

تأثير منهجين تدريبيين بالفتري المرتفع الشدة والهيوكسيك في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات البوكيميائية والوظيفية لدى لاعبي كرة القدم الشباب

أشتمل المقدمة وأهمية البحث في صياغة منهجين تدريبيين من أساليب التدريب الفتري احدهما المرتفع الشدة والآخر الهيوكسيك ومتابعة تأثير كل منهج في تطوير الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب فضلاً عن تأثير هذه المناهج بمستوى طبيعة بعض المتغيرات البوكيميائية والوظيفية . أما مشكلة البحث فتكمن بقصور مدربي كرة القدم بالمعرفة العلمية لبعض أجهزة الجسم التي تكون الركائز الأساسية لدعم الجسم بالتحكم عليه أثناء المجهود البدني مما يحتم استخدام هذه الطرائق التدريبية لمعرفة مستوى تأثيرها على بعض الصفات البدنية والمهارية فضلاً عن دراسة تدريب الهيوكسيك الذي بدأ عالم التدريب الاهتمام به .

### Abstract

It included the introduction and the importance of the research that dealt with forming two training syllabus of periodical training methods, the first is the high stress and the other is the hypoxia; then dealt with the follow-up of the effect of each syllabus in developing the physical features and skills among the juniors football players in addition to effects of these syllabus in normal level on some chemical and functional varieties.

The problem of the research contained of leakage of football coaches in scientific knowledge for some body parts that consist the basic column for supporting the body in controlling it during the physical stress which force the usage of these training methods to discover their effects level to some physical features and skills, furthermore, the study of hypoxia training that world of training started concerned.