

" تأثير استخدام تدريبات الهيبوكسيك علي بعض المتغيرات البدنية لدي ناشئي كرة القدم "

\*ضياء الدين علي إبراهيم<sup>١</sup>

محاولات الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي عملية مستمرة تتنافس عليها كل دول العالم بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى وأفضل الإنجازات في مختلف الأنشطة الرياضية ، وهنا تكمن أهمية البحث العلمي في قدرته على الوصول إلى نتائج تشكل إضافة علمية جديدة يمكن استخدامها في الميدان العملي لتحقيق طفرة رياضية ، ويتضح ذلك من خلال تطبيق نتائج الدراسات والأبحاث العلمية من كافة المجالات في تطوير كرة القدم والتي أدت إلى ظهور وسائل وأساليب جديدة في التدريب جعلت المباريات تأخذ شكلاً تنافسياً صحيحاً . (١ : ٢) يتفق كل من "مفتي إبراهيم" (١٩٩٧م) و "محمد صبحي حسانين" و "احمد كسرى" (١٩٩٨م) إن التخطيط للتدريب يعتبر الوسيلة الرئيسية لتطوير أداء اللاعبين والفريق ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور في أدائهم كان أمراً ضرورياً تخطيط التدريب ضماناً لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه . (١٧ : ٢٥٧) ، (١٣ : ٧)

يذكر "حسن أبو عبده" (٢٠٠٩م) بانه لكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة. (٦ : ٩)

يشير " علي فهمي البيك " (١٩٩٧م) أن موضوع الهيبوكسيك ظهر في بادئ الأمر عندما تحدد إقامة الدورة الأولمبية عام ١٩٦٨م في المكسيك والتي ترتفع من مستوى سطح البحر بحوالي (٣٢٠٠ متر ) حيث بدأ الاتجاه بشكل إيجابي إلى محاولة لمعرفة الدقيقة لمدي امكانيه تأثير الرياضه والارقام الرياضيه عندما يتعرض الرياضي الي المنافسه في المرتفعات حيث بدأت التساؤلات بعد ذلك عن تأثيرها في تحقيق الإنجازات وما هي المدة اللازمة لحدوث التكيف. (٨ : ٢٩)

ويشير "بسطويسى أحمد" (١٩٩٩م) إلى أن خصائص تدريب الهيبوكسيك تتمثل في زيادة كفاءة التمثيل الغذائي ، والاقتصاد في توزيع الدم داخل العضلة مما يزيد من فاعليته ، وزيادة إنتاج ATP هوائياً ولا هوائياً من خلال زيادة عدد الميتوكوندريا ، إضافة إلى زيادة كمية المخزون من الجليكوجين في العضلات مع زيادة الأنزيمات المساعدة في إنتاج ATP من خلال نظام حامض اللاكتيك وهذا بدوره يساعد علي تحسين مستوى الأداء. (٢ : ٣٢٤)

ويرى "محمد زكريا" (٢٠٠٥م) نقلا من "كأساس وآخرون **cassas et al**" بأن التعرض المنظم والقصير لنقص الأكسجين يؤدي إلى استجابات فسيولوجية تطور من قدرة الأداء البدني وتؤدي إلى زيادة في حجم الخلية وكرات الدم الحمراء وتؤدي إلي زيادة نسبة الهيموجلوبين وتعمل أيضاً على تحسن القوة والتحمل الهوائي واللاهوائي (١٢ : ٥)

ويشير كل من " محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي " (٢٠٠٠) أنه يتطلب لانجاز لاعب الكرة للأداءات المهارية بأشكالها المتعددة والمتنوعة خلال المباراة توافر بعض القدرات البدنية ، حيث تتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها وكميتها وتوقيت إخراجها تبعاً لنوعية وخصوصية كل مهارة ، وأن القصور في امتلاك

اللاعب ( ناشئ أو كبير ) لتلك العناصر البدنية أو افتقاره لها يعكس بموضوع ضعف المستوى المهاري له ، ومن هنا تعتبر التنمية المتزنة لجميع الصفات البدنية الخاصة أحد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب والتي يجب علي المدرب أن يراعيها والتي يتأسس عليها زيادة مقدرة اللاعب للأداء المهارة المتقن. ( ١٤ : ١٦٦ - ١٦٧ ) ويشير " طه إسماعيل وآخرون " ( ١٩٨٩ ) أن أعداد اللاعبين في كرة القدم يشمل علي عدة نواحي كالإعداد البدني والإعداد المهاري وأيضاً الإعداد الخططي والذهني والنفسي ، ولقد أصبح الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية من خلال فتراتها ومراحلها المختلفة . ويقصد بالإعداد البدني بأنه " ذلك المحتوي من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلي أعلى مستوى ممكن من اللياقة الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي في مختلف مراحل الموسم الرياضي " ( ٧ : ٨٩ - ٩١ )

ومن خلال الاطلاع والمسح المرجعي من قبل الباحث لبعض للمراجع والابحاث العلمية فى مجال تدريب كرة القدم - وكذلك من خلال متابعته لبعض المباريات المحلية للناشئين التي يقيمها فرع اسوان لكرة القدم وكذلك بطولات الجمهورية التي ينظمها الاتحاد المصري لكرة القدم تبين أن هناك انخفاض ملحوظ في مستوى اللياقة البدنية وظهور التعب في وقت مبكر من زمن المباراة لدى لاعبي محافظه اسوان بصفة عامة ولاعبى نادى اسوان الرياضى بصفة خاصة (ناشئين) مقارنة بقرنائهم من ناشئي الجمهورية .

#### أهداف البحث

- وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الهيبوكسيك
- التعرف على تأثير تدريبات الهيبوكسيك علي بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم

#### فرض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث .

#### الدراسات المرجعية :

. دراسة : " كمال ياسين لطيف " ( ٢٠١١ ) ( ٩ ) بعنوان تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم " وهدفت إلى إعداد تدريبات المقتربات الخططية لدى أفراد عينه البحث والتعرف على تأثير تدريب المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم ،وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي مجموعتين ضابطة و تجريبية ،وشملت عينة البحث علي ( ٢٠ ) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبو شباب نادي نفط ميسان المشارك في دوري التأهيل للدرجة الممتازة للموسم ٢٠٠٩/٢٠١٠. وكانت اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلىة والبعديّة ولصالح للبعديّة المجموعة التجريبية في القدرات ألبدنيه الخاصة وبعض المهارات الأساسية ،تأثير تدريبات المقتربات الخططية تأثيراً ايجابياً في تطور القدرات ألبدنيه الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث .

- دراسة " تغريد احمد السيد " ٢٠١٠ م ( ٤ ) وموضوعها ( تأثير تدريبات الهيبوكسيك على تحمل السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية وعلاقتها بمستوى اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة السلة ) واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، بلغت عينة البحث ( ٣٠ ) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠٠٩/٢٠١٠م وتم تقسيمهن الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كلا منهما ( ١٥ ) طالبة وتم تنفيذ البرنامج التدريبي على مدار ( ٨ ) اسابيع بواقع ثلاث وحدات

تدريبية فى الاسبوع و اشارت اهم النتائج الى ان استخدام تدريبات الهيبيوكسيك لها تاثير ايجابي على تنمية تحمل السرعة و تنمية المتغيرات الفسيولوجية و بعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة القدم .

دراسة قام بها "بيوتشهيت وآخرون Buchheit et al (٢٠١٠م) (١٨) ، بعنوان "تحسين القدرة علي العدو السريع المتكرر (الجري المكوكي) والقوة الانفجارية للاعبى كرة القدم، واستهدفت الدراسة التعرف على مدى إمكانية تحسين القدرة علي العدو السريع المتكرر(الجري المكوكي) والقوة الانفجارية للاعبى كرة القدم ، واشتملت عينة الدراسة(١٥) ناشئ ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج تحسين القدرة علي الجري السريع المتكرر بنسبة (٢،٩٠-) وكانت نسبة تحسين القوة الانفجارية (-٢،٦١) .

دراسة قام بها "مايو وآخرون maio et al (٢٠١٠م) (١٩) ، بعنوان "تأثير التدريبات المركبة للموسم القصير ومقارنة القدرات (الوثب العمودي - السرعة - الرشاقة ) لناشئي كرة القدم" ، واستهدفت الدراسة التعرف تأثيرات التدريبات المركبة للموسم القصير ومقارنة القدرات (الوثب العمودي - السرعة - الرشاقة) لناشئي كرة القدم ، واشتملت عينة الدراسة (٢٣) ناشئ ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج :إن التدريبات المركبة تعمل علي زيادة المسافة المقطوعة للسرعة من (٥ - ١٥) متر .

ب- الوثب العمودي وسرعة الأداء لا تتأثر بالتدريبات المركبة في البرنامج المقترح من الأسبوع الأول من الموسم التدريبي .

٣ - دراسة "مروة على محمد حباكة"٢٠٠٩م (١٥) وموضوعها(فاعلية تدريبات الهيبيوكسيك فى تطوير القدرات البدنية والفسيولوجية الخاصة واثرها على مستوى الانجاز الرقمى لسباحة ٥٠ حرة لدى الناشئين ) واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم تجريبي ذو المجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بأسلوب القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ السباحة لفريق نادى الرواد بمدينة العاشر من رمضان بمحافظة الشرقية للمرحلة السنوية ١٢ سنة ، وبلغ عدد المجتمع الأصلي(٢٥) سباحا وتم تقسيمهم الي ثلاث مجموعات الاولى تجريبية وعددها(١٠)ناشئين والثانية ضابطة وعددها (١٠) ناشئين والثالثة استطلاعية وعددها(٥) ناشئين وتم تنفيذ البرنامج التدريبي على مدار ٨ اسابيع بمعدل ٤ مرات اسبوعيا وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي الذى يحتوى على تدريبات الهيبيوكسيك ادى الى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئ سباحة ٥٠ م حرة ويؤدى الى تحسن في المتغيرات الفسيولوجية .

-دراسة "بلعروسي سليمان" (٢٠٠٨) (٣) بعنوان "توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ." وهدفت الى تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام اللعاب التمهيدية بهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لناشئي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين ضابطة واخري تجريبية وشملت عينة البحث علي ٣٠ لاعبا ، تم اختياره بالطريقة العمدية، وكانت النتائج هي توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية اللاصقة السرعة والمهارات الأساسية ،وان برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

- دراسة قام بها "ريللي وآخرون Rully et al (٢٠٠٣ م) (٢٠) ، بعنوان "برنامج تدريبي لتنمية سرعة الأداء الحركي لدي لاعبي كرة القدم، واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي لتنمية سرعة الأداء الحركي لدي لاعبي كرة القدم، واشتملت عينة الدراسة(٢٨) لاعبا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين لصالح القياس البعدي في سرعة الأداء الحركي للمهارات قيد البحث

## إجراءات البحث :

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين (القبلي ، البعدى) ولذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

**مجتمع وعينة البحث :** يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية الموالي (١٩٩٨م) من أندية محافظة اسوان والمسجلين بفرع أسوان لكرة القدم وعددهم (١١٥) ناشئي ، بلغ حجم العينة (١٦) لاعب اختيرت بالطريقة العمدية من ناشئي نادي اسوان والمسجلين بمنطقة اسوان لكرة القدم .

**تجانس العينة :** قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث حتى يمكن التأكد من أن عينة البحث تتوزع اعتدالياً في (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) كما هو موضح بالجدول (١)

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن = ١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	١٨,٠٨	١,١٢	٠,١٧-	٠,٤٣-	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٣,٨٨	٥,٣٥	٠,٧٨	٠,٠٣-	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٧,٥٦	٨,٥١	٠,١٠-	١,١٣-	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٥,١٢	٠,٩٨	٠,٤٦-	٠,٥٤	غير دال

يتضح من الجدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠,١٠ : ٠,٧٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء ، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠,٠٣ : ١,١٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح ، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) .

### أدوات البحث :

١ . **تحليل المراجع والدراسات المرجعية :** استخدم الباحث تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بالناشئين والقدرات البدنية والبرامج الموضوعية للاستعانة بها في البحث الحالي والاختبارات البدنية للمتغير التجريبي (البرنامج) قيد البحث.

٢ . **الملاحظة العلمية:** قام الباحث باستخدام الملاحظة العلمية لتحليل بعض المباريات والكشف عن أسباب القصور البدني الحادث للاعبين (قيد البحث) وذلك باستخدام جهاز تسجيل مرئي ، جهاز عرض مرئي لتسجيل وعرض شرائط المباريات لتحليلها وتسجيل البيانات .

### ٣ . الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

. أربعة ساعات إيقاف لقياس الزمن بالثانية.

. كرات قدم مقاس (٥) .

. شريط قياس بالسنتيمتر .

. أقماع بلاستيكية .

. جهاز ريستاميتير لقياس الطول والوزن . . كاميرا وشرائط تسجيل مرئي

. لتصوير وتحليل المباريات .

. جهاز عرض مرئي (تليفزيون) .

الدراسة الاستطلاعية قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية من يوم السبت الموافق ٧ / ١ / ٢٠١٧ م الى يوم الاثنين الموافق ٩ / ١ / ٢٠١٧ م . وكان الغرض منها كالتالي : - التعرف على الصعوبات التي من الممكن ان تواجه الباحثين عند التطبيق على العينة الاساسية ، ومدى امكانية التغلب على تلك الصعوبات - التأكد من مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث - التأكد من مدى استيعاب المساعدين لشروط الاداء ، واجراء القياسات ، وكيفية التسجيل

المعاملات العلمية :

صدق الاختبارات البدنية (قيد البحث) :

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مميزة والاخرى غير مميزة وذلك في الفترة من ٨،٧/١/٢٠١٧ م للاختبارات البدنية قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين

المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	٤,٢٨	٠,٢٤	٥,٠٣	٠,١٦
٢	السرعة الحركية	عدد	٣٣,٩٠	٣,٤٨	٢٧,٨٠	١,٩٩
٣	التحمل	عدد	٨٨,٦٠	٥,٢٣	٧٥,٥٠	٤,٦٥
٤	الوثب العمودي	سم	٣٩,٩٠	٢,٥١	٢٩,٦٠	٤,٤٣
٥	الرشاقة	ثانية	٢٢,٧٧	٠,٩٩	٢٥,٥٤	٠,٤٣
٦	تحمل السرعة	ثانية	٤,٥١	٠,١٤	٥,٠٤	٠,٢٤

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥,٩٢- : ٨,١٦) مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

الثبات : لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على نفس المجموعة المميزة للعينة المستخدمة في الصدق وذلك في الفترة من ١٥/١/٢٠١٧ م إلى ١٦/١/٢٠١٧ م للاختبارات البدنية قيد البحث وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي ث	ثانية	٤,٢٨	٠,٢٤	٤,٣٢	٠,٢٤
٢	السرعة الحركية عدد	عدد	٢٧,٨٠	١,٩٩	٢٧,٤٠	٢,١٧
٣	التحمل عدد	عدد	٨٨,٦٠	٥,٢٣	٨٧,٨٠	٦,١٤
٤	الوثب العمودي سم	سم	٣٩,٩٠	٢,٥١	٣٩,٦٠	٢,٤١
٥	الرشاقة ث	ثانية	٢٢,٧٧	٠,٩٩	٢٢,٥٧	١,٠٣
٦	تحمل السرعة ثانية	ثانية	٤,٥١	٠,١٤	٤,٥٤	٠,١٦

قيمة ر عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣

يتضح من جدول (٤) ما يلي أن معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق دال إحصائياً في الاختبارات البدنية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٨٤ : ٠,٩٨) وهو أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠,٥).

التوصيف الإحصائي للعينة في الإختبارات البدنية :

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الإلتواء والتقلطح في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث (ن = ١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التقلطح	الدالة
١	عدو ٣٠ م من البدء العالي ث	ثانية	٤,٣٨	٠,٢٥	٠,٣٦	١,١٩-	غير دال
٢	السرعة الحركية عدد	عدد	٢٨,٠٠	٢,٢٨	٠,٥٤-	٠,٦٨-	غير دال
٣	التحمل عدد	عدد	٨٨,٠٦	٥,١٦	٠,٠٩	٠,٦٥-	غير دال
٤	الوثب العمودي سم	سم	٣٩,٩٤	٢,٢٩	٠,٧٥-	٠,٣٤-	غير دال
٥	الرشاقة ث	ثانية	٢٢,٧٢	٠,٩٥	١,١٠	١,٤٤	غير دال
٦	تحمل السرعة ثانية	ثانية	٤,٤٩	٠,١٥	٠,٠٢-	١,٣١-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ١,٢٢ ضعف الخطأ المعياري التقلطح = ٥,٦٠

يتضح من نتائج جدول (١٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٠٢ : ١,١٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (-٠,٣٤ : ١,٤٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

### الخطوات التنفيذية للبحث :

- **الدراسة الاستطلاعية:** قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠١٧/١/٨،٧م إلى ٢٠١٧/١/١٦،١٥م على عينة قوامها (٢٠) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وكان هدفها تجربة أدوات جمع البيانات لمعرفة مدى تفهمهم لهذه الأدوات ، تدريب المساعدين على كيفية تطبيق القياسات وتسجيل النتائج ، التعرف على المشاكل التي تقابل عملية التنفيذ ، التأكد من المعاملات العلمية " الصدق . الثبات " لأدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث ، ولقد أسفرت هذه الدراسة على استيعاب المساعدين للعمل الموكل إليهم وتوافر الدقة لديهم عند تسجيل البيانات ، وان أدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث على درجة مقبولة من الصدق والثبات وكان من اهم نتائجها التأكد من مدى مناسبة مكان التدريب للغرض المستخدم وصلاحيه أرض الملعب للقيام بتنفيذ البرنامج . وكذلك صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

- **القياسات القبليّة:** أجريت القياسات القبليّة في متغيرات البحث لمجموعة البحث التجريبية في الفترة من ٢٠١٧/١/١٨م إلى ٢٠١٧/١/١٩م ، وقد راعى الباحث تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة .

**تنفيذ البرنامج :** استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع ، وتم التطبيق في الفترة من ٢٠١٧/١/٢٣م إلى ٢٠١٧/٤/١٥م بواقع (٤) وحدات أسبوعياً أى (٤٨) وحدة طوال فترة تطبيق البرنامج ، حيث تراوح زمن الوحدة (٩٠ ق) .

**القياس البعدى :** قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية في الفترة من ٢٠١٧/١/١٧م إلى ٢٠١٧/١/١٩م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .

### البرنامج المقترح

#### تصميم البرنامج التدريبي المقترح

تم التخطيط لوضع البرنامج التدريبي المقترح ولتحقيق ذلك قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع والدراسات التي أتاحت له .

-تصميم استمارة استطلاع وعرضها على العديد من الخبراء في مجال التدريب الرياضي لإبداء الرأي في محتوى البرنامج التدريبي المقترح . مرفق (٧)

وعلى ضوء ما تجمع لدى الباحث من بيانات قام بوضع البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائية ثم عرضه على الخبراء لإبداء الرأي فيه قبل تطبيقه . مرفق (٤)

راعى الباحث في اختيار الخبراء للشروط الآتية :

. الحصول على درجة الدكتوراه على الأقل في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ، كرة القدم بصفة خاصة .

. العمل في مجال التدريب في كرة القدم مدة لا تقل عن عشر سنوات .

#### أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

١ . التأكد من الحالة الصحية للاعبين بتوقيع الكشاف الطبي عليهم .

٢ . تطبيق تمارين الهيبوكسيك داخل الوحدات التدريبية المقترحة .

٣ . تخطيط فترة الإعداد وذلك عن طريق الخطوات التالية

- تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب الأسبوعية وذلك بجمع عدد ساعات التدريب خلال كل الأسابيع

وفقاً لدرجات الحمل .

- تحديد زمن التدريب الكلى خلال فترة الإعداد ثم تقسيم زمن التدريب العملي في الملعب على عناصر الإعداد المختلفة وفقاً لنسبة كل إعداد " بدني . مهارى . خطى " .
- وضع متطلبات الإعداد البدني بنوعية العام والخاص ثم تحديد النسبة المئوية لكل صفة بدنية مطلوب تطويرها وفقاً للهدف الموضوع .
- تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي " البدنية . المهارية . الخططية " على أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل الأسبوعية .
- اختيار محتوى التمرينات داخل البرنامج التدريبي بحيث تتناسب مع أهداف البرنامج التدريبي المقترح للوصول باللاعب للحالة التدريبية الممتازة .
- الاستعانة بالأجهزة والأدوات أثناء أداء التدريب لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء وزيادة قابلية اللاعبين وأقدامهم على التدريب .
- الاستعانة بالألعاب الصغيرة وتمارين الاسترخاء في نهاية التدريب لمساعدة اللاعبين على استعادة الشفاء .
- استخدام طرق التدريب المختلفة بما يتناسب مع هدف التدريب .
- تشكيل حمل التدريب بالطريقة التموجية ( ٣ : ١ ) مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم .

- وبناء على ذلك قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي ، مرفق ( ١١ ) بعد الاستناد إلي الأسس العلمية التالية :
- تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج التدريبي .
  - الاسترشاد بأراء الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي ، في وضع البرنامج المقترح .
  - المرونة في تطبيق البرنامج لتحقيق الأهداف الإستراتيجية والشمولية في تطبيق التمرينات التي تعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية .
  - أن يتمشى البرنامج التدريبي مع الإمكانيات المتاحة .

#### خطوات إعداد البرنامج :

- ١ . بعد الإطلاع على المراجع والدوريات العلمية والانترنت قام الباحث بإعداد تمرينات الهيبوكسيك .
- ٢ . تم تطبيق تدرجات الهيبوكسيك في الجزء الرئيسي بالبرنامج التدريبي المقترح .

#### التخطيط الزمني للبرنامج :

- مدة البرنامج ١٢ أسبوع .
- عدد الوحدات التدريبية ٤ وحدات تدريبية اسبوعياً .
- عدد الوحدات الكلية ٤٨ وحدة تدريبية .
- أيام التدريب (السبت ، الاثنين ، الاربعاء ، الخميس) .
- زمن الوحدة التدريبية من (٩٠) ق . مرفق(١١)

تم تقسيم البرنامج التدريبي إلي ثلاث مراحل رئيسية هم :

- ١- مرحلة الاعداد العام : (٤ اسابيع)
- ٢- مرحلة الاعداد الخاص : (٥ اسابيع)
- ٣- مرحلة ما قبل المنافسات : (٣ اسابيع)



جدول (٥)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي بدون الاحماء والتهديئة

الزمن الكلي لمراحل الاعداد المختلفة (عام - خاص - ما قبل المنافسات)	مرحلة الاعداد العام					
	توزيع أزمنا الوحدات التدريبية					
١٤٤٠ اق	الأسابيع	السبت	الاثنين	الاربعاء	الخميس	مج (ق)
	الأسبوع الأول	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع الثاني	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع الثالث	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع الرابع	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	مرحلة الاعداد الخاص					
	توزيع أزمنا الوحدات التدريبية					
١٨٠٠ اق	الأسبوع الخامس	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع السادس	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع السابع	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع الثامن	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع التاسع	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	مرحلة الاعداد ما قبل المنافسات					
	توزيع أزمنا الوحدات التدريبية					
١٠٨٠ اق	الأسبوع العاشر	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع الحادي عشر	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق
	الأسبوع الثاني عشر	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٩٠ق	٣٦٠ق

يتضح من الجدول السابق التوزيع الزمني لمراحل البرنامج التدريبي ( الاعداد العام - الاعداد الخاص - ما قبل المنافسات ) حيث بلغ زمن مرحلة الاعداد العام بدون الاحماء والتهديئة ( ١٤٤٠ اق ) ، بينما بلغ زمن مرحلة الاعداد الخاص بدون الاحماء والتهديئة ( ١٨٠٠ اق ) ، ومرحلة ما قبل المنافسات بلغت بدون الاحماء والتهديئة ( ١٠٨٠ اق ) .

جدول (٦)

توزيع درجات الحمل على الأثني عشر أسبوعاً

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٢ اسبوع
حمل أقصى													٩٠-١٠٠%
حمل عالي													٧٥- اقل من ٩٠%
حمل متوسط													٥٠- اقل من ٧٥%

حيث يتضح من الجدول السابق ان درجات الحمل خلال الاسبوع كالتالي:

\* الحمل الأقصى ٦ أسابيع .

\* الحمل العالي ٣ أسابيع .

\* الحمل المتوسط ٣ أسابيع .

ودورة الحمل كالتالي :

- من الاسبوع الاول - للاسبوع الثاني عشر ( ٣ : ١ )

ثم تم تقسيم الزمن الكلي للبرنامج بدون زمن الأحماء والتهديئة على فترات الإعداد المختلفة (الاعداد العام /

الاعداد الخاص / الاعداد ما قبل المنافسات ) علي النحو التالي:

. الإعداد البدني :

زمن الإعداد البدني (33%) = ١٤٢٢ دقيقة تقريبا

. الإعداد المهاري :

زمن الإعداد المهاري (36%) = ١٥٦٦ دقيقة تقريبا

. الإعداد الخططي :

زمن الإعداد الخططي (٣١%) = ١٣٣٢ دقيقة تقريبا

كما تراوح كل من زمن مرحلة الاعداد العام ، ومرحلة الاعداد الخاص ، ومرحلة الاعداد ما قبل المنافسات

كالتالي:-

- زمن مرحلة الاعداد العام = ٤٤٠ ق

- زمن مرحلة الاعداد الخاص = ١٨٠٠ ق

- زمن مرحلة ما قبل المنافسات = ١٠٨٠ ق

- مجموع المراحل الثلاث = ٤٣٢٠ ق (زمن البرنامج )

جدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

توزيع الإعداد البدني والمهاري والخططي على الأثني عشر أسبوعاً

توزيع نسب محتوى الأعداد لكل أسبوع من الأسابيع

فترة الأعداد

نسبة الأعداد	الإعداد ما قبل المنافسات			الأعداد الخاص					الأعداد العام				
	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
%32.9	%10	%15	%15	%20	%20	%20	%25	%30	%45	%55	%70	%70	بدني
1422	36	54	54	72	72	72	90	108	162	198	252	252	زمن (ق)
%36.3	%30	%30	%35	%40	%35	%55	%50	%40	%35	%35	%25	%25	مهاري
1566	108	108	126	144	126	198	180	144	126	126	90	90	زمن (ق)
%30.8	%60	%55	%50	%40	%45	%25	%25	30	%20	%10	%5	%5	خططي
1332	216	198	180	144	162	90	90	108	72	36	18	18	زمن (ق)
4320	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	المجموع زمن (ق)

تم توزيع النسب المئوية داخل كل اسبوع علي ان يشكل كل اسبوع نسبة (١٠٠%) ثم تحويل النسب إلي ازمته وجمع النسب نجد انها تمثل ١٠٠% ، وجمع الازمنه نجد ان مجموعها داخل الاسبوع تساوي ٣٦٠ ق وبذلك يكتمل زمن الاربع وحدات داخل الاسبوع علما بان زمن الوحدة ٩٠ق.

جدول (٨)

توزيع الاعداد البدني (عام / خاص ) علي الاثنى عشر اسبوعاً

التوزيع الزمني لمحتوى الأعداد البدني لكل أسبوع من الأسابيع													
فترة الأعداد													
نسبة الأعداد	الاعداد ما قبل المنافسات			الأعداد الخاص					الأعداد العام				
	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع
	الثاني عشر	الحادى عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثانى	الأول	الإعداد
1422	36	54	54	72	72	72	90	108	162	198	252	252	زمن البدني
%48	0	10	10	15	15	20	25	30	40	20	100	90	% البدني العام
685	0	5.4	5.4	10.8	10.8	14.4	22.5	32.4	64.8	39.6	252	226.8	ق
%52	100	90	90	85	85	80	75	70	60	80	0	10	% البدني الخاص
737	36	48.6	48.6	61.2	61.2	57.6	67.5	75.6	97.2	158.4	0	25.2	ق

يوضح جدول (٨) توزيع الاعداد البدني ( اعداد بدني عام ، اعداد بدني خاص ) علي الاثنى عشر اسبوعا علي ان يكون الزمن الكلي للاعداد البدني (٤٢٢ اق) وهذا الزمن يمثل ١٠٠% ثم انقسمت فترة الاعداد كما هو موضح بالشكل إلي بدني عام وبدني خاص ، وتم توزيع النسب المئوية علي الاثنى عشر اسبوعا ، ثم تم تحويل النسب إلي ازمته وجمع زمن البدني العام والبدني الخاص نحصل علي الزمن الكلي للاعداد البدني.





جدول (١١)

توزيع عناصر الاعداد المهاري وتدريبات الهيبوكسيك علي الاثني عشر اسبوعاً

التوزيع الزمني لمحتوي الاعداد ( المهاري ) وتدريبات الهيبوكسيك														
الإجمالي	الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول		
14.3	%15	%10	%10	%5	%5	%15	%15	%15	%30	%30	%20	%0	%	الركلات
225	16.2	10.8	12.6	7.2	6.3	29.7	27	21.6	37.8	37.8	18	0	ق	
19	%15	%10	%10	%5	%5	%15	%15	%15	%30	%30	%40	%60	%	الجري بالكرة
297.2	16.2	10.8	12.6	7.2	6.3	29.7	27	21.6	37.8	37.8	36	54	ق	
16.7	%15	%10	%10	%5	%5	%15	%15	%15	%30	%30	%20	%40	%	السيطرة علي الكرة
261	16.2	10.8	12.6	7.2	6.3	29.7	27	21.6	37.8	37.8	18	36	ق	
9.6	%15	%10	%10	%5	%5	%15	%15	%15	%10	%5	%0	%0	%	المراوغة
150.3	16.2	10.8	12.6	7.2	6.3	29.7	27	21.6	12.6	6.3	0	0	ق	
3.8	%5	%10	%10	%5	%0	%0	%0	%0	%0	%5	%20	%0	%	ضرب الكرة بالرأس
60.3	5.4	10.8	12.6	7.2	0	0	0	0	0	6.3	18	0	ق	
36.6	%35	%50	%50	%75	%80	%40	%40	%40	%0	%0	%0	%0	%0	زمن تدريبات الهيبوكسيك
572.4	37.8	54	63	108	100.8	79.2	72	57.6	0	0	0	0	ق	(ق)
1566(ق)	108	108	126	144	126	198	180	144	126	126	90	90	ق	اجمالي زمن المهاري وتدريبات الهيبوكسيك

يوضح جدول (١١) التوزيع الزمني لمحتوي وعناصر الاعداد المهاري علي كل من ( الركلات ، الجري بالكرة ، السيطرة علي الكرة ، المراوغة ، ضرب الكرة بالرأس ) وتدريبات الهيبوكسيك علي الاثني عشر اسبوعاً.

جدول (١٢)  
توزيع عناصر الاعداد الخططي علي الاثني عشر اسبوعاً

توزيع نسب محتوى الأعداد (الخططي)													الإعداد الخططي
نسبة الأعداد	الإعداد ما قبل المنافسات			الأعداد الخاص					الأعداد العام				
	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
%0	%20	%0	%0	%25	%25	%25	%25	%30	%25	%30	%20	%100	استلام ثم تمرير ( قصير - طويل )
249.3	43.2	0	0	36	40.5	22.5	22.5	32.4	18	10.8	5.4	18	الزمن(ق)
%0	%0	%0	%0	%0	%0	%0	%0	%30	%25	%30	%40	%0	استلام ثم جري بالكرة
68.4	0	0	0	0	0	0	0	32.4	18	10.8	7.2	0	الزمن(ق)
%0	%20	%25	%25	%25	%0	%0	%25	%0	%0	%10	%0	%0	استلام ثم تصويب
199.8	43.2	49.5	45	36	0	0	22.5	0	0	3.6	0	0	الزمن(ق)
%0	%20	%25	%25	%25	%0	%25	%0	%0	%25	%0	%0	%0	استلام ثم جري ثم تصويب
214.2	43.2	49.5	45	36	0	22.5	0	0	18	0	0	0	الزمن(ق)
%0	%0	%0	%0	%0	%25	%0	%25	%0	%0	%0	%0	%0	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
63	0	0	0	0	40.5	0	22.5	0	0	0	0	0	الزمن(ق)
%0	%20	%25	%25	%25	%25	%25	%25	%40	%0	%0	%0	%0	استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب
302.4	43.2	49.5	45	36	40.5	22.5	22.5	43.2	0	0	0	0	الزمن(ق)
%0	%20	%25	%25	%0	%25	%25	%0	%0	%0	%0	%0	%0	استلام ثم جري ثم مراوغة تمرير ( قصير - طويل )
200.7	43.2	49.5	45	0	40.5	22.5	0	0	0	0	0	0	الزمن(ق)
%0	%0	%0	%0	%0	%0	%0	%0	%0	%25	%30	%30	%0	استلام ثم جري ثم تمرير
34.2	0	0	0	0	0	0	0	0	18	10.8	5.4	0	الزمن(ق)
%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	الإجمالي
1332	216	198	180	144	162	90	90	108	72	36	18	18	الزمن(ق)



عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج :

تحقيقاً لأهداف البحث وتحقيقاً لفروض البحث وفي حدود ما توصل إليه الباحث من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحث عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

١-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية (السرعة الحركية - الرشاقة - السرعة الانتقالية - التحمل - القدرة العضلية) لدي عينة البحث  
جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات (التحمل ، القدرة العضلية ، تحمل السرعة) للعينة قيد البحث (ن = ١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة " ت "
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	التحمل عدد	عدد	٨٨,٠٦	٥,١٦	١٣٦,١٣	٦,٤٧	٣٥,٣١	٨١,٧٦-
٢	القدرة العضلية سم	سم	٣٩,٩٤	٢,٢٩	٥٤,٣٨	٢,٨٥	٢٦,٥٥	٣٤,٥٤-
٣	تحمل السرعة ثانية	ثانية	٤,٤٩	٠,١٥	٤,٠٨	٠,١٤	١٠,٢٨	١٦,٠٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $(٠,٠٥) = ٢,١٣$

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة في اختبارات (التحمل ، القدرة العضلية ، تحمل السرعة) قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٦) :  $(٨١,٧٦-)$  وينسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين  $(١٠,٢٨\% : ٣٥,٣١\%)$  .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات (السرعة الحركية ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية) للعينة قيد البحث (ن = ١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة " ت "
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	السرعة الحركية عدد	عدد	٢٨	٢,٢٨	٣٢,٩٤	٢,٠٥	١٤,٩٩	٤٤,٦٣-
٢	الرشاقة ث	ثانية	٢٢,٧٢	٠,٩٥	٢٢,١٨	٠,٩٢	٢,٤٣	٨,٦٤
٣	السرعة الانتقالية ث	ثانية	٤,٣٨	٠,٢٥	٣,٩١	٠,١٠	١٢,١٣	١١,٥٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $(٠,٠٥) = ٢,١٣$

يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة في اختبارات (السرعة الحركية ، الرشاقة ، السرعة الانتقالية) قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين  $(٨,٦٤ : ٤٤,٦٣-)$  وينسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين  $(٢,٤٣\% : ١٤,٩٩\%)$  .

ثانياً : مناقشة النتائج :

بعد العرض السابق لنتائج البحث قام الباحث بمناقشة النتائج علي ضوء الفروق في القياسات القبلي والبعدي لمجموعة البحث التي طبق عليها البرنامج المقترح كما يلي :

## مناقشة فرض البحث :

يتضح من جداول (٢٢ ، ٢٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ ، ويعزو الباحث هذا التقدم في الأداء إلى تأثير تطبيق برنامج تدريبات الهيبوكسيك حيث أنها تهتم بعناصر (التحمل ، القدرة العضلية ، تحمل السرعة ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، السرعة الحركية) ، كما أن تدريبات الهيبوكسيك تهدف إلى تطوير وتنمية الثقة الرياضية للاعبين ، تطوير الكفاءة البدنية أثناء الأداء البدني ، تحسين التوازن الديناميكي ، تحسين الأداء الحركي ، المهاري ، تنمية سرعه رد الفعل ، كما أنه أسلوب تدريب يعتمد على ممارسات وتعليمات تدريبية تهدف إلى تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية والتوازن الديناميكي والتحكم في أجزاء الجسم .

ويؤكد " مسعد علي ، محمد كاشك ، أمر الله البساطي " (٢٠٠٣م) علي أن تدريب المبتدئين يركز أولاً علي بناء أساس قوى للقدرة البدنية والحركية وذلك بواسطة طرق وأساليب الإعداد العام أما مع المتقدمين فيؤكد في التدريب علي إتقان الأداء الفني الخاص للنشاط الممارس بتطبيق طرق وأساليب الإعداد الخاص وأن يكون تدريب المتقدمين استمراراً لتدريب المبتدئين ومرتبطة به من حيث تنمية القدرات البدنية والحركية والعقلية والنفسية. (١٦ ، ٨)

## الاستنتاجات والتوصيات :

في حدود طبيعة ومجال البحث والهدف منه وفي ضوء فرض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الاحصائي للبيانات ، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- البرنامج التدريبي المقترح " باستخدام تدريبات " الهيبوكسيك " أثر تأثيراً إيجابياً في المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث.
- أظهر البرنامج التدريبي أن تدريبات " الهيبوكسيك " أدت إلى تطوير الجانب البدني و المهاري معاً من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب .

## ثانياً : التوصيات :

- لما كانت نتائج البحث قد أظهرت الفرق الاحصائي بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لناشئي كرة القدم قيد البحث وذلك بعد تطبيق برنامج تدريبات الهيبوكسيك ولصالح القياس البعدي لذا يوصي الباحث بما يلي :
- استخدام برنامج تدريبات الهيبوكسيك لما له من اثر ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بناشئي كرة القدم .
  - البحث في استخدام وسائل تدريب حديثة التي تساعد علي الأرتقاء بالمستوي البدني للاعبين .
  - ضرورة اجراء قياسات لناشئين للوقوف على الحالة البدنية لهم قبل البدء في تصميم البرامج التدريبية .

## المراجع العربية:-

- ١- احمد نور الدين محمد سليم (٢٠١٦م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئي كرة القدم" ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .
- ٢- بسطويسي احمد بسطويسي (١٩٩٩م): "اسس ونظريات التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- بلعروسي سليمان(٢٠٠٨م) : توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الثالث.
- ٤- تغريد احمد السيد(٢٠١٠ م ) : "تأثير تدريبات الهيبوكسيك على تحمل السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية وعلاقتها بمستوى اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة السلة" ،

المؤتمر العلمى الثالث عشر ، التربية البدنية والرياضية ، تحديات الالفية الثالثة ، المجلد الرابع .

- ٥- جمال إسماعيل مطاوع (١٩٩٤م): تطوير الأداء الخططي الهجومي بالزيادة العددية واثره علي نتائج المباريات في كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٦- حسن السيد ابو عبده (٢٠٠٩م): "الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم (النظرية والتطبيق)" ، مكتبة الاشعاع الفنية بالاسكندرية .
- ٧- طه اسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان(١٩٨٩ م): كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٨- علي فهمي بيك (١٩٩٧م): "اسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام" ، منشأة المعارف بالاسكندرية.
- ٩- كمال ياسين لطيف(٢٠١١م) : تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبى كرة القدم ، العدد الرابع ، المجلد الرابع .
- ١٠- محمد حسن علاوى(١٩٩٤م) : " علم التدريب الرياضي " ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١١- محمد رضا الروبى (٢٠٠٦م): برامج التدريب وتمريبات الإعداد ، الطبعة الأولى ، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر .
- ١٢- محمد زكريا جزر(٢٠٠٥م) : "تأثير تدريبات الهيبوكسيك علي كفاءة الجهاز الدوري التنفسي ومستوي الاداء لدي ناشئى الملاكمة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بطنطا .
- ١٣- محمد صبحي حسانين ، احمد كسري (١٩٩٨م): "موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي" ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى ، القاهرة.
- ١٤- محمد كشك وأمر الله البساطي(٢٠٠٠م): أسس الإعداد المهاري في كرة القدم (ناشئين ، كبار) ، المنصورة .
- ١٥- مروة على محمد حباكة (٢٠٠٩م): "فاعلية تدريبات الهيبوكسيك في تطوير القدرات البدنية والفسولوجية الخاصة واثرها على مستوى الانجاز الرقمة لسباحة ٥٠ م لدى الناشئين" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ١٦- مسعد على محمود ، محمد شوقى كشك ، أمر الله احمد البساطي(٢٠٠٣م): محاضرات فى التدريب الرياضى ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١٧- مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٧ م): "البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم " ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

المراجع الأجنبية: -

- 18- **Buchheit et al (2010)** : Improving Repeateal sprint Ability in young Elite soccet players Repeated shuttle sprints vs Explosive streagth traning university Joondalup Australia ، mar .
- 19- **Maio Alves J m repeloAA ، Abrantes C . sampaioJ (2010)**: short term effects of complex and contast traning in soccer players vertical Jump sprint and Agility Abilities sport scienes Department university of tras – os Montes Alto Douto vila Real Portugal university of porto ، sports sciences . Health sciences and Human Developement ، mar .

- 20- **Rully & Rahnama & Less (2003)** : Developing the movement performance speed for the soccer players ، British Journal of sports Medicine، Londen .