



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير استخدام استراتيجيات التهدئة القمية على بعض الاستجابات الوظيفية والبدنية وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهاري للاعبى كرة القدم

بحث مقدم للحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إعداد

محمد محمود حسن فتح الله زيتون

المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية جامعة بنها

إشراف

دكتور

أحمد محمد حامد حيدر

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم
الحركة كلية التربية الرياضية

جامعة بنها

دكتور

خالد سعيد إبراهيم صيام

أستاذ تدريب كرة القدم بقسم التدريب الرياضى
وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية

جامعة بنها

دكتور

تامر عماد الدين درويش

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى
وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية

جامعة بنها

١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢ م

The Introduction المقدمة

أن الأداء الرياضي في المستويات العليا قد يبدو ظاهريا أنه عملية بسيطة وسهلة ولكنه في حقيقة الأمر الواقع يشير ويؤكد عكس ذلك، فالعملية التدريبية على مدار الموسم الرياضي عملية مرهقة وصعبة لم يعد استخدام الأساليب والطرق المستحدثة في المجال الرياضي من النواحي الهامة فقط بل والحتمية لحدوث التطور الملحوظ في مستوى الأداء الرياضي في جميع نواحي الإعداد، مما له الأثر على تحسن الأداء التنافسي، وساعد على حدوث هذا التطور لمستوى اللاعبين المتقدم الهائل في استخدام الطرق والأساليب التدريبية المختلفة وأيضا التعرف على التأثيرات المتنوعة والمختلفة، إلى جانب تحديد نواحي التأثير بكل طريقة وأسلوب بما يتناسب مع الإمكانيات المختلفة للاعبين كرة القدم.

إن التدريب الرياضي له شأن عظيم في إعادة صياغة وتطور القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير ما يمكن من طاقات داخل الإنسان في اتجاه الهدف المنشود ، فالتدريب الرياضي طبقا للتطور البيولوجي والفيولوجي ما هو إلا تدريب للطاقة بأنواعها وتتجلي قدرة المدرب في إطلاق تلك الطاقات الكامنة، كما أن التدريب الرياضي المنتظم يساعد على تطور المستوى والذي بدوره يجعل اللاعبين قادرين على الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية.^(١)

ويذكر **محمد القط (٢٠١٣م)** أن المدربين والقائمين على العملية التدريبية حول العالم، أعطو دفعة قوية لحدود الأبحاث للأعمال التدريبية بهدف تحقيق قمة الأداء في المنافسات والبطولات الرئيسية الهامة . حيث يرتبط ذلك بشكل كبير بمقدار التقليل في حمل التدريب الرياضي خلال العديد من الأيام التي تسبق المنافسات.^(٢)

ويعد التكيف الوظيفي من أهم الواجبات الرئيسة لعملية التدريب الرياضي ومن أهم المؤشرات التي يمكن بواسطتها قياس مستوى تأثير العملية التدريبية وتطورها وصولاً إلى أعلى مستوى من الانجاز، ذلك أن التعرف على التأثيرات الفسيولوجية للتدريب الرياضي يدل على فهم المدرب لكيفية استجابة وتكيف أجهزة الجسم المختلفة لحمل التدريب، والذي يعد من أهم القواعد التطبيقية لعلم الفسيولوجي في المجال الرياضي، إذ يمكن من خلال هذه المعلومات وضع برامج التدريب وتخطيطها

(١) محمد عبد المهدي البكري (٢٠١٥م): تأثير خفض الحمل التدريبي قبل المباراة خلال فترة المنافسات على بعض المتغيرات البدنية

والخطية لنادي كرة القدم "ص (٣٥)، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان

(٢) محمد علي القط (٢٠١٣م): التهيئة القمية للرياضيين، ص(٥) مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

لوضع وتقنين مكونات الحمل التدريبي المناسب وتطويره وتحسين طرائق التدريب بما يحقق الانجاز المثالي ولا يؤدي إلى الإجهاد.^(٣)

تعتبر لعبة كرة القدم الأكثر شعبية على المستويات المحلية والعالمية والتي تساعد في إعداد اللاعب إعدادا متكاملًا سواء كان (بدنيا، مهاريا، خططيا، نفسيا)، إذا أُعدت لها البرامج التدريبية المناسبة وفقا لإمكانياتهم وقدراتهم وذلك على أسس وقواعد علمية ، ولقد تعانقت كل الجهود العلمية نحو تطوير المستوى البدني والفني لهذه اللعبة، حتى يكون اللاعب ذو كفاءة بدنية ومهارية وخططية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة، لذا تهتم الدول المتقدمة في المجال الرياضي باستخدام الطرق العلمية الحديثة للعديد من العلوم المختلفة للاستفادة منها في الارتقاء بمستوى اللعبة والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وهذا يعكس مستوى التقدم العلمي والحضاري للدولة.^(٤)

ويرى الباحث أن كرة القدم من الألعاب التي تتطلب درجة عالية من الإعداد البدني والإعداد الفني نظرا لطبيعة الأداء التي تتميز بالعديد من المهارات والتحركات التي ينبغي تنفيذها في الوقت المناسب.

مشكلة البحث Research Problem

" ويرى الباحث أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من التدريبات التنافسية بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية ويزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بموقف ما لم يتدرب عليه، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المميز بالدقة والتوافق.

ويشير عويس الجبالي (٢٠٠٣م) أن اللاعب بعد فترة تدريب طويلة وشاقة وكذلك الاشتراك في المنافسات لتغير مختلف الوظائف الحيوية وبخاصة الجهاز العصبي خلال السنة التدريبية، ومن ثم فإن اللاعب في هذه المرحلة لا بد من انخفاض في حجوم التدريب لإتاحة الفرصة له للاستشفاء من الأحمال التدريبية وكذلك لإعادة تنظيم مصادر الطاقة قبل دخول اللاعب في قمة المستوى.^(٥)

(٣) بهاء الدين سلامة (١٩٩٤م): فسيولوجيا الرياضة، ط٢، ص(١٩) دار الفكر العربي، القاهرة

(٤) محمد عبدالستار محمود (٢٠٠٥م): تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، ص (٢٤) رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .

(٥) عويس أحمد الجبالي (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي "النظرية والتطبيق" ص(٢٨٧) ط٤، دار GMS للنشر، القاهرة

"ولذلك فإن تأخير ظهور التعب عند الرياضي يعتمد أساسا على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي حيث إن المجموعات العضلية لا تتمكن من الاستمرار في الانقباض إلا إذا استمر تزويدها بالطاقة والأكسوجين، فكلما كان هناك استمرار في مد وتزويد الخلايا العصبية بالطاقة والأكسوجين عن طريق الجهازين الدوري والتنفسي كلما تمكنت المجموعات العضلية من الاستمرار في العمل".^(٦)

ويرى الباحث أن الفترة التي تسبق المنافسات الرئيسية (فترة عدم التحميل) هي العامل الأساسي والمعبر عن مستوى إعداد لاعب كرة القدم خلال أسابيع وشهور الموسم التدريبي، كما تعد إحدى مراحل الموسم التدريبي الهامة والمؤثرة في نتائج المنافسة.

ويشير محمد القط (٢٠١٣م) على الفترة القصيرة (التهيئة القمية) التي تسبق المنافسة كمقدمة للمنافسة الرئيسية، مما يجعل من الأهمية بمكان واعتبار شكل وأسلوب الأداء المحدد خلالها عاملا هاما خلال خطة التدريب ويجب الاهتمام بها وعدم إهمالها.^(٧)

ويرى الباحث أن لعبة كرة القدم التي يتضح فيها إخراج قدرات خاصة خلال زمن المباراة، وهذا يتطلب من اللاعبين المرور بمراحل تدريبية مقننة متمثلة في مرحلة الإعداد بنوعيتها ثم مرحلة التهيئة الخاصة وأيضاً ديناميكية الأحمال التدريبية الخاصة بها والتي تتناسب مع الفترة، وبما أن مرحلة التهيئة يتجه الحمل التدريبي نحو الهبوط عما كان عليه في مرحلة الإعداد وكذلك عما سيكون عليه في مرحلة المنافسات للوصول الى الفورمة الرياضية والتي تمكن اللاعبين من تحقيق الإنجاز خلال المباريات.

وقد لاحظ الباحث من خلال خبراته الميدانية كمدرّب وكلاعب سابق وبعد عمل بعض اللقاءات مع المدربين بالدرجة الأولى وجد أن هناك قصور واضح وعدم وعي ومعرفة بتلك الفترة من الموسم - التهيئة القمية - لدى المدربين أو القائمين على العملية التدريبية وأن قيمة برنامج التدريب تتحدد وترتبط بحجم الحمل التي يؤديها فقط خلال فترات الإعداد بنوعيه (العام - الخاص) وأن تخطيط المدربين خلال فترة التهيئة يعتمد على العشوائية والمحاولة والخطأ.

(٦) عماد الدين عباس (٢٠٠٥م) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات)،

ص(١٤٤) منشأة المعارف، الإسكندرية .

(٧) محمد على القط (٢٠١٣م): التهيئة القمية للرياضيين، ص(١) مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

حيث أن هناك أسباب لذلك منها:

- عدم معرفة العديد من المدربين بديناميكية الحمل خلال فترة التهيئة.
 - تباين بين المدربين في مجال التدريب حول أساليب التهيئة (الهبوط التدريجي بالحمل - الهبوط المفاجئ بالحمل).
- وأن تبرير استخدام أو عدم استخدام أي من الأساليب يحتاج إلى العديد من الدراسات التجريبية للوقوف على كل ما يصاحب التغيرات الحادثة لكل أسلوب والذي من خلالها يتيح فرصة للمدربين اختيار أو الأفضلية لأسلوب عن الآخر مستند على أساس علمي.
- من هنا تبلورت مشكلة وأهمية هذا البحث بالقيام بدراسة تجريبية للوقوف على أفضل أسلوب يناسب لاعبي كرة القدم حتى يتثنى استخدامه في مرحلة التهيئة القمية.

١/٢/١ الأهمية الأكاديمية للبحث

The academic significance of the research

- استخدام البحث العلمي في ابتكار وحل المشاكل التدريبية للوصول إلى أساليب وطرق جديدة مبتكرة تعمل على تكامل النظام التدريبي ورفع كفاءة وفعالية أداء لاعبي كرة القدم.
- فتح المجال لمزيد من البحوث في المجال الوظيفي وعلاقته بمستوى الأداء البدني للتعرف على أثر انخفاض الاحمال التدريبية خلال فترة قبل المنافسة.
- عدم كفاية الدراسات المرتبطة بموضوع البحث التي تناولت التهيئة القمية للاعبين كرة القدم.

٢/٢/١ الأهمية التطبيقية للبحث

The practical significance of the research

- تعريف مدربي كرة القدم بالأساليب المستحدثة في التهيئة قبل المنافسات وكيفية تخطيطها للاعبين كرة القدم.

هدف البحث Aim Of Research

- يهدف البحث التعرف على " تأثير استخدام إستراتيجيات مختلفة للتهيئة القمية على بعض الاستجابات الوظيفية وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم " من خلال الآتي:

- معرفة تأثير استراتيجيات التهيئة المتدرجة (البطي) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى المجموعة الأولى.

- معرفة تأثير استراتيجية التهديئة المتدرجة (السريع) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى المجموعة الثانية.
- معرفة الفروق بين المجموعات الثلاثة (الأولى, الثانية, الضابطة) في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية.

Research questions تساؤلات البحث

- هل توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي لمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية باستخدام استراتيجية التهديئة الخطية المستقيمة للمجموعة الاولى؟
- هل توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي لمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية باستخدام استراتيجية التهديئة المتدرجة للمجموعة الثانية؟
- هل توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي لمتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للمجموعة الضابطة؟
- هل توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياسات البعدية (المجموعة الاولى, المجموعة الثانية, المجموعة الضابطة) في المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية؟

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات (مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة) باستخدام القياس (القبلي والبعدي)، حيث قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لجميع متغيرات البحث على جميع أفراد العينة قبل تطبيق بعض استراتيجيات التهديئة القمية، ثم القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي.

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث: Research community

يشمل مجتمع البحث لاعبي الفريق الاول لكرة القدم بأندية الدوري الممتاز والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم للعام (٢٠٢٠م / ٢٠٢١م)

عينة البحث Sample of Research

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من لاعبي الفريق الاول لكرة القدم بنادى الانتاج الحربي والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم للعام (٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م) ، حيث بلغ حجم المجموعتان التجريبيتان بالفريق الاول لنادي الانتاج الحربي (٣٠) لاعب ، وبلغ عدد المجموعة الضابطة بالفريق الاول لنادي طلائع الجيش (١٥) لاعب ، وتم استخدام عدد (٥) لاعبين بنادي دكرنس كعينة استطلاعية وبذلك بلغ حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (٥٠) لاعب. ثالثاً أدوات جمع البيانات:

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

السجلات: Records

استعان الباحث بالسجلات الموجودة بالنادي للحصول على بعض البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث وهى:

- عدد اللاعبين المقيدين بالفريق الاول بالنادي.
- الاطلاع على السجلات الطبية للتأكد من خلو أفراد العينة من أي إصابة تمنع من اشتراكهم بالبرنامج التدريبي.

استمارات التسجيل وتفريغ البيانات Registration cards and unloading data

قام الباحث بإعداد مجموعة من بطاقات التسجيل الخاصة بأفراد العينة البحث وذلك لتسجيل البيانات وهذه البطاقات هي:

- استمارة تسجيل بيانات متغيرات النمو "تجانس العينة". مرفق (١)
- استمارة تفريغ وتسجيل درجات القياسات البدنية. مرفق (٢)
- استمارة تفريغ وتسجيل درجات القياسات المهارية . مرفق (٣)
- استمارة تفريغ وتسجيل القياسات الوظيفية. مرفق (٤)

استمارات استطلاع رأي الخبراء Questionnaires of Poll expert opinion

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم والتي تتناسب مع طبيعة الدراسة. مرفق (٥)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاستجابات الوظيفية والتي تتناسب مع الدراسة. مرفق (٦)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي والتي تتناسب مع المرحلة السنوية. مرفق (٧)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث Tools and devices used in research

الأدوات المستخدمة في البحث Tools used in the research

- ملعب للتدريب.
- حواجز وأقماح وكرات طبية وأطواق و أحبال مطاطية و سلم رشاقة.
- كرات سويسرية شريط قياس وعلامات لاصقة.
- كرات وأكياس رمل.
- ترامبولين صغير
- ساعة إيقاف وصفارة.
- مسطرة مدرجة.
- عارضة خشبية للتوازن.
- بارشوات السرعة.
- سرنجة ٥سم، قطن طبي معقم.
- صندوق مقسم

الأجهزة المستخدمة في البحث : Devices used in research

- جهاز الريستاميتتر.
 - كاميرا فيديو (SONY).
 - ميزان طبي.
 - جهاز كمبيوتر p4.
 - طابعة ليزر hp1200 .
 - ماسح ضوئي "scanner".
 - دراجة ثابتة.
 - جهاز 3B Metamax إنتاج شركة CORTEX لقياس بعض متغيرات الجهاز الدوري والتنفسي مزود بجهاز كمبيوتر وشاشة وطابعة.
 - الدراسات الاستطلاعية
- نظرا لطبيعة هذه الدراسة قام الباحث بإجراء أكثر من دراسة استطلاعية ميدانية عملية وتطبيقية وذلك لاستكشاف ما يمكن من سلبيات يمكن علاجها قبل البدء في تنفيذ التجربة الأساسية، وللوصول إلي معاملات علمية عالية للاختبارات المستخدمة، من أجل تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.

الدراسة الاستطلاعية الأولى first survey

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى خلال الفترة من ٢٠٢١/٢/١٢م إلى ٢٠٢١/٢/١٣م، هدفت إلي:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
 - تحديد مدى ملائمة وصلاحية المكان المستخدم في تنفيذ الوحدات التدريبية.
 - تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات والاختبارات ودقة التسجيل.
- قد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية الأولى عن الآتي:
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
 - تم تحديد مدى ملائمة وصلاحية المكان المستخدم في تنفيذ الوحدات التدريبية.
 - تم تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات والاختبارات ودقة التسجيل.

إجراءات التطبيق Application Procedures

القياسات القبليّة Preliminary Measurements

تم إجراء القياسات القبليّة علي أفراد عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية الفسيولوجية في الفترة من ٢٠٢١/٢/٢٥م إلى ٢٠٢١/٢/٢٧م ، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراء القياسات القبليّة.

تجربة البحث الأساسية The experience of basic research

بعد أن قام الباحث بالدراسات الاستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية وقد أجريت علي النحو التالي:

خضعت أفراد العينة الأساسية لبرنامج موحد في كل محتوياته المقترحة مع الاختلاف في الشدات والاحجام داخل الجرعات التدريبية بين الاستراتيجية (١) واستراتيجية (٢)، الذي طبق من قبل الباحث على لاعبي الفريق الاول للإنتاج الحربي وذلك لمدة اسبوعين بواقع ١٨ جرعة تدريبية في الفترة من ٢٠٢١/٣/١م إلى ٢٠٢١/٣/١٤م.

القياسات البعدية Dimensional measurements

تم إجراء القياسات البعدية علي أفراد عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية الفسيولوجية في الفترة من ٢٠٢١/٣/١٦م إلى ٢٠٢١/٣/١٧م، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية.

المعالجات الإحصائية Used Statistical Coefficient

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي "Excel" التابع للحزمة البرمجية الموثقة "Microsoft office" والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS" ، وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. Mean Arithmetic.

- الوسيط. Median.

- الانحراف المعياري. Deviation Standard.

- معامل الالتواء. Skew ness.

- اختبار تحليل التباين. Variance analysis.

- اختبار L.S.D.

- النسب المئوية للتحسن % . progress percent

- معامل الارتباط Correlation coefficient

الإستخلاصات والتوصيات

لإستخلاصات

في حدود منهج البحث والأدوات المستخدمة والعينة التي طبق عليها البحث والنتائج التي

أسفرت عنها الدراسة نستطيع استخلاص ما يلي:

- إن استخدام استراتيجية التهدئة المتدرجة (البطي) على المجموعة التجريبية رقم ١ في المتغيرات البدنية حيث جات نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (-١٩.١% : ٣٤.٨٤%) .

- إن استخدام استراتيجية التهدئة المتدرجة (البطي) على المجموعة التجريبية رقم ١ في المتغيرات المهنية حيث جات نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (-٤٤.٤% : ٣٧.٣١%) .

- إن استخدام استراتيجية التهدئة المتدرجة (البطي) على المجموعة التجريبية رقم ١ في المتغيرات الوظيفية حيث جات نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (-٢٠.٦% : ٥٦.٠٣%) .

- إن استخدام استراتيجية التهدئة المتدرجة (سريع) على المجموعة التجريبية رقم ٢ في المتغيرات البدنية حيث جات نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (-٢٢.١٧% : ٢٩.٣٤%) .

- إن استخدام استراتيجية التهدئة المتدرجة (سريع) على المجموعة التجريبية رقم ٢ في المتغيرات المهنية حيث جات نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (-٤٣.٦٤% : ٣٤.٨٥%) .

- إن استخدام استراتيجية التهيئة المتدرجة (سريع) على المجموعة التجريبية رقم ٢ في المتغيرات الوظيفية حيث جات نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (-٢٥.٢٩% : ٥٨.٣٣%).
- إن استخدام البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية حيث جات نسبة التحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي (-١.٨٦% : ١٣.٨٨%).
- إن استخدام البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية حيث جات نسبة التحسن بين القياس القبلي و القياس البعدي (-٢٦.٧٩% : ٢٣.٠٨%).
- إن استخدام البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية حيث جات نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي (-٦.٨٩% : ٥.٨٣%).
- أن استخدام استراتيجية التهيئة المتدرجة (البطي والسريع) قد حقق نسب تحسن وعدم فقد المكتسبات والتكيفات التدريبية.

التوصيات Recommendations

فى ضوء الإجراءات التي تمت فى هذه الدراسة وفى حدود عينة البحث المختارة واستناداً إلى النتائج التي آلت إليها هذه الدراسة يمكن أن نوصى بما يلي:

بالنسبة للمدربين:

- ضرورة الاهتمام من قبل القائمين على العملية التدريبية والمجال التطبيقي بمرحلة التهيئة فى عملية التخطيط للموسم الرياضى.
- ضرورة المحافظة على شدة التدريب خلال فترة التهيئة للمحافظة على التكيفات والمكتسبات التدريبية.
- ضرورة التعرف على أن عامل الوقت داخل الموسم هو درجة نجاح فترة التهيئة.
- ضرورة استخدام استراتيجية التهيئة المتدرجة (البطي والسريع) لما لها من مردود إيجابي على المكتسبات التدريبية (بدني ومهاري ووظيفي).

بالنسبة للباحثين:

- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة لطبيعة البحث على مراحل سنوية أخرى.
- إجراء دراسات على أساليب من التهيئة بفترات زمنية مختلفة.
- إجراء دراسات مشابهة على فئات وزنية مختلفة ومتغيرا وظيفية مختلفة.
- ضرورة تحديد وقياس المكتسبات التدريبية بعد انتهاء فترة التهيئة للتعرف على مظاهر التكيف.
- يفضل استخدام قياسات فسيولوجية للدلالة على عمليات عدم فقد المكتسبات الفسيولوجية لأجهزة الجسم والتي توضح معامل التغير في الحالة الفسيولوجية.