

**أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المستمر في تطوير صفة التحمل
(التحمل الاكسوجيني وتحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم u17**

**The effect of a proposed training program in the method of
continuous training on developing the characteristic of
endurance (oxygen endurance and speed endurance) for
sparkling dolls**

ناصر باي كريمة

معهد STAPS جامعة البويرة، k.nacerbey@univ-bouira.dz

استقبل بتاريخ: 2021/01/31 تم قبوله بتاريخ: 2021/03/03 نشر بتاريخ: 2021/07/09

ملخص.

هدفت الدراسة الحالية إلى اقتراح برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المستمر لتطوير صفة التحمل (التحمل الاكسوجيني وتحمل السرعة) لدى لاعبات اشبال كرة القدم (u17)، فمما لا شك فيه ان للبرامج التدريبية المبنية على أسس العلمية السليمة أهمية البالغة في الارتقاء بالمستوى البدني للاعبين، وكذا أهمية اختيار المدرب لطريقة التدريب المناسبة لتطبيقه بحيث يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول للنتائج المرجوة مراعيًا في ذلك خصائص المرحلة العمرية للفئة التي يطبق عليها البرنامج التدريبي، وللتوصل إلى نتائج تخدم الدراسة تم الاستعانة بالمنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث و تمثل مجتمع البحث في نادي نجوم المستقبل اناث الناشط في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة اشبال، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وتمثلت في 22 لاعبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتم الاعتماد على الاختبارات البدنية كأداة للدراسة، ولقد تم الاستعانة ببرنامج spss v25.0 للوصول الى نتائج تخدم هدف الدراسة.

وفي الأخير وبعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة على تحقق الفرضيات المقترحة ومعرفة أثر الاجابي لطريقة التدريب المستمر في تطوير صفة التحمل (التحمل الاكسوجيني وتحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم u17

ومن خلال هذا خرج الباحثون بمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية كانت على النحو التالي: ضرورة استخدام الطرق التدريبية المناسبة والمبنية وفق أسس علمية، الاهتمام بالاختبارات البدنية قبل أثناء وبعد تطبيق البرامج التدريبية، اطلاع وإمام جميع المدربين بطرق التدريب الحديثة والمشاركة في الدورات التكوينية لتطوير مستواهم المعرفي في مجال التدريب الرياضي.

الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي، التدريب المستمر، التحمل، فئة اشبال، u17.

Abstract.

The current study aimed to propose a proposed training program in the manner of continuous training to develop the quality of endurance (oxygen endurance and speed endurance) among football cubs (u17) players. There is no doubt that training programs based on sound scientific foundations are extremely important in improving the physical level of the players, as well as The importance of choosing the trainer for the appropriate training method for its application so that the choice of the training method is considered one of the very important factors to reach the desired results, taking into account the characteristics of the age stage of the category to which the training program is applied, and to reach any

results that serve the study, the experimental method was used in order to suit the nature of the research and represent the research community in The Future Stars Club, a female activist in the State Football League in Al-Bouira, category of cubs, and the sample was chosen in a simple random way, represented by 22 players, who were divided into two control and experimental groups. Physical tests were used as a study tool, and the spss v25.0 program was used to reach results that serve Purpose of the study.

Finally, after the analysis and interpretation process, the results of the study resulted in the verification of the proposed hypotheses and the positive effect of the continuous training method on developing the quality of endurance (oxygen endurance and speed endurance) among football players u17

Through this, the researchers came up with a set of future suggestions and hypotheses, as follows:

The necessity of using appropriate training methods based on scientific foundations, paying attention to physical tests before, during and after implementing training programs, familiarizing all trainers with modern training methods and participating in training courses to develop their level of knowledge in the field of sports training.

Key-words: Training program, continuous training, endurance, cubs' class, u17.

1- مدخل عام للدراسة:

1-1 مقدمة وإشكالية الدراسة:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في مختلف الرياضات سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح وما زال العلم هو الأساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب الرياضي وتطبيقاته. (البساطي، 1998 ص 05)

فالتدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما، تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن، كما أشار إليه *عصام عبد الخالق* بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخطية والنفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل. (الهاوي، 2002 ص 10)

إن المتمتع جيدا في كرة القدم الحديثة يلاحظ اعتمادها بشكل كبير على الإيقاع السريع لحركة اللاعبين تحت ظروف اللعب المختلفة سواء بالكرة أو بدونها، وهذا الأمر يستوجب كفاءة بدنية عالية، وقدرة كبيرة من التحمل، وبالنظر لمتطلبات اللعبة وما يبذله 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 والمنهجية بطريقة علمية في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد، كما يستلزم اختيار الطرق التدريبية الصحيحة لتحسين عناصر اللياقة البدنية. (Turpin, 2002 p09)

ومن بينها طريقة التدريب المستمر التي تتميز هذه الطريقة بأن التمارين تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة، كان يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة، وتكون شدة

الحمل في هذا النوع من التدريب متوسط، وحجم التدريب كبير وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل (Waeineck jurgain, 1986, p. 97).

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطئية، بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب . (Taelman, 1990 P25)

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة، وتزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كموانع أي مبدأ بحجم صغير ويزداد الحجم تدريجياً. ويهدف ذلك إلى تكيف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر. (طه إسماعيل عمرو أبو المجد، 1989 ص101) والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة ونصف وهذا بمعنى أن ساعة ونصف وتصل عدد دقات القلب إلى 140 150- دقة في الدقيقة وهذا بمعنى أن سرعة دقات القلب متوسطة، وغالباً ما تكون التدريبات داخل الغابة.

وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم " Delorme " أنه يمكن الحصول على أكبر من المرات من التمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبياً أي حجم كبير، وفترات راحة قصيرة. (الربطي ك، 2004 ص92) أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفكري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة 50 -30- 20- 10 متر، وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقاً لتشكيل الحمل. ويراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر.

ومن خلال ما سبق جاءت دراستنا لمعرفة أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المستمر في تطوير صفة التحمل (التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم u17، ومما سبق تم طرح التساؤل التالي:

• التساؤل العام:

هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر على التحمل (التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم؟

• التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل في القياس القبلي للعينة للضابطة والتجريبية لدى لاعبات كرة القدم.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة لدى لاعبات كرة القدم.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لدى لاعبات كرة القدم.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبات كرة القدم.

1-2- فرضيات الدراسة:

للبرنامج التدريبي بطريقة التدريب المستمر أثر في التحمل (التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم.

• الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل في القياس القبلي للعينة للضابطة والتجريبية لدى لاعبات كرة القدم.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة لدى لاعبات كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لدى لاعبات كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبات كرة القدم

1-3- أهداف الدراسة:

- التعرف على فعالية استخدام طريقة التدريب المستمر في تنمية صفتي التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة.
- إبراز أهمية صفتي التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- التوعية بضرورة اختيار الطريقة الملائمة للتدريب والرفع من المستوى البدني حسب متطلبات كل رياضة.
- محاولة الخروج بتوصيات واقتراحات تهدف إلى الرفع من مستوى كرة القدم.

1-4- أهمية البحث:

تمثلت أهمية الدراسة في الارتقاء بالمستوى البدني للرياضيين إلى مستوى أعلى وأحسن لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات مع تزويد الأندية بعناصر قادرة على تحقيق نتائج إيجابية، إذ أن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب في كرة القدم، حيث تمحورت الأهمية في هذه الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي لتطوير صفتين بدنتين هامتين في رياضة كرة القدم (التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة) وبذلك تم الكشف عن أهمية هاتين الصفتين بالنسبة لاعبي كرة القدم وذلك من خلال تطبيق وتنفيذ تمارين متنوعة يستطيع أن يستخدمها المدربون في تطوير هاته الصفات البدنية.

2- الجانب النظري المتعلق بالدراسة:

2-1- تحديد المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالدراسة:

* **التدريب المستمر:** هي التمارين تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة، كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة، وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسط، وحجم التدريب كبير وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل (Waeineck jurgain, 1986, p. 97).

* التحمل:

يعرفه Datchnof بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة. (ريسان، 1989 ص186)

كما يمكن تعريف التحمل على أنه قدرة الفرد على مواصلة العمل ومقاومة التعب وكذلك الظروف غير الملائمة طيلة العمل وكذلك الاسترخاء بعد الجهد هو واحد من أوجه التحمل.

• أنواع التحمل: يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين:

التحمل العام: وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة، دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى، ويعتبر التحصيل العام هو أساس التحمل الخاص (طه إسماعيل وآخرون، 1989 ص 98).

التحمل الخاص: هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب. (بطرس، 1984 ص516)

• تحمل السرعة:

يعتبر تحمل السرعة من أهم القدرات التي يحتاجها لاعب كرة القدم حتى يتمكن من الجري بأقصى سرعة في وقت خلال المباراة وخاصة عند قرب انتهائها، ويشير (البك 1997، ص175) إلى أن المفاهيم التي تعرضت إلى مصطلح تحمل السرعة تضمنت اتجاهين أساسيين الأول يتعلق بقدرة الرياضي على الاستمرار في أداء مجهود في خلال الأنشطة الدائرية بأقصى سرعة وذلك لأطول مسافة ممكنة. أما الثاني فإنه يعتبر مفهوم تحمل السرعة عبارة عن قدرة الرياضي على تكرار أداء العمل يتصف بسرعة عالية لعدة مرات وذلك بفواصل زمنية قليلة.

كما يعرفها (عصام عبد الخالق 1990، ص130)، أنها قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمرة لتنمية مقدرة مقاومة التعب عن حمل ذو درجة عالية (شدة 75%- 100%) من مقدرة الفرد أو التغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة.

يعرف (علاوي 1994ص175)، تحمل السرعة صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة، ولكي يؤدي لاعب كرة القدم دورة في المباراة بصورة جيدة على مدى زمن المباراة خلال الشوطين وهو(90د) لابد أن يكون معدا إعدادا جيدا بحيث يستطيع أن يتحمل كل هذا العبا طوال زمن المباراة دون الإحساس بالتعب لذا يجب تطوير تحمله الخاص بصورة جيدة وكذا العام.

ويشير (إسماعيل طه وآخرون 1994، ص100) عن hara بأن تحمل السرعة هو القدرة على مقاومة التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع القوة العضلية بعض أجزائه ومكوناته بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على الأداء البدني لأطول فترة ممكنة بدون ظهور التعب.

* كرة القدم:

❖ التعريف اللغوي:

هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم " **Foot Boll** " فاللاتينيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى بالريفي أمام كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى **Soccer** . (رومي جميل، 1986، صفحة 5)

❖ التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تتكيف معها كل أصناف المجتمع فيعد أن صارت رياضة جماعية أصبحت أماكن اللعب أكثر ندرة الشارع، أماكن عامة الساحات الخضراء... الخ، هذه الأماكن التي تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء... ، ولقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشأها آنذاك ثم استخدم الأيدي والسواعد باستثناء الحارس إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف فيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى إمساك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء (رومي جميل، 1986، الصفحات 9-10).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية. (موريس أنجرس، بوزيد صحراوي، 2004، صفحة 298) كما تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

✓ أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تكن أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:
- معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة وخصائصه.
- ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.
- التعرف على مختلف الظروف التي تمكن أن ترافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها من جهة ولتفادي المشكلات التي تواجهها من جهة أخرى.
- التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها والمتمثلة في اختبارات البدنية والبرنامج التدريبي ومدى تغطيته لأهداف البحث.
- التحقق من صدق وثبات الاختبارات البدنية على العينة الاستطلاعية، وذلك قبل استخدامه وتطبيقه على عينة الدراسة.

- التحقق من صدق المحكمين (الظاهري) والصدق التجريبي للبرنامج التدريبي على العينة الاستطلاعية.
- الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة، حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات وماهي التعديلات الواجبة في حالة عدم فلائمتها.

3-2 الدراسة الأساسية:

3- 1-2 منهج البحث:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وهذا المنهج قوامه الاستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتحقق من صحتها وإجراء التجارب واستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، 2000، صفحة 35).

بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المتقطع على مجموعة من اللاعبين الأواسط لتحديد أثره على تطوير القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية لديهم فإننا نرى أنا هته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يكون الاختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة. (محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب، 1999، صفحة 217)

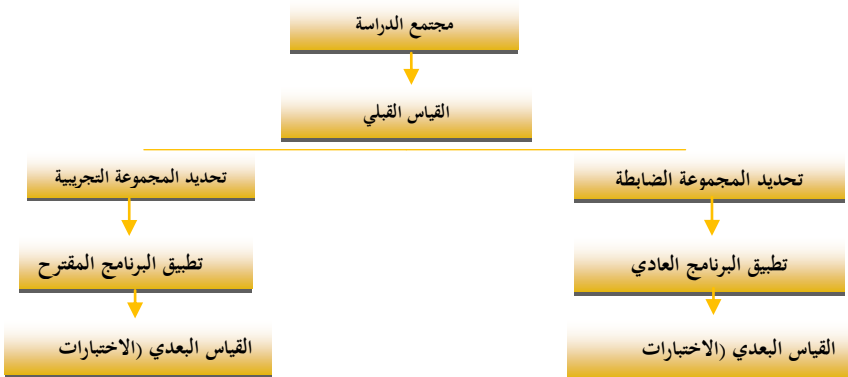
وقد استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالاً في البحوث العلمية، لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولاً بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب المستمر لتطوير التحمل لأواسط كرة القدم.

✓ التصميم التجريبي:

- تهدف التجربة الأساسية في هذا البحث إلى معرفة أثر طريقة التدريب المستمر كمغير مستقل على تطوير التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة كتغير تابع، حيث تطلب استخدام هذا التصميم لمجموعتين متكافئتين المجموعة التجريبية و الضابطة بتطبيق قياس قبلي قبل إجراء التجربة وقياس بعد التجربة، وهذا التصميم يمكن الباحثان من الحصول على معلومات وفيرة باستخدام القياس القبلي للتأكد من المجموعتين المتكافئتين من حيث المتغير التابع عند بداية البرنامج واستخدام القياس البعدي للكشف عن تأثير المتغير المستقل المتمثل في طريقة التدريب المستمر على المتغير التابع المتمثل في التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة.

ولبلوغ ذلك تم مايلي: تحديد مجتمع الدراسة، حيث اختير ناديين بطريق عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة.

- والشكل التالي رقم (01) يوضح التصميم التجريبي المستخدم:



3- 2-2 متغيرات البحث:

* المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب المستمر

* المتغير التابع: التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة

*المتغيرات الدخيلة:(السن التدريبي، الوزن، الطول).

3-2-3 تحديد مجتمع وعينة البحث:

• المجتمع الأصلي للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 92)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث في فرق كرة القدم النسوية (اناث) فئة أواسط التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة.

• **عينة البحث:** هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلاً للكل. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 93)

الاختبارات	حجم	معامل	معامل	مستوى قيمة	درجة	الدلالة
------------	-----	-------	-------	------------	------	---------

• طريقة اختيار العينة:

تم اختيارها بطريقة بسيطة عشوائية بإتباع الصندوق الأسود، بحيث تم ترقيم النوادي وتم سحب عيّنتين النادي الأول يمثل المجموعة التجريبية والثاني المجموعة الضابطة. واشتملت هذه الدراسة على 24 لاعبة كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين.

➤ التجانس والتكافؤ:

التجانس: تم التأكد من التجانس في كل من العمر التدريبي، الطول، الوزن، التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة باستعمال معامل الاختلاف حيث جاءت نسبة أقل من 30 %

تكافؤ مجموعتي البحث: أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات (السن، الطول والوزن) والتحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة، حيث بينت النتائج التي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في كل المتغيرات المعتمدة في تكافؤ المجموعتين وهي: العمر التدريبي، الطول، الوزن، التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة.

3-2-4 أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

- الاختبارات البدنية:

حاول الباحث من خلال استعمال الاختبارات البدنية تحديد ما يلي: تحديد مستوى اللاعبين، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة المجموعة (أ) والمجموعة (ب) والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

• الشروط العلمية للاختبارات:

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

ثبات الاختبار: إن كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار وتعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد أو المجموعة لأظهرت شيئا من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد وتم استخدام اختبار بيرسون "ر" لحساب الثبات.

صدق الاختبار: يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة إليه.

الجدول رقم (01): نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية.

العينة	الصدق	"ر"	الدلالة	"ر"	الحرية	الإحصائية
اختبار الجري 1500 متر	0.95	0.90	0.05	0.81	04	دال
اختبار الجري 200 متر	0.92	0.84				دال

يتضح من الجدول رقم (01) أن الاختبارات البدنية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية بحيث قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" المجدولة في جميع الاختبارات مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة لدراسة.

موضوعية الاختبار: يقصد بالموضوعية عدم التأثير بالأحكام الذاتية للمصححين، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، أي لا تختلف درجة الفرد باختلاف المصححين الذين يقومون بتقدير الاختبارات (عصام الدين عبد الخالق، 2003، الصفحات 303-304).

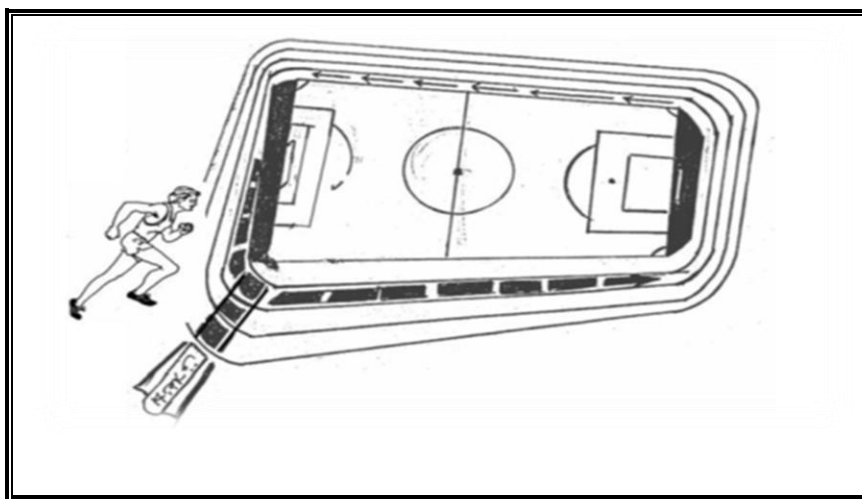
وفي هذا البحث أسفرت عملية ترشيح الصفات البدنية والاختبارات التي تقيس تخدم البرنامج التدريبي للاعبين أواسط كرة القدم (U17) من قبل الخبراء والمختصين، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم: (02) الاختبارات النهائية التي اصفرت عنها عملية المقابلة:

الصفات البدنية	الاختبارات	درجة الأفضلية
التحمل الأكسوجيني	- اختبار الجري 1500 متر	51.11%
تحمل السرعة	- اختبار الجري 200 متر	42%
- عدد الخبراء والمختصين: (09).		

3-2-5 الاختبارات البدنية:

- اختبار جري 1500 متر.
- الغرض منه: قياس التحمل الأكسوجيني.
- مواصفات الأداء: جري اللاعب لتلك المسافة المحددة (1500 متر) في أقل زمن ممكن.
- التسجيل: يحتسب الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى عبور خط النهاية ويسجل بالدقائق والثواني.



- اختبار جري 200 متر.
- الغرض منه: قياس التحمل الخاص بالسرعة.
- مواصفات الأداء: جري اللاعب من وضع الوقوف لتلك المسافة المحددة (200 متر) في أقل زمن ممكن.
- التسجيل: يحتسب الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى عبور خط النهاية ويسجل بالثواني.

• صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:

تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وفق مخطط كتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية وشاركوا في تحكيمه وتقييمه.

• الإطار العام للبرنامج التدريبي:

تعد البرامج التدريبية المعتمدة الوسيلة الفعالة في تحقيق مناهج المدربين وخططهم وتنفيذها بأسلوب يقوم على الأسس العلمية والعملية السليمة.

- كيفية بناء البرنامج:

- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي 06 أسابيع بمعدل 03 حصص أسبوعياً.
- زمن الوحدة التدريبية الواحدة 90 دقيقة بما فيها الإحماء والجزء الختامي.
- الاهتمام بالإحماء قبل البدء بتطبيق الوحدة التدريبية.
- مراعاة التدرج في زيادة الحمل التدريبي.
- اشتمل البرنامج على الاهتمام بشكل ملحوظ بالجانب البدني موضوع الدراسة.
- استخدام التدريب المستمر لأنه موضوع الدراسة.
- استخدام تمرينات الاسترخاء لتهدئة الجسم والعودة للوضع الطبيعي.

3-2-6- أسس وضع البرنامج:

- أن يتوافق البرنامج مع المرحلة السنية للعينة.
- أن يتوافق البرنامج مع مستوى اللاعبين.
- الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.

3-2-7- الدراسات الإحصائية:

وهي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علماً أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع الفرضيات وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدلات الإحصائية التالية:

- قوانين حساب درجات المفاضلة بين الاختبارات - درجة الأفضلية للاختبار
- معامل الثبات لبيرسون
- معامل الاختلاف
- * الصدق الذاتي
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين
- اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين

4-1- عرض وتحليل النتائج:

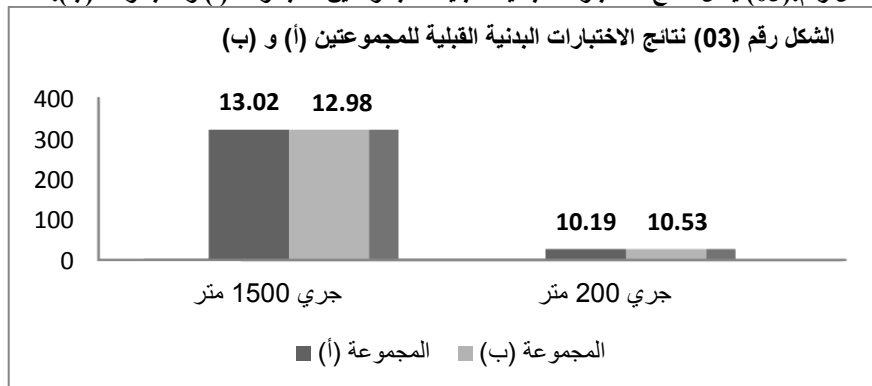
4-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

الجدول رقم: (03) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

المتغيرات البدنية	العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الإحصائية
اختبار الجري 1500 متر	المجموعة (أ)	321,83	17,15	0,419	2,07	غير دال
	المجموعة (ب)	324,66	17,37			
اختبار الجري 200 متر	المجموعة (أ)	26,73	0,62	0,707		غير دال
	المجموعة (ب)	26,93	0,74			

				(ب)	
--	--	--	--	-----	--

الشكل رقم: (03) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين (أ) والمجموعة (ب).



تحليل ومناقشة النتائج:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة ما بين (0,175 , 0,440) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22) وهذا على النحو التالي:

حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) والمتعلق باختبار الجري 1500 متر متوسطا حسابيا قدره (321,83) وانحرافا معياريا قدره (17,55)، في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (321,66) وانحرافا معياريا قدره (0,62) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,419) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

أما اختبار جري 200، فقد حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) متوسطا حسابيا قدره (26,73) وانحرافا معياريا قدره (0,62) في حين حقق الاختبار القبلي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (26,93) وانحرافا معياريا قدره (0,74) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (0,707) وهي أقل من قيمة (T) الجدولة والمقدرة ب(2,07) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

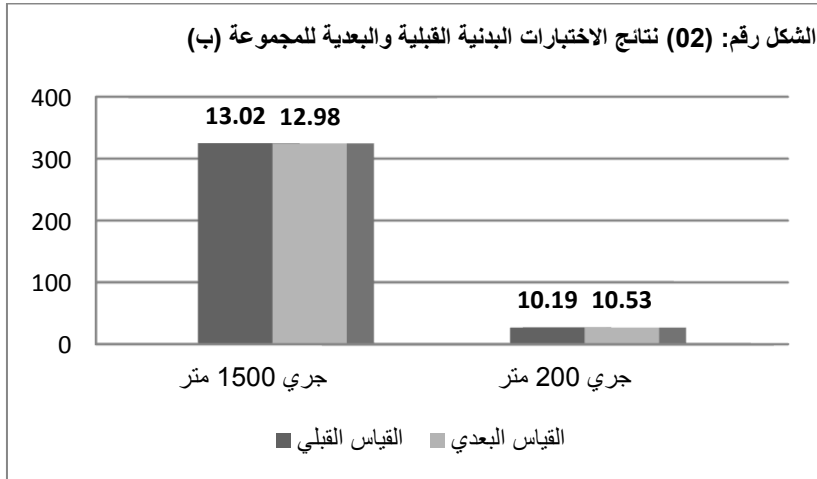
الاستنتاج: نستنتج من خلال التحليل السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية القبلية المطبقة على المجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، وهذا قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين وعليه فإن المجموعتين تمتلكان نفس المستوى البدني في الصفات البدنية قيد الدراسة قبل تنفيذ البرنامج وهذا راجع إلى الضبط الدقيق للمتغيرات الخاصة بالبحث والإلمام بها من مختلف الجوانب، وهذا ما سيضفي على البحث نتائج أكثر دقة كون النتائج التي سيتم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المتقطع مرتبطة بأثر هذا البرنامج على التحمل بصفة مباشرة.

2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (ب)

الجدول رقم (04) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (ب)

المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		(t) المحسوبة	(t) الجدولة	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
جري 1500 متر	325,16	17,18	324,66	17,37	1,593	2,20	غير دال
جري 200 متر	27,07	0,73	26,93	0,74	1,916		غير دال

الشكل رقم (04) يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (ب)



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة (ب) ، في كل الاختبارات تنحصر بين حيث أن (T) المحسوبة تراوحت قيمها بين (2, 057, 1, 219) وهي أصغر من (T) الجدولة المقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (11) وهذا على النحو التالي:

حقّق إختبار القبلي والمتعلق بجري 1500 متر متوسطا حسابيا قدره (325,16) وانحرافا معياريا قدره (17,37)، في حين حقّق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدر (324,66) وانحرافا معياريا قدره (0,74) وعند الجدولة والمقدرة ب(2,20) وهذا عند(T)المحسوبة والبالغة (1.593) وهي أقل من قيمة(t) الجدولة والمقدرة ب(2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية(11).
حقّق الإختبار القبلي والمتعلق بجري 200 متر متوسطا حسابيا قدره (27,07) وانحرافا معياريا قدره (0,73)

في حين حقّق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا اقدره (26,93) وانحرافا معياريا قدره (0,74) وعند استخراج(T) المحسوبة والبالغة (1,916) وهي أقل من قيمة(T)الجدولة و المقدرة ب(2,20) وهذا مستوى الدلالة(0,05) وبدرجة حرية(11)

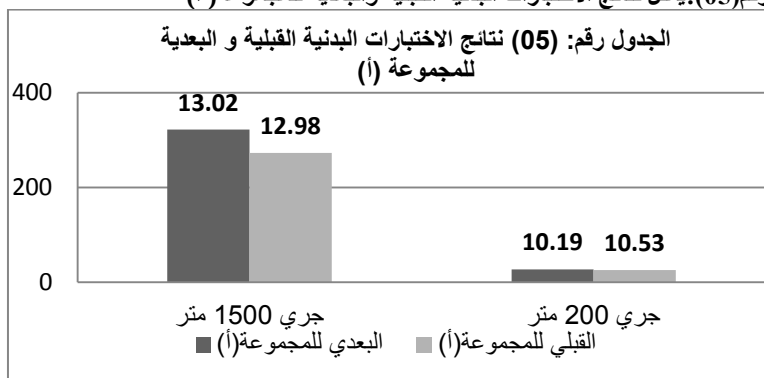
الاستنتاج: نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (ب) أنه: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات البدنية والمتعلقة بالاختبارات التالية: ي: 1500 متر، جري 200 متر. ويرى الباحث أن هذا يرجع إلى اعتماد المدرب على طريقة عشوائية في عملية التدريب وعدم اعتماده على برامج تدريبية مبنية على أسس علمية حيث أنه من خلال محاولتنا لاستقصاء المحتوى الإجرائي للعملية التدريبية التي تخضع لها المجموعة(ب) أكد لنا المدرب أنه لا يعتمد على برنامج تدريبي مخطط ومحدد وإنما يعتمد على خبرته في الكشف عن نقاط ضعف لاعبيه ووضع تمارين لتطويرها حيث أجاب بصريح العبارة أن البرنامج التدريبي وعملية التخطيط لا تحتاج أن تكتب أو ترسم في ورقة وإنما كل شيء موجد في ذهنه.

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ) الجدول رقم (05): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة (أ)

المتغيرات البدنية	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	(T) الجدولة	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
اختبار الجري 1500 متر	قبلي	272,58	9,11	8,155	2,20	دال	0,92
	بعدي	321,83	15,71				

اختبار الجري 200 متر	قبلي بعدي	25,68	410,	11,092	دال	0.95
		26,73	620,			

الشكل رقم(05):يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (أ)



تحليل ومناقشة النتائج:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة (أ) لصالح الاختبار البعدي، حيث بلغت (t) المحسوبة ما بين (3,990- 23,216) وهي اكبر من (t) المجدولة والمقدرة ب(2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11) وهذا على النحو التالي:
حقق الاختبار القبلي المتعلق بالجري 1500 متر متوسطا حسابيا قدره (272,58) وانحرافا معياريا قدره (9,111)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (321,83) وانحرافا معياريا قدره (15,71) وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة و البالغة (8,155)، وهي اكبر من قيمة (t) المجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11).
حقق الاختبار القبلي المتعلق بجري 200 متر متوسطا حسابيا قدره (25,68) وانحرافا معياريا قدره (0,41)، في حين حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا قدره (26,73) وانحرافا معياريا قدره (0,62) وعند استخراج قيمة (t) المحسوبة و البالغة (11,092) وهي اكبر من قيمة (t) المجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (11).

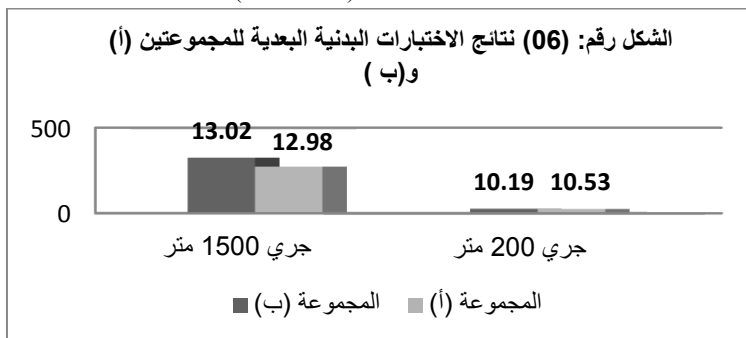
الاستنتاج: نستنتج من خلال تحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة (أ) أنه:
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمتعلقة بالاختبارات البدنية التالية التالية: جري 1500 متر، جري 200 متر ، لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يدل على أن لطريقة التدريب المستمر أثر إيجابا على تطوير والمحافظة على عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة بحيث أكد "محمد محمود " على أن "البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعب.(عبد الدايم ،محمد محمود، 1985 ،صفحة_136)

4-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعة (أ) و(ب).

الجدول رقم(06) نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعة (أ) و(ب).

المتغيرات البدنية	العينات	المتوسط	الانحراف	(T) المحسوبة	(T) المجدولة	الدلالة الإحصائية
اختبار الجري 1500 متر	المجموعة (أ)	272,58	9,11	9,364	2.20	دال
	المجموعة (ب)	325,16	17,18			
اختبار الجري 200 متر	المجموعة (أ)	25,68	410,	5,708		دال
	المجموعة (ب)	27,07	730,			

الشكل رقم(06) نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعة (أ) و(ب).



تحليل ومناقشة النتائج:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كلا لاختبارات البدنية البعيدة للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة لصالح المجموعة (أ) التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المنقطع، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4,136- 9,610) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولة و المقدره ب (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22) وهذا كما يلي:

حقق الاختبار القبلي للمجموعة (أ) المتعلق بالجري 1500 متر متوسطا حسابيا قدره (272,58) وانحرافا معياريا قدره (9,11)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (325,16) وانحرافا معياريا قدره (17,18)، وعند استخراج قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (9,364)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22). أما الاختبار القبلي للمجموعة (أ) المتعلق بالجري 200 متر حقق متوسطا حسابيا قدره (25,68) وانحرافا معياريا قدره (0,41)، في حين حقق الاختبار البعدي للمجموعة (ب) متوسطا حسابيا قدره (27,07) وانحرافا معياريا قدره (0,73)، وعند استخراج قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (5,708)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولة والمقدرة (2,20) وهذا عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (22).

الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهذا في كل الاختبارات البدنية البعيدة المطبقة للمجموعتين (أ) و(ب) قيد الدراسة، وهذا بعد تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يعني وجود فروق بين المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح المجموع (أ) التي طبق عليه البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر.

بحيث يوصي "محمد رضا" على أنه "يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا) إبراهيم محمد رضا، 2008، صفحة (11)

2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة إلى أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المستمر في تطوير صفة التحمل (التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم u17 وجاءت الفرضية العامة للدراسة على النحو: برنامج تدريبي بطريقة التدريب المستمر أثر في تطوير صفة التحمل (التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم u17. وجاءت الفرضيات الجزئية على النحو التالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل (التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة) في القياس القبلي للعبئة للضابطة والتجريبية لدى لاعبات كرة القدم.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل (التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة) في القياس القبلي والبعدي للعبئة الضابطة لدى لاعبات كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل (التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة) في القياس القبلي والبعدي للعبئة التجريبية لدى لاعبات كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل (التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة) في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبات كرة القدم

4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى: و من خلال النتائج المتوصل تبين أنه لا يوجد فروق في عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة (التحمل الاسوجيني وتحمل السرعة) ، وهذا يعني أن الفريقين لهما نفس المستوى وما يؤكد ذلك نتائج اختبارات القبلية وهذا ما يؤكد أن الفرضية الأولى قد تحققت.

4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية: من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أن طريقة التدريب المستمر اثر ايجابي في تطوير والمحافظة (التحمل الاسوجيني وتحمل السرعة) ، وهذا ما يؤكد أن العينة الضابطة التي كانت تتدرب على البرنامج الاعتيادي لم تحقق تحسن في عناصر اللياقة البدنية، بحيث يوصي "محمد رضا "على أنه" يجب على المدرب تنظيم ومراقبة استخدام الحجم والشدة التدريبية بشكل دقيق لضمان عملية تحسين مستوى الرياضيين بشكل جيد جدا(إبراهيم محمد رضا، 2008 ،صفحة 11) ومما تقدم يمكن القول أن البرنامج العادي الذي تدربت عليه العينة الضابطة لم يحقق تقدم وهذا راجع لعدة أسباب أهمها عدم مراعاة مبادئ التدريب الرياضي وكذا تنظيم الحمل التدريبي، وهذا ما يؤكد أن الفرضية الثانية قد تحققت.

4-2-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة: من خلال النتائج المتوصل إليها تبين وجود تحسن واضح لصالح العينة التجريبية، ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر حيث كانت نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية أحسن من العينة الضابطة في كل الاختبارات المدروسة، ويتفق ذلك في أن الوحدات التدريبية المنتظمة تؤدي إلى تحسن في اللياقة البدنية وتطوير مكوناتها وأشار في اقتراحاته بإعادة النظر في البرامج المستخدمة في النوادي والفرق الرياضية و الاستعانة بالطرق التدريب الحديثة، و يعزي الباحثان التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية إلى كفاءة طريقة التدريب المستمر في تطوير (التحمل الاسوجيني وتحمل السرعة) لدى أواسط كرة اقدم، ومنه يمكن القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

4-2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة: من خلال النتائج المتوصل إليها تبين وجود تحسن في المتغيرات البدنية قيد الدراسة ويرجع ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر، حيث لوحظ تحسن في الاختبارات البدنية وذلك لصالح العينة التجريبية على العينة الضابطة التي تدربت بالطريقة الاعتيادية وهذا ما توصلت إليه العديد من الدراسات أهمها دراسة **كليس عابد/شارف مراد**، حيث توصلت الى النتيجة التالية: ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعيدة و لصالح المجموعة التجريبية وكذا دراسة، **بن تهامي علي** حيث توصلت الى النتيجة التالية: البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب التبادلي قصير_قصير كان له تأثير فعال في تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية لنشأى كرة القدم، و عليه يمكن القول أن الفرضية الرابعة قد تحققت.

4-2-5 مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة: في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على برنامج التدريبي بطريقة التدريب المستمر اثر في تطوير التحمل الاسوجيني وتحمل السرعة لدى لاعبات أواسط كرة القدم ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت.

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الجزئية الأولى	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل (التحمل الاسوجيني وتحمل السرعة) في القياس القبلي للعينة للضابطة والتجريبية لدى لاعبات كرة القدم.	تحققت
الفرضية الجزئية الثانية	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل (التحمل الاسوجيني وتحمل السرعة) في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة لدى لاعبات كرة القدم.	تحققت
الفرضية الجزئية الثالثة	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل (التحمل الاسوجيني وتحمل السرعة) في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لدى لاعبات كرة القدم.	تحققت
الفرضية الجزئية الرابعة	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل (التحمل الاسوجيني وتحمل السرعة) في القياس البعدي للضابطة والتجريبية لدى لاعبات كرة القدم	تحققت
الفرضية العامة	برنامج التدريبي بطريقة التدريب المستمر أثر في تطوير صفة التحمل (التحمل الاسوجيني وتحمل السرعة) لدى لاعبات كرة القدم u17.	تحققت

الجدول رقم 07 مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.

خاتمة: إن الهدف الرئيسي لهذه الدراسة كان متمحور حول طريقة التدريب المستمر التي تعتبر من أهم وأكثر الطرق المتبعة في مجال التدريب والتحضير البدني لتطوير الصفات البدنية ومنها التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة ، فالعملية التدريبية تحتاج إلى متطلبات بدنية وفنية بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويل المدى، فبعد اختيار موضوع الدراسة والبداية في تحديد معلمه من خلال تحديد مجتمع وعينة الدراسة والأدوات المنهجية والمتمثلة في الاختبارات البدنية وكذا الاختبارات الإحصائية مع تصميم البرنامج وتطبيقه بمنهجية وأسس علمية تم التوصل إلى مجموعة من النتائج والتي تمثلت أهمها في أن للبرنامج التدريبي بالطريقة المستمرة أثر إيجابي في تطوير صفتي التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة لدى لاعبات كرة القدم أواسط بالإضافة إلى إبراز فعالية وأهمية هذه الطريقة في الإعداد البدني وإبراز أهمية صفتي التحمل الأكسوجيني وتحمل السرعة ، كما قام الباحثان بالخروج بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي من شأنها أن تفيد المدربين والباحثين في هذا المجال.

• اقتراحات وتوصيات:

من خلال ما سبق وما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة قام الباحثان بتقديم مجموعة من الاقتراحات والتوصيات والتي كان مفادها كالتالي:

- ضرورة وأهمية إعداد برامج تدريبية مقننة ومبنية على أسس علمية لتطوير مختلف الصفات البدنية لكل نشاط رياضي
- استخدام طريقة التدريب المستمر في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم لتنمية صفة التحمل
- مراعات المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية
- إعطاء أهمية للقياس والتقويم من خلال الاختبارات البدنية للنشاط الممارس
- إجراء دورات تكوينية للمدربين مع ضرورة الاهتمام من قبل المدربين بتحسين مهاراتهم وقدراتهم التدريبية
- الاهتمام بالجانب البدني والعمل على تطويره بطرق علمية ومنهجية.

المراجع والمصادر.

- البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، منشأة المعارف:1998.. الحاي،
المدرّب الرياضي، المركز العربي للنشر، القاهرة.2002.
- الربطي، التدريب الرياضي. عمان:2004.
- ريسان،"موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، بغداد: جامعة بغداد، الجزء الأول:1989.
- طه إسماعيل وآخرون "كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، مصر: دار الفكر العربي: 1989.
- بطرس، التدريب في مجال التربية الرياضية، بغداد، العراق: جامعة بغداد:1984.
- لينك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، دار النشر: 1992.
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط1، منشأة المعارف، مصر، 2005.
- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 2002.
- طه إسماعيل وآخرون "كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، مصر: دار الفكر العربي: 1989.
- عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات، تطبيق الطبعة 11 منشأة المعارف: الاسكندرية، مصر، 2003.
- Taelman. Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement. Paris : Edition empfora.1990
- Waeineck jurgain. Manuel entraînement. Paris : edition vigot(1986) .