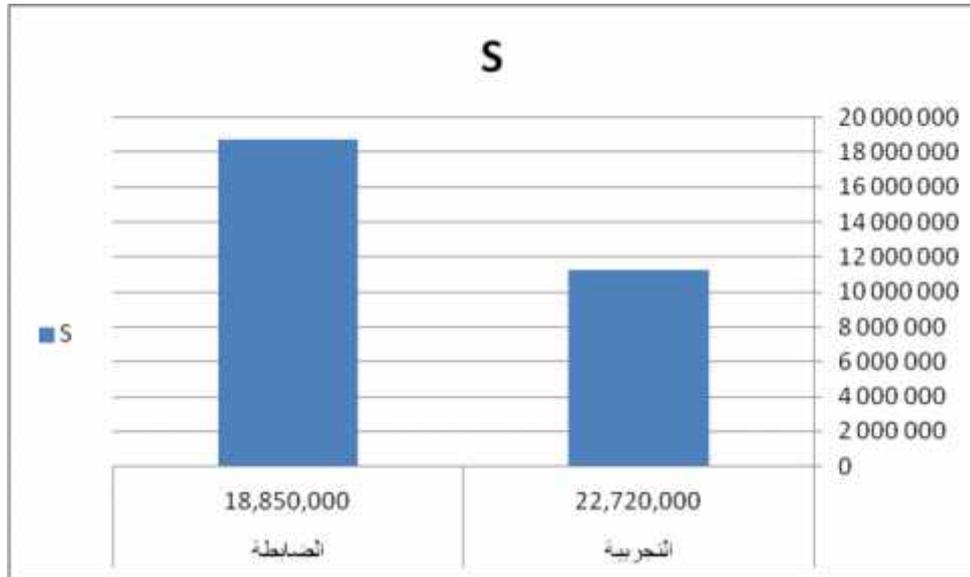
الشكل رقم (08): رسم بياني بين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي في إختبار الجري كوبر 12 د

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (19) ان المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي للعينة التجريبية بلغ (26,24) بإنحراف معياري بلغ (11,34) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الضابطة (24,16) بإنحراف معياري (10,24) ودرجة حرية (18) وبلغ قيمة اختبار T (5,64) وانه دال عند (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينة التجريبية والضابطة للاختبار كوبر 12د لصالح العينة التجريبية .

8- 1-2-1-5 عرض وتحليل نتائج بين مقارنة القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة كوبر 06د

مستوى الدلالة	Sig	DF	T	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	
0.05	,000	18	5,605	112,42775	2272,0000	التجريبية
				187,15709	1885,0000	الضابطة

الجدول (20) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإختبارات العينة التجريبية والضابطة وقيمة اختبارات (T)



الشكل رقم (08): رسم بياني بين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي في إختبار الجري كوبر 06 د

أظهرت النتائج المدونة في الجدول رقم (20) ان المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي للعينة التجريبية بلغ (22,72) بإنحراف معياري بلغ (11,24) وبلغ المتوسط الحسابي للإختبار البعدي للعينة الضابطة (18,85) بإنحراف معياري (18,71) ودرجة حرية (18) وبلغ قيمة إختبار T (5,60) وانه دال عند (0,05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينة التجريبية والضابطة للإختبار كوبر 6د لصالح العينة التجريبية .

## 5-1-2-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

والتي تقرر على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبار المداومة العامة (إختبار كوبر 12د، إختبار 06د) لدى لاعبي أشبال كرة القدم تعزى للقياس البعدي للعينة التجريبية .

على ضوء النتائج التي تطرقنا اليها في بحثنا ، ومن خلال نتائج الجداول والأشكال البيانية السابقة على التوالي، والتي أسفرت على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصفة المداومة العامة ولصالح العينة التجريبية وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الثانية .

فيما يخص صفة المداومة كما لاحظناه أن الفروق الاحصائية جاءت دالة لصالح المجموعة التجريبية التي تدرت على اسلوب عالي الشدة والذي هو حمل بدني سريع نسبيا مقارنة بالحمل البدني لأسلوب منخفض الشدة وكذلك شدته تتراوح ما بين 80 حتى 90 من الحد الاقصى لمعدل ضربات القلب، هذا مما ساعد هذه المجموعة لتحسين صفة المداومة والجري لمسافات متوسطة، وهذا مؤشر يدل على نجاح البرنامج التدريبي في تطوير هذه الصفة مقارنة بالبرنامج العادي من خلال اختبارات ( فام إيفال، كوبر 12د، كوبر 06د) على عينة البحث، وهذه النتيجة مشاهدة لنتيجة الدراسة تحصل عليها كل من (نارت شوكة، ومحمد علي، 2006) في دراسته للتعرف على اثر كل من التدريب المستمر والتدريب الفترتي على التحمل الدوري التنفسي والسعة الحيوية للرتين مع افضلية للتدريب المستمر في تطوير تحمل الدوري التنفسي واوصى الباحثان باستخدام التدريب المستمر في فترة الاعداد العام<sup>1</sup>، وايضا دراسة الباحث (بوعلي لخضر) بدراسة هدفت على التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارة لاشبال كرة القدم واطهرت نتائج الدراسة أن طريقة التدريب المستمر لها تأثير ايجابي على التحمل العام<sup>2</sup>.

والتحمل العام هو قدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في اداء عمل بدني ذو حمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة ، تعمل فيها الاجهزة الحيوية والعضلات دور ا ايجابيا على الاداء التخصصي في كرة القدم . ويعتبر التحمل العام مفتاح اي رياضة من الرياضات وهو ضروري لاي نشاط بدني يقوم به الفرد ويحضر له .

<sup>1</sup> نارت شوكت ، محمد العلي:دراسة مقارنة للتعرف على اثر كل من التدريب المستمر والتدريب الفترتي على التحمل الدوري التنفسي والسعة الحيوية للرتين،مجلة بحاث اليرموك ،سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية،الجلد 23،العدد(1)،2007،ص87،86

<sup>2</sup> بوعلي لخضر :اطروحة دكتوراه ، تأثير برنامج تدريبي مقترح لمبدأ الاستمرارية في التدريب كدافع لتطوير القدرات البدنية والمهارة لاشبال كرة القدم، معهد التربية البدنية والرياضية،جامعة الجزائر 2015، 3، ص207.

اما فيما يخص التحمل الخاص يعرفه: ابراهيم شعلان على انه استمرار اللاعب في الاداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطوية المقننة طول هذه المبارات دون يظهر عليه التعب والاجهاد او الإحلال بمستوى الاداء<sup>1</sup>.

وعليه نستنتج أن الفرضية الاولى والثانية تحققت فيما يخص صفة تحمل العام او المداومة.

### 5-1-2-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

#### الفرضية الثالثة :

من اجل التحقق من الفرضية الثالثة والتي تفترض عدم إعطاء المدربين الاهتمام الكافي لتنمية صفات اللياقة البدنية (المداومة). و من خلال النتائج المحصل عليها باستبيان المدربين اعتمادنا على إستخراج النسبة المئوية وتحليل المعطيات بالقاعدة الثلاثية ، الى أرقام لتحليل والتفسير : الذين كانت إجاباتهم بأنهم يولون اهتماما كافيا بتنمية صفات اللياقة البدنية (المداومة)، و التي لها أهمية بالغة في الداء الجيد للعبين. أما بالنسبة لنتائج استبيان كانت إجاباتهم أن هناك تركيز من المدربين على اختبارات الطرق الخاصة بتنمية صفة المداومة، و ارجعوا سبب النقص في التحضير البدني إلى نقص المكانيات و وسائل الاسترجاع. و من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج عدم تحقق الفرضية الثالثة، لان المدربين يولون اهتماما كافيا بتنمية صفات اللياقة البدنية (المداومة)، و لكن النقص في التحضير البدني يرجع إلى أسباب أخرى.

<sup>1</sup> ابراهيم شعلان ،مرجع سبق ذكره،ص97،98

## خلاصة :

يعتبر التدريب الرياضي من أهم العوامل التي تؤدي إلى تطوير الصفات البدنية للرياضيين وكذا تحسين الأداء الفردي والجماعي للفريق، ونظرا للأهمية الخاصة لصفة المداومة في رياضة كرة القدم الحديثة وجب الاهتمام بتطويرها بأنواع وطرق تدريب المداومة المختلفة ومعرفة مدى تأثيرها على باقي الصفات البدنية والمهارية الأخرى.

ومن خلال مناقشتنا لفرضيات الدراسة ومن النتائج المتحصل عليها تم التأكد من صحة الفرضيتين الجزئيتين من خلال التوصل إلى:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المداومة الخاصة لدى لاعبي كرة القدم، ولصالح العينة التجريبية في إختبار (فام إيفال) ، مما يدل على تحقيق العينة لأفضل النتائج في الإختبار البعدي وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها في الإختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصفة المداومة العامة لدى لاعبي كرة القدم، ولصالح العينة التجريبية في إختبار (كوبر 12د و كوبر 6د) ، مما يدل على تحقيق العينة لأفضل النتائج في الإختبار البعدي وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلتها في الإختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .وبعد مناقشة نتائج الفرضيتين نستنتج أن الفرضية العامة والتي تقر بأن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفة المداومة على لاعبي كرة القدم قد تحققت.