



عمادة الدراسات العليا
جامعة القدس

أثر برنامج (تدريبي وغذائي) في تحسين بعض الصفات البدنية والامتغيرات
الفسيولوجية والأنثروبومترية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين

عز الدين محمود علي وريادات

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1447 هـ - 2025 م

أثر برنامج (تدريبي وغذائي) في تحسين بعض الصفات البدنية والامتغيرات الفسيولوجية
والأنثروبومترية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين

إعداد

عز الدين محمود علي وريادات

بكالوريوس: تربية رياضية/ دائرة التربية الرياضية/ جامعة القدس

المشرف: د. سهى سميرين

قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في برنامج
ريادة الأعمال الرياضية من دائرة التربية الرياضية/ جامعة القدس

1447 هـ - 2025 م



جامعة القدس
عمادة الدراسات العليا
برنامج ريادة الأعمال الرياضية

إجازة الرسالة

أثر برنامج (تدريبي وغذائي) في تحسين بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية
والأنثروبومترية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين

اسم الطالب: عزالدين محمود علي وريادات
الرقم الجامعي: 23126172

المشرف: د. سهى سميرين

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: 2025/6/30 من قبل لجنة المناقشة المدرجة اسماؤهم وتواقيعهم
أدناه:

1. رئيس لجنة المناقشة: د. سهى سميرين التوقيع
2. ممتحناً داخلياً: د. عبد السلام حمارشة التوقيع
3. ممتحناً خارجياً: د. بشار صالح التوقيع

القدس - فلسطين

1447 هـ - 2025 م

الإهداء

إلى الخالدين بما خطته أيديهم، العابرين على خط الزمن، كأن أثرهم سرمدي إلى نهاية الخليقة، لشهداء فلسطين.

إلى من توجه الله بالشيب والوقار، حمداً لله أن منحني شرف أن يقترن اسمي باسمه حيث الافتخار حين المسير بين الناس، أبي الغالي.

إلى من أشعلت أناملها شموعاً بالكد والتعب والعطاء لأهتدي في طريق الحياة منذ الحبو مروراً بالركض في الملاعب إلى حين الوقوف أمامكم في مناقشة هذا العمل، أُمي الحبيبة.

إلى قرة العين من كانت معي لحظةً بلحظةً في السهر والأرق على هذا العمل، أختي تسنيم.

كما أهدي هذا العمل إلى أخي أسامة وعائلته وأولاده وأختي الاء وعائلتها وأولادها وأخيراً أختي الصغيرة سلسبيل.

عز الدين وريادات

إقرار

أقر أنا مقدم هذه الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تمت الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يقدم لنيل درجة لأي جامعة أو معهد.

التوقيع: 

عزالدين محمود وريادات

التاريخ: 2025/6/30

شكر وعرافان

أحمد الله سبحانه وتعالى حمداً يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه فقد سدّد الخطى وشرح الصدر ويسر الأمر كله فله الحمد كله والفضل كله فما أصابني من خيرٍ إلا بفضلِه وستره وهو المستحق لكل ثناء والصلاة والسلام على المعلم الأول محمد صلى الله عليه وسلم الذي أخرج الناس من الظلام إلى النور. من رافقتني بهذا المسير مرشداً ومعلماً ونهلت من بحر علمها الذي لا ينضب، مشرفتي على هذا العمل الدكتور سهى سمرين المحترمة، فقد بثت في نفسي روح الباحث المجد المجتهد.

لجنة المناقشة الأفاضل لكم جزيل الشكر والتقدير على ملاحظاتكم ونقاشكم البناء الذي سيثري ويعزز ويرفع من قيمة المستوى العلمي للرسالة. والى أساتذتي في دائرة التربية الرياضية برنامج الماجستير، يا من توصلون ليل بالنهاية لإبقاء صرح جامعة القدس منارةً علمية يهتدي إليها كل طالب للعلم. الأساتذة المحكمين المحترمين أشكركم على ملاحظاتكم البناءة في تحكيم البرامج التدريبية والتغذوية والتي كان لها الأثر الكبير في تعزيز مستوى الرسالة العلمي.

زملائي، الذين هان الصعب برفقتهم، زملائي في برنامج ماجستير ريادة الأعمال الرياضية. نادي شباب الظاهرية إدارةً ورئيساً أقدم اليكم بجزيل الشكر والعرافان على تسهيل مهمتي من استخدام مرافق النادي والحصول على المعلومات وكل ما يلزم لإجراء البحث.

من تاللاً نجماً ساطعاً في عالم الاحتراف الكروي والذي ييزغ قمره شيئاً فشيئاً في عالم التدريب، من كان لأكاديميته بالغ الأثر في إنجاز هذا العمل، ماهر فلسطين، صديقي أحمد ماهر.

الزملاء المساعدين في إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة وتطبيق البرنامج التدريبي. وبكامل الشكر والمحبة للمجموعة التجريبية والضابطة الذين مثلوا عينة الدراسة الذين عملوا بجد وإتقان ممثلة بالأستاذ إياد الهوارين وبلال البطاط. أخيراً كل من قدم لي يد العون لو بكلمة أو نصيحة فقد كانت لي النور في الظلام وعونا ومعيناً وسنداً والهاماً لتحدي الصعاب والعقبات والتحديات.

عز الدين وريدات

المخلص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج (تدريبي وغذائي) في تحسين بعض الصفات البدنية والامتغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين. وتكون مجتمع الدراسة من 50 لاعبا ناشئا لدى نادي شباب الظاهرية، وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعباً ناشئاً تم توزيعهم بالطريقة العشوائية البسيطة في مجموعتين متكافئتين، بحيث طبقت المجموعة الأولى (التجريبية) البرنامج التدريبي والغذائي، والمجموعة الثانية (الضابطة) استخدمت البرنامج التدريبي المعتاد.

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة أهداف الدراسة، بطريقة المجموعات المتكافئة بالتصميم ذو القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة. ومن أجل الحصول على البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث استخدم الباحث البرنامج الإحصائي Spss نسخة (23).

أظهرت النتائج بوجود أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات القياسين القبلي والبعدي على معظم الصفات البدنية والامتغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية يعزى ذلك للبرنامج التدريبي والغذائي المتبع، فيما لم يحدث أي أثر ذو دلالة احصائية لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي.

وأوصى الباحث بضرورة دمج البرامج التدريبية مع البرامج الغذائية بسبب دورها الكبير في رفع وتحسين أداء اللاعبين على جميع الأصعدة ومتابعة الاتحاد الفلسطيني للأندية والأكاديميات وسن قوانين تجبرهم على العمل وبناء برامج غذائية للاعبين وخاصة الأشبال والناشئين.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، البرنامج الغذائي، الصفات البدنية، الامتغيرات الفسيولوجية، الامتغيرات الأنثروبومترية.

The Impact of a Proposed (Training and Nutritional) Program on the Development of Selected Physical Attributes, Physiological Variables, and Anthropometric Measures Among Youth Football Players in Palestine

Prepared by: Izoddien Mahmoud Wriedat
Supervisor: D. Suha Simreen

Abstract

This study aimed to examine the effect of a proposed (training and nutritional) program on the development of certain physical attributes, physiological variables, and anthropometric measures among youth football players in Palestine. The research sample consisted of 40 youth players who were randomly distributed into two equivalent groups. The first group (experimental) implemented the proposed training program, while the second group (control) followed their regular training routine.

This study aimed to examine the effect of a proposed (training and nutritional) program on the development of certain physical attributes, physiological variables, and anthropometric measures among youth football players in Palestine. The research sample consisted of 40 youth players who were randomly distributed into two equivalent groups. The first group (experimental) implemented the proposed training program, while the second group (control) followed their regular training routine.

The researcher employed the experimental method, as it aligns with the nature and objectives of the study, utilizing the pre-posttest design for both the experimental and control groups. To collect and analyze data relevant to the research topic, the researcher used the SPSS software, version 23.

The results revealed statistically significant differences at the level of ($\alpha \leq 0.05$) between pre- and post-test means in most physical attributes, physiological variables, and anthropometric measures in favor of the post-test results of the experimental group. These improvements were attributed to the applied training and nutritional program. Conversely, no significant changes were observed in the control group between the pre- and post-tests.

The researcher recommended integrating training programs with nutritional programs due to their substantial role in enhancing and developing players' performance across all levels. Additionally, the researcher urged the Palestinian Football Association to monitor clubs and academies and enact regulations requiring them to implement nutritional programs, particularly for youth and junior players.

Keywords: Training Program, Nutritional Program, Physical Attributes, Physiological Variables, Anthropometric Variables.

الفصل الأول

مقدمة وأساسيات الدراسة

1.1 المقدمة

أصبحت الرياضة بشكل عام وإن كانت رياضة فردية أو جماعية متنفساً للشعب، وأصبحت مظهراً من مظاهر التطور لدى الدول وكذلك مقياساً لمدى تقدم هذه الدول لذلك قامت الدول المتطورة بالاهتمام الكبير والرعاية التامة بالأطفال بشكل عام وقطاع الناشئين بشكل خاص لأن تلك المرحلة تسمى مرحلة الفتوة وهذه المرحلة هي فترة النضج التي يتصف بها الفرد بالجرأة والشجاعة والاستعداد التام للتعلم والسيطرة الكاملة على حركاته (محمود، 2010).

فيما يرى أبو طامع وحمدان (2010) أن كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية حول العالم وقد نمت وتطورت بشكل تدريجي حيث يمارسها الصغار والكبار وحتى أصبحت ممارستها لا تقتصر على الرجال فقط بل أصبحت النساء يمارسها، وهناك من يمارسها من أجل المشاركة أو المكاسب الاجتماعية كالشهرة والمكاسب المالية لذلك أصبح ازدياد كبير في ممارسة كرة القدم وخصوصاً الفئات السنية الصغيرة.

وهذا ما أكدته دراسة النمري (2013) على أن لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية، بل أنها الجالبة لأكبر عدد من عشاق الرياضة باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة، لا تتطلب تحضيرات مسبقة، يشعر بمتعتها كل من اللاعب أو المشجع صغيراً كان أم كبيراً، ويحبها الرجال والنساء، حتى الكتاب والقراء.

فيما يرى هلال (2017) أنه ليس من الغريب أن تحظى كرة القدم في أيامنا هذه باهتمام أكبر إعلامياً وسياسياً وقضائياً إذ ليس هناك رياضة أكثر شعبية في العالم من كرة القدم التي تنتشر في كل المجتمعات باختلاف ثقافتهم وأعرافهم وتجذب إليها باستمرار مئات الملايين من الجماهير العاشقة وأصبحت أحد القطاعات الاقتصادية المهمة في العالم والتي تقدر تعاملاتها المالية بملايين الدولارات ووصول نفوذها عميقاً سياسياً ونفسياً ومجتمعياً في نفوس شعوب المعمورة.

يرى الباحث مما سبق ان كرة لقدم لم تعد حبيسة إطارها الرياضي فإنه كما تبين أصبحت مكوناً رئيسياً من مكونات الثقافة والاقتصاد في المجتمع إلى أن أصبحت بمثابة مهنة يمتنها الأفراد تتشابه معها مصالح الأفراد الممارسين لها والأندية الرياضية الذين يحترفون بها بالإضافة للاتحاد الرياضي، وهذا سببه تطور الرياضة في العالم عامة وفي ظل زيادة إعداد اللاعبين والأندية والقاعات والمراكز الرياضية في مجتمعنا.

وتعد مرحلة الناشئين من أهم مراحل نمو الفرد، حيث يكون الطفل أكثر قدرة على التعلم واكتساب المهارات خاصة في المجال الرياضي، وتعتبر الرياضة وسيلة فعالة لغرس القيم الاجتماعية وتنمية الانضباط والتعاون لدى الأطفال، مما ينعكس إيجابياً على المجتمع، كما أن الدول التي تهتم بالرياضة في هذه المرحلة تحقق نجاحات ملحوظة في الرياضة، الصحة، التعليم، والاندماج الاجتماعي، مما يجعل الرياضة أداة هامة لتحقيق التنمية المستدامة (شغاتي، 2014).

وأشار الغزالي (2015) أن هذا العمر يعتبر مرحلة انتقالية في مراحل الحياة حيث تربط ما بين مرحلة الطفولة ومرحلة البلوغ فهي مرحلة نمو سريعة كما أنها فترة نشاط لذلك يجب أن يكون هناك عناية خاصة للفرد في هذه المرحلة حتى يكون نموه سليماً وتعتبر أسس تغذية الفرد في هذا العمر من الأمور المهمة يحتاج فيها إلى زيادة في العناصر الغذائية بشكل عام وخاصة الأفراد الذين يمارسون نشاطات رياضية مما يغير من احتياجاتهم من الطاقة والعناصر الغذائية الأخرى أي يحتاج إلى نظام غذائي خاص بالرياضة التي يمارسها.

وأكدت دراسة الجفري وآخرون (2016) على أن مدى توافر عناصر الحياة الصحية في أسلوب حياة الشخص الرياضي يعتبر ذو أهمية كبيرة للرياضي مما يدفع إلى تحسين الصحة للرياضي ورفع كفاءة التدريب والمساعدة في الوصول إلى المستويات الرياضية العليا والوصول إلى هذه المستويات يتطلب درجة عالية من الصحة الجسمية والنفسية، فالعلاقة بين حمل التدريب والاستشفاء من التدريب والنشاط اليومي يتم النظر لها كوحدة واحدة من منظور الاعداد الرياضي.

يرى الباحث أن التزام الفرد بنظام غذائي صحي مبني على أسس صحية وعلمية أي بما معناه أن يتم توزيع احتياجات هذا الفرد من جميع العناصر الغذائية حتى يكتسب صحة جسدية تساعد في تطوير قدراته المهارية والبدنية، على عكس الفرد الذي لا يهتم لهذه الأمور لعدم معرفته الكافية بأمور التغذية ومدى أهميتها لتؤدي إلى العديد من المشاكل سواء كانت صحية أو جسدية، أي ومن هذه المشاكل هي مشاكل سوء التغذية والتي تؤدي إلى النحافة أو السمنة المفرطة، لذلك أهمية تكوين فكر سليم وقاعدة لأهمية الغذاء المتناول السليم في هذه المرحلة المهمة من العمر هي حجر الأساس للوصول للمستويات العالية أي تنمية العادات الغذائية الصحيحة والابتعاد عن العادات الغذائية السيئة.

كما أشار البياتي ويوسف (2004) مع التقدم والتطور الحديث لكرة القدم وأساليب التدريب المختلفة والمتعددة والذي أدى إلى فتح مدارس كروية متخصصة يتلقون فيها الدروس العلمية والنظرية والعناية بالجانب الصحي من أجل صقل لاعب كرة القدم ووصوله إلى أعلى المستويات (درجة الاحتراف).

فيما يرى عبد القادر وآخرون (2021) أن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس وأيضاً أكساب اللاعب المعارف والخبرات والمعلومات التي تنقصه والعادات اللازمة من أجل رفع مستوى كفاءته في الانتاج.

وأكدت دراسة عبد المالح والعبدي (2012) أن عملية التدريب الرياضي أو ما يعرف بالتخطيط الرياضي يجب أن يكون عملية متسلسلة ومتراصة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومروراً بتحديد السياسات والإجراءات للوصول إلى البرامج الزمنية والتدريبية المناسبة وأن عملية التداخل والتكامل بين مراحل العملية التخطيطية من التدريب الرياضي هي محصلة جهود وأنشطة مركبة وليست نشاطاً منفصلاً لذلك على المخططين مراعاة تكامل خطط التدريب من إعداد بدني مهاري خططي نفسي ذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة.

ويرى الباحث من أساليب التطور الحديث للتدريب في كرة القدم اتباع نظم وأسس علمية مبنية على التدريب الممنهج بالأساليب التدريبية الحديثة والغذاء حيث أن الغذاء يعتبر المورد الوحيد والأساس للطاقة عند الممارس للرياضة الذي يساعده في الاستمرار لمدة زمنية طويلة لذلك، لا يمكن الفصل بينهما من حيث الأهمية في حياة الرياضي، حيث يشكلان النسبة الأكبر من حيث الأهمية في حياة الرياضي ويجب أن يكون الغذاء متوازن يحتوي على جميع العناصر الأساسية للجسم، لكي تقوم ببناء الجسم ورفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى الرياضيين لتحقيق الإنجاز والتفوق.

كما يرى راتب (2005) أن البرامج التدريبية الحديثة يجب أن تهتم بجميع الجوانب للناشئين حتى يصل اهتمامها بالجانب النفسي، باعتبار أن الأعداد النفسية يحتاج إلى تدريب والذي لا يقل أهمية عن التدريب البدني والمهاري للناشئين، لذلك الإعداد النفسي يؤدي إلى اكتساب الناشئين ثقة بالنفس والروح الرياضية والالتزام والتعاون وتحمل المسؤولية، وأيضاً تساعدهم على مواجهة ضغوطات التدريب والمنافسات.

فيما تناول هلال (2017) أنه يجب العمل على بناء برامج تدريبية وإعداد اللاعبين وهذه المرحلة بما يعتمد على الحالة الصحية لهم وتكوينهم الجسماني وما يتوافق مع خصائص مرحلة النمو للناشئين وفقاً لتأثيرها في درجة نمو الأجهزة (العصبي والعضلي والهيكلية والجهاز الدوراني والتنفسي) وهذا يساعد في تجنب الأضرار التي تلحق بالأجهزة أو تعريض اللاعب الناشئ لإصابات الملاعب والعمل على تجهيز اللاعب بدنياً وفنياً على حد سواء لارتباطهما ارتباطاً وثيقاً والعمل على برمجة تدريبات من خلال برامج علمية منظمة ومراعاة الاختلافات في مستويات الناشئين نتيجة النمو المبكر أو النمو المتأخر لدى البعض.

يرى الباحث على أنه يجب أن يكون المدرب على دراية تامة وكاملة وموسعة بأساليب وطرق التدريب المختلفة لهذه الفئة العمرية وما يتطلب من تجهيز برامج تدريبية تتلاءم مع مدى نموهم وقدرتهم على أدائها وتطبيقها بشكل يعود عليهم بالنفع وليس بالضرر وأن تكون البرامج التدريبية الموضوعية شاملة وأن يكون التدريب متخصص بالنشاط المراد تحسينه ويتفق مع الفئة السنية المتدربة وقدراتهم الفسيولوجية. ويشير عبد المالح والعبدي (2012) أن القدرات البدنية والمهارية ترتبط ارتباطاً كلياً ببعضها البعض فتطوير القدرات البدنية من قوة وسرعة ورشاقة ومرونة تؤدي إلى تنفيذ الحركات المهارية بكل سهولة وسلاسة، كما أن تطوير الجانب البدني يؤدي إلى تطوير الأجهزة الوظيفية حيث تعمل على زيادة حجم القلب وكمية ضخ الدم.

وتناول أبو العمام (2004) إلى أنه مع تنوع مراكز اللاعبين في كرة القدم واختلاف الواجبات الهجومية والدفاعية لكل لاعب وفق مركزه لذلك يتطلب من اللاعب إتقان جميع المهارات الفنية لكرة القدم بكفاءة عالية حيث إن كثير من مهارات كرة القدم تتطلب من اللاعب استخدام القدم اليمنى والقدم اليسرى بكفاءة وتوافق عالٍ في المهارات المختلفة للعبة ليكون لاعباً متكاملًا.

وبناءً على ما سبق يرى الباحث أن القدرات البدنية الركيزة الأولى لبناء أي جانب من الجوانب سواء المهاري أو الخططي والنفسي وهي التي تقوم بإيصال اللاعب للمرحلة النهائية من المنافسة (المباراة) وقتها يلعب الجزء الأهم والأكبر ألا وهو القدرات المهارية لدى اللاعب في الحسم والانتصار من خلال مهاراته الفردية وتأدية الحركات بفعالية وكفاءة.

2.1 مشكلة الدراسة

للغذاء الصحي تأثير كبير على الأداء الرياضي للاعبين في التدريب أو المنافسات فهو يعتبر أمراً حيوياً ومهماً من أجل أداء ثابت و متميز، فالوجبة الغذائية التي يتناولها اللاعبون قبل المنافسات تلعب دور كبير وحاسماً في توفير الطاقة اللازمة، فالوجبة الغذائية المتوازنة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية وتجنب الغذاء الدسم الذي يسبب اضطرابات عند اللاعبين، فالاهتمام بالتغذية السليمة قبل وأثناء وبعد التدريب والمنافسات هو حجر أساس وركيزة لما سوف يقدمه اللاعبون من أداء والوصول إلى نتائج إيجابية (عبدالقادر وآخرون، 2021).

ويرى الباحث أن مدى براعة اللاعبين الناشئين في أداء الصفات المختلفة المتعلقة برياضة كرة القدم وخاصة مدى جاهزيتهم من ناحية عناصر اللياقة البدنية بمختلف صفاتها من تحمل وقوة ومرونة وسرعة وغيرها هي حجر الأساس والركيزة الأساسية في تنفيذ الصفات المهارية وصقل اللاعب الناشئ لهذه المهارات بدقة وكفاءة وهذا يقود المدرب لبناء برامج تدريبية مقننة تتوافق وتتلاءم مع التطور الحديث الحاصل بطرق التدريب لكرة القدم.

لذلك تعد البرامج التدريبية الممنهجة علمياً الركيزة الأساسية لتنمية وتطوير الناشئين لذلك يجب الاهتمام بها بجميع عناصرها، لاسيما أن مرحلة الناشئين تعد مرحلة اكتساب للمهارات الأساسية والضرورية وصقلهم على أساس صحيح ومتمين، ويؤدي ذلك إلى توفر لاعبين ذو مستوى عالي ليصبحوا مستقبلاً الكرة الفلسطينية (هلال، 2017).

ويرى الباحث من خلال خبرته واهتمامه في مجال اللعبة، بأن كرة القدم أصبحت من عناوين رقي الدول وتحضرها فإننا نأمل أن تمضي فلسطين في تنظيم مدارس كروية في جميع الأندية وسن قوانين واضحة ودقيقة لهذا المجال، ليكون من شأنه وضعها في مصاف الدول المتقدمة مما يعزز من مكانة هذه الرياضة باعتبارها إحدى الوسائل النضالية التي تجعل قضيتنا السياسية في أذهان العالم وبما يدل على أننا شعب يحب الحياة ما استطعنا إليه سبيلاً، فعلى هذه الأرض ما يستحق الحياة.

ومن خلال خبرة الباحث في ممارسة لعبة كرة القدم لفترة زمنية لا تقل عن (15) عام مع نادي شباب الظاهرية الرياضي، وتدريبه لفريق ناشئي نادي شباب الظاهرية الرياضي، وتدريبه في المدرسة الكروية للظاهرية ببرامج تدريبية معتادة (متابعة اللاعب فقط في الملعب اثناء التدريبات)، لاحظ وجود مشكلة في استجابة اللاعبين البدنية والفسولوجية والانثروبومترية وعدم تسجيل التطور اللازم في مختلف الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية لدى الناشئين، وأيضاً لاحظ التخبط في النظام الغذائي للاعبين والعادات غير الصحية التي يقع فيها اللاعب ومنها ما يتم تناوله قبل وأثناء وبعد المنافسة أو التدريب مما يؤدي إلى ظهور التعب والارهاق والشد العضلي في نهاية التدريب والمنافسات، أيضاً إلى حدوث الأخطاء بصورة كبيرة ومتكررة من ناحية التمير أو التصويب أو المراوغة أو التمركز للاعبين وقلة تركيزهم واتخاذ قرارات خاطئة في التدريب أو المباراة وعدم تنفيذهم الخطة بالصورة الصحيحة والمطلوبة وبناءً على ما سبق لاحظ الباحث عدم تطور اللاعب وتقدمه للوصول الى مستويات متقدمة.

لذلك ارتأى الباحث في هذه الدراسة إلى البحث والتحري حول فاعلية البرامج التدريبية والتغذوية في تطوير الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية لدى الناشئين في كرة القدم الفلسطينية.

3.1 أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في الآتي:

1.3.1 الأهمية النظرية

1. تُعد هذه الدراسة من بين الدراسات النادرة في مجال كرة القدم التي تركز على مصاحبة برنامج غذائي وبرنامج تدريبي معاً، ليساعد الناشئين في تطوير قدراتهم البدنية والفسولوجية والانتروبومترية، مما يسد فجوة بحثية في هذا المجال.
2. تُوفر الدراسة مرجعاً علمياً حديثاً للباحثين والطلبة المهتمين بموضوعات البرامج التدريبية والغذائية لفئة الناشئين والذي يساهم في تطوير قدراتهم البدنية والفسولوجية والانتروبومترية.
3. تسهم الدراسة في إثراء المعرفة النظرية المتعلقة بالعلاقة بين البرنامج التدريبي والبرامج التغذوية، مما يفتح آفاقاً جديدة للبحث العلمي في مجالات مشابهة.

2.3.1 الأهمية التطبيقية

1. تلبية حاجة المجتمع الفلسطيني في خلق أسس ونظام جديد في عالم التدريب لتطوير الكرة الفلسطينية وإخراج لاعبين للأندية والمنتخبات لتمثيل فلسطين أفضل تمثيل.
2. تقديم نموذج عملي يمكن استخدامه في تصميم برامج تدريبية وتغذوية لتطوير الرياضة الفلسطينية لا سيما كرة القدم على وجه التحديد.
3. المساهمة في تعزيز القدرات المعرفية للمدربين بالغذاء المناسب لممارسي الأنشطة الرياضية وخصوصاً كرة القدم، سواء قبل أو أثناء أو بعد التدريبات والمنافسات.
4. من الدراسات القليلة في فلسطين على -حد علم الباحث- التي عملت على ربط البرنامج التدريبي ببرنامج غذائي ومدى تأثيرها على بعض الصفات البدنية والفسولوجية والانتروبومترية لدى ناشئي كرة القدم.
5. تتيح المجال لإجراء دراسات مشابهة لتنمية بعض الصفات البدنية والفسولوجية في الرياضات الأخرى.

4.1 أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تحسن بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي والغذائي المتبع.
2. الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تحسن بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة تعزى للبرنامج التدريبي المعتاد.
3. الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط القياس البعدي في تحسن بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج المتبع ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

5.1 فرضيات الدراسة

1. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تحسن بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي والغذائي المتبع.
2. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تحسن بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة.
3. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط القياس البعدي في تحسن بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج المتبع ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

6.1 حدود الدراسة

1. الحد البشري: ناشئي كرة القدم في نادي شباب الظاهرية تحت عمر (16) عام.
2. الحد الزمني: تم تنفيذ الدراسة خلال العام الأكاديمي (2024-2025م)، وتم تطبيق البرنامج المقترح في الفترة الممتدة بين (2025/1/1) إلى (2025/3/1).
3. الحد المكاني: تم التطبيق في ملعب نادي شباب الظاهرية (أم الذهب - الظاهرية).

7.1 مصطلحات الدراسة

البرنامج الغذائي: هو خطة منظمة تهدف الى تنظيم وتوزيع العناصر الغذائية (كربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، المعادن، والسوائل) بما يتناسب مع احتياجات كل لاعب وفقاً لحالته الصحية والنشاط الممارس*.

البرنامج التدريبي: عملية منهجية منظمة يتم من خلالها اكساب الفرد مجموعة من الخبرات التي تمكنه من اداء مهام عمل معين (جابر، 2015).

اللاعب الناشئ: هو الرياضي الذي لا يزال في مرحلة التكوين والتطوير البدني والمهاري والمعرفي، وعادة ما يكون ضمن الفئات السنوية الصغيرة او المتوسطة، مثل الناشئين او الاشبال، ويخضع لبرامج تدريبية تهدف الى صقل مهاراته وتأهيله للمشاركة في المنافسات العليا مستقبلاً.*

الصفات البدنية: هي مجموعة من العناصر التي من خلالها يمكن تطوير أداء اللاعبين في اللعبة المستهدفة سواء كانت بدنية او غيرها من مهارية، خططية، نفسية ومعرفية، وتشمل (القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن، الدقة).*

المتغيرات الفسيولوجية: هي مجموعة من المؤشرات الحيوية والوظيفي التي تعكس حالة ووظائف الأعضاء الداخلية في الجسم، وتستخدم في المجال الرياضي لتقييم وظائف الجسم في الراحة أو أثناء الجهد.*

المتغيرات الأنثروبومترية: هي قياسات يتم استخدامها من أجل فهم ومعرفة تركيب الجسم وقدراته مثل الطول، الوزن ومؤشر كتلة الجسم وتستخدم في عدة مجالات من ضمنها المجال الرياضي من أجل معرفة قدرات اللاعبين والعمل على تطوير أدائهم.*

8.1 هيكلية الدراسة

إلى جانب الصفحات التقديمية والملاحق والفهارس وقائمة المراجع، تكونت الرسالة من خمسة فصول رئيسية، هي

الفصل الأول: أساسيات الدراسة

يتناول الفصل مقدمة، مشكلة، أهمية، أهداف، فرضيات، حدود وهيكلية الدراسة.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة والتعقيب عليها

حيث يتكون الفصل من ثلاثة أقسام، أولها الإطار النظري وقد تناول أربع مباحث وهي اللياقة البدنية في كرة القدم، التدريب الرياضي وخصائصه، التغذية الرياضية وأهميتها للاعبين كرة القدم، المتغيرات

• تعريف اجرائي

الفسولوجية وتأثير التدريب عليها وثانيها الدراسات السابقة التي تتحدث حول موضوع هذه الدراسة،
والقسم الثالث عبارة عن تعقيب على هذه الدراسات ومناقشتها.

الفصل الثالث: منهج وإجراءات الدراسة

يشمل الفصل المنهج شبه تجريبي الذي أعتد عليه الباحث في إعداد دراسته، والأدوات البحثية التي
أستخدمها لجمع المعلومات واختبارات فحص صدقها وثباتها، وحدود الدراسة وعينة الدراسة وتحليل
واختبار توزيع البيانات وتصنيف مقياس الدراسة.

الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها

يتكون الفصل من عرض نتائج الفرضيات ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري، ثم
تلخيص هذه النتائج.

الفصل الخامس: استنتاجات وتوصيات الدراسة

يعرض في الفصل الاستنتاجات التي تم التوصل إليها عبر النتائج، وتوصيات الدراسة بناءً على هذه
الاستنتاجات.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.1.2 المبحث الأول: اللياقة البدنية في كرة القدم

1.1.1.2 مفهوم اللياقة البدنية

يشير الذنبيات (2024) على أن اللياقة البدنية تلعب دوراً مهماً في ممارسة وإتقان جميع الأنشطة، يختلف حجم وأهمية هذا الدور باختلاف نوع وطبيعة النشاط، وأهمية اللياقة البدنية لا تقتصر على الرياضيين للحصول على أفضل النتائج وليس فقط الفوز بالمسابقات، ولكن تسعى إلى تمكين الشخص على أن يعيش حياة يومية نشطة في العمل وفي البيئة لتلبية احتياجاته كما أنه ينمو فيضفي على الإنسان مظهراً لائقاً ويحافظ على حيويته ولا يترك مجالاً للكسل والخمول.

لا تتوقف فائدة النشاط البدني عند الأمور الصحية وتطويرها بل يقوم بالارتقاء بالحالة النفسية من خلال تحسين المزاجية وتخفيف التوتر النفسي والتقليل من آثاره ويؤدي إلى زيادة اللياقة البدنية للجهاز العضلي بصفتهما التحمل والقوة ويعمل على تنمية المرونة المفصلية ورفع لياقة القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي أي التحمل الدوري التنفسي (الحراملة وجابري، 2017).

يعرف مصطلح التربية البدنية بأنه نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم، حيث أن الجسم يتكون إجمالاً من أجزاء دهنية وأخرى غير دهنية كالعظام والأنسجة والماء (الجبور، 2012).

يشير المولى (2010) من أجل نجاح مؤكّد في كرة القدم لا بد من مستوى عالٍ من اللياقة البدنية لأن وقت المباراة طويل والتوقعات قليلة ومتباعدة، وتمتع فريق بلياقة بدنية عالية تكون واضحة عن فريق آخر وعلى الخصوص في الوقت الأخير من المباراة.

وأكد شعلان (2009) الى أنه واجب وإلزامي على الأندية والمدارس الكروية لقطاع الناشئين أن يكون وضع برامجها والتخطيط لها مبنياً على الإعداد البدني على أسس علمية سليمة.

ويرى الباحث أن التطور الكبير الحاصل في رياضة كرة القدم في وقتنا يتطلب العمل على بناء وتأسيس اللاعب الناشئ بصورة مميزة وعالية من جميع النواحي ومتطلبات اللعبة وليس فقط على الصعيد البدني أو النفسي أو المهاري أيضاً الجانب المهم العقلي لهذه الصفة بأهمية البناء في هذه المرحلة لأنها تعتبر مرحلة انتقالية من ممارسة اللعبة مع اللاعبين الناشئين الى الوصول إلى الفريق الأول وممارسة الرياضة من المستوى المنخفض إلى المستوى العالي لذلك يتطلب منهم استعداد تام من اللاعبين على تطوير أنفسهم والعمل بكل جدية واستمرارية والثقة في المدرب من أجل ايصالهم الى المستوى المطلوب.

إن اللياقة البدنية بمفهومها الحديث تشمل عناصر لم تكن موجودة في الخمسينات، فالتغذية السليمة والنسبة المثوية للدهون بالجسم أصبحتا ضمن العناصر الأساسية المكونة للياقة البدنية لأن ذلك سيؤثر على أداءه الرياضي، ويهدف الإعداد إلى وصول اللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من الصفات البدنية العامة والخاصة، ويعد أيضاً من الوسائل المهمة في تنفيذ الواجبات وأداء الواجبات المهارية والخططية على أفضل ما يكون في فترة المنافسات (الحاج، 2017).

فيما يرى محميدات ولوكية (2016) أنها مجموعة من القدرات البدنية والفسولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية التي يمكن تناولها في شكل أنماط من الاداء الحركي.

ويرى الباحث أن الصفات البدنية بشكل عام من الصفات الأساسية والعمود الفقري في كرة القدم وتحتاج إلى بناء تدريجي من أجل اكسابها للاعبين لأنه إذا كان اللاعب ذو صفات بدنية ممتازة وبكفاءة عالية يجعل المدرب ينتقل إلى العمل على الصفات المهارية أو العمل على الجزء التكتيكي بكل أريحية وثقة عالية فالصفات بشكل عام مترابطة مع بعضها البعض ومكملة لبعضها.

كما أشار دنون والحسو (2013) أن الإعداد البدني هو إحدى الدعائم الأساسية في مراحل التدريب ويمثل القاعدة الجوهرية في تنمية قدرات اللاعبين الوظيفية ليكونوا قادرين على تأدية وأداء الواجبات المهارية والخططية المختلفة تبعاً لنوع النشاط الممارس، ويعد الإعداد البدني العامل الرئيسي الذي يستخدم لتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة للرياضيين والتي تعد من العوامل الرئيسية المحددة لمستوى الإنجاز الرياضي.

ويرى الباحث أن تنمية الصفات البدنية بالشكل المطلوب تكون نواة وأساس لبدأ العمل على تطوير الصفات المهارية للاعبين فمثلاً إذا كان اللاعب يتمتع بالقوة العضلية فإن مهارة التسديد على المرمى سيكون اللاعب متقنها بالشكل المطلوب أو إذا كان لا يتمتع اللاعب بالسرعة فإنه لن يستطيع اتخاذ القرار بالشكل المناسب إذا كان هذا القرار تمرير أو مراوغة أو غيره أو إذا لم تكن صفة التحمل مبنية بالشكل الجيد فإن الوصول إلى نهاية المباراة بشكل ضعيف وهزيل بعكس إذا كانت صفة التحمل تم بناؤها وصقلها بطريقة جيدة فإنه سوف يكون اللاعب هو المتفوق فمثلاً الوصول إلى نهاية المباراة

يتطلب العمل وإظهار القدرات الفردية للاعبين من ناحية عمل جمل مركبة من استلام الكرة والانطلاق بها بسرعة كبيرة والمراوغة ومن ثم التصويب على المرمى.

وتعتبر اللياقة البدنية القاعدة الواسعة التي يمكن أن تكون العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل ولها أهمية كبيرة حيث أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة لتحقيق انجازات رياضية ويعد الإعداد البدني نوع من النشاط الحركي الذي يعمل على إكساب الفرد عناصر اللياقة البدنية التي تمكنه من الاداء الرياضي ويهدف الاعداد البدني الى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعمامة (حماد، 2010).

وأكدت دراسة محمود (2018) أن الاعداد البدني بأنه من أهم الدعام التي يركز عليها المدرب لوصول اللاعب إلى الاداء الأمثل للنشاط الرياضي، ويهدف ايضاً الى تطوير امكانيات اللاعب الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى القدرات البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب ممارسة الأنشطة الرياضية ويصل اللاعب إلى المستوى المطلوب وتحقيق الفوز في المباراة.

2.1.1.2 مكونات اللياقة الدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم

الصفات البدنية: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق، التحمل، القدرة العضلية، ويتم التطرق في البحث إلى أربعة منها.

أولاً: القوة العضلية

يعرف الحاج (2017) القوة أنها أساس الحركة التي يستطيع الانسان من خلالها أن يحرك شيئاً أو مقاومته إذ تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل والقوة هي التي يبنى عليها انجازات اللاعب فالحركة مرتبطة مباشرة بالقوة وهي العامل الأساسي لإنتاج الحركة الاعتيادية والرياضية لذلك تعد القوة أهم عناصر اللياقة البدنية.

تعد القوة المؤثر الذي تنتج عنه الحركة وهي العامل الأساسي لإنتاج الحركة، وتكتسب القوة العضلية أهمية خاصة في كونها إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية، القوة لها دور مرتبط بالأداء الرياضي والصحة، وتعد من أهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر في مستوى الأنشطة الرياضية ومن القدرات الأساسية في جميع أشكال النشاط الرياضي وتتفاوت درجة أهميتها بتناسب كل أداء بدني (حمدان واسليم، 2016).

ويرى الباحث أن القوة من أهم المكونات البدنية إذا لم تكن الأهم على الاطلاق وتعد القوة ايضاً مهمة حسب مركز اللاعب في الملعب أي إذا كان مدافع أو مهاجم فهو يحتاج إلى قوة عضلية كبيرة لمواجهة

المهاجمين أو بين الاحتكاكات التي تحدث إذا كانت احتكاكات هوائية بالرأس أو أرضية مع المنافسين أما لاعب الأجنحة القوة العضلية مهمة لكن بصفة أقل من باقي المراكز والعمل والبناء كقاعدة أساسية سليمة.

يرى الأمين وبن عميروش (2018) أن وضع تدريبات لتنمية عنصر القوة خلال مرحلة النمو للناشئين والبالغين من الموضوعات التي تشكل جدل ومناقشات كثيرة، فيجب الأخذ بالاعتبار ان هناك فرق بين استخدام التدريب بالأثقال ذات الشدة المتوسطة إلى الأقل من القصوى وبين التدريب باستخدام الأثقال القصوى التي تسبب حدوث مشاكل عند الناشئين والالام ويمكن الاستمرار بهذه التمارين يؤدي إلى حدوث التشوهات في القوام.

ويشير الباحث أنه من أجل الوصول إلى كفاءة عالية تتناسب المرحلة السنية التي تم استهدافها من خلال التدريبات المناسبة مع وضع مع الأخذ بعين الاعتبار مدى فعالية هذه التمارين ومدى قدرة اللاعب على التفاعل معها وقدرة أجسادهم على الاستفادة منها، وذلك بسبب عدم الاكتمال الفسيولوجي أو العظام أو الصفات الجسمية والحركية وهذا يقودنا إلى أمر مهم ألا وهو مدى صعوبة الأحمال التدريبية وإلى أي درجة شدتها من أوزان ثقيلة وشدة عالية لأن هذا الشيء من الممكن أن يؤدي إلى نتيجة عكسية وذلك يبين عدم اكتمال النمو كما تم الإشارة إليه من قبل، فهذه المرحلة هي مرحلة تأسيس يتم التركيز على أساسيات اللعبة ومهاراتها فيتم تأسيس الناشئين في عناصر اللياقة البدنية الأساسية مثل التحمل، السرعة، القوة، المرونة لذلك يجب عدم التسرع وعدم رفع الأحمال التدريبية نتيجة هذا الشيء هو حدوث الإصابات والنكسات للاعبين في هذه المرحلة المهمة في حياتهم الرياضية لذلك يجب العمل على بناء برامج تدريبية مناسبة مقننة مناسبة وتتلاءم مع هذه المرحلة العمرية.

كما أكد دنون والحسو (2013) أن القوة من أهم العناصر الأساسية التي تعتمد عليها الصفات البدنية للفرد وتشكل عنصراً أساسياً أو فعالياً في العملية الرياضية وحظيت باهتمام وكثير من الأهمية حيث أن لها تأثير في تنمية الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة وتعرف القوة على أنها قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة خارجية ومواجهتها.

وأشار خوشناو (2013) أن القوة العضلية تعتبر من أهم العناصر البدنية بسبب تأثيرها على الحياة بشكل عام والمجال الرياضي بشكل خاص فهي الأساس في الأعداد البدني، تعتبر أيضاً إحدى العوامل الديناميكية للأداء الرياضي لأنها ضرورية لأغلب الأنشطة الرياضية، فاختيار المدربون أفضل الأساليب التدريبية لما لها علاقة مباشرة مع تطوير وتحسين مستوى العناصر الأخرى كالتحمل والمرونة والرشاقة والسرعة مما ينعكس إيجاباً على الأداء الأفضل للمهاري ومنع حدوث الإصابات للاعب.

يرى الوقاد (2003) على أن القوة العضلية واحدة من أهم الصفات أو العناصر البدنية الأساسية الضرورية للاعب كرة القدم، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها وتعمل على تنمية النشاط، وزيادة الفاعلية أثناء التدريب وخلال المباريات. ويرى الباحث أيضاً أن اكساب القوة في مرحلة الناشئين يؤدي إلى تأدية المهارات المطلوبة بصورة ودقة عالية من الناحية الفنية أو التقنية مثل أخذ الارتفاع العالي وضرب الكرة بالرأس وحسب مركزك إذ كنت مهاجم لها تقنية معنية أو مدافع وهذا يتطلب تقنية مغايرة عن المهاجمين. يرى الباحث أيضاً أن بناء صفة القوة للناشئين تكون من خلال جعلهم يرفعون أوزان مناسبة لأعمارهم من خلال وضع تدريبات وبرامج تكون المقاومة فيها هي وزن الجسم بشكل كلي أو جزء منه أو وزن خفيف وأيضاً يجب ألا يكون الحمل لوقت طويل وذلك حتى لا يكون تأثير على مفاصل الجسم أو الجهاز الهيكلي لأن صفة القوة هي الركيزة الأساسية التي تتحكم بالمشوار الكروي للاعب لذلك يجب العمل على بناء هذه الصفة بأسلوب صحيح وطريقة علمية في التدريبات.

ثانياً: السرعة

إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة ومرتبطة أيضاً ومؤثرة في جميع عناصر اللياقة البدنية وتعرف السرعة بأنها قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر وقت ممكن (الحاج، 2017).

وعرف ذنون والحسو (2013) السرعة أنها من المكونات البدنية الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة الرياضية، والسرعة هي الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.

يعرفها صالح وآخرون (2012) بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة زمنية ممكنة وتمتاز بالشدة العالية وتتأثر بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات.

ويعرف حسن (2012) السرعة بأنها مجموعة من الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي في أقصر زمن ممكن وتتكون من السرعة الانتقالية وسرعة الأداء الحركي وسرعة الأداء المهاري وسرعة رد الفعل.

يرى الباحث أنها من أهم العناصر البدنية للناشئين من خلال الانتقال من نقطة إلى نقطة أخرى بأسرع وقت ممكن من خلال التعلم على تكتيك يسمح للبعض على الاتفاق للوصول إلى سرعة قصوى بكفاءة عالية وأيضاً أداء أكثر من حركة متتابعة في زمن قصير إن كانت أدوار هجومية أو العودة بسرعة لعمل الأدوار الدفاعية أو العمل على الضغط على المدافع بالطريقة المناسبة بأسرع وقت واتخاذ التوقيت المناسب أو من خلال السرعة الذهنية في التفكير من خلال اتخاذ القرار.

أكدت دراسة عاصي (2017) أن السرعة تعتبر إحدى مكونات الاعداد البدني للوصول الى المستويات الرياضية العالية، وتلعب دوراً مهماً في معظم الأنشطة الرياضية خاصة أداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة مثل ركل الكرة بالقدم.

ويشير الباحث أن أيضاً السرعة لا تقتصر على قطع المسافة المعينة بأقل وقت إن كان بالكرة أو بدونها لكن أيضاً السرعة في تأدية الحركات الفنية بأسرع وقت، إن ارتباط السرعة مع الصفات البدنية فهي مرتبطة بكل تأكيد لكنها ترتبط وتتكامل مع المرونة والرشاقة بشكل أكبر من التحمل أو القوة وذلك بسبب أن السرعة تحتاج أيضاً إلى قدرة اللاعب على القفز وتغيير الاتجاه والعمل على مراوغة اللاعب الخصم من خلال عمل حركات سريعة بالجسم من خلال ما يسمى التمويه ومحاورة اللاعب.

❖ أشكال السرعة

1. السرعة الانتقالية.
2. السرعة الحركية.
3. سرعة الاستجابة.

هي من أهم عناصر اللياقة البدنية الضرورية لجميع اشكال الرياضات المختلفة حيث انها متمثلة في تتابع الانقباض العضلي والتردد عند الأداء الحركي بصفة عامة كما أنها تتأثر وتؤثر في جميع عناصر اللياقة البدنية حيث أن الوراثة تلعب دور هاماً في اكتساب عنصر السرعة لدى اللاعبين مع ضرورة استمرار التدريب عليها طوال الموسم التدريبي وأيضاً يجب أن يتم تنمية كل النواحي الحركية ولا تقتصر على مفهوم السرعة من جانب واحد (عزيز، 2015).

ويرى الباحث إن بناء صفة السرعة مهمة جداً في هذه المرحلة من خلال العمل على وضع برامج تدريبية من خلال تطوير سرعة البدء للاعب ووضع تمارين يتم تأديتها من الوقوف أو الجلوس القرفصاء أو الانبطاح وتكون لمسافات قصيرة لا تزيد عن (25) متر وأيضاً يمكن وضع تمرين مركب لتنمية السرعة من خلال دمجها مع صفة الرشاقة والمرونة من خلال وضع حواجز وأقمار بصورة دائرية أو ملتوية ويكون انطلاق اللاعب من أي وضع يريده المدرب والركض بصورة متعرجة بزيادة صفة السرعة والمرونة والرشاقة في ان واحد.

ثالثاً: التحمل

أكدت دراسة البنا (2022) أن صفة التحمل من الصفات البدنية الحيوية لدى الرياضيين عامة ولمختلف الذين يمارسون الأنشطة الرياضية التي تتطلب الاداء البدني لفترة طويلة خاصة، مما يؤدي إلى تأثير ايجابي على القلب والدورة الدموية من جانب ومن ناحية مستوى الانجاز أثناء المنافسات وأداء الأحمال التدريبية أثناء التدريب فيمكن تعريف التحمل على أنه هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء لأطول فترة ممكنة مع تأخير حدوث التعب.

تعتبر صفة التحمل من الصفات البدنية الحيوية لجميع الرياضيين وهي قدرة الأجهزة الوظيفية في الجسم على استمرار الأداء ومقاومة التعب لفترة طويلة دون الهبوط في الأداء، ويحتاج التحمل إلى وقت طويل لتتميتها لذا تتوقف صفة التحمل على مدى اتقان الأداء الحركي بصورة توافقية ومن ثم القدرة على الاقتصاد في بذل الجهد اللازم للأداء.

❖ أنواع التحمل

1. التحمل لزمن قصير.
2. التحمل لزمن متوسط.
3. التحمل لزمن طويل.
4. تحمل القوة.
5. تحمل السرعة (ذنون والحسو، 2013).

كما يرى الباحث أن بناء الصحة البدنية أي التحمل تحتاج إلى إرادة وقوة ورغبة من قبل اللاعبين من أجل تطويرها لأنها متعبة جداً وإلى أي مدى يريد أن يصل اللاعب الناشئ وإلى أي مستوى، فالفريق الذي يكون عنده قدرة على التحمل فإن فرصة الفوز له تكون أعلى وذلك لعدة أسباب منها قدرة التحمل العالية التي يتمتعون بها مما يزيد نسبة التركيز واليقظة عندهم بعكس الفريق الاخر الذي يقل مستوى التحمل عندهم وبالتالي يقل التركيز وهذا يؤدي إلى ارتكابهم الاخطاء ، ويجب العمل على تطوير صفة التحمل عن طريق التدرج في التدريب وأن يكون التدريب على صفة التحمل بالكرة أو بدونها وأن يتم التدريب من البسيط إلى المركب.

يشير الباحث أنه إذا كان اللاعب في هذا العمر ذو قدرة على التحمل فيعطي المدرب فرصة على تجنب الكثير من الأمور منها قدرتها على رفع الأداء البدني بشكل عام ويقلل من الأخطاء التقنية للاعب من تمرير، تصويب، مراوغة ويقلل من الإصابات وحدوثها أو ممكن يصل إلى عدم الخطأ في الأمور التكتيكية التي يطلبها المدرب من اللاعب وذلك بسبب أن يكون اللاعب على تركيز عالي.

فيما تناولت دراسة محميدات ولوكية (2016) صفة التحمل أنها من الصفات البدنية الحيوية لدى الرياضيين عامة ولمختلف الذين يمارسون الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء البدني لفترة طويلة خاصة مما يؤدي إلى تأثير إيجابي على القلب والدورة الدموية من جانب ومن ناحية مستوى الإنجاز أثناء المنافسات وأداء الأحمال التدريبية أثناء التدريب فيمكن تعريف التحمل على أنه هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء لأطول فترة ممكنة مع تأخير حدوث التعب.

التحمل من العوامل المهمة للاعب كرة القدم ويفقدها يفقد الإنجاز الجيد للجري المطلوب للقيام بكافة الأدوار، وأن الصفات الخاصة تتطلب توفر التحمل بنوعية والتي يتوقف عليها النجاح والقيام بكافة الأدوار (حسين، 2013).

وتناولت دراسة محمود (2018) أن تنمية التحمل لدى الناشئين تتطلب الكثير من الأحمال والتدريبات بالنسبة لأجهزة الجسم المختلفة مثل الجهاز العصبي والدوري والنفسي وهذا يقودنا إلى أهمية الاهتمام بالتخطيط لعمليات التدريب على التحمل وبشكل خاص الأنشطة الرياضية التي تتطلب صفة التحمل بصورة أساسية حتى لا يؤدي الأمر إلى إصابة الناشئين بمختلف الإصابات كإصابات القلب أو الأنسجة. فيما يرى الباحث أن عملية تدريب الناشئين حساسة ومعقدة وذلك لطبيعة أجسامهم وعدم اكتمال النمو عندهم فتنمية صفة التحمل يجب مراعاة طرق تدريبهم والعمل على التوازن بين فترة التمرين والراحة، من الصفات المهمة للاعب الناشئ فيجب العمل على بناء هذه الصفة بشكل تدريجي بدون زيادة الأثقال على اللاعب من خلال تحديد صعوبة التمارين من السهل إلى الأصعب، لأن رياضة كرة القدم تتطلب تحمل عالي وذلك بسبب طول فترة المنافسة وهي (90) دقيقة وممكن أن تصل إلى أكثر أو ممكن أن يؤدي اللاعب أكثر من حركة في نفس الوقت أو تكرار هذه الحركة أكثر من تكرار مثل العمل على تأدية حركة بشكل متتابع إلى أي مركب (العمل على مراوغة لاعب الخصم المدافع بعد انقطاع الكرة والضغط على اللاعب المدافع ومن ثم العودة الى مساعدة الدفاع)، وتعتبر أيضاً صفة أساسية للرياضة بشكل عام وليس لكرة القدم بشكل خاص وذلك لأن العمل على تطويرها يحقق كثير من الإيجابيات منها تأدية الحركات والأداء بكفاءة عالية واجادتها وأيضاً يؤدي إلى تنمية الأجهزة الوظيفية مثل الجهاز التنفسي والجهاز الدوراني.

رابعاً: المرونة

المرونة كمصطلح في التربية البدنية يعني مطاطية العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة بالمفاصل بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل أو الواسع، وللمرونة إسهام كبير في التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية والتمزقات العضلية وفي العمل الوقائي بشكل عام (أبو صالح وحمادة، 2008).

ويعرف عاصي (2017) المرونة على أنها قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، وللمرونة دور كبير في العمل الوقائي بشكل عام والتقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية بشكل خاص.

ويرى بن رجم (2022) إحدى عناصر اللياقة البدنية التي لها نفس الأهمية والتي تساهم كغيرها من العناصر البدنية كالقوة والتحمل والسرعة في صقل وبناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب إذا تعرف على أنها قدرة وقابلية اللاعب في تحريك جسمه ككل أو جزء منه بمدى واسع من الحركة دون حدوث شد مفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.

تناول الجفري وآخرون (2017) في دراسته تتوقف مرونة المفاصل على قدرة الأوتار والأربطة على الاطالة وعلى مطاطية العضلات وشكل وتركيب المفاصل التي تساعد على الوقاية من الإصابات بالإضافة لزيادة التأثير في اكتساب وتنمية القدرات البدنية الأخرى لذلك تختلف الاسس التي تركز عليها المرونة من فرد لآخر طبقاً للإمكانيات التشريحية والفيولوجية المميزة للفرد.

ويشير الربضي (2004) أن عملية تطوير عنصر المرونة يجب أن يكون التدريب لمدة ثلاث مرات أسبوعياً ويمكن أن تكون التمارين في فترة الصباح وأثناء فترة الأحماء مع الآخذ بعين الاعتبار بأن التدريب يجب أن يكون بشكل مستمر دون انقطاع على مدار السنة وحتى لو وصل الشخص إلى مستوى عالي من المرونة وذلك بسبب أن عنصر المرونة سريع الفقد.

❖ أهمية المرونة

- 1- تعد المرونة واحدة من عناصر اللياقة البدنية المهمة التي تتيح للرياضيين القدرة على أداء الحركات بصورة اقتصادية وفعالة في الوقت نفسه أي الاقتصاد بالطاقة ووقت الأداء.
- 2- لها دور فعال في التقليل والتأخير من ظهور التعب.
- 3- تعمل على التقليل من الألم العضلي وتساهم في استعادة الشفاء.
- 4- تساهم في إعطاء الحركات المدى المناسب والمطلوب لإنجازها (البناء، 2022).

❖ العوامل التي يجب مراعاتها عند تنمية المرونة:

أن تبدأ كل وحدة تدريبية ببعض تمارين المرونة الشاملة مع مراعاة عامل التغيير والتنوع في هذه التمارين:

- 1- تسخين الجسم وتهيئته من أجل الدخول إلى الجزء الرئيسي من التدريب.
- 2- أخذ الوقت الكافي من أجل أخذ الفائدة وتحقيق الهدف.
- 3- إجراء تمارين مرونة تتوافق مع مستوى اللاعب.

4- التركيز على إجراء تمارين المرونة من عمر صغير (11-14) عام.
5- على اللاعب الوصول إلى أقصى مدى حركي بما يسمح به المفاصل وعند الاحساس بأي ألم في المفاصل العامة.

6- التدرج في زيادة المدى الحركي عند أداء المرونة لكيلا يحدث أي إصابات أو تمزقات في الأربطة والمفاصل (الجفري وآخرون، 2017).

يرى الباحث أن عنصر المرونة يلعب دور كبير في تحركات اللاعبين داخل الملعب وتغيير الاتجاهات لمختلف مراكز اللعب في الملعب فكلما كان درجة مرونة المفاصل عالية فإن الحركة سوف تكون أسهل وهذا يؤدي زيادة في الأداء وأيضاً زيادة في قدرة تكرار التمارين وبالتالي الوصول إلى مستويات عالية وذلك من خلال تحسين المهارات الفنية للاعب وفي نفس السياق المرونة العالية تؤدي إلى التقليل من حدوث الإصابات والانتكاسات للاعبين.

3.1.1.2 أهمية تطوير اللياقة البدنية لناشئي كرة القدم

يعتبر الاعداد البدني للاعبين من الأمور الأساسية والمهمة في كرة القدم فهو يجبر المدربين على التخطيط طوال الموسم له من خلال إعداد البرنامج تتناسب مع اللاعبين كل حسب فئته مبنية على أسس علمية والوصول باللاعب إلى مستوى عالي فتعتبر عناصر اللياقة البدنية من سرعة ومرونة وتحمل ورشاقة وقوة الركائز الأساسية في حفظ التدريب إما اليومية أو الأسبوعية حتى تصل الى التخطيط السنوي (السيد، 2008).

4.1.1.2 أساليب وبرامج تنمية اللياقة البدنية

تعتبر طرق التدريب هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب (البشتاوي والخوارجا، 2005).
ويشير الجميلي والعلواني (2023) أن تقنين التدريب يعتبر أمراً حيوياً وضرورياً للنهوض بالعملية التدريبية وهذا يتطلب استخدام طرق التدريب المختلفة وكذلك استخدام أساليب تقنين الأحمال التدريبية وهي الشدة والحجم والكثافة والتخطيط للتدريب في ضوء محددات ومستويات ترتبط بقدرات واستعداد اللاعبين.

تعتبر طرق التدريب الرياضي هي وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للشخص الرياضي فهي تعمل على تنمية وتطوير القدرة الرياضية أي وصول إلى مستوى عالي وحالة مثالية في جميع جوانب الإعداد العام والخاص سواء كان بدني أو مهاري أو نفسي أو خططي (الحاج، 2017).

ويرى شغاتي (2014) أن لكل عمل تدريبي يجب أن يكون له منهجية وطريقة متبعة من قبل المدرب من أجل تطوير عناصر الإعداد وخاصة الإعداد البدني وذلك عن طريق إتباع إجراءات تطبيقية منظمة لتحقيق الهدف من التمرين واختلاف طرق التدريب عن بعضها البعض تتمحور حول مكونات الحمل التدريبي المستخدم لكن في المحصلة مهما تنوعت واختلفت فإنها تعتمد على أحد نوعي التدريب الهوائي أو اللاهوائي من وجهة نظر فسيولوجية.

ويرى الباحث أن طرق التدريب المتنوعة تهدف إلى تحسين ورفع اللياقة البدنية والقوة والمرونة ويمكن أيضاً أن تشمل التمارين التمديدية ويتم استخدام أي نوع من طرق التدريب حسب الرياضة التي يتم ممارستها والهدف المرجو تحقيقه من التدريب، ويجب أن يكون يقوم بإعداد هذه التمارين مدرب متخصص في التدريب.

1.4.1.1.2 تقسم طرق التدريب إلى

1. طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر.
2. طريقة التدريب باستخدام الحمل الفتري.
3. طريقة التدريب باستخدام الحمل التكراري.
4. التدريب الدائري (احمد، 2009).

وسوف نتطرق بالحديث بشكل موجز.

أولاً: طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر

يعرف مخاطري (2021) أن التدريب المستمر هو عمل التمرينات المستمرة دون أن يتخللها فترات الراحة البيئية وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتطوير الحمل الدوري التنفسي، كذلك زيادة قدرة الفرد على استيعاب الكمية الوسطى من الأكسجين (السعة الأكسجينية)، ومن أنواع هذا التدريب على سبيل المثال التمرين المتواصل للجري والسباحة وركوب الخيل والتدريب الأكسجيني.

وتناول دحماني (2020) في دراسته أنه يتم إعطاء هذه الطريقة من التدريب في أول فترة من الإعداد للموسم الرياضي حيث يتميز هذا التدريب من خلال الاستمرار بأداء الحمل التدريبي لفترات طويلة دون وجود فترات راحة فهي تهدف إلى تطوير التحمل العام مما يؤدي إلى ارتقاء عمل الجهازين الدوري والتنفسي وتطوير الجهاز العصبي المركزي لكي تمكن اللاعب من الاحتفاظ بمستوى عالي من الأداء لأطول فترة ممكنة وخاصة في فترة المنافسات.

وتهدف طرق التدريب باستخدام الحمل المستمر إلى تنمية وتطوير الحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) وبعض الأحيان تنمي التحمل الخاص لدرجة معينة.

ثانياً: طريقة التدريب التكراري

تستخدم طريقة التدريب التكراري مع المستويات العليا التي تتميز به من شدة قصوى تصل إلى (95%) وتنمي هذه الطريقة الخصائص الحركية مثل القوة المميزة السرعة والقوة العظمى والسرعة القصوى والقدرة الانفجارية والتحمل الخاص وتتميز هذه الطريقة بعدم استمرار التدريب على وتيرة واحدة بل التغير في حمل التدريب (ابراهيم والياسري، 2004).

تسمى هذه الطريقة بطريقة الإعدادات وهي طريقة مهمة وأساسية في التدريب الرياضي بسبب اعتمادها على اطلاق الطاقة اللاهوائية التي يتم استخدام الشدة العالية في التدريبات وتستمر عملية الراحة بين جولات التدريب لفترة طويلة لإعادة جاهزية أجهزة الجسم للبدء في الجولة القادمة (المياحي، 2022-أ). وأكد على ذلك أحمد (2009) إذ يقول إن طريقة التدريب التكراري تستخدم أحمال مرتفعة الشدة (الحمل الأقصى) مع تقليل الحجم وزيادة فترات الراحة ومن مميزات أنها تعمل على تنمية القوة القصوى من (90-100%) من مستوى اللاعب، وتؤدي طريقة التدريب التكراري إلى التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية، الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي.

ثالثاً: التدريب الدائري

يعتبر وسيلة تنظيمية للقدرة البدنية والحركية للاعب بتطبيق تشكيل الحمل لأحد الطرق الأساسية للإعداد البدني لتحقيق الهدف المطلوب وتنمية الصفات البدنية المختلفة والعمل على زيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي للوصول الي مرحلة التكيف للجهد البدني المبذول (الحاج، 2017). وأشار بن رجم (2022) على أنه شكل من أشكال التدريب يتم استخدامه بسبب الطريقة التنظيمية التي يتم بها التدريب عن طريق تشكيل دائرة طبقاً لخطة متقنة وتتميز ببساطة التمرينات المختارة بحيث تهدف هذه الطريقة لتطوير وتنمية التحمل وقوة العضلات في وقت واحد وبصفة خاصة تنمية تحمل القوة.

رابعاً: التدريب الفتري

يرى عزيز (2015) على أن التدريب الفتري يجب أن يكون حجم الحمل التدريبي مناسباً مع الحالة التدريبية للاعب ويتم استخدام هذه الطريقة لتنمية التحمل العام والخاصة وتحسين مستوى عمل القلب والدورة الدموية.

يرى الباحث أن وضع الأسس العلمية الصحيحة تعمل على توفير الوقت والجهد والمال لتحقيق النتائج الايجابية تأتي من إعداد اللاعبين منذ الصغر وفق هذه الأسس حيث أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة العمرية التي ينتمون إليها وتنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والبيولوجية.

2.1.2 المبحث الثاني التدريب الرياضي وخصائصه

1.2.1.2 مفهوم التدريب الرياضي

إن عملية التدريب عملية أساسية تشمل العديد من الجوانب المختلفة والمتنوعة للاعب إما مهارية، بدنية، نفسية، فنية، خطية تكون مبنية على أسس وقواعد علمية فعلية التدريب لا تقتصر على المستويات العالية فقط فيجب أن تكون عملية التدريب والتخطيط بشكل مستمر من أجل تنمية أداء اللاعبين ورفع مستوياتهم في جميع الرياضات فردية أو جماعية (الفتاح والسيد، 2002).

يعرّف التدريب الرياضي بأنه عملية متكاملة من جميع الاتجاهات التي يحتاجها اللاعب من أجل الوصول إلى مستويات عالية تكون أساسها الأمور العلمية ومقننة في شتى الرياضات المختلفة (علاوي، 2002).

عملية التدريب عملية متكاملة يتم إدارتها وفق مبادئ علمية وتربوية من أجل وصول اللاعب إلى الفورمة والحالة المثالية في الأداء فيتم بناء التدريب بشكل منتظم ومبرمج (الحاج، 2017).

من أجل وصول اللاعب إلى الأهداف الموضوعه له يجب اتباع طرق ووسائل مختلفة من التدريب وتحسين جميع الصفات البدنية التي تتم داخل مساحات مختلفة في الملعب كل حسب الصفة المراد تطويرها وتحسينها (المولى واخرون، 2010).

2.2.1.2 أهداف التدريب الرياضي

هدف اللاعب الرياضي للاعب هو تهيئته في جميع الجوانب من أجل تحقيق الأهداف المرسومة له ومن أهداف التدريب الرياضي التي يسعى إلى تنميتها هي:

- تنمية عناصر اللياقة البدنية.
- تنمية النواحي المهارية والخطية.
- تنمية القدرات العقلية والمعرفية.
- تنمية القدرات النفسية والإدارية.
- التعود على القيادة والتبعية واحترام الآخرين (إبراهيم والياسري، 2004).

1. مكونات الوحدة التدريبية

- الجزء الإعدادي

يأتي في مقدمة التدريب وهي تشمل على جزأين رئيسيين أولاً الجزء التمهيدي وتكون في الأمور الخاصة باللاعبين من ناحية الحضور والغياب وشحن اللاعبين النفسي وتهيئتهم للتدريب، ثانياً الجزء الإعدادي من خلال إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً عن طريق بداية إحماء عام يشمل جميع أجزاء الجسم وإحماء خاص يهدف إلى وضع الجهاز العصبي المركزي والعصبي الطرفي في أفضل حاله من أجل الدخول إلى الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وتأديتها بطريقة متمكنة وأفضل شكل لإحداث الاستفادة من التدريب المعد (مخاطري، 2021).

- الإحماء والتهدئة

عملية الإحماء والتهدئة عمليتين مهمتين وجزء أساسي في البرنامج التدريبي البدني فمن الضروري البدء بتمرنات الإحماء والانتهاة بتمرنات التهدئة فمهمة الإحماء هي رفع درجة حرارة الجسم وتهيئة العضلات والأجهزة الوظيفية للجهد البدني وأيضاً زيادة مرونة المفاصل والأوتار مما يقلل بشكل عام من حدوث الإصابات لذلك يجب العمل على تهيئة اللاعبين للتدريب ومراعاة الظروف الجوية في عملية الإحماء من حيث البرودة والحرارة والمدة اللازمة لرفع درجة حرارة الجسم ومدى جاهزيته للدخول إلى القسم الثاني من التدريب (الحاج، 2017).

- المفهوم العام للإحماء

هو عملية تحضيرية من أجل تهيئة اللاعب وإعداده بجميع الجوانب المختلفة لكي يكون مستعداً للتفاعل مع التدريبات ويكون جاهزاً للمشاركة في المنافسات بفعالية وكفاءة عالية إن كان على المستوى البدني النفسي أو الفسيولوجي من خلال مجموعة من التدريبات يقوم المدرب بإعدادها بطريقة علمية صحيحة لكي تكون مناسبة للفئة المستهدفة بشكل تدريجي من ناحية الحجم والشدة والكثافة لكيلا يحصل أي نكسات خلال عملية الأعداد (المياحي، 2017-ب).

- الإحماء الخاص

يرى الجفري وآخرون (2017) أن الإحماء الخاص ما هو إلا استمرار لعملية الإحماء العام لكن هو يتخصص بنوع النشاط الذي سوف يتم ممارسته أي العضلات والأجهزة التي يجب أن تكون جاهزة لبدء ممارسة النشاط الرياضي فهو مهم للتدريبات الخاصة بالسرعة والقوة التدريبات التي تحتاج إلى لف ودوران في المفاصل لمدى حركي كامل.

- الجزء الرئيسي

يرى الهيئي (2011) أن الجزء الرئيسي يشكل نسبة (70-75%) من الوحدة التدريبية وهو الجزء المهم من الوحدة التدريبية إذ يتم وضع فيه التمرينات والتدريبات التي تؤدي إلى تحقيق أهداف الوحدة التدريبية، إذاً يعتبر ما يحصل فيه على أنه مباراة تجريبية لما يحصل في المباراة الرسمية وفي هذا الجزء يكون اللاعب في أقصى درجات الانتباه والتركيز وهذا يكون أساسه الجزء التمهيدي ومدى تهيئة اللاعب للدخول الى الجزء الرئيسي.

- الجزء الختامي

ينخفض في هذا الجزء من الوحدة التدريبية مقدار الحمل الواقع على اللاعب بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم وضع كثير من الصعوبات على كاهل اللاعب لأن هذه الوحدة تهدف إلى محاولة العودة باللاعب إلى حالته الطبيعية أو قريب منها قدر الامكان بعد المجهود الذي تم بذله أثناء التدريب (الحاج،2017).

- تمارين الاطالة والتهدة

يرى محمود (2016) أن جميع المختصين في مجال التدريب يرون على ضرورة القيام بتمارين إطالة وتهيئة بعد ممارسة النشاط الرياضي حتى لا يتم حدوث إصابات في عضلات الجسم ومن أجل تحقيق الفائدة المطلوبة من التمارين ويفضل أن تكون عبارة عن تمارين حركية بسيطة غير متعبة. فيما تناول الحسنوي (2014) أن معدل زمن الوحدة التدريبية الخاصة بالألعاب الجماعية هو (120) دقيقة مقسمة على الوحدات التدريبية ذات الأقسام الثلاثة:

1/ القسم الاعدادي (25 الى 35) دقيقة.

2/ القسم الرئيسي (75 الى 85) دقيقة.

3/ القسم الختامي (10) دقائق.

يرى الباحث أنه يجب على المدرب أن يكون مدرك وعلى معرفة كاملة بمستويات لاعبيه ويكون ذو خبرة كافية لكيفية التعامل مع اللاعبين وخاصة فئة الناشئين وبناء الوحدة التدريبية وكيفية تنظيمها من خلال التعامل مع التدريبات بشكل تدريجي وألا تكون الوحدات التدريبية ذات طابع واحد من الشدة والحجم والكثافة أي ذات نسق واحد فالمدرّب الخبير الكفاء يمكن معرفة الشدة اللازمة للتدريب من خلال لغة جسدكم ومن خلال ذلك يتم عمل الوحدة التدريبية مثل تخفيف شدة التمرين أو زيادة الراحة بين المحطات. ويرى كشك (2017) أن بعض الخصائص الجسمية والحركية والعقلية للناشئين في مرحلة البلوغ (13-15) عام.

1. النمو البدني يكون في منطقة الجذع ليبدأ الجسم في التشكيل ليضبه جسم الفرد الناضج.

2. عملية النمو تتميز أنها تكون غير منتظمة وتكون غير متماثلة مع وصلات الجسم مما يزيد من معدل نمو القلب والأجهزة الوظيفية.
3. يتميز الناشئ باليقظة الكبيرة ويكون محب للحصول على المعلومات الدقيقة.
4. في هذا العمر يبدأ الناشئ من التخلص من صفة الأنانية.

3.2.1.2 المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي

يرى الحاج (2017) على أنه يجب استخدام طرائق مختلفة من التدريب وبما يتلاءم مع الأهداف المحددة؛ لغرض الوصول بالرياضي إلى أقصى حد ممكن في تطوير قابليته بما يخدم الأداء والإنجاز، وهناك إجماع علمي على مبادئ التدريب الآتية في إحداث التكيف والتحسين المنشود في التدريب الرياضي، وهذه المبادئ هي:

1- مبدأ الفروق الفردية

- يرى الحسنوي (2014) أن عملية بناء البرامج التدريبية بشكل مثالي يجب أن تراعي الاختلافات بين الرياضيين واستجابة كل منهم فيتطلب مراعاة الأمور التالية:
- إن شفاء العضلات الكبيرة يكون بطيئاً مقارنة بالعضلات الأصغر.
 - الحركات السريعة أو الانفجارية تتطلب زماً من الاستشفاء أكبر من الحركات البطيئة.
 - الألياف العضلية السريعة الانتفاض تستشفي أسرع من الألياف العضلية البطيئة الانتفاض.
 - النساء عموماً يتطلبن زمناً أطول من الرجال للاستشفاء.
 - الرياضيون الأكبر عمراً يحتاجون وقتاً للاستشفاء أطول من الرياضيين الأكثر شباباً.

2- مبدأ زيادة الحمل (رفع الحمل)

إن عملية زيادة الأحمال التدريبية تعتبر من أهم الأمور التي تؤدي إلى حدوث تكيفات في الحجم للتدريب الرياضي فأجهزة الجسم وأعضاؤه تتكيف مع التدريبات كلما كانت بمستوى عالي ومن أجل زيادة في قوة العضلات ويجب أن تكون الأحمال والأعباء التدريبية متدرجة الصعوبة والكثافة والشدة أكثر من المضار فإذا كانت الأحمال التدريبية ثابتة أو تنقص فإن الوصول إلى التكيف يكون صعب وبالتالي يحدث ثبات في المستوى (السيد، 2003).

3- مبدأ الاستجابة الفردية للاعب

تختلف خصائص كل لاعب عن الآخر فاستجابة أجسام اللاعبين بعد التدريب يعتمد على خصائصهم فعند إعطاء اللاعبين جرعات تدريبية معينة تكون مستوى ودرجة استجابتهم متفاوتة ومختلفة عن بعض وإن الاستجابة الفردية للتدريب تعتمد على عدة أسباب منها:

- النضج.
- الوراثة.
- تأثير البيئة.
- التغذية.
- النوم والراحة.
- مستوى اللياقة البدنية.
- المرض والإصابات.
- الدوافع (هلال، 2017).

4- مبدأ التعاقب (التناوب)

إن عمل مبدأ التعاقب يأتي من طريقة التدريب فيجب أن يكون الزيادة في الحمل التدريبي بشكل مثالي وأن يكون ضمن إطار زمني محدد لإجراء التغييرات ويجب ألا تكون الزيادة بطيئة بحيث لا يكون التحسن ظاهر على الرياضي وفي نفس السياق لا تكون الزيادة سريعة فيؤدي إلى حدوث الإصابات ، فالتدريب الذي لا يكون ضمن الأهداف الموضوعية يؤدي إلى حدوث نتائج عكسية ومضرة باللاعب، فمثلاً عملية بناء حصص أسبوعية يجب أن تكون بشكل تدريجي ومتعاقب من حيث زيادة الأحمال التدريبية مع الأخذ بعين الاعتبار عملية الراحة والاستشفاء الصحيح (الحساوي، 2014).

5- مبدأ التنوع والتغير

يجب أن تكون البرامج التدريبية الموضوعية متنوعة لتحتمل تنمية جميع العناصر الأساسية وأيضا في أساليب التدريب التي تعمل على حدوث الفوائد والتأثيرات النفسية للاعب (محسن، 2017).

6- مبدأ التكيف

تكيف هو سبيل الجسم الذي بواسطته (يبرمج) العضلات لتذكير، أو استرجاع فعاليات معينة كأن تكون حركات أو مهارات بواسطة تكرار المهارة أو الفعالية، والجسم يتطبع ويتكيف للحمل التدريبي وتصبح المهارات أسهل في الأداء، لذلك فالتكيف يفسر لنا لماذا يكون أداء التمارين مؤلماً ومزعجا بعد البدء في برنامج أو نظام تدريبي جديد، ولكن بعد أداء التمارين نفسها لأسابيع أو أشهر فإن الرياضي سوف يؤدي

التمارين بارتياح وبشعور أقل في الألم العضلي أو الانزعاج، وهذا يفسر لنا أيضا الحاجة إلى تنوع البرامج التدريبية أو النظام التدريبي والاستمرار في تطبيق مبدأ زيادة الحمل التدريبي لغرض الاستمرار في تحسن مستوى الرياضي (السيد، 2003).

4.2.1.2 أنواع الأحمال التدريبية وأثرها على الأداء

أولاً: الحمل التدريبي

يجب ألا يكون الحمل التدريبي ذات طابع بدني فقط وإنما يحتوي على متطلبات نفسية من أجل الوصول إلى إنجازات كاملة فتطورها يحتاج إلى أن تكون عوامل الحمل حجم وشدة المجهود تتناسب مع قدرة الرياضي على تأديتها وألا تكون عالية جداً ولا أن تكون منخفضة فتتخفف معها القدرة الإنجازية بدل من أن ترتفع ويمكن تجنب هذا الشيء عن طريق أخذ قياسات قبلية ليتم تحديد المستوى وخصائص الرياضي وعلى أثره يتم تحديد المتطلبات اللازمة (خريبط، 2017).

حمل التدريب: طبيعة الجسم وأجهزته الحيوية لا تتناسب مع الاستمرار في أداء جهد بدني عالي أو أقصى لفترات طويلة وعلى وتيره واحدة فالحمل التدريبي يجب أن يبدأ بشكل تدريجي لكي تقوم أجهزة الجسم بعملية التكيف مع هذه التدريبات فالعملية التدريبية تعتمد على تنظيم العلاقة بين فترات الحمل التدريبي والراحة ووجود فترات راحة بين المحطات التدريبية هو الذي يسمح بحدوث عملية الاستشفاء (الحسناوي، 2014).

يرى البساطي (2017) أن عملية تشكيل الحمل التدريبي بشكل صحيح أو الركيزة الأساسية لتطوير مستوى اللاعب وتحسين مستوى اللاعب يتطلب التقدم بمستوى الحمل فاللاعب إذا كان الحمل ثابت فإن اللاعب سوف يتكيف مع هذا الحمل لكن دون تقدم في مستواه ومدى فهم المدرب للعلاقة الصحيحة بين شدة الحمل وحجمه وكيفية استخدام درجة الحمل المناسبة فبناء الحمل التدريبي يجب مراعاة جميع مكوناته من حجم وشدة وراحة وهذا يكون طريق للارتقاء بمستوى اللاعب والوصول للهدف الموضوع.

يرى الهيتي (2011) أنه هو كمية المثيرات التي تعطي للاعب وفق وسائل التدريب المستخدمة التي تؤثر على الأعضاء الداخلية وتؤدي إلى حصول تكيفات وظيفية تساعد على الارتقاء بالحالة التدريبية العامة.

يرى الباحث أن وصول الشخص الرياضي لعملية التكيف مع التدريبات والوصول إلى الفورمة الرياضية له علاقة بحجم وشدة التدريبات فالمدرّب الجيد هو الذي يقوم بإنشاء وتنظيم البرامج التدريبية على أساس تدريجي وبما يتناسب مع خصائص الفئة العمرية الذي يقوم بتدريبها وهذا يؤدي إلى الحصول على نتائج إيجابية والأهم من ذلك هو عملية الراحة بين التدريبات وذلك خوفاً من حدوث إصابات وبالتالي حدوث

انتكاسات للاعب وتأخير في عملية الوصول للهدف إما على المستوى الفردي للاعب او على المستوى الجماعي كفريق.

❖ مكونات الحمل التدريبي

يشير (شغاتي، 2014) أن لمكونات حمل التدريب دور كبير في رفع كفاءة اللاعب الوظيفية ويمكن تقسيم هذه المكونات إلى:

- **الحجم التدريبي:** يرى الهيتي (2011) أنه مجموعة من التكرارات التي تحدث أثناء الوحدة التدريبية فالحجم التدريبي مهم جدا لرياضي المستويات العليا حيث أن زيادة الحجم التدريبي باستمرار يؤدي الى حدوث حالة من التكيف الوظيفي لكن يجب ان يضع المدرب خطة لتلك الزيادة بما يتمتع به الرياضي من ميزات وامكانيات تسمح بذلك دون حدوث اي انتكاسات.
- **الشدة التدريبية:** ويعرف محمود (2016) شدة الحمل التدريبي على أنها قوة أو سرعة أو الصعوبة المميزة للأداء وتغيير في مستوى الشدة يعني تغيير في نظم الطاقة وبالتالي اختلاف في طبيعة أداء مختلف وظائف الجسم.
- **الراحة:** يرى البشتاوي والخواجا (2005) على أن الراحة هي أمر ضروري وهام بعد عمل متعب ويجب أن تكون الراحة الموضوعية مناسبة مع حجم التمرين وشدته وعمر الرياضي وإمكانياته فالراحة هي الفترة الزمنية التي يقضيها اللاعب بين حملين تدريبيين.

3.4.2.1.2 أشكال الحمل التدريبي

- **الحمل الخارجي:** عبارة عن كمية التدريبات أو العمل المنفذ من خلال وحدات التدريب خلال زمن محدد ويتم توجيهه والتحكم في التدريب عن طريق مكونات الحمل الثلاثة وهي (الشدة والحجم والكثافة) مع مراعاة الربط والعلاقة فيما بينهم (الحسناوي، 2014).
- **الحمل الداخلي:** يرى كاشك (2017) أنه درجة ومستوى التغييرات الداخلية في الأجهزة الوظيفية بسبب أداء التدريبات بمختلف أنواعها وطرقها لذلك يعتبر الحمل الداخلي وسيلة ومؤشر وأساساً جوهرياً لتوجيه الحمل الخارجي فاللاعب الذي يستطيع تأدية التدريبات دون الشعور بالتعب والإجهاد يعتبر ذو حالة تدريبية جيدة كلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى بدوره لزيادة ردود الفعل للأجهزة الوظيفية أي الحمل الداخلي.
- **الحمل النفسي:** أشار الهيتي (2011) أن الحمل النفسي يمثل الجانب النفسي الضغوط العصبية التي يتعرض لها اللاعب أثناء التدريب أو المنافسات وهذا يتطلب عملية ارتقاء كبير بالجانب النفسي كما الجوانب الأخرى وذلك بسبب ارتباطها جمعياً مع بعضها فالمواقف التي تحصل أثناء المباريات

أو التدريبات تتطلب من اللاعب القدرة الكاملة على مواجهتها وتقبلها وعملية اتخاذ القرار المناسب لكل حالة حسب طبيعتها.

5.2.1.2 تأثير البرامج التدريبية على تطور اللياقة البدنية لدى الناشئين

1.5.2.1.2 البرنامج التدريبي

عند العمل على بناء البرنامج التدريبي يرى هلال (2017) على أنه يجب القيام ببناء برنامج تدريبي ممتاز وذلك بسبب أهميته ولأنه يعتبر من العناصر الأساسية للخطة التدريبية لذلك يجب مراعاة كثير من الأمور أهمها تحديد الهدف من البرنامج المعد ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ومدى استجابتهم للبرنامج التدريبي ومراعاة أيضاً المرحلة العمرية وخصائصها وعملية التنظيم والتنوع في التدريب والتدرج في زيادة الحمل التدريبي من ناحية الشدة والحجم والكثافة. الجفري وآخرون (2017) يرون أنه يجب على المدرب مراعاة عدة أمور عند بناء البرامج التدريبية نذكر بعض منها:

1. إجراء الفحوص الطبية.
 2. ارتداء ملابس مناسبة للتدريب مثل الملابس القطنية والابتعاد عن الملابس البلاستيكية.
 3. يجب اختيار المكان والزمان المناسبين لممارسة التدريب.
 4. وضع الأهداف التي تريد الوصول إليها من اجراء البرنامج التدريبي والتدرج في الحمل التدريبي من الشدة المنخفضة ثم المتوسطة وصولاً الى العالية.
- ويرى (أبو حلو، 2016) أن التدريب المنظم هو الذي يعد وفق خطة موضوعة بشكل علمي مراعيًا فيها مكونات الحمل التدريبي بما يتناسب مع الفئة العمرية والأهداف المخطط الوصول إليها باستخدام كل الوسائل والأساليب والطرق التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريب. ويشير الحاج (2017) أن من أهداف التدريب المنظم تحسين ورفع مستوى اللياقة للاعب للنشاط المختار حيث أنه يهتم بأداة تمرينات اللازمة لتنمية قدرات اللاعب الخاصة بالمسابقات وذلك وفق مبادئ موضوعة من قبل المدرب قبل البدء بوضع برامج تدريبية طويلة المدى ومن خلال ذلك تظهر اتجاهات حديثة لتحسين نظام إعداد الرياضي.
- ويرى الباحث أن العمل على بناء البرنامج التدريبي يتطلب الكثير من المعرفة بأمر التدريب وحيثياته وكيفية إعداد اللاعبين بالصورة المناسبة والتدرجية لإعدادهم وتجهيزهم من الناحية البدنية والمهارية والنفسية فيجب على المدرب أن يكون على دراية تامة بجدولة المنافسات الرياضية من أجل العمل على تهيئة اللاعبين من أجل الوصول إلى بداية المنافسات في فورمه رياضة ممتازة.

3.1.2 المبحث الثالث: التغذية الرياضية وأهميتها للاعب كرة القدم

1.3.1.2 مفهوم التغذية الرياضية

1.1.3.1.2 التغذية والغذاء الصحي

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾. 172، سورة البقرة.

وقال الحارث بن كلدة: "المعدة بيت الداء".

قال أبو قراط رائد الطب الحديث "اجعل الطعام دواء لك واجعل دواءك هو الطعام".

إن القيام والالتزام بعادات غذائية سليمة يحتاج إلى كثير من الوقت والجهد وتكرار وإذا تم العمل بهذه العادات فإنه يصعب التخلص منها وأن هذه العادات سوف تؤثر على سلوكيات الفرد في المجتمع بطريقة إيجابية وهذا يندرج تحت مسمى التنقيف الصحي مما يساعد في فهم المشاكل الصحية واختيار الحلول المناسبة ويؤدي الى هدف أسمى ألا وهو نشر الثقافة الصحية في المجتمع (الحراملة وجابري، 2017). التغذية هي الطريقة التي يحصل بها الإنسان والكائنات الحية الأخرى على أنواع التغذية المختلفة أي لا بد للإنسان أن يكدح للحصول على الغذاء ومن ثم يتناوله فيهضمه ويمتصه الجسم لتأدية الوظائف والنشاطات الحيوية المختلفة والغذاء هو أي مادة تدخل الجسم ويستفيد منها الجسم بأي شكل من الأشكال ويحتاجه الإنسان لأداء الوظائف (الحربي، 2020).

وأشار كماش وأبو خيط (2013) أن التغذية مثال للاتصال المباشر بين البيئة الخارجية والجسم البشري حيث انها هي مجموعة العمليات المختلفة التي يحصل الكائن الحي على الغذاء أو على العناصر الغذائية الضرورية فهي مهمة ومسؤولة عن العمليات الحيوية بالجسم.

التغذية الصحية هو نظام غذائي متوازن يتضمن الأطعمة التي تفي متطلبات الجسم التي تتضمن مجموعة مختلفة من المواد الغذائية اللازمة للحفاظ على الصحة (الحربي، 2020).

يرى النجار (2017) أنه هناك حاجة ملحة لعملية الوعي الصحي في المجتمع وأصبح مؤخراً مهماً أكثر من أي وقت بسبب التغيير الحاصل في العالم والمعاناة التي يعانها الانسان من وجود ظواهر ومستجدات جديدة بيئية وصحية وتوجه المجتمع للوجبات السريعة التي لم تكن معروفة فيما مضى أو لم تكن بالمستوى والحجم الواصل له في عصرنا الحديث فيجب على الإنسان اتباع نظام غذاء صحي يشمل جميع العناصر الغذائية أي غذاء متوازن.

وهذا ما أكدته دراسة الحراملة وجابري (2017) في أن الغذاء المتوازن يجب أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية بروتين وكربوهيدرات ودهون وهذا يكون عند التنوع في الطعام، وعدم الإفراط في الأكل.

يعمل الغذاء الجيد للشخص الرياضي على تأمين جميع احتياجاته من كافة العناصر الغذائية المهمة والضرورية أثناء ممارسة النشاط الرياضي بمختلف الشدة الممارسة أو نوعية الرياضة التي يتم ممارستها فتزداد كمية الغذاء التي تحتاجها الرياضة بزيادة الجهد المبذول والعكس حيث يزود الغذاء الشخص الرياضي بالطاقة اللازمة للممارسة وأداء الحركات المختلفة والعمل على الوصول الى حالة الذهنية ممتازة (الحاج، 2017).

ومما سبق يرى الباحث أن الغذاء الجيد والصحي ضروري لنمو الإنسان واستمرار حياته والقيام بوظائفه الحيوية المختلفة فإذا كنت تمارس الرياضة بهدف الحفاظ على صحتك أو كنت تمارسها بانتظام فالغذاء الجيد والصحي هو الأداة الأساسية للمحافظة على بنيته الجسمية والبدنية والقيام بأفضل أداء والابتعاد والوقاية من الامراض.

حيث أن العقل السليم في الجسم السليم وتمثل تلك المقولة أنه نتيجة التغذية الصحيحة والمناسبة سيكون عندنا اتزان نفسي وجسماني وصحة نفسية مثالية.

2.3.1.2 العناصر الغذائية الأساسية وأهميتها للأداء الرياضي

يقسم الغذاء إلى ستة عناصر أساسية مذكورة كالتالي:

1. الكربوهيدرات: تعد الكربوهيدرات مركبات عضوية تتكون من الكربون والهيدروجين والأكسجين وتشمل النشويات والسكريات، وهي موزعة على الحبوب والخضراوات والفواكه. الكربوهيدرات تساعد الجسم على الاحتفاظ بدرجة حرارته الثابتة كما أنها تساعد على توفير الطاقة اللازمة لتحريك العضلات الإرادية واللاإرادية (الشريجي، 2011).

وأشار ديوب (2021) أن الكربوهيدرات الوقود الأساسي للعضلات أثناء الأنشطة عالية الكثافة لذلك فهي من العناصر الغذائية الرئيسية عند إعداد اللاعبين للعب المباراة، يتناول اللاعب الكربوهيدرات لرفع مخازن الجليكوجين في العضلات والكبد الذي بدوره يعمل على إنتاج الطاقة أثناء لعب المباراة، ويجب التركيز على تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مع زيادة تناولها على حساب الدهون لضمان الاستعادة الكافية للجليكوجين.

تناولت فاضل (2020) في دراستها أن المصدر الرئيسي لإنتاج الطاقة في الجسم هو الكربوهيدرات وتكمن أهميتها أن كمية الاكسجين تقل عند الكمية اللازمة بأكسدة الدهون وتعتبر المصدر الأساسي المستخدم من قبل الرياضيين لإنتاج الطاقة بصورة سريعة.

وأكد (Fenek et.al 2014) أن الرياضيين الذين يتناولون مستويات أقل من الكربوهيدرات يعانون من صعوبة في إكمال التدريبات ويعانون في صعوبة في التركيز الذهني وانخفاض في مستويات الطاقة والشعور بتعب في العضلات، وذلك لأنها تخزن داخل الخلايا العضلية وهذا يعني أنها متاحة بسهولة

لتوفير الطاقة في بداية الممارسة وتوفر أيضاً الكربوهيدرات طاقة لفترة قصيرة من الوقت دون الحاجة للأكسجين.

وأشار الحراملة والجابري (2017) أن الوجبة التي تحتوي على كربوهيدرات لا تقتصر أهميتها على سباقات التحمل بل على أهميتها في الأنشطة الرياضية حيث أنها تتميز بشدة الأداء والتي يليها فترات راحة حيث إن تناول طعام غني بالكربوهيدرات قبل المنافسات له تأثير إيجابي على الأداء ويضمن للاعب تدريباً عالياً.

2. البروتينات: يعد البروتين الأساس في بناء الجسم والحفاظ على الصحة وموجود في اللحوم والأسماك والألبان والبقوليات، حيث يزيد البروتين في العضلة المدربة عنه في العضلة غير المدربة (شريم، 2012).

وتناولت (فاضل، 2020) أن البروتين ليس مهماً كوقود أثناء التمرين إلا في حالة الجوع لأن البروتين مهم في بناء ونمو العضلات والعظام ومهم أيضاً في بناء الأنزيمات وخلايا الأنسجة في محتوى العضلات والعظام.

وأشار ديوب (2021) أن تناول البروتين يعمل على إعادة تشكيل وإصلاح الأنسجة العضلية الهيكلية والأوتار، ويحتاج اللاعب لكمية أكبر من البروتين مما يحتاجه عامة الناس، وأكد الجفري وآخرون (2017) أن البروتين لا يستخدم خلال التدريب كوقود لإنتاج الطاقة.

3. الدهون: هي مواد شحمية على شكل سائل عضوية لتذوب بالماء وتسمى أحماضاً، ويعتمد عليها في توليد الطاقة وهي مصدر غني بالطاقة، وتتخلص وظائف الدهون الأساسية في توفير الطاقة أثناء العمل العضلي لمدة طويلة، حماية الأجهزة الحيوية بالجسم من الصدمات وتقسّم إلى دهون مشبعة مثل اللحوم الحمراء ودهون غير مشبعة مثل زيت الزيتون والمكسرات ويجب تناول الدهون بشكل معتدل في نظام غذائي متوازن (المصري، 2001).

ويرى ديوب (2021) أن الدهون جزءاً مهماً من تغذية اللاعب حيث يعتبر مصدر للطاقة ووسيلة لتناول وامتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون ومصدراً للأحماض الدهنية الرئيسية.

وأشارت فاضل (2020) أنه يجب على الرياضي الحفاظ على وزنه ولا يعيش على وجبات بدون دهنيات ويوجد خطر بسيط إذا حدث نقص في الدهون على عكس ذلك أخذ دهون بكميات كبيرة تسبب السمنة وتزيد من أمراض الجهاز الدوري.

وأكد الجفري وآخرون (2017) أنه يستخدم كمصدر للطاقة أثناء النشاط الرياضي المعتدل أو المتوسط.

4. **الفيتامينات:** تُعدّ الفيتامينات ضرورية للجسم ولكن بكميات محددة، فهي تُبقي أنسجة الجسم صحية وتساعد أنظمة الجسم العديدة على العمل بشكل صحيح، ولكل فيتامين دور محدد يقوم به، وأي نقص أو زيادة في أي منها يمكن أن يتداخل مع وظيفة أخرى، مثل فيتامين A,B,D موجودة في الفواكه والخضار وتعزز الجهاز المناعي وتقوم بتقوية العظام (الحربي، 2020).

5. **المعادن:** هي مجموعة من العناصر الغذائية الأساسية اللازمة لتنظيم عمليات الجسم وتوازن السوائل، وتشكل المعادن بنية العظام والأسنان، حيث أنها مركبات ضرورية للجسم مثل الكالسيوم لصحة العظام والحديد لنقل الأكسجين في الدم موجودة في الألبان واللحوم والخضروات الورقية (الشرجي، 2011).

6. **الماء:** يلعب الماء دوراً نشطاً في العديد من التفاعلات الكيميائية في الجسم، كما أنه ضروري لنقل العناصر الغذائية الأخرى وتنظيم درجة حرارة الجسم وللمساعدة في التخلص من الفضلات، إن (50% إلى 60%) من الجسم عبارة عن ماء، ويمكن تأمين احتياجات الجسم من الماء بشرب الماء العادي وعصائر الفاكهة والحليب والشوربات حيث تحتوي معظم أنواع الفاكهة بنسبة 90% من كتلتها على الماء، وتوصي منظمة الصحة العالمية باستهلاك من (7-10) أكواب ماء في اليوم (المصري، 2001). وتناول ديوب (2021) أن الحفاظ على حالة ترطيب مناسبة تدعم صحة اللاعبين وادائهم ويعد التعرق الاسلوب الميكانيكي الرئيسي لتبريد الحرارة الاستقلابية المتولدة أثناء التدريب على كرة القدم ولعب المباريات في كل من البيئات الباردة والساخنة، ويجب بدء اللاعبين للمباراة بحالة ترطيب كاملة.

3.3.1.2 أهمية التغذية الصحية الرياضية:

1. ضمان توازن الطاقة للاعب.
2. استعادة القدرة على أداء التمارين قبل موعد الموسم التدريبي التالي.
3. فعالية التكاليف إلى أعلى حد ممكن للوصول إلى موعد الموسم التدريبي.
4. التقليل من حدوث تلف في العضلات والإحساس بالألم أو الإجهاد المزمّن الناتج من التمرين أو اللعب.
5. أداء الرياضة على الوجه الأمثل والمطلوب.
6. الحصول على كافة العناصر الغذائية لضمان الصحة الجيدة للاعب (الحربي، 2020).

4.3.1.2 احتياجات لاعبي كرة القدم من العناصر الغذائية

الغذاء الكامل بالنسبة للرياضيين هو ذلك الغذاء الذي يحتوي على كميات متوازنة من المواد البروتينية والكربوهيدراتية والدهنية والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء وهذه العناصر تمد الجسم بما يحتاجه من

الطاقة الحرارية والحركية والأملاح المعدنية والفيتامينات التي تعتبر أساسية للمحافظة على حيوية الجسم ونشاطه وللماء أهمية كبيرة في توصيل العناصر الغذائية الى خلايا الجسم (المصري، 2001).

ويرى الجفري وآخرون (2017) أن صحة الشخص الرياضي تعتمد على أسلوب الحياة التي يعيشها ومدى التزامه في الأمور الصحية إن كانت من ناحية التغذية أو من ناحية ممارسة النشاط الرياضي فالشخص الرياضي الذي يعيش حياة صحية على جميع الأصعدة يؤدي ذلك الي رفع حدة التدريب وشدته من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العليا والوصول إلى الفورمة الرياضية.

أشار (Fenek et.al, 2014) أن الارشادات الغذائية الاساسية تكمن في: التوازن، التنوع، والاعتدال. وذلك بسبب تحسين الصحة والحفاظ ولذلك أشار كماش وأبو خيوط (2013) على أهم أسس البرنامج الغذاء للشخص الرياضي:

- النشاطات حيث أنها المصدر الأساسي للطاقة وهي غذاء العضلات لتوفير مخزون الجلايكوجين وفي حالة زيادة المخزون سوف تزيد كفاءة الأداء الرياضي ولذلك هي مهمة في المنافسات الرياضية.
- البروتين حيث أن الشخص الرياضي يحتاجه بنسبة تفوق عن الشخص العادي وذلك للتعويض أثناء المنافسات.
- يجب شرب الماء بكميات كبيرة لمواجهة الفقد الزائد عن طريق العرق.

يرى الباحث أن وصول اللاعب إلى مستويات عالية ومتقدمة وصولاً إلى مرحلة الإنجاز على المستوى الرياضي يتطلب الكثير من التضحية وحرمان نفسه من ملذات الحياة المختلفة مثل الغذاء والسهر وأن يكون شخص عقلائي مصمم على الوصول إلى هدفه الذي تم وضعه وهذا لا يأتي إلا عن طريق العمل والصبر والجهد والمثابرة فإن ذلك لا يتم بين ليلة وضحاها بل بطريقة تدريجية منظمة.

يشير عيسى (2023) أن تأثير الغذاء الرياضي قبل وأثناء النشاط الرياضي يكمن فيما يلي بالترتيب المذكور:

❖ قبل النشاط الرياضي:

1. ينصح بالتغذية المتوازنة في جميع الأوقات.
2. تناول الوجبة قبل التمرين بـ (3-4) ساعات حتى يتمكن الجسم من هضم الوجبة وامتصاصها.
3. أن تكون هذه الوجبة منخفضة الدهون والألياف (نسبياً) لتتم عملية التفريغ المعوي بصورة أسرع ولضمان اتجاه الدم نحو العضلات العاملة.
4. أن تحتوي على نسبة من الكربوهيدرات بنحو (70%) من الطاقة المتناولة لضمان المحافظة على مستويات جلوكوز الدم.
5. يجب أن تحتوي على كميات معتدلة من البروتين.

❖ أثناء النشاط الرياضي

أهم أهداف استهلاك الغذاء أثناء الجهود البدني:

1. استبدال السوائل المفقودة من الجسم.
2. وتزويده الجسم بالكربوهيدرات (حوالي 30-60 غرام/ساعة) للمحافظة على مستويات جلوكوز الدم.

❖ بعد النشاط الرياضي:

أهم أهداف استهلاك الغذاء بعد المجهود البدني هو تزويد الجسم بطاقة كافية كربوهيدرات لإعادة تعبئة مصادر الطاقة الخاصة بجلايوكوجين العضلات وضمان سرعة الاستشفاء.

❖ الشروط الواجب توافرها في الوجبة التي تقدم للرياضيين بعد المنافسة:

1. أن تكون الوجبة التي تقدم للرياضي بعد المنافسة محتوية على العناصر الرئيسية من المواد الغذائية وبكميات مناسبة.
2. أن تساعد الوجبة التي تقدم للرياضي بعد المنافسة على تعويض النقص في السوائل والأملاح المعدنية والفيتامينات التي يحتاجها الرياضي.
3. يجب ألا يتم تناول المواد الغذائية مباشرة بعد أداء التدريب البدني أو بعد المنافسة ولكن يجب أن يتم ذلك بعد مرور فترة زمنية من (20 إلى 30) دقيقة (حربي، 2020).

2.1.3.5 العلاقة بين التغذية والأداء البدني والفسيوولوجي

إن العلاقة بين فسيولوجيا التدريب والأداء الرياضي والصفات البدنية علاقة رئيسية ومهمة وذلك لأن علم الفسيولوجيا علم عميق وهو نقطة البداية الحقيقية لبدء التدريب وتصميم البرامج التدريبية حيث أن علم الفسيولوجيا يعتمد على حقائق علمية تكون ناتجة عن قياسات دقيقة داخل مختبرات فالدرب الممتاز هو الذي يبني خطته على الأسس العلمية لفسيولوجيا الجهد البدني بما يتوافق مع جميع المتغيرات ونظم الطاقة فبالتالي يصل اللاعب إلى حالة التكيف الفسيولوجي البدني والمهاري وهذا يعطي المدرب القدرة على عملية حساب شدة وحجم التدريب ومقدار الراحة المناسبة (ابو العلا، 2003).

تلعب التغذية دوراً رئيسياً في قدرة الرياضي على أداء الحركات الرياضية المختلفة ولهذا فقد اهتم المختصين في المجال الرياضي بموضوع التغذية لتحسين مستوى الإنجاز وللتسريع من عمليات الاستعادة، كما يجب الأخذ بعين الاعتبار اختلاف الألعاب الرياضية ومتطلباتها من نوع الغذاء وكميته، فالطاقة المستهلكة أثناء التدريبات الرياضية تعتمد على شدة الحمل التدريبي ومدته وهي مختلفة بين وحدة تدريبية وأخرى وبين مرحلة تدريبية وأخرى وبين لعبة وأخرى (عيسى، 2023).

ويلعب الغذاء دوراً هاماً وكبيراً في الحالة السيكولوجية للاعب وعلى الأداء الرياضي وعلى أن الدوافع النفسية تلعب دوراً إيجابياً في التأثير على نتائج المنافسات الرياضية ويؤثر أيضاً أثناء التمرين اليومي وقبل المنافسات مباشرة تأثير سيكولوجي مفيد يفوق تأثيره الفسيولوجي بشكل عام (الحاج، 2017).

ويرى الباحث أن التغذية السليمة والنشاط الرياضي يؤديان دور تكاملي مع بعضهما البعض فيجب تناول غذاء متنوع يحتوي على عناصر الغذاء الأساسية لأن عدم التغذية السليمة وأي نقص يؤثر على الأداء الرياضي وقدرة الجسم على التعافي بعد النشاط الرياضي (الاستشفاء).

ويشير ديوب (2021) أن التغذية الجيدة تدعم صحة وأداء لاعبي كرة القدم، حيث أن نوع وكمية الأكل المستهلكة تؤثر على أداء اللاعبين وتعافيتهم أثناء المباريات وفي الفترة التي تفصل بينها.

وأشار كماش وأبو خيط (2013) إن التغذية التي يحتاجها الرياضي تختلف عن الشخص العادي وذلك نتيجة الجهد المبذول ويعتمد ذلك على نوع اللعبة التي تمارس وتختلف من لاعب إلى آخر بناء على سنة ومناخه وبيئته.

وأشارت عيسى (2019) في دراستها أن التغذية في مرحلة التدريب مهمة لأنها تشكل الجزء الرئيسي في إعدادهم للمنافسات لذلك يعد الغذاء المتكامل ضرورياً لتوفير الطاقة للمتدربين وتأهيلهم للمشاركة في المنافسات وتعويض الجسم عن كل ما فقده أثناء فترة التدريب وتنمية الحالة البدنية وتطوير الحالة الصحية للرياضيين.

وتناول الحراملة وجابري (2017) في دراستهم أن التغذية السليمة والصحية تؤدي إلى رفع المستوى الصحي ويحتاج إليها الإنسان في حالة الراحة لذلك يجب على الإنسان أن يلتزم بمقدار سعرات حرارية كافية له دون زيادة أو نقصان بحيث لا يحصل في حالة الزيادة سمنة وفي حالة النقصان يحدث نحافة.

ويعرف الجفري وآخرون (2017) السعر الحراري بأنه كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو جرام من الماء درجة واحدة مئوية تحت ظروف معينة.

4.1.2 المبحث الرابع المتغيرات الفسيولوجية وتأثير التدريب عليها

يرى الهزاع (2005) أن رياضة كرة القدم تعتبر من الرياضات التي تأخذ جهد وعبء عالي معظم أجهزة الجسم تحتاج طاقة مرتفعة بشكل نسبي، حيث أن لاعب كرة القدم يقطع في شوطي المباراة ما يقارب الـ (10) كم وتصل ضربات القلب له ما يزيد عن (80%) من ضربات القلب القسوى المتوقعة، في حين استهلاك الأوكسجين للاعب كرة القدم يبلغ (70%) من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين، كما أن معدلات الاستهلاك الأقصى للاعب كرة القدم المتميزين تتراوح من (60 إلى 65) مللي لتر لكل كجم من وزن الجسم في الدقيقة، وبناءً على الجهد البدني المبذول والمدة، فإن الجليكوجين الموجود في العضلات هو المصدر الرئيسي أي بمعنى أنه هو الوقود للعضلات خلال شوطي المباراة، ومن الضروري أن تتضمن تدريبات كرة القدم تطويراً للقدرات الهوائية واللاهوائية للاعب، وأن تكون تمرينات اللياقة البدنية في وقت يسبق بدء الموسم الرياضي بوقت كافي.

وبالنظر إلى أهمية الجانب الفسيولوجي ودوره في تقييم الحالة التدريبية والوظيفية للاعب كرة القدم وما دور المدرب في تقنين التدريب وذلك لرفع وتطوير مستوى الأداء المهاري لهم، ويرى اهتمام المدربين بالقياسات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (سليمان، 2009).

1.4.1.2 أهمية علم الفسيولوجيا في المجال الرياضي

أولاً: الانتقاء

يعد اكتشاف الخصائص الفسيولوجية التي يتحلى ويتميز فيها اللاعب ثم توجيهه لممارسة نشاط معين بما يتناسب مع الخصائص البيولوجية وسوف يؤدي إلى تحسين وتطوير المستويات الرياضية خلال المنافسات الرياضية، وأن ذلك يمكن أن يتم من خلال قياس الأجهزة الحيوية مثل الجهاز العضلي، الجهاز الدوراني أو غيرها من الأجهزة حيث أنه يتم توجيه الرياضي إلى النشاط المناسب له تبعاً لإمكانياته الفسيولوجية (عبد المليك، 2024).

ثانياً: تقنين حمل التدريب

إن تقنين حمل التدريب بما يتناسب مع القدرة الفسيولوجية للرياضي يعد من العوامل الأساسية لتحقيق النجاح في المنهج التدريبي وتطوير الأداء، فالتوازن بين الحمل البدني والقدرة الفسيولوجية يساعد في إحداث التأثيرات الإيجابية على الجسم، مما يعزز من استجاباته وتكيفه، عندما يكون الحمل البدني أقل من قدرة الرياضي، فإن ذلك يمنع تحقيق التطور المطلوب، ويعتبر مضيعة للوقت، من جهة أخرى إذا تم زيادة الأحمال بشكل مفرط فإن ذلك قد يؤدي إلى الإرهاق وتدهور الحالة الصحية وزيادة خطر

الإصابات، لذا من الضروري أن يتم تصميم برامج التدريب بعناية مع مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين واحتياجاتهم الخاصة لضمان تحقيق أفضل النتائج (عبد المالح والعبدي، 2012).

2.4.1.2 أهم المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بكرة القدم

عرف الهزاع (2009) المتغيرات الفسيولوجية بأنها التحولات التي تطرأ نتيجة لتجاوب وظائف الجسم المتنوعة مع المجهود البدني وتطورها للتدريب، وهو علم انشق من علم الفسيولوجيا الذي يدرس مهام أعضاء الجسم على مستوى الأجهزة والأنسجة والخلايا والجزيئات، وبالتالي تعتبر سلامة جميع وظائف الجسم وفاعلية عمل كل أجهزته وبناءً على هذا التفسير فإن مفهوم اللياقة الفسيولوجية يشمل من منظور المتخصصين في فسيولوجيا الرياضة تسعة عناصر، منها ستة عناصر تمثل مكونات اللياقة البدنية وهي (المرونة - تكوين الجسم - القوة العضلية - التحمل العضلي - القدرات اللاهوائية - القدرات الهوائية) يضاف إليها ثلاثة عناصر فسيولوجية أخرى وهي: (ضغط الدم - دهون الدم والليبيروتينات - وتحمل الجلوكوز).

- **اللياقة الهوائية: Aerobic Fitness** هي كفاءة الجسم في عمليات استنشاق ونقل واستهلاك الأوكسجين Take in Transport and Utilize oxygen ويستخدم لهذا المصطلح آخر هو اللياقة الدورية التنفسية Cardio respiratory Fitness, هو مصطلح يشير إلى القدرة الوظيفية لعمل الجهازين الدوري والتنفسي (عبد الرزاق، 2016).
- **معامل التنفس:** هي نسبة الغازات خلال التنفس، وهي نسبة ثاني أكسيد الكربون إلى كمية الأوكسجين في هواء الزفير بوقت مُعين. تقل كمية ثاني أكسيد الكربون عن الأوكسجين وقت الراحة والجهد البدني الخفيف، فيكون مقدار QR أقل من واحد صحيح. يعود ذلك لزيادة أكسدة مواد الطاقة بالجسم، فيتكون ثاني أكسيد الكربون والماء لذلك معظم الأوكسجين الذي يحصل عليه الجسم بالشهيق يخرج مع الزفير بثاني أكسيد الكربون بينما جزء منه يخرج بصفة ماء (عبد الجواد، 2008).

❖ ويشير معامل التنفس إلى أكسدة المواد الغذائية في الجسم كالآتي:

- الكربوهيدرات: (1).

- الدهون: (0.7).

- البروتينات: (2 " 0.82).

ويتفق في تعريفه أيضاً خليل وآخرون (2008) على أنه النسبة بين حجم CO₂ المنطلق من عملية التنفس إلى حجم الأوكسجين O₂ المستهلك في العملية أو أنه النسبة بين CO₂ المنبعث وال O₂ المستهلك وتختصر ب QR معامل التنفس QR يختلف تبعاً لاختلاف المواد الداخلة في عملية التنفس.

3.4.1.2 تأثير التدريب على المتغيرات الفسيولوجية

عند تصميم وتنفيذ مكونات حمل التدريب الخارجي مثل الحجم والشدة وفترات الاستشفاء، يتعين على المدرب أن يكون واعياً ومدى توافق هذه المكونات مع القدرة الفسيولوجية للرياضي، لتحقيق ذلك يمكن للمدرب الاعتماد على عدة طرق منها الملاحظة المباشرة، أو الاستفسار من الرياضي حول شعوره أثناء التدريب، أو قياس الزمن المستغرق في الأداء وفترات الراحة، ومع ذلك فإن الفهم الدقيق لتوافق مكونات الحمل الخارجي مع قدرة الأجهزة الداخلية (الحمل الداخلي) للرياضي يتطلب استخدام مؤشرات فسيولوجية، على سبيل المثال يمكن قياس معدل النبض أثناء أو بعد الأداء مباشرة لتحديد شدة الحمل البدني، كما أن قياس معدل النبض في حالة الراحة يساعد في تقييم ما إذا كان الرياضي قد وصل إلى مرحلة الاستشفاء أم لا، وذلك بناءً على القدرة البدنية المستهدفة، بالإضافة إلى ذلك، يجب مراعاة فترات الراحة بين التكرارات والمجموعات، حيث تلعب هذه الفترات دوراً حاسماً في تحسين الأداء وتجنب الإرهاق، من خلال هذه المؤشرات يمكن للمدرب ضبط الحمل التدريبي بشكل أكثر دقة، مما يساهم في تحقيق الأهداف التدريبية المرجوة (عبد المليك، 2024).

1- التعب

أشار كماش وأبو خيط (2013) أن التعب عملية أو ظاهرة فسيولوجية ايجابية تحدث للرياضيين عند أداء التدريبات وتظهر في شكل انخفاض مؤقت في القدرة على الاستمرار في الأداء والعمل، مرتبطة بظاهرة التعب بعمليات الاستشفاء فبدون التعب لا يحدث الاستشفاء حيث أن الاستشفاء يعرف بالحالة العكسية لعودة الأجهزة للحالة التي كان عليها قبل التدريب حيث أنها عملية مستمرة تحدث قبل التدريب وبعد التدريب وخلال فترات الراحة.

ويرى قشطة (2011) على أنه هبوط لمستوى كفاءة اللاعب وفعالته نتيجة استمراره في بذل الجهد وهذا يؤدي إلى فقد التركيز ونقص في القدرة على إظهار مستوى اللاعب الحقيقي مما يؤدي إلى الوقوع في الأخطاء لذلك يعتبر العدو الأول لممارسة الرياضة.

2- التكيف

يعرف التكيف بأنه المجموع الكلي للتغيرات الوظيفية والتشريحية التي تحدث لأعضاء وأجهزة الجسم نتيجة لشدة البرنامج التدريبي (كماش وأبو خيط، 2013).

فيما يعرف (Fenek et.al, 2014) التكيف البيولوجي بأنه حدوث تغيرات عضوية والتي تحدث في النظام الوظيفي نتيجة للتأثر البدني والنفسي للأنشطة الرياضية.

ويرى محمود (2016) أن عملية التكيف للتدريب الرياضي يشمل التغيرات البنائية حيث تمكن الجسم من الاستجابة للعمل البدني بسهولة حيث إذا تم التدريب لمدة (5) أيام بشكل منتظم فسوف يظهر التكيف بسهولة ويتضح ذلك من خلال نقص في معدل ضربات القلب وزيادة كمية الدم وزيادة معدلات التنفس والاقتصاد في الطاقة.

كما يعرفها أبو بكر (2021) على أنها قدرة الأجهزة الفسيولوجية كالرئتين والقلب والأوعية الدموية والعضلات على العمل بطريقة مثلى لتمكين التلميذ على أداء الأعباء اليومية دون الشعور بالتعب الشديد أو الإرهاق الحاد مع الأخذ بعين الاعتبار زيادة الفعالية مع الاقتصاد في الجهد.

ويرى مرسي (2012) أنها من مظاهر نمو الفسيولوجية الناشئين في هذه المرحلة تتمثل زيادة الضغط الدم وزيادة حجم القلب بنسبة أكبر من نمو الأوردة والشرايين وعدم انتظام التمثيل الغذائي مما يؤدي إلى زيادة الشهية أو إضعافها وتزيد نسبة استهلاك الجسم للأكسجين.

الاستشفاء

أشار المولى وآخرون (2019) أنها مرحلة تأتي بعد تنفيذ اللاعب للتدريبات الرياضية وتستمر وفقا لموعد التدريب وحجمه وشدته والراحة بين التكرارات فكل حمل تدريبي له فترة زمنية لعملية الاستشفاء وعملية الاستشفاء لا تعني عودة المؤشرات الفسيولوجية والكيميائية الى وضعها ما قبل التدريب والذي يلعب دور كبير في عملية الاستشفاء هي التغذية الجيدة التي تقوم بتزويد مخزونات الطاقة الفوسفاتية والكربوهيدرات والدهون في العضلات.

4.4.1.2 تأثير التغذية على المتغيرات الفسيولوجية

يأخذ جسم الإنسان كل عناصر استمراريته ونموه ومجهوده العضلي والفكري من الأغذية التي يتناولها، وبالتالي يبقى مصيره ومصير حالته الصحية رهين بتنوع وكفاية الغذاء الذي يستهلكه ويؤدي الإمساك الطويل عن الغذاء إلى الهزال وانخفاض كتل أعضاء الجسم الداخلية والخارجية ويؤدي سوء التغذية إلى جعل الإنسان عرضة لمختلف الأمراض الخطيرة الناتجة عن الفاقة الغذائية، تزود كل الأغذية العضوية جسم الإنسان بالطاقة الحرارية الضرورية للحفاظ على ثبات ونشاط مختلف أعضائه، ويحتاج الشخص البالغ الذي يعيش في مناخ معتدل ويقوم بمجهود عضلي معتدل (Bouzidi, 2001).

تختلف الحاجيات الغذائية من شخص إلى آخر حسب العمر والجنس ونوعية العمل الذي تم اجراءه، كما أن حاجيات صاحب العمل بسيط هي غير حاجيات الشخص الذي يقوم بعمل عضلي شاق، وتختلف حاجيات الحياة في المناطق الباردة عن مثلتها في المناطق الحارة، ويلاحظ أن العادات الغذائية تختلف حسب المناطق الجغرافية حيث تفرض الظروف المناخية والوضعية الاقتصادية أنماطا مختلفة من

العادات التغذوية وبخاصة في بعض المناطق التي يقتصر فيها الغذاء على أنواع فقط محددة من المواد الغذائية (بكر، 2022).

بالإضافة إلى ذلك، ترتبط التغذية ارتباطاً وثيقاً بالعمليات الفسيولوجية المتنوعة، مثلاً لهضم والامتصاص والأبيض، يؤثر تكوين ونوعية الغذاء على هذه العمليات مما يؤثر على التوفر الحيوي للمغذيات وكيفية استخدامها في الجسم، تدعم التغذية المتوازنة وظائف الأعضاء الأساسية مثل القلب والدماغ والكبد والكلية، كما تعزز التوازن الهرموني وإنتاج الناقلات العصبية، زيادة على ذلك تساهم التغذية بدور كبير في تنظيم الالتهابات والإجهاد التأكسدي ووظيفة المناعة، وكلها ضرورية للحفاظ على التوازن الداخلي والوقاية من الأمراض باختصار، يؤكد التأثير الفسيولوجي للتغذية على أهميتها في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض وتحسين الصحة بشكل عام (Mensah, 2024).

❖ هضم الغذاء والنشاط الرياضي

وجب الاهتمام بالوجبة التي تسبق المنافسة الرياضية، حيث تؤثر على الحالة النفسية للاعبين، حيث أن اختيار الطعام المناسب يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية، غالباً ما يعاني اللاعبون من فقدان الشهية أو مشاكل هضمية قبل المباريات، مما يؤثر سلباً على أدائهم لذا من الضروري تقديم وجبة سهلة الهضم قبل المباراة بفترة لا تقل عن (43) ساعة لضمان تحسين الأداء (بكر، 2022).
إذن توجد علاقة بين الصحة والحياة بالغذاء والتغذية، فالصحة الكاملة لا يمكن أن تتوافر إلا بالغذاء السليم الكامل والمتوازن، وهو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية وبكميات مناسبة، والإنسان جيد التغذية هو الذي يأكل من هذا الغذاء وكمية كافية لنمو أنسجة الجسم وصيانتها، والاحتفاظ بقدر منها على هيئة مخزون، وبالتالي يكون صحيح الجسم (خالد ويحيى، 2008).

5.4.1.2 العلاقة بين اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية

يرى الهزاع (2009) أن العلاقة بين اللياقة البدنية وفسيولوجيا التدريب والرياضة تتجلى في أن اللياقة البدنية، والتي تهدف إلى تجهيز الجسم لأداء أنشطة بدنية ترفيهية أو علاجية، سواء للوقاية أو التأهيل أو المنافسة، تتطلب إعداداً سليماً مبنياً على أسس ومعلومات فسيولوجية حول تفاعلات الجسم مع النشاط البدني، سواء كان ذلك مرة واحدة أو من خلال تكرار جلسات التدريب لتحقيق التكيف الفسيولوجي هذا ما يقدمه علم فسيولوجيا التدريب والرياضة، حيث بدون هذه المعلومات لا يمكن أن تتجح عمليات التكيف الفسيولوجي بل قد تفشل وربما يرافق ذلك أضرار صحية، وعليه تعتمد كل برامج التدريب للياقة البدنية بشكل أساسي على تطبيق الدراسات الفسيولوجية.

يرى أحمد (2009) أيضاً أن الإحاطة العلمية الدقيقة بالتغيرات الفسيولوجية ومكونات الدم هي الأساس الذي لا بد منه لرفع مستوى الأداء، فلم يعد التدريب يعتمد فقط على تجارب المدرب السابقة أو على التدريب بالكم، بل الأمر يتطلب إيجاد تفسير لسؤال كيف ولماذا، ومن ثم تصميم ووضع البرامج التدريبية التي تعمل على التحسين والتطوير، فإذا لم يكن المدرب على علم بما يطرأ من تغييرات فسيولوجية على مختلف أجزاء الجسم نتيجة للتدريب المقدم للرياضي، فبالتالي لا يتمكن من وضع البرنامج التدريبي الملائم.

لذلك، يجب الأخذ في الاعتبار أن مجال فسيولوجيا التدريب والرياضة لا يقتصر على تحسين اللياقة البدنية لتحقيق البطولات ورفع مستوى الصحة للأفراد العاديين والرياضيين فقط، بل تهتم أيضاً بعلاج المشكلات الناتجة عن الأمراض والحوادث والولادة، تُستخدم هذه المعلومات في عمليات التأهيل لأمراض القلب كالدبحة الصدرية أو الإصابات المختلفة أو السكري، أو حتى للأصحاء، لزيادة كفاءة أجهزة الجسم في مواجهة التحديات البدنية (عبد الفتاح، 2003).

يعد فسيولوجيا التدريب والرياضة من العلوم الأساسية الهامة في مجالات التربية البدنية والرياضة وقد استطاع الباحثون الحصول على المعلومات والحقائق الفسيولوجية الهامة خلال السنوات الأخيرة، مما أسهم في تطوير التدريب وتقنين الأحمال التدريبية، ونتيجة لذلك دلت الدراسات العلمية على أن تشكيل حمل التدريب دون دراسة تأثيراته الفسيولوجية يؤدي إلى الإصابات المرضية (عبد الفتاح، 2003).

5.1.2 نبذة عن نادي شباب الظاهرية الرياضي

تأسس نادي شباب الظاهرية المعروفة (الغزلان) عام (1974) على يد نخبة متميزة من أبناء مدينة الظاهرية المدفوعين بحبهم وشغفهم العميق والمتجذر للرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص وكان لهذا الشغف حافزاً قوياً لتأسيس ناد رياضي يهتم ويرعى الشباب والمواهب الرياضية ضمن إطار منظم يساعد في تعزيز الروابط الاجتماعية وتوحيد أبناء المدينة تحت راية واحدة.

منذ انطلاقة مؤسسة الغزلان باتت اسما لامعا يعرفه القاصي والداني في كل أنحاء الوطن وخارجه بسبب دورها المتميز والبارز في تنشيط الفعاليات الرياضية والاجتماعية والثقافية على الرغم من الصعوبات والمعوقات التي تفرضها الظروف الاحتلالية والاقتصادية والمادية فكان دأب النادي وشغله الشاغل هو توفير بيئة حاضنة لملاً أوقات الفراغ للشباب ومن أجل تأسيس جيل ينهض بالوطن.

ويمتد تاريخ نادي شباب الظاهرية من الملاعب الترابية المتواضعة فبدأت مسيره لاعبيه المبدعين أمثال نايل جبارين وباسم زامل وواكد العقبي وخذلون فهد الى أن وصلت الملاعب العشبية التي شهدت تألقهم وإبداعهم لرفع اسم النادي عالياً، حتى أصبح لهم حضور وبصمة واضحة في مسيرة الكرة الفلسطينية.

يأتي ذلك التاريخ العريق في وجود مدارس كروية قادرة على تخريج ناشئين يرفعون اسم النادي عالياً ويحققون البطولة تلو الأخرى وخير دليل على ذلك تدرج لاعبين أمثال الحارس وليد القيسية، أحمد ماهر، مصعب البطاط، عز رباع وعميد مخارزه الذين حققوا بطولات عديدة من ضمنهم بطولتي دوري المحترفين الفلسطيني وأوصلوا النادي الى كأس الاتحاد الآسيوي مرتين والبطولة العربية لذلك كان لا بد من وجود مدارس كروية في الظاهرية عاشقة كرة القدم ذات الأربعين ألف نسمة والتي تهتم بالناشئين فقد أسست عدة مدارس كروية وهي مدرسة الموهوبين ومدرسة الغزلان وأكاديمية جوزيف بلاتر فرع الظاهرية لتخريج وتصدير اللاعبين لمختلف الأندية الفلسطينية.

يعتبر الناشئين هم أساس ونهضة شعوبهم نحو التطور والتقدم وذلك بسبب قدرتهم على التطور بسرعة بسبب حالتهم الفسيولوجية القابلة للتطور والنمو من زيادة القوة العضلية والكتلة العظمية وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية وهناك عوامل متعددة تؤدي إلى هذا النمو مثل عامل الوراثة، التغذية، البيئة والنشاط الرياضي الذي يقوم بممارسته لذلك من المهم تشجيع الناشئين لممارسة النشاط الرياضي بانتظام للوصول إلى الأهداف المرجوة.

2.2 الدراسات السابقة

1.2.2 الدراسات العربية

أعدت عبود دراسة بعنوان: "أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات أندية كرة القدم بمحافظة طولكرم" (2025).

كان هدف الدراسة هو استكشاف أثر النظام الغذائي على الأداء الرياضي للاعبات الناشئات في كرة القدم بمحافظة طولكرم، مع إبراز صورة واقع النظام الغذائي لديهن. لتحقيق ذلك، تم تصميم استبيان مكون من (20) بنداً لتقييم تأثير النظام الغذائي على الأداء الرياضي للاعبات الناشئات وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، طبقت الدراسة على عينة مكونة من (43) لاعبة ناشئة في كرة القدم بمحافظة طولكرم، تم اختيارهن عشوائياً من عدة أندية في المحافظة، أهم النتائج التي تم التوصل إليها كانت أن تأثير النظام الغذائي على الأداء الرياضي للاعبات الناشئات في كرة القدم بمحافظة طولكرم كان بدرجة عالية بمتوسط حسابي (11) وانحراف معياري (1.58)، كما أظهرت النتائج أنه لا يوجد فرق ذو أهمية إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة تبعاً لاتباعهم لنظام غذائي أو عدم اتباعهم له.

كتب نجم واخرون دراسة بعنوان: "تأثير التغذية الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم في نادي الصحة الرياضي" (2025).

كان الهدف من الدراسة هو استكشاف تأثير برنامج غذائي رياضي على تحسين مستوى اللياقة البدنية بالإضافة إلى تحسين شكل الجسم للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية، الذين تتراوح أعمارهم بين (10-15) عاماً، لتحقيق أهداف البحث، استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو القياسين الأولي والنهائي لمجموعة واحدة، بالإضافة إلى ذلك تم تصميم الأدوات من الاختبارات والبرامج بشكل إجرائي، وذلك بما يتناسب مع طبيعة البحث.

بلغت العينة الاستطلاعية للبحث (10) أفراد من ذوي الإعاقة الذهنية، تم ذلك بهدف التعرف على العقبات والصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التنفيذ الفعلي، وكذلك لتحديد الاحتياجات وتوضيح مدى فعالية البرنامج على العينة، بعد ذلك تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة التي بلغت (25) طفلاً من ذوي الإعاقة الذهنية، أظهرت نتائج البحث وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية في تحسن القوام من خلال الوزن ومؤشر كتلة الجسم بعد تطبيق البرنامج الغذائي لصالح القياس النهائي؛ ووجدت فروقات ذات دلالة إحصائية في تحسن مستوى اللياقة البدنية بين القياسين الأولي والنهائي، لصالح القياس النهائي، بالإضافة إلى ذلك تبين وجود نسبة تغيير بين متوسطات القياسات الأولية والنهائية للاختبارات البدنية.

قام بن دخيل بدراسة بعنوان: "أسس ومبادئ تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم " (2024).

تهدف إلى معرفة تأثير تنمية العناصر البدنية على لاعبي كرة القدم للفئة العمرية سنوات من (9-12) حيث تكونت عينة الدراسة من (74) لاعباً لمعرفة تأثير تنمية كل من عنصر شملت الدراسة تأثير كل من عنصر التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومن أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث انه يجب الاهتمام بتنمية العناصر البدنية والمهارية للناشئين لما أثبتته نتائج الدراسة والتأثير الايجابي لها وإن يقتصر التدريب على مكون القدرة من مكونات القوة وإن يتم تحسينها وفق أسس معينة أما بالنسبة للسرعة فيجب إن يكون التركيز على تدريبات السرعة الحركية والرشاقة أما عنصر المرونة وعلى الرغم من إنها صفة طبيعية ألا أنه لابد من المحافظة عليها وتحسينه بالإضافة للاهتمام بالبرامج التدريبية وتطويرها لمواكبة التطور الموجود.

كتب خريط دراسة بعنوان: " تأثير تدريبات بالكرة وبدونها والاثنين معاً لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية لاعبي نادي الحدود الرياضي بكرة القدم" (2024).

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير التدريب بالكرة وبدونها والاثنين معاً من أجل تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية حيث قام الباحث بإجراء عدة اسئلة على مدربين وخبراء في كرة القدم حيث توصل الى وجود اختلاف بين الثلاث الاساليب التدريبية لذا قام الباحث بإجراء الدراسة على عينة تتكون من (31) لاعب وقسموا الى (3) مجموعات كل مجموعة مكونة من (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع، استخدم المنهج التجريبي ذات الاختبارين القبلي والبعدي وقام الباحث باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS لتحليل النتائج، كانت النتائج أن التدريب مع كرة وبدونها والاثنين معاً لها تأثير بعض القدرات البدنية والمهارية وأوصى الباحث بضرورة وجود تدريبات مع الكرة وبدونها والاثنان معاً في البرامج التدريبية وخاصة للفئات السنية الصغيرة لما لها تأثير كبير في نضوجهم.

كتب جاويش واخرون دراسة بعنوان: " تأثير برنامج رياضي غذائي مقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية للمعاقين ذهنية من (10 إلى 15) سنة" (2023).

هدفت الدراسة إلى استكشاف أثر برنامج غذائي رياضي على تحسن مستوى اللياقة البدنية وأيضاً على تحسين البنية الجسدية للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية الذين تتراوح أعمارهم بين (10 و 15) سنة، لتحقيق أهداف البحث استعمل الباحث المنهج التجريبي، مع قياسين قبلي وبعدي على مجموعة واحدة، صُممت الأدوات من الاختبارات والبرامج بطريقة عملية لتناسب مع طبيعة البحث شملت عينة البحث الاستطلاعية (10) من المعاقين ذهنياً، بهدف تحديد المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق الفعلي وأيضاً لحصر الاحتياجات وإظهار فاعلية البرنامج على العينة، بعدها تم تطبيق البرنامج

التعليمي على عينة الدراسة الرئيسية، التي تكونت من (25) طفلاً من المعاقين ذهنياً، أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن البنية الجسدية، من خلال الوزن ومؤشر كتلة الجسم، بعد تطبيق البرنامج الغذائي وذلك لصالح القياس البعدي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن مستوى اللياقة البدنية بين القياسين القبلي والبعدي وهذا لصالح القياس البعدي، وكذلك وجود نسبة تغير بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للاختبارات البدنية.

كتب الحجية دراسة بعنوان: "تأثير تمارين السلاالم بالكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لاعبي كرة القدم " (2023).

تهدف الدراسة إلى تحديد أثر تمارين السلاالم بالكرة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المجموعة التجريبية وإيجاد الفروقات في قيم بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار النهائي، تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته طبيعة البحث، وتألقت العينة من لاعبي نادي بلدية الموصل وعددهم (24) لاعباً، بينما تكونت عينة البحث الأساسية من (20) لاعباً، وزعوا إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بشكل عشوائي عن طريق القرعة، تمثلت نتائج الدراسة في أنه أدت تمارين السلاالم بالكرة التي طبقتها المجموعة التجريبية إلى تحسن في جميع المتغيرات البدنية التي تناولها البحث، وتمارين السلاالم بالكرة التي طبقتها المجموعة التجريبية إلى تحسن في جميع المتغيرات المهارية التي تناولها البحث.

كتب الشريدة دراسة بعنوان: "أثر برنامج تدريبي على تنمية الصفات البدنية والفسولوجية لدى حكام كرة القدم" (2023).

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية والفسولوجية لدى حكام كرة القدم حيث قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة بطريقة القياسين القبلي والبعدي على مجموعتين تكومن من ضابطة وتجريبية وكانت عينة الدراسة مكونة من (20) حكم تم توزيعها إلى مجموعتين متطابقتين في العدد كل مجموعة مكونة من (10) حكام حيث استمرت مدة البرنامج التدريبي (12) أسبوع بواقع وحدتين تدريبيتين بالأسبوع بعدد (24) وحدة تدريبية حيث كانت النتائج على أن البرنامج التدريبي قام بتطوير الصفات البدنية وبعض المتغيرات الفسولوجية ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومن ضمن أهم التوصيات للباحث الاهتمام بالمتغيرات البدنية والفسولوجية لأهميتها في تطوير مستوى اللاعبين.

كتب الكساسة وآخرون دراسة بعنوان: " مستوى الوعي الغذائي وأثره على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية" (2023).

تهدف الدراسة التعرف إلى مستوى الوعي الغذائي وأثره على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية والفروق في مستوى الوعي الغذائي وأثره على النشاط الرياضي، تبعاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية والعمر والوزن، قام الباحث باستخدام المنهج الوظيفي واستخدام الاستبيان كأداة من أجل جمع البيانات حيث كانت عينة الدراسة مكونة من (132) طالب وطالبة من قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية وكان مجتمع الدراسة مكوناً من (150) طالب لذا كانت عينة الدراسة ممثلة بنسبة (88.6) وقام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كرونباخ لتحليل نتائج الدراسة، أظهرت نتائج الدراسة أن هناك ارتفاع في مستوى الوعي الغذائي لطلبة جامعة عمان الأهلية ووجود علاقة ذات صلة بين مستوى الوعي الغذائي والنشاط الرياضي وأظهرت أيضاً أنها لصالح الذكور بالنسبة للمتغيرات المختارة ولصالح فئة الطلاب في السنتين الثالثة والرابعة.

أجرى مجمي وبن جساس دراسة بعنوان: " مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية (16-18 سنة) بمدينة تبوك " (2022).

كان الهدف هو التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية (16-18 سنة) في مدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية، وتم استخدام المنهج الوصفي لعينة عددها (300) طالب تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وتم قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة باستخدام أداة اختبارات اللياقة البدنية الواردة في الدليل الإرشادي لدول الخليج العربية وكانت نتائج الدراسة انخفاض مستوى اللياقة القلبية التنفسية، والقوة العضلية والتحمل العضلي، أما عنصر المرونة كان في الحدود الامنة الصحية وأوصى الباحثان بضرورة القيام ببرامج عبر مختلف المنصات لتوعية الأسرة من أجل الحفاظ على صحة ومعرفة مخاطر انخفاضها على أبناءهم ويحدث تكامل بين المدرسة والاسرة.

كتب كلمد دراسة بعنوان: "تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم بدولة الكويت" (2021).

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لناشئي كرة القدم في الكويت حيث قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية وضابطة بالقياسين القبلي والبعدي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية التي تكونت من (24) ناشئاً وأظهرت النتائج تحسن وتطور في المتغيرات البدنية والفسولوجية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وأوصى الباحث بأهمية المتغيرات الفسولوجية فهي تعتبر أساس في عملية تقنين التدريبات وبالتالي رفع مستوى اللاعبين وضرورة إجراء اختبارات علمية ميدانية للوقوف على مستوى اللاعبين.

2.2.2 الدراسات الأجنبية

كتب (Rodríguez et al, 2024) تلعب عادات الأكل لدى الرياضيين دوراً حاسماً في بناء أجسامهم مما يؤثر على أدائهم الرياضي، وقدرتهم على التأقلم مع التدريب وصحتهم بشكل عام، على الرغم من أهمية التغذية المعروفة لتحقيق النجاح الرياضي، لا زالت هناك فجوة في فهمنا للعلاقات المعقدة بين الغذاء وتكوين الجسم والأداء، بالإضافة إلى ذلك تشير الدلائل المتزايدة إلى أن العديد من الرياضيين لا يتبعون عادات أكل مثالية مما قد يضر بإنجازاتهم، بناءً على ذلك يهدف هذا العدد الخاص إلى جمع أبحاث تتعمق في عادات الأكل الخاصة بالرياضيين وتأثيراتها المحتملة على تكوين الجسم والأداء الرياضي، علاوة على ذلك ندعم الدراسات التي تركز على التدخلات لتحسين العادات الغذائية تحدد هذه الورقة الجوانب والنقاط الرئيسية التي سيتم تناولها في المقالات التالية من هذا العدد وجاءت بشكل عام بعض من التوصيات من الدراسات المستخدمة على ضرورة تدخل الغذاء الصحي للنشاط الرياضي وحتى يشمل جميع الافراد المشاركين في الانشطة البدنية من اجل تحسين صحتهم والارتقاء بالمهارات الرياضية المختلفة.

أعدّ (Abbas& Daraghmeh, 2024) سعت الدراسة إلى استكشاف تأثير التمارين الهوائية على تحسين بعض العوامل الفسيولوجية (معدل نبضات القلب في حالة الراحة، ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي، حجم الضربة القلبية، والقدرة القصوى على استهلاك الأوكسجين) لدى طلاب السنة الأولى في كلية العلوم الرياضية بالجامعة العربية الأمريكية. استخدم الباحثون منهجاً تجريبياً بمجموعة واحدة، مع قياسات قبلية وبعديّة تتناسب مع طبيعة الدراسة. تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب السنة الأولى المسجلين في كلية العلوم الرياضية بالجامعة العربية الأمريكية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2023-2024)، والبالغ عددهم (45) طالباً، اختيرت عينة الدراسة بشكل مقصود وضمت (33) طالباً، يمثلون (73.3%) من مجتمع الدراسة الأصلي، بعد التحليل الإحصائي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، اكتشف الباحثون أن برامج التمارين الهوائية كان لها أثر إيجابي على العوامل الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضي، حجم الضربة القلبية، والقدرة القصوى على استهلاك الأوكسجين) في القياسات التي أجريت بعد التدخل، بالإضافة إلى ذلك ظهرت اختلافات ذات دلالة إحصائية في قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بعد التدخل لصالح الطلاب الذكور، وخلص الباحثون إلى التوصية بتطبيق برامج التمارين الهوائية لما لها من أثر إيجابي في تطوير القدرة التنفسية.

كتب (Morgado et al, 2023) هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير برنامج كرة القدم على تكوين الجسم واللياقة البدنية وسلوكيات الأكل والمعرفة الغذائية والحالة النفسية بين أطفال المدارس من عمر (7 إلى 10 سنوات) تهدف هذه الدراسة إلى دراسة أثر برنامج تدخل مدرسي يجمع بين كرة القدم الترفيهية والتوعية الغذائية على تكوين الجسم، واللياقة البدنية، والنشاط البدني، وضغط الدم ومعدل ضربات القلب، وسلوكيات الأكل، والمعرفة الغذائية، والحالة النفسية لدى تلاميذ المدارس الابتدائية. تم تقسيم (67) طفلاً، تتراوح أعمارهم بين (7 و 10) سنوات، إلى ثلاث مجموعات: مجموعة كرة القدم (FG) التي حُصت لها حصتان أسبوعيتان لكرة القدم الترفيهية لمدة (60) دقيقة، ومجموعة التغذية وكرة القدم (NFG) التي حُصت لها حصتان أسبوعياً لكرة القدم الترفيهية لمدة (60) دقيقة بالإضافة إلى (60) دقيقة من التنقيف الغذائي، ومجموعة الضبط (CG) التي اتبعت منهجها المعتاد، استمر التدخل (12) أسبوعاً، جُمعت كل القياسات قبل التدخل وبعده، أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في الحالة الغذائية والقوة الانفجارية واللياقة الهوائية والعصبية العضلية، بالإضافة إلى زيادة مستوى النشاط البدني، ساهمت جلسات التنقيف الغذائي في زيادة المعرفة الغذائية وتحسين استهلاك المجموعات الغذائية الصحية.

كتب (Cakir & Ari, 2021) أجريت هذه الدراسة لاستكشاف العلاقة بين مستويات النشاط البدني لدى طلاب الجامعات ووجهات نظرهم نحو التغذية الصحية، شارك في الدراسة (392) طالباً جامعياً (153) طالبة و(239) طالباً بشكل طوعي، استخدم في البحث استبيان النشاط البدني الدولي - النسخة المختصرة (IPAQ SF) ومقياس المواقف تجاه التغذية الصحية (ASHN)، النتائج بناءً على تحليل بيانات المشاركين، وبعد مقارنة الطلاب الذين يدرسون في قسم العلوم الرياضية، من حيث متغيرات الجنس والتدخين وممارسة الرياضة بشكل دوري، لوحظ اختلاف مهم إحصائياً في مستوى الانخراط في النشاط البدني وفقاً لمتغير عدد الوجبات المتناولة يومياً، وُجدت علاقة إيجابية وذات دلالة إحصائية بين موقف المشاركين من التغذية الصحية ومستوى نشاطهم البدني، ونستنتج من هذه الدراسة أن الطلاب الذين يشاركون بشكل كبير في النشاط البدني لديهم أيضاً وجهات نظر إيجابية نحو التغذية الصحية.

قام (Zhang et al, 2021) قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة (85535) من (6) مناطق جغرافية و(27) دولة وكانت نتائج الدراسة والدرجة المعيارية (50) المئينية لعينة الدراسة من فئة المراهقين الذكور (16) سنة في اختبار اللياقة القلبية التنفسية، إذ بلغ متوسط الزمن لقطع المسافة (705 دقيقة/ثانية)، والقوة العضلية - قوة القبضة (3806 كيلوجرام)، والمرونة (3808 سنتيمتر)، والتحمل العضلي لعضلات البطن (25.3 مرة /30 ثانية).

كتب (Forti et al, 2020) قام الباحث بإجراء دراسة الهدف منها هو تحديد أنواع مختلفة من برامج التدريب البدني (الهوائية، وتمارين المقاومة، أو مجمعة)، مع أو بدون تغييرات في النظام الغذائي، وتأثيرها على اللياقة البدنية لدى الأفراد الذين يعانون من السمنة من الفئتين الثانية والثالثة، شملت هذه المراجعة معايير الإدراج التالية مؤشر كتلة الجسم (≤ 35) كجم/م² والعمر (18) عاماً أو أكثر برنامج تدريب بدني تحت الإشراف تجربة معشاه منضبطة، نتائج اللياقة البدنية (القوة العضلية، والقدرة على التحمل العضلي، والقدرة على التحمل القلبي الوعائي، و/أو المرونة)، تم جمع البيانات باستخلاصها بشكل مستقل وتقييم خطر التحيز في الدراسة باستخدام أداة كوكرين وناقشوا أي اختلافات للوصول إلى توافق في الآراء، أظهرت النتائج تحسناً في سرعة المشي والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، ولكن ليس في قوة تمديد الركبة في مجموعات التدخل، أشارت درجة كوكرين لخطر التحيز إلى أن غالبية البيانات جاءت من تجارب منضبطة ذات خطر تحيز منخفض أو غير واضح، يستنتج من هذه الدراسة أنه ربما يؤدي الجمع بين التمارين الهوائية وتمارين المقاومة، بالإضافة إلى تعديلات النظام الغذائي إلى تحسين القدرة على التحمل القلبي الوعائي والعضلي لدى الأفراد المصابين بالسمنة من الفئتين الثانية والثالثة.

وكتب (Rawson et al, 2013) كان هدف الدراسة البحث عن أثر تمارين الدراجة المقاسة على تقديرات نسبة الدهون في الجسم (%BF)، عندما تقيّم بتحليل مقاومة الجسم الكهربائية الحيوية من الساق إلى الساق أو القطاعي (LBIA، SBIA)، وهل تؤثر شدة التمرين على حجم التغيير في (%BF)، تم استخدام المنهج التجريبي حيث شملت الدراسة أربعة وسبعون راشداً في سن الجامعة، زار المشاركون المختبر ثلاث مرات. اشتمل الاختبار على جلستي تمرين مدة كل منهما (30) دقيقة (70%) معدل ضربات القلب الأقصى و(85%) معدل ضربات القلب الأقصى، وجلسة راحة لمدة (30) دقيقة والتي كانت المجموعة الضابطة، تمثلت النتائج بعد التمرين، لوحظ انخفاض ذو دلالة ($p < .05$) في متوسط نسبة الدهون في الجسم (BF) عند استخدام $0.3\% = (70\% HR (max) ; LBIA$ ؛ $85\% HR (max) = 0.5\%$ و $0.8\% = (70\% HR (max) ; SBIA$ ؛ $85\% HR (max) = 1.4\%$. كان الانخفاض في نسبة الدهون في الجسم (BF) أكبر بشكل ملحوظ ($p < .04$) بعد التمرين الأشد لكليهما. من خلال النتائج نستنتج أن تمارين الدراجة التي تسبق تقييم تكوين الجسم باستخدام LBIA و SBIA، تقلل من متوسط تقديرات نسبة الدهون في الجسم (BF).

3.2.2 تعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض لعدد من الدراسات السابقة والتي عددها (17) دراسة (10) دراسة عربية و(7) أجنبية التي تتشابه مع هذه الدراسة والتي هي بعنوان "أثر برنامج (تدريبي وغذائي) مقترح في تحسين بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين" وملاحظة التشابه مع الدراسات السابقة التي تتناول مواضيع تتعلق ببناء برامج تدريبية وبرامج غذائية وتأثيرها على الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لذا سنحاول عرض وتبيان العلاقة بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة بشكل مفصل كالتالي:

• الموضوع

التشابه في المتغير المستقل والذي هو إما برامج تدريبية أو برامج غذائية وأهميتها ومعرفة تأثيرها على المتغير التابع ألا وهو بعض الصفات البدنية او المتغيرات الفسيولوجية والذي يمثل الأندية في فلسطين.

• المجال الزمني

في حدود معرفة الباحث تعتبر هذه الدراسة الاولى التي تجري في العام (2025) والتي تختص في "تأثير برنامج (تدريبي وغذائي) مقترح في تحسين بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين".

• الهدف من الدراسة

من خلال استعراض للدراسات السابقة تبين بشكل واضح وجود توافق في الأهداف الرئيسية الموضوعية لها حيث تركزت معظمها على أهمية الغذاء أما للرياضيين أو أصحاب ذوي الاعاقة وأيضاً البرامج التدريبية وعلاقتها بالمتغيرات الفسيولوجية وبعض الصفات البدنية وهذا يتوافق مع دراستنا بشكل كبير والتي تركز على نفس أهداف أغلب الدراسات السابقة.

• المنهج

كان هناك تنوع بالمنهج المستخدم وذلك بما يناسب الأهداف الموضوعية لكل دراسة فمنها قام باستخدام المنهج التجريبي ومنها المنهج الوصفي أو الوصفي التحليلي.

• العينة

اختلفت عينات الدراسات من دراسة إلى أخرى وذلك كل حسب طبيعة الدراسة والظروف المحيطة بها لذلك اعتمدت أغلب الدراسات السابقة على اختيار العينة بالطريقة العمدية وفي بعض الدراسات تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية كما في دراسة (عبدون، 2025) وتراوحت احجام العينات بين (10 الى 85535) فرد واشتملت على لاعبين وطلاب إما اصحاء او أصحاب إعاقة من مختلف الاجناس والفئات العمرية، اما في دراستنا الحالية اتفقت مع أغلب الدراسات في اختبار العينة بالطريقة العمدية فئة الناشئين مواليد (2009-2011) تحت عمر (16) سنة.

• الأدوات

قامت معظم الدراسات باعتماد الطريقة الميدانية كأداة رئيسية لجمع البيانات بينما قامت أخرى باعتماد وسائل أخرى مثل الاستبيان أما في دراستنا استخدم الباحث الاختبارات كأداة لجمع البيانات.

• الوسائل الإحصائية

اختلفت الوسائل الإحصائية المتبعة في كل دراسة حيث اعتمد بعضها على البرنامج الإحصائي SPSS والانحراف المعياري وكرونباخ بالإضافة إلى بعض الوسائل الأخرى بما يتناسب مع احتياجات وطبيعة الدراسة وفي هذه الدراسة قام الباحث باختبار الأدوات الإحصائية المناسبة للبحث بما يضمن تحليل بيانات بشكل دقيق وموضوعي حيث تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS نسخة (23).

• النتائج

أظهرت النتائج في أغلب الدراسات السابقة التي تتحدث عن البرامج الغذائية أو البرامج التدريبية أهميتها في النشاط الرياضي وقدرتها على تعزيز وتحسين الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية.

• التوصيات

أوصت أغلب الدراسات على أهمية البرامج التدريبية والغذائية بالنسبة للرياضيين وغير الرياضيين وضرورة اجراء دراسات جديدة بخصوص هذه المواضيع.

❖ ماذا استفاد الباحث من الدراسات السابقة

1. المساعدة في مناقشة النتائج الاطلاع والحصول على افكار جديدة.
2. مساعدة الباحث في اختبار الادوات المناسبة في جمع البيانات وتحليلها.
3. تقادي الوقوع في الاخطاء التي وقع في الباحثين السابقين والتكرار.
4. البحث في مشكلة جديدة لم يتم الحديث عنها في فلسطين.
5. اختيار عينة الدراسة وحجمها المناسب.
6. الاطلاع على الإطار النظري والاستفادة منه.

❖ وتميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة

- تعد هذه الدراسة - على حد علم الباحث - من الدراسات القليلة التي ربطت البرنامج الغذائي والتدريبي في تطوير الصفات البدنية والفسولوجية والانثروبومترية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين.
- تعد هذه الدراسة محاولة جادة لبيان مدى اهمية الغذاء الصحي للاعب الرياضي بشكل عام وتكون نواة لدراسات قادمة لرياضات اخرى.

الفصل الثالث

منهجية إجراءات الدراسة

3.1 منهجية الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ومشكلتها، بطريقة المجموعات المتكافئة وبالتصميم ذو القياسين (القبلي والبعدي) لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة.

3.2 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من ناشئي كرة القدم في نادي شباب الظاهرية لمواليد (2009-2011) التي تتراوح أعمارهم تحت (16) عام والبالغ عددهم (50) لاعباً حسب احصائيات نادي شباب الظاهرية للعام (2024-2025).

3.3 عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (40) لاعباً من ناشئي كرة القدم في الظاهرية التي تتراوح أعمارهم تحت (16) عام والذين تم توزيعهم عشوائياً إلى (20) لاعباً للمجموعة التجريبية و (20) للمجموعة الضابطة.

جدول (1.3) توصيف افراد العينة الإحصاء الوصفي لعينة الدراسة تبعا لمتغيرات البدنية والفسبولوجية والانتروبومترية

| المتغير | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | القيمة الصغرى | القيمة العظمى |
|------------------------------------|--------------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|
| تحمل القوة لعضلات الذراعين (الضغط) | ت | 18.95 | 8.23 | -0.5 | 0.00 | 35.00 |
| المرونة | سم | 25.11 | 5.07 | -0.42 | 16.00 | 34.00 |
| سرعة 30 متر | ث | 5.22 | 0.51 | 0.2 | 4.40 | 6.80 |
| تحمل دوري تنفسي 1200 متر | زمن/د | 5.65 | 1.01 | -0.4 | 4.38 | 8.31 |
| العمر | سنة | 15.23 | 0.70 | 0.1 | 14.00 | 16.00 |
| العمر التدريبي | سنة | 3.05 | 0.78 | 0.3 | 1.00 | 4.00 |
| الكتلة | كغم | 52.12 | 11.00 | 0.5 | 32.50 | 92.50 |
| الطول | م | 159.61 | 7.86 | 0.4 | 142.00 | 177.00 |
| BMI | كغم/م ² | 20.46 | 4.15 | 0.43 | 15.20 | 39.50 |
| كتلة الدهون | كغم | 16.70 | 9.00 | 0.45 | 6.50 | 50.90 |
| معدل الأيض | كيلو جول | 1292.35 | 250.33 | 0.43 | 995.0 | 1593.00 |

تشير النتائج في جدول (1) إلى أن معدل اعمار المشاركين هو (15.23) سنة بانحراف معياري (0.7) سنة بمعدل تدريبي (3.05) سنة بانحراف معياري (0.78) سنة ، أما الكتلة كانت بمعدل (52.12) بانحراف معياري (11.00)، و كان معدل الطول عند المشاركين (159.61) بانحراف معياري (7.86)، أما كتلة الدهون كانت بمعدل (16.70) بانحراف معياري (9.00)، بينما كان معدل الأيض للمشاركين (1292.35) بانحراف معياري (250.33) في حين أن معدل مؤشر كتلة الجسم كان (20.46) بانحراف معياري (4.15)، كان معدل تحمل القوة لعضلات الذراعين (الضغط) عند المشاركين (18.95) بانحراف معياري (8.23)، في حين كان معدل المرونة (25.11) بانحراف معياري (5.07)، أما بالنسبة لمتغير السرعة (30 متر) كان بمعدل (5.22) بانحراف معياري (0.51) ، أما معدل تحمل دوري التنفسي(1200 متر) كان (5.65) بانحراف معياري (1.01).

كذلك توضح النتائج في جداول (3.1) الى ان معامل التواء لمتغيرات الدراسة تتراوح بين - 0.5 و 0.5 وهذا يشير الى ان جميع متغيرات الدراسة في العينة تتبع التوزيع الطبيعي، وهذا يتيح استخدام الاختبارات البارامترية الأكثر قوة وفعالية من الاختبارات الغير البارامترية في تحليل النتائج.

❖ تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (2.3) يبين تكافؤ المجموعتين وبناء على نتائج اختبار T-Independent Samples (TEST) لمتوسطات متغيرات الدراسة قبل المعالجة لمجموعات الدراسة التجريبية والضابطة

| اختبار (T لتساوي المتوسطات) | | | | | | |
|-----------------------------------|--------|---------------------|-------------|--------------------|-----------------------|----------|
| المتغير | (ت) | قيمة الاحتمالية (p) | فرق المتوسط | فرق الخطأ المعياري | %95 فاصل ثقة من الفرق | |
| | | | | | العلوي | السفلي |
| تحمل القوة لعضلات الذراعين(الضغط) | -1.692 | .099 | -4.3000 | 2.5418 | -9.4455 | .8455 |
| المرونة | 1.572 | .124 | 2.4750 | 1.5740 | -.7115 | 5.6615 |
| سرعة 30 م | -3.448 | .061 | -.49400 | .14325 | -.78400 | .20400 |
| تحمل دوري تنفسي (1200) | -.485 | .631 | -.15700 | .32401 | -.81293 | .49893 |
| العمر | -1.138 | .262 | -.250 | .220 | -.695 | .195 |
| العمر التدريبي | -.804 | .426 | -.200 | .249 | -.703 | .303 |
| الكتلة | -1.814 | .078 | -6.13000 | 3.37971 | -12.97186 | .71186 |
| الطول | -1.655 | .106 | -4.0250 | 2.4318 | -8.9480 | .8980 |
| BMI | -1.121 | .269 | -1.46850 | 1.30954 | -4.11953 | 1.18253 |
| كتلة الدهون | -.744 | .461 | -2.1300 | 2.8617 | -7.9232 | 3.6632 |
| معدل الأيض | -.088 | .930 | -7.0700 | 80.1870 | -169.4002 | 155.2602 |

تشير النتائج في جدول (2.3) إلى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسطات جميع متغيرات الدراسة قبل البرنامج التدريبي المقترح لمجموعات الدراسة التجريبية والضابطة حيث ان جمع قيم دالة الفحص أكبر من (0.05) وهذا مؤشر واضح الى ان افراد عينة الدراسة في كلا المجموعتين يتمتعون بنفس المستوى والخصائص الخاصة بمتغيرات الدراسة.

4.3 المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة

• صدق الاختبارات

قام الباحث بمراجعة العديد من الدراسات السابقة والأدب التربوي ذات العلاقة بالدراسة وخاصة المتعلقة في الاختبارات البدنية والفسولوجية في لعبة كرة القدم، ومنها (خريبط، 2024) (ضراغمة وعباس، 2024) (عبدو، 2025) (جاويش واخرون، 2023) (نجم واخرون، 2025) (Rodrego et al,) (2024).

للتأكيد على صدق الاختبارات قام الباحث أيضاً بعرض الاختبارات على مجموعة من المحكمين المختصين في هذا المجال، وعددهم (9) حيث تم توزيع الاختبارات عليهم لمعرفة رأيهم حولها وتناسبها مع اهداف الدراسة، وعند استرجاع الاختبارات قام الباحث بإعداد الشكل النهائي للاختبارات مراعيًا الاختبارات التي حصلت على اعلى نسبة من اراء المحكمين، وتم الأخذ بجميع الملاحظات والاقتراحات التي تمت الإشارة لها من قبل لجنة المحكمين وملحق رقم (4) يوضح اسماء المحكمين.

• ثبات الاختبارات

قام الباحث بتطبيق وإعادة تطبيق الاختبار لإيجاد معامل الثبات للاختبارات والبرامج حيث تم تطبيقه على ناشئي نادي شباب الظاهرية البالغ عددهم (9) لاعبين وتم استبعاد لاعب لأسباب صحية بعد مدة قدرها أسبوع من تطبيق الاختبار الأول، وذلك للتأكد من ثبات نتائج الاختبارات، وذلك لتحديد مدى وضوح الاختبارات البدنية ومدى ملائمتها وتحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات، وإزالة أي غموض يظهر من خلال استفسار لاعبين العينة الاستطلاعية، وملاحظة اي مشكلات قد تطرأ أثناء تنفيذ اختبارات الدراسة.

• العينة الاستطلاعية

أجريت الدراسة الاستطلاعية على (9) لاعبين وتم استبعاد لاعب لأسباب صحية من مجتمع الدراسة وهم من خارج عينة الدراسة حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم إجراءها بتاريخ (2024-12-26) إلى تاريخ (2024-12-27) حيث طبقت عليهم اختبارات الصفات البدنية الموضوعية للتأكد من ملائمتها للفئة المستهدفة وكيفية تنفيذ الاختبارات وكيفية ملء البيانات أثناء إجراء الاختبارات المستخدمة لقياس مستوى الصفات البدنية والتعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ الدراسة ومعرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار وذلك من أجل تقاؤها عند التطبيق الفعلي للدراسة.

5.3 الفريق المساعد

قام الباحث بالاستعانة ببعض من زملاءه المتخصصين بالتربية الرياضية من أجل مساعدته في اجراء الاختبارات القبلية والبعدية وفي تنفيذ البرنامج التدريبي، كما هو موضح في ملحق (5).

6.3 الأدوات والأجهزة المستخدمة

قام الباحث باستخدام جميع الأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق الدراسة، والجدول رقم (3.3) التالي يوضح جميع هذه الأدوات المستخدمة في الاختبارات والبرنامج التدريبي.

| الرقم | اسم الأداة | الغرض من الأداة |
|-------|--|---|
| 1 | ساعة إيقاف | لقياس الزمن |
| 2 | شواخص (أفماع) | لإجراء الاختبارات وتحديد المساحة الموضوعية للاختبارات |
| 3 | أرضية ملعب مناسبة | لإجراء الاختبارات عليها |
| 4 | صندوق مثبت وعليه مسطرة للقياس | لقياس المرونة |
| 5 | ميزان طبي (InBody 270) | لقياس الوزن |
| 6 | جهاز BSM170 Digital Free-standing Stadiometers | لقياس الطول |
| 7 | استمارة تسجيل نتائج الاختبارات | لتفريغ نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة |
| 8 | استمارة تسجيل معلومات العينة | للتأكد من المعلومات |
| 9 | شريط قياس | لقياس ابعاد الاختبارات |
| 10 | كرات | للمنافسات والتقسيمات المشروطة |
| 11 | سلام | لتمارين التوافق وغيرها |
| 12 | أطواق | لتمارين التوافق وغيرها |
| 13 | حواجز | للتقوية وعمليات الاحماء |
| 14 | شرائط للتقوية | لتقوية العضلات |
| 15 | أهداف صغيرة | الألعاب الترويحية الاحماء وغيرها |
| 16 | أهداف كبيرة | للمنافسات |
| 17 | صافرة | لبدء الحصة التدريبية وانهاؤها |
| 18 | شباكات ذات ألوان مختلفة | للتقسيم بين اللاعبين في المنافسات |
| 19 | ملعب كرة قدم | لإجراء الاختبارات عليها |

7.3 الاختبارات القبلية

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لعينة الدراسة، وقد تم إجراء تلك الاختبارات بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات هذه الاختبارات، وتم إجراء الاختبارات في الفترة الواقعة ما بين (2024-12-29) إلى (2024-12-31).

قام الباحث بعد تحكيم أدوات الدراسة تطبيقها على أفراد العينة التجريبية، حيث استخدم الباحث الاختبارات البدنية والفسولوجية التالية: (تحمل القوة لعضلات الذراعين (الضغط)، المرونة، السرعة 30م، تحمل

الدوري التنفسي 1200م، كتلة الدهون، ومعدل الأيض) وتم قياس المتغيرات الانثروبومترية (الطول، الوزن، العمر، التدريبي، ومؤشر كتلة الجسم) لكلا المجموعتين.

8.3 اختبارات الدراسة

1. قياسات انثروبومترية: (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي، مؤشر كتلة الجسم).
2. متغيرات بدنية وفسولوجية: (تحمل قوة عضلات الذراعين (الضغط)، المرونة، سرعة 30م، تحمل الدوري التنفسي 1200م، كتلة الدهون، معدل الأيض)

- القياسات الانثروبومترية

- الطول: يتم قياس الطول حيث يكون الشخص منتصب القامة ورأسه في وضع أفقي وبدون حذاء ويتم اعتماد اعلي مستوى في الرأس.
- الكتلة: يتم قياس وزن الجسم حيث يكون الشخص يرتدي ملابس خفيفة وبدون حذاء، يتم شرب كمية كافية من الماء قبل عمل فحص ال InBody لقياس الوزن ويفضل دخول الحمام قبل عمل فحص ليكون الوزن أكثر دقة حيث أن الوزن يتكون من الماء والاملاح والبروتين والدهون الموجودة في الجسم.
- العمر الزمني: عمر الشخص منذ ولادته حتى تاريخ الاختبار.
- العمر التدريبي: عمر الشخص منذ بداية ممارسته لكرة القدم.
- مؤشر كتلة الجسم: يتم حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال حاصل قسمة وزن الجسم بالكيلو غرام على مربع الطول بالمتر.
مؤشر كتلة الجسم = الوزن/مربع الطول.

- الاختبارات البدنية

الاختبار الأول: تحمل الدوري التنفسي (1200 متر)

الهدف من الاختبار:

قياس كفاءة الجهاز الدوري التنفسي من خلال الركض.

أدوات الاختبار:

- ساعة إيقاف.
- أقماع لتحديد المسافة.

- استمارة تسجيل.
- مساعدين.
- شباحات.
- ملعب كرة قدم.
- شريط لقياس المسافة.

طريقة اجراء الاختبار:

- يتم الاحماء لوقت كافي من (5-10) دقائق لكي يكون اللاعب جاهز لبدء الاختبار.
- يقف اللاعب عند نقطة البداية ومع صافرة البدء ينطلق اللاعب لقطع المسافة المحددة بأقل وقت ممكن ويتم احتساب الوقت بالدقائق والثواني.
- يتم تقسيم اللاعبين الى مجموعات يسهل فيها ضبطهم للحصول على التوقيت الصحيح مثال (مجموعة مكونة من (6) لاعبين مع وجود (3) مساعدين لحساب التوقيت وكل مساعد مسؤول عن لاعبين يتم تحديدهم عن طريق شباحات ذات لون واحد).
- يتم تحديد المسافة والدورة المقطوعة مثال (الدورة 200 متر يكون (6) دورات، 400 متر يكون 3 دورات).

الاختبار الثاني: تحمل قوة عضلات الذراعين (30 Push- up ثنائية)

الهدف من الاختبار:

قياس القوة العضلية التحملية للجزء العلوي للجسم لعضلات الصدر والأكتاف.

أدوات الاختبار:

- ساعة إيقاف.
- مرتبة رياضية.

طريقة اجراء الاختبار:

- احماء لمدة (5-10) دقائق لكي يكون اللاعب جاهز لبدء الاختبار.
- الانبطاح المائل ثم ثني الذراعين مع المرفقين ونزول الجسم كاملاً لملامسة الصدر الأرض تقريباً ثم العودة مرة اخرى لوضع الانبطاح المائل.
- يكرر اللاعب الأداء لمدة (30) ثانية لأكبر عدد من المرات للوصول الى التعب وعدم القدرة على مواصلة الأداء.
- يجب أن يكون الأداء صحيح وأي محاولة خاطئة لا تحسب.

الاختبار الثالث: المرونة (ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل)

الهدف من الاختبار:

- قياس مرونة عضلات الفخذ الخلفية وأسفل الظهر.

ادوات الاختبار:

- صندوق مثبت عليه مسطرة قياس مرقمة.
- استمارة تسجيل.

طريقة اجراء الاختبار:

- الاحماء لمدة (5-10 دقائق) لكي يكون اللاعب جاهز لبدء الاختبار.
- يجلس اللاعب على الأرض مع وضع قدميه أسفل الصندوق.
- ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس مع عدم ثني الركبتين ومد الذراعين للأمام للوصول الى أقصى مسافة ممكنة ويجب الثبات لمدة (2-3) ثواني للحصول على المسافة الصحيحة (حافي القدمين).
- اعطاء اللاعب محاولتين وتسجيل أفضل محاولة على المسطرة الموضوعة بالسنتيمتر.

الاختبار الرابع: السرعة - البدء المرتفع (30 متر)

الهدف من الاختبار:

- قياس السرعة في قطع مسافة (30) متر بأقصى سرعة.

أدوات الاختبار:

- ساعة إيقاف.
- أقماع لتحديد المسافة المطلوبة للركض.
- شريط قياس لقياس المسافة التي يجب قطعها.
- مساعدين.
- صافرة.

طريقة اجراء الاختبار:

- احماء اللاعب لمدة (5-10 دقائق) لكي يكون جاهز لبدء الاختبار.
- يقف اللاعب عند نقطة البداية وعند سماع صافرة البدء ينطلق اللاعب بأقصى سرعة لقطع المسافة المطلوبة بأقل وقت.
- اجراء الاختبار لمحاولتين وتسجيل أفضل توقيت وأخذ التوقيت لأقرب مركزين عشرين.

- اجراء الاختبار لأكثر من لاعب في آن واحد مع وجود المساعدين من أجل وجود المنافسة وتشجيع اللاعبين لقطع المسافة بأقل وقت.

3.8.3 الاختبارات الفسيولوجية

يقوم جهاز ال InBody 270 بتحليل مكونات الجسم من كمية المياه في الجسم، الكتلة، كتلة الدهون، كتلة العضلات، معدل الحرق الداخلي، النسبة المئوية للدهون في الجسم، حيث أن الجهاز يستخدم تيار بترددات متعددة لحساب كمية المياه الداخلة والخارجة الى الخلايا وبالتالي تقديم نتائج دقيقة لحالة تغذية الجسم، بالإضافة الى توزيع الدهون والعضلات في (5) أجزاء منفصلة من الجسم (أطراف علوية، أطراف سفلية، الجذع)، ويتم استخدام تقنية Bio Electric Impedance Analysis–BIA دون استخدام جداول احصائية.

حيث تم قياس اختبارين الفسيولوجيا التاليين في الدراسة الحالية:

- اختبار قياس كتلة الدهون: قياس كتلة الدهون في الجسم عن طريق جهاز ال InBody
- اختبار قياس معدل الأيض: قياس معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم عن طريق جهاز ال InBody.

تطبيق البرنامج المقترح (التدريبي والغذائي)

- البرنامج التدريبي المقترح كما هو موضح في ملحق (6).
- تم بناء البرنامج بعد مراجعة الادبيات والدراسات السابقة منها: (بن دخيل، 2024)، (خريط، 2024)، (الشريفة، 2023)، (كلمد، 2021)، (Abbas& Daraghmeh, 2024).
- ومن ثم تم تطبيق البرنامج على افراد عينة الدراسة، وذلك بعد ان التزم الباحث بأسس وضع وتصميم البرنامج، وتم التدرج والتسلسل في تمارين البرنامج، بالإضافة الى ربط جميع الوحدات التدريبية مع بعضها البعض بما يخدم لعبة كرة القدم (بدنياً مهارياً نفسياً واجتماعياً)، ولكن تم التركيز على هدف البرنامج الرئيسي وهو الصفات البدنية والفسيولوجية، وتمثل الإطار العام للبرنامج بما يلي:
- تم استخدام برنامج تدريبي مكون من (32) وحدة تدريبية واختبارات بدنية وفسيولوجية حيث تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية لمدة (8) أسابيع بواقع أول اربعة اسابيع تكون أربع وحدات تدريبية اسبوعياً مدة كل وحدة (90) دقيقة، بينما الأربعة اسابيع المتبقية تكون بواقع ثلاث وحدات تدريبية ومباراة تنافسية في الاسبوع مدة كل وحدة تدريبية من (90) دقيقة بينما المباراة التنافسية تكون مدتها (70) دقيقة.

- بينما أفراد المجموعة الضابطة تم تدريبهم بالطريقة التدريبية المعتادة لنفس المدة (8) أسابيع بواقع أول اربعة اسابيع تكون أربع وحدات تدريبية اسبوعياً مدة كل وحدة (90) دقيقة، بينما الأربعة اسابيع المتبقية تكون بواقع ثلاث وحدات تدريبية ومباراة تنافسية في الاسبوع مدة كل وحدة تدريبية من (90) دقيقة بينما المباراة التنافسية تكون مدتها (70) دقيقة.
- تم قياس أكبر تكرار أو نتيجة بعد مرور أربعة أسابيع لتحديد حمل كل مرحلة من مراحل البرنامج وتحديد مدى تطور اللاعبين وتشجيعهم على الالتزام في برنامجي الدراسة.

- البرنامج الغذائي

قام الباحث بتصميم برنامج غذائي وفقاً للأسس العلمية وبعد مراجعة الادبيات والدراسات السابقة منها دراسة (عبدو، 2025)، (نجم واخرون، 2025)، (جاويش، 2023)، حيث لم يستطع الباحث إقامة معسكر تدريبي للسيطرة على أفراد العينة بشكل محكم، لأن الظروف السياسية التي تشهدها فلسطين (حرب غزة) في هذه الفترة لا تخفى على أحد، لذلك وجد الباحث صعوبة في اتخاذ قرار لإقامة معسكر تدريبي للسيطرة على كمية ونوعية الغذاء، ومن هنا لجأ الباحث إلى إيجاد بدائل نوعية بما يتناسب مع الوضع الراهن، حيث قام الباحث بتجميع أفراد العينة التجريبية في مجموعة تواصل دائمة عبر الواتساب (خلال فترة تطبيق البرنامج) للمتابعة والسيطرة إلى حد ما من خلال الصور المتبادلة لكل وجبة غذائية، وتم مشاركة محتوى الكتروني مع اللاعبين بشكل دوري أسبوعي يتم مشاركته الكترونياً ويتضمن ذلك المحتوى وصفات صحية محسوبة السعرات الحرارية ومحسوبة بالعناصر الغذائية الموجودة داخل هذه الوصفات الصحية، وتم اشراك الأهل في البرنامج حيث يتم مشاركة المحتوى الالكتروني مع الأهل وكان دور الأهل في تشجيع اولادهم للاستمرارية والمتابعة، أيضاً عمل على مكافأة اللاعبين الذين يظهرون التزاماً عالياً في البرنامج في نهاية كل وحدة تدريبية يتم توزيع مدالية اللاعب المثالي الملتزم في البرنامج الغذائي، التشجيع الدائم والتحفيز وخلق أجواء تحدي بشكل إيجابي بين افراد العينة التجريبية، حيث شكلت هذه البدائل تحدياً حقيقياً وجاءت تكسر النمطية المتعارف عليها والمعتمدة لمثل هذه الغاية الا هي المعسكرات المغلقة. وبذلك شكلت هذه الدراسة نقطة تحول في البرامج الغذائية لتصبح أسلوب حياة لدى الناشئ بدلا من التركيز على معسكرات ذات مدة زمنية محددة بل بالعكس اثبت ان البرنامج الغذائي من الممكن السيطرة عليه ولمس نتائج حقيقية، بحيث تم تطبيق البرنامج الغذائي لمدة (8) أسابيع وتمثل عدد الوجبات التي يتناولها اللاعب في اليوم الواحد (5) وجبات (3) وجبات رئيسية مقسمة إلى فطور، غداء وعشاء و(2) وجبة خفيفة يتم تناولها بين الوجبات الرئيسية بمعدل (35) وجبة في الاسبوع و(280) وجبة طوال ال (8) أسابيع أي عدد الوجبات الاجمالية، تم حساب السعرات الحرارية المطلوبة بالنسبة للاعبين الموجودين في العينة حيث بلغ عدد السعرات الحرارية ما بين أقل لاعب وأكثر لاعب أثناء التدريب (1800-2500)، بالمقابل تم حساب السعرات الحرارية للاعبين اثناء الراحة حيث

بلغت السرعات الحرارية ما بين اقل لاعب واكثر لاعب (1600-2300)، تم تقسيم المصادر الغذائية وذلك بناء على الدراسات والمراجع العلمية مثل (Rodríguez et al, 2024) بحيث ايام التدريب تكون بالتقسيم التالي (55% كربوهيدرات، 25%دهون، 20% بروتين) أما في أيام الراحة كان التوزيع كالتالي(60% كربوهيدرات، 20% دهون، 20% بروتين)، بالإضافة إلى قيام الباحث بعمل فحص In Body للاعبين بعد (4) أسابيع من بداية البرنامج التدريبي والغذائي وذلك من أجل معرفة مدى فعالية البرامج وتصحيح أي أخطاء موجودة في البرنامجين المقترحين بالإضافة إلى عمل الباحث محاضرات ميدانية قبل كل تدريب مدتها (10) دقائق غير محسوبة من الحصة التدريبية وذلك من أجل الحديث عن أهمية التغذية ودورها الايجابي والصحي على الرياضيين وأدائهم وما يجب عليهم تناوله قبل وبعد التدريب أو المنافسات الرياضية، تم بذل جهد كبير من اجل ضمان تنفيذ البرنامج بما يحقق أهدافه.

وتمثل الإطار العام للبرنامج بما يلي:

- تم استخدام برنامج غذائي صحي لكل لاعب وذلك بعد عمل فحص وقياسات باحتياجات كل لاعب من الغذاء في اليوم وذلك لمدة (8) أسابيع للمجموعة التجريبية.
- تم استخدام البرنامج الغذائي الصحي لمدة (4) أسابيع وبعدها يتم الفحص لمكونات الجسم حتى نرى التغيير الحاصل للاعبين، وبعدها يتم عمل برنامج غذائي لمدة (4) أسابيع أخرى بما يتناسب مع نتيجة الفحص، وبعدها يتم عمل الفحص عند انتهاء فترة البرنامج المحددة ب (8) أسابيع حتى نرى التغيير النهائي.
- بينما أفراد المجموعة الضابطة يتناولون الطعام كالمعتاد بدون نظام غذائي صحي لنفس المدة (8) اسابيع.
- حيث ركز الباحث على العناصر الغذائية التالية وهي الكربوهيدرات والدهون والبروتين باعتبار أنها عناصر منتجة للطاقة بالإضافة إلى التركيز على كمية السوائل باستمرار، والملحق رقم (7) يوضح كل المعلومات المتعلقة في البرنامج الغذائي.

خامساً: تسجيل النتائج

يجب القيام بالاختبارات وتطبيقها في ظروف امنة ومناسبة ولا تشكل أي عائق أو خطر على اللاعب بالإضافة إلى إزالة القلق والخوف للاعب والعمل على تنفيذ الاختبارات من الأسهل إلى الأصعب (تصاعدياً) مع وجود كوادر مساعدة للباحث ويجب إجراء احماء وتهيئة للجسم قبل إجراء الاختبارات، وتم تسجيل النتائج من قبل الباحث بكل دقة وحسب ما هو موضح من تعليمات بآلية تنفيذ كل اختبار.

آلية تسجيل الاختبارات

تحمل قوة عضلات الذراعين (الضغط): وجود مرتبة أو بساط نظيف لكي نعطي راحة للاعب بإجراء الاختبار واحتساب التكرارات الصحيحة.

المرونة: يقوم الباحث بتوفير بساط من أجل جلوس اللاعب عليه وتنفيذ اختبار المرونة من الجلوس مع وجود صندوق المرونة بأرقام واضحة وتسجيل الرقم بعد ثبات اللاعب لمدة (3) ثواني. السرعة (30 متر): أن تكون ساحة منبسطة خالية من العوائق مع حساب المسافة بدقة عالية وإجراء الاختبار كل لاعب مع بعض لزيادة المنافسة والدافعية لإجراء الاختبار من أجل الحصول على أفضل وقت.

تحمل دوري تنفسي (1200 متر): تقسيم اللاعب إلى مجموعات من أجل زيادة الدافعية للاعبين مع وجود مساعدين للباحث من أجل تسجيل الأرقام بدقة عالية مثال: مجموعة (6) لاعبين وجود (3) مساعدين لكل مساعد لاعبين ذو ألوان واحدة.

جدول (4.3): استمارة تسجيل النتائج

| استمارة تسجيل النتائج | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|---------------------|
| العمر التدريبي: | | اسم اللاعب: | |
| | | تاريخ الميلاد: | |
| الطول (سم): | | الكتلة (كغم): | |
| اختبار تحمل قوة عضلات الذراعين (ت) | اختبار السرعة (30م/ث) | اختبار تحمل قوة عضلات الذراعين (ت) | اختبار المرونة (سم) |
| اختبار تحمل دوري تنفسي (1200 م / د) | | | |

9.3 الاختبارات البعدية

تم تطبيق البرامج على افراد العينة التجريبية والذي استمرت مدته الى 8 أسابيع، وبعدها قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية وذلك من تاريخ (2025-3-2) إلى (2025-3-5)، حيث أجريت الاختبارات بنفس الظروف والمقاييس وأماكن إجراء الاختبار على أرضية الملعب التي كانت عليها الاختبارات القبلية وبنفس المختبر الطبي الذي تم إجراء الاختبارات القبلية فيه.

10.3 متغيرات الدراسة

- 1- المتغيرات المستقلة: البرنامج (التدريبي والغذائي) المقترح.
- 2- المتغيرات التابعة: بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانتروبومترية (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي، كتلة الدهون، معدل الأيض BMR، مؤشر كتلة الجسم BMI، السرعة، تحمل دوري تنفسي، تحمل قوة عضلات الذراعين، المرونة).

11.3 المعالجة الإحصائية

- قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية (SPSS) وعلى النحو الآتي:
- اختبار (t): لمتوسطات متغيرات الدراسة قبل المعالجة لمجموعات الدراسة التجريبية والضابطة
 - اختبار (t): للعينات المزدوجة المتطابقة (Match Paired t test).
 - اختبار (t): للعينات المستقلة (Independent Samples t test).

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

1.4 مقدمة

بعد ما تم عرضه للفصل السابق من وصف لمنهجية واجراءات الدراسة وادوات الاحصاء التي تم من خلالها تحليل بيانات الدراسة للوصول الى نتائجها يقدم هذا الفصل عرضا كاملا لهذه النتائج وذلك من خلال الاجابة عن الفرضيات المطروحة.

2.4 عرض نتائج الفرضية الأولى والتي تنص على:

لا يوجد أثر ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تحسين بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي والغذائي المتبع.

لفحص الفرضية الأولى قام الباحث بإجراء اختبار (t) للعينات المزدوجة المتطابقة (Match Paired t test) وذلك للكشف عن الفروقات بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وبرنامجها التدريبي والغذائي ووفقا لكل اختبار.

الجدول (1.4): يوضح اختبار (ت) Match Paired t test للعينات المزدوجة المتطابقة للمجموعة التجريبية

| الاختبار | الاختبار الفرعي | متوسط الفروقات | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|---|--------------------------------|----------------|-------------------|----------|---------------|
| البدني | تحمل قوة عضلات الذراعين(الضغط) | 5.25 | 3.82 | 6.14 | 0.00 |
| | المرونة | 4.10 | 2.22 | 8.27 | 0.00 |
| | سرعة 30م | -0.33 | 0.22 | -6.91 | 0.00 |
| | تحمل دوري تنفسي 1200م | -0.66 | 0.51 | -5.74 | 0.00 |
| الانثروبومترية | الكتلة | 0.12 | 3.39 | 0.01 | 0.99 |
| | الطول | 1.60 | 1.71 | 4.18 | 0.00 |
| | BMI | -0.96 | 1.45 | 3.01 | 0.01 |
| الفسيولوجية | كتلة الدهون | -1.86 | 3.02 | -2.74 | 0.01 |
| | معدل الأيض | 31.45 | 23.19 | 6.07 | 0.00 |
| مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). متوسط الفروقات = الاختبار بعد- الاختبار قبل | | | | | |

وبينت النتائج في جدول (1.4) توضح أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات أغلب الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث أشارت النتائج إلى أن اختبارات تحمل قوة عضلات الذراعين(الضغط) كانت أعلى بمقدار (5.25) (ت) في المتوسط في المجموعة التجريبية بعد البرنامج التدريبي والغذائي المتبع، كذلك اختبارات المرونة كانت أعلى بمقدار (4.1) (سم) في المتوسط في المجموعة التجريبية بعد البرنامج التدريبي والغذائي المتبع. في حين اختبارات السرعة (30 متر) الزمن أقل بمعدل بمقدار (0.33) (زمن/ث) في المجموعة التجريبية بعد البرنامج التدريبي والغذائي المتبع، كذلك اختبارات تحمل الدوري التنفسي (1200 متر) أقل بمقدار (0.66) (زمن/د) في المتوسط في المجموعة التجريبية، كذلك أشارت النتائج لاختبارات كتلة الدهون كانت أقل بمقدار (1.86) في المتوسط في المجموعة التجريبية، في حين اختبارات معدل الأيض أعلى بمقدار (31.45) في المتوسط في المجموعة التجريبية.

في حين أشارت النتائج الى انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الكتلة بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة التجريبية وهذا يوضح ان البرنامج التدريبي والغذائي المتبع لا يؤثر على كتلة اللاعبين.

3.4 عرض نتيجة الفرضية الثانية والتي تنص على:

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تحسن بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة.

لفحص الفرضية الثانية قام الباحث بإجراء اختبار (t) للعينات المزدوجة المتطابقة (Match Paired t test) للكشف عن الفروقات بين الاخبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ووفقا لكل اختبار بدني وفسيولوجي وانثروبومتري والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (2.4): اختبار (ت) للعينات المزدوجة المتطابقة للمجموعة الضابطة

| الاختبار | الاختبار الفرعي | متوسط الفروقات | الانحراف المعياري للفروقات | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|---|--------------------------------|----------------|----------------------------|----------|---------------|
| البدني | تحمل قوة عضلات الذراعين(الضغط) | 1.200 | .7348 | 1.633 | .119 |
| | المرونة | .800 | .4463 | 1.792 | .089 |
| | سرعة 30 متر | .1090 | .08364 | 1.303 | .208 |
| الأنثروبومترية | تحمل دوري تنفسي 1200 متر | -.2160 | .15477 | -1.396 | .179 |
| | الوزن | .900 | .41612 | 1.163 | .084 |
| | الطول | 1.425 | .2597 | 5.486 | .000 |
| | BMI | -0.210 | 5.1001 | -.751 | .352 |
| الفسيولوجية | كتلة الدهون | .360 | .2031 | 1.773 | .092 |
| | معدل الأيض | -2.400 | 3.2326 | -.742 | .467 |
| مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). متوسط الفروقات = الاختبار بعد- الاختبار قبل | | | | | |

وأظهرت النتائج في جدول (2.4) انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في معظم متوسطات بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة ما عدا الطول، حيث تشير النتائج في جدول (2.4) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط الطول بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة.

4.4 عرض نتيجة الفرضية الثالثة والتي تنص على:

"لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط القياس البعدي في تحسن بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج المتبع ولصالح أفراد المجموعة التجريبية".

لفحص الفرضية الثالثة تم استخراج اختبار (t) للعينات المستقلة (Independent Samples t test) وفقا للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (3.4): اختبار (ت) للعينات المستقلة لمتوسط القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

| الاختبار | الاختبار الفرعي | متوسط الفروقات | الانحراف المعياري للفروقات | ت | دالة الفحص |
|----------------|--------------------------------|----------------|----------------------------|--------|------------|
| البدنية | قوة تحمل عضلات الذراعين(الضغط) | -1.200 | 3.286 | -2.933 | .011 |
| | المرونة | -1.800 | 1.096 | -1.992 | .039 |
| | سرعة 30 متر | 1.909 | 0.374 | 2.303 | .020 |
| | تحمل دوري تنفسي 1200 متر | 1.216 | 0.692 | 2.396 | .017 |
| الأنثروبومترية | الكتلة | 0.300 | 1.861 | 1.163 | .054 |
| | الطول | -1.425 | 1.162 | -5.486 | .000 |
| | BMI | 0.602 | 10.351 | -1.972 | .048 |
| الفسيولوجية | كتلة الدهون | 0.960 | 0.908 | 1.983 | .042 |
| | معدل الأيض | -2.400 | 14.457 | -1.980 | .046 |

مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). متوسط الفروقات = الضابطة - التجريبية

يظهر جدول (3.4) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط القياس البعدي في تحسن معظم الصفات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج المتبع ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، حيث أشارت النتائج إلى أن الاختبارات البعدية لاختبار تحمل قوة عضلات الذراعين(الضغط) كانت أعلى بمقدار (1.2) (ت) في المتوسط في المجموعة التجريبية عنها في المجموعة الضابطة، كذلك الاختبارات البعدية لاختبار المرونة كانت أعلى بمقدار (1.8) (سم) في المتوسط في المجموعة التجريبية عنها في المجموعة الضابطة، في حين الاختبارات البعدية لاختبار السرعة (30 متر) كان الزمن اقل بمقدار (1.909) (زمن/ث) في المتوسط في المجموعة التجريبية عنها في المجموعة الضابطة وكذلك الاختبارات البعدية لاختبار التحمل الدوري التنفسي

(1200 متر) كانت أقل بمقدار (1.2) (زمن/د) في المتوسط في المجموعة التجريبية، كذلك الاختبارات البعدية للكتلة كانت أقل بمقدار (0.3) (كغم) في المتوسط في المجموعة التجريبية، كذلك الاختبارات البعدية للطول كانت أعلى بمقدار (1.4) (متر) في المتوسط في المجموعة التجريبية، كذلك الاختبارات البعدية لكتلة الدهون كانت أقل بمقدار (0.96) في المتوسط في المجموعة التجريبية، في حين الاختبارات البعدية لمعدل الايض كانت أعلى بمقدار (2.4) في المتوسط في المجموعة التجريبية. في حين أشارت النتائج إلى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط القياس البعدي لمؤشر للكتلة ومؤشر كتلة الجسم (BMI) بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

5.4 مناقشة نتائج الدراسة

1.5.4 مناقشة نتائج الفرضية الاولى والتي تنص على:

"لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تحسين بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي والغذائي المتبع".

أظهرت النتائج في جدول رقم (4) أن متوسط الفروقات تحمل قوة عضلات الذراعين (الضغط) كان أعلى بمقدار (5.25) بانحراف معياري (3.85) ومتوسط حسابي (6.14) ودالة فحص مقدارها (0.00)، بينما كانت متوسط الفروقات للمرونة كانت أعلى بمقدار (4.1) بانحراف معياري (2.22) ومتوسط حسابي (8.27) ودالة فحص مقدارها (0.00)، في حين كان متوسط الفروقات لمتغير السرعة (30 متر) أقل بمقدار (0.33) بانحراف معياري (0.22) ومتوسط حسابي (6.91) وكانت دالة الفحص (0.00)، أما متوسط الفروقات للتحمل الدوري التنفسي (1200 متر) كانت أقل بمقدار (0.669) بانحراف معياري (0.51) ومتوسط حسابي (5.74) ودال فحص (0.00)، أما بالنسبة لمتوسط الفروقات لمتغير الطول كانت أعلى بمقدار (1.6) بانحراف معياري (1.7) ومتوسط حسابي (4.18) ودالة الفحص كانت (0.00)، في حين كان متوسط الفروقات لمتغير كتلة الدهون كانت أقل بمقدار (1.86) بانحراف معياري (3.02) ومتوسط حسابي (6.07) وكانت دالة الفحص (0.00)، اما متوسط الفروقات لمعدل الأيض كان أعلى بمقدار (31.45) بانحراف معياري (23.19) ومتوسط حسابي (6.07) ودالة فحص مقدارها (0.00)، في حين ان متوسط الفروقات لمؤشر كتلة الجسم كانت أقل بمقدار (0.96) بانحراف معياري (1.45) ومتوسط حسابي (3.01) ودالة فحص (0.01). في حين أنه لم يطرأ أي تغيير على متغير الكتلة.

أشارت النتائج بوجود تحسن على جميع الصفات البدنية (القوة، السرعة، المرونة، والتحمل)، ويعزو الباحث تحسن متغير القوة العضلية الى دور البرنامج الغذائي في توفير الطاقة اللازمة بحيث تتناسب مع تدريبات القوة العضلية المختلفة، علما بان تدريبات القوة العضلية تكون شدتها عالية لذلك تمت مراعاة وتزويد اللاعبين بمصدر الطاقة والذي يتناسب مع هذه التدريبات (الكربوهيدرات) وتم التركيز على هذا العنصر أيضاً في البرنامج التدريبي لأهميته في البناء الجسمي والبدني للاعب، حيث تعتبر القوة العضلية من الصفات الأساسية والمهمة لتحسن الرياضي لا سيما اللاعب الناشئ في هذه الدراسة، أما بالنسبة للمرونة فقد ركز الباحث على استخدام الكثير من تمرينات الاطالة والمرونة في مختلف أجزاء الوحدة التدريبية ولا سيما في الجزء التمهيدي والجزء الختامي في كل وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي، وبالتالي ساعد هذا الأمر على تحسين متغير المرونة، أما بالنسبة للسرعة فقد امتاز البرنامج بتنوع التمارين والتي ساعدت في تحسن هذا المتغير حيث كان هناك العديد من تدريبات السرعة المتنوعة وغيرها من التمارين التي ارتبطت بمتغير السرعة والدقة والتوافق والرشاقة، لذلك تعتبر المتغيرات البدنية في لعبة كرة القدم مندمجة مع بعضها وتتسم بالتباين في ظروف مكثفة ومعقدة.

وأيضاً يعزو الباحث تحسن عنصر السرعة كنتيجة حتمية لتحسن عنصر القوة العضلية، حيث أن هناك علاقة طردية بينهما كعنصرين متلازمين وأساسيين في لعبة كرة القدم، أما بالنسبة لعنصر التحمل (1200) متر، يعزو الباحث التحسن الحاصل إلى البرنامج التدريبي الذي كان يراعي تحسين التحمل من التحمل العام إلى الخاص والركض لمسافات طويلة ومتنوعة الشدة مع مراعاة التدرج بحجم الحمل التدريبي وفترات الراحة بين التكرارات وذلك من أجل توجيه الأكسجين للعضلات لإعادة بناء ال ATP وتسلسل الوحدة التدريبية واستخدام طرق مختلفة في تنمية التحمل مثل التدريب المستمر، التدريب الفترى والتدريب التكراري، بالإضافة إلى وجود البرنامج الغذائي الذي يعتمد بشكل كبير على الكربوهيدرات بنسبة (60%) من أجل انتاج الطاقة وهذا ما ظهر من خلال عملية الاسترجاع أو ما يسمى بالاستشفاء وحدوث تكيف في التمثيل الغذائي وملئ مخازن الطاقة في العضلات بسرعة كبيرة.

يعزو الباحث أيضاً تفوق القياس البعدي على القياس القبلي للمجموعة التجريبية والتحسن الحاصل في الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية إلى الالتزام الجيد من قبل المجموعة التجريبية في البرنامج التدريبي والغذائي المطبقان، فالبرنامج التدريبي تم إعداده بطرق وأسس علمية يراعي التدرج في الأحمال التدريبية من حيث الشدة والكثافة والحجم وفترات الراحة أما بالنسبة للبرنامج الغذائي فقد تم بناء برامج غذائية لكل لاعب حسب احتياجاته وحسب تكوين الجسم والجدول التدريبي المعد حيث تضمن على جميع العناصر الغذائية التي تساعد وتساهم في رفع كفاءة الرياضي في اداء التدريبات من جهة ومن جهة اخرى مساهمة في عملية الاستشفاء بعد اداء التدريبات وعدم حدوث أي اصابات او تعب للاعبين (ارهاق).

في المحصلة عند النقاء برنامج تدريبي وغذائي معد ومحكم من قبل مختصين يحدث تكامل، فالتحسن في الأجهزة الوظيفية يؤدي الى تحسن في الصفات البدنية.

أما عدم وجود فرق بين القياسين القبلي والبعدي في الكتلة أنه لا يعتبر مقياس لعملية التحسن، ما دام هناك تحسن في الكتلة العضلية ونزول في كتلة الدهون حسب فحص مكونات الجسم (In Body) فهذه أيضاً نتيجة إيجابية وتعزى للبرامج المستخدمة التدريبية والتغذوية.

حيث توافقت نتائج الفرضية الأولى في هذه الدراسة مع بعض الدراسات السابقة منها: دراسة (نجم وآخرون، 2025) ودراسة (جاويش وآخرون، 2023) الى أن للبرنامج التدريبي والغذائي تأثير إيجابي على الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية ورفع كفاءة الأداء الرياضي، وأيضاً دراسة بن جساس ومجممي (2022) أن اختبارات اللياقة البدنية المعدة تكون ذو فعالية على تحسين وتطوير مستويات مؤشر كتلة الجسم وكتلة الدهون في الجسم.

2.5.4 مناقشة نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على:

" لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تحسن بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية بين القياسين القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة".

أظهرت النتائج في جدول رقم (5) أن متوسط الفروقات تحمل قوة عضلات الذراعين (الضغط) كان أعلى بمقدار (1.2) بانحراف معياري (0.7348) ومتوسط حسابي (1.633) ودالة فحص مقدارها (0.119)، بينما كانت متوسط الفروقات للمرونة كانت أعلى بمقدار (0.8) بانحراف معياري (0.4463) ومتوسط حسابي (1.792) ودال فحص مقدارها (0.089)، في حين كان متوسط الفروقات لمتغير السرعة (30 متر) أعلى بمقدار (0.1090) بانحراف معياري (0.08364) ومتوسط حسابي (1.303) وكانت دالة الفحص (0.208)، أما متوسط الفروقات للتحمل الدوري التنفسي (1200 متر) كانت أقل بمقدار (0.2160) بانحراف معياري (0.15477) ومتوسط حسابي (1.396) ودالة فحص (0.179)، أما بالنسبة لمتوسط الفروقات لمتغير الكتلة كانت أعلى بمقدار (0.9) بانحراف معياري (0.41612) ومتوسط حسابي (1.163) ودالة الفحص كانت (0.084)، أما بالنسبة لمتوسط الفروقات لمتغير الطول كانت أعلى بمقدار (1.425) بانحراف معياري (0.2597) ومتوسط حسابي (5.4868) ودالة الفحص كانت (0.00)، في حين كان متوسط الفروقات لمتغير كتلة الدهون كانت أعلى بمقدار (0.360) بانحراف معياري (0.2031) ومتوسط حسابي (1.773) وكانت دال الفحص (0.092)، اما متوسط الفروقات لمعدل الأيض كان أقل بمقدار (2.4) بانحراف معياري (3.2326) ومتوسط حسابي

(0.742) ودالة فحص مقدارها (0.467)، في حين ان متوسط الفروقات لمؤشر كتلة الجسم كانت أقل بمقدار (0.210) بانحراف معياري (5.1001) ومتوسط حسابي (0.751) ودالة فحص (0.352). يعزو الباحث عدم التحسن في الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية ما عدا الطول، الى ان التدريب كان بأسلوب البرامج التدريبية المعتادة والغير معدة على أسس تدريبية علمية ممنهجة وبشكل مقنن وان هناك عشوائية في تخطيط الاحمال التدريبية بما يتناسب مع الفئة المستهدفة، بالإضافة الى عدم وجود برنامج غذائي مدعم للبرنامج التدريبي للاعبين يراعي الاحتياجات الفردية لكل لاعب من العناصر الغذائية، اما التحسن الذي طرأ على متغيرات الطول فإنه يعتبر شيء ضمني وطبيعي وذلك لأن العينة من الناشئين تحت عمر (16) التي تم اجراء الدراسة عليها من الباحث في طور النمو السريع لا سيما متغير الطول.

ويعزو الباحث النتيجة أيضاً التي تظهر عدم التحسن في جميع الصفات البدنية التي تم تناولها في تلك الدراسة الى عدم الالتزام بالقواعد العلمية في تشكيل حمل التدريب اثناء تنفيذ البرنامج المعتاد، وعدم التنوع في التمرينات أثر على تحسن تلك الصفات وخاصة تمرينات الاطالة والمرونة والتي تظهر على الهامش في البرامج التدريبية وبدون أي تقنين، وعدم التزام اللاعبين بجميع التمرينات وبالوقت المحدد وعدم أخذ ذلك على محمل الجد، بالإضافة الى عدم استخدام الشدة العالية في التدريبات حيث هناك صفات لا يمكن تحسينها الا بالشدة المرتفعة كالرشاقة والمرونة، والمرونة عنصر هام جدا في مختلف الرياضات لا سيما كرة القدم.

حيث أنها اختلفت نتائجها مع دراسة (الشريدي، 2023) التي كانت نتائجها تدل وتبرهن على أن البرامج المعتادة لها دور فعال في تنمية الصفات البدنية وتحسين القدرات الفسيولوجية.

3.5.4 مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة والتي تنص على:

“لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط القياس البعدي في تحسن بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج المتبع ولصالح أفراد المجموعة التجريبية”.

أظهرت النتائج في جدول رقم (3.4) وجود فروق دالة احصائيا في الصفات البدنية والفسيولوجية وعلى مستوى كل اختبار من الاختبارات وبالرجوع الى المتوسطات الحسابية يظهر ان الفروق لصالح الاختبار البعدي، كما تظهر النتائج الى وجود تفاعل دال احصائيا بين نوع المعالجة (برنامج تدريبي، وبرنامج تدريبي وغذائي) وزمن التطبيق (قبلي وبعدي) وهذا يشير الى وجود أثر كبير للمعالجة التي تم تنفيذها على تحسن الصفات البدنية والفسيولوجية، وعند الرجوع الى المتوسطات الحسابية يظهر ان الفروق لصالح المجموعة التجريبية (البرنامج التدريبي والغذائي)، حيث أظهرت النتيجة أن متوسط الفروقات

لاختبار قوة عضلات الذراعين (الضغط) كانت أعلى بمقدار (1.2) بانحراف معياري (3.286) ومتوسط حسابي (2.93) ودالة فحص مقدارها (0.011) وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، بينما كانت متوسط الفروقات للمرونة كانت أعلى بمقدار (1.8) بانحراف معياري (1.096) ومتوسط حسابي (1.992) ودالة فحص مقدارها (0.039) لصالح المجموعة التجريبية، في حين كان متوسط الفروقات لمتغير السرعة (30 متر) أعلى بمقدار (1.909) بانحراف معياري (0.374) ومتوسط حسابي (2.303) وكانت دالة الفحص (0.017) لصالح المجموعة التجريبية، أما متوسط الفروقات للتحمل الدوري التنفسي (1200 متر) كانت أقل بمقدار (1.216) بانحراف معياري (0.962) ومتوسط حسابي (2.396) ودالة فحص (0.017) لصالح المجموعة التجريبية، أما بالنسبة لمتوسط الفروقات لمتغير الكتلة كانت أقل بمقدار (0.3) بانحراف معياري (1.861) ومتوسط حسابي (1.163) ودالة الفحص كانت (0.054) لصالح المجموعة التجريبية، أما بالنسبة لمتوسط الفروقات لمتغير الطول كانت أعلى بمقدار (1.425) بانحراف معياري (1.162) ومتوسط حسابي (5.4868) ودالة الفحص كانت (0.00) لصالح المجموعة التجريبية، في حين كان متوسط الفروقات لمتغير كتلة الدهون كانت أقل بمقدار (0.960) بانحراف معياري (0.908) ومتوسط حسابي (1.983) وكانت دالة الفحص (0.042) لصالح المجموعة التجريبية، أما متوسط الفروقات لمعدل الأيض كان أعلى بمقدار (2.4) بانحراف معياري (14.457) ومتوسط حسابي (1.980) ودالة فحص مقدارها (0.046) لصالح المجموعة التجريبية، في حين ان متوسط الفروقات لمؤشر كتلة الجسم كانت أقل بمقدار (0.210) بانحراف معياري (5.1001) ومتوسط حسابي (0.751) ودالة فحص (0.352).

ويرى الباحث وللحصول على أفضل أداء بالنسبة للاعبين بشكل عام وللناشئين على وجه التحديد لا بد من الموازنة ما بين المدخلات والمخرجات من السرعات الحرارية، ويشير الباحث انه يختلف احتياج كل لاعب من السرعات الحرارية وذلك تبعاً لعدة عوامل منها: العمر، الجنس، الحالة الصحية والجهد المبذول وعوامل أخرى كثيرة، وأظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي والغذائي على افراد العينة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي فقط في جميع المتغيرات البدنية والفسولوجية.

ويعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى دور الغذاء وأهميته في توفير متطلبات واحتياجات اللاعب بالشكل اللازم من السرعات الحرارية، ويشير الباحث أيضاً الى انه تم إعداد البرنامج التدريبي بأسلوب ونظام ترفيهي ممتع للاعبين ولكن في نفس الوقت أسلوب علمي منظم بهدف الوصول إلى الأهداف الموضوعية والمرسومة للاعبين وذلك من خلال العمل على حدوث تكيف فسيولوجي للاعبين عن طريق تكرار التدريبات للاعبين بحصص تدريبية خاصة مع مراعاة التدرج في الحمل التدريبي من الإحماء الى الوصول للراحة في الجزء الختامي، وفي المقابل ما يؤكده المتخصصون في علم الفسيولوجيا ان تكرار المواظبة على التدريبات سوف يحدث تغيرات وظيفية تسمى بالتكيف

الوظيفي، ويشير الباحث أيضا الى انه تم تدريب اللاعبين على الشدة المرتفعة حيث بلغت مدة دوام كل تمرين (30) ثانية، ومن المعروف بان مصدر الطاقة عند العمل لمدة (30) ثانية هو النظام الفوسفاتي، وان العمل على هذا النظام يحتاج الى ATP لحدوث الانقباضات العضلية وكذلك امتلاء مخازن الطاقة من الجلايكوجين وعلى وجه التحديد في العضلات، وقام الباحث بالتركيز على تلك النقطة المهمة عن طريق إعطاء اللاعبين نسبة عالية من الكربوهيدرات والتي اتفق عليها الكثير من المختصين وهي (55-65%) من اجمالي السعرات الحرارية اليومية للاعبين، حيث يعمل الجهاز الهضمي بتحويل الكربوهيدرات الى الجلوكوز وتحويل ما يزيد من الجلوكوز على شكل جلايكوجين يتم تخزينه في الكبد والعضلات، وعند حدوث أي نقص بالجلوكوز فانه يزداد افراز هرمون الجلوكاجون ويقوم بتحويل الجلايكوجين الى جلوكوز ويتم تزويد الجسم به.

ويعزو الباحث أيضا تفوق المجموعة التجريبية الى الالتزام التام والكامل من قبلهم بأسس وضع البرنامج الغذائي ومراعاة كتلة كل لاعب والعمر الطول وكذلك شدة التمرين الممارس، وكذلك الالتزام بنسبة الكربوهيدرات والدهون والبروتين (المنتجة للطاقة) من اجمالي السعرات الحرارية اليومية والمنفق عليها في البرنامج الغذائي، وذلك بعد فهم العلاقة بين تكون الجسم والأداء الرياضي وأيضاً تم سؤال العينة التجريبية عن أكثر الأطعمة التي يفضلونها وهذا يساعد في التزام اللاعبين في البرنامج الغذائي على وجبات متوازنة قبل وبعد التدريب، مع العلم أن البرنامج الغذائي المعد لهم يعتبر نظام غذائي صحي متوازن أي أسلوب حياة كالشخص الطبيعي ولكن يكون محسوب السعرات أي بما يحتاج اللاعب، مع مراعاة شرب كمية كافية من المياه لترطيب الجسم، في حين ان الباحث كان على متابعة دورية للاعبين والالتزامهم في البرنامج الغذائي وتقييمه للتأكد من تحقيق النتائج وذلك عن طريق اجراء فحص بعد شهر من بدأ البرنامج التدريبي والگذائي لتقييم فعاليته والقيام بأي تعديلات مطلوبة بناءً على احتياجات اللاعبين وايضاً متابعة يومية لجميع الوجبات مع تعديل لحظي بما يتناسب مع البرنامج الخاص لكل لاعب، مع العلم أنه تم استخدام حوافز وجوائز من قبل الباحث حتى يحصل على نتائج أفضل من قبل اللاعبين ليبين للاعبين مدى جدية التزامهم بالبرامج المعطاة لهم، وعلى الرغم أنه في الشهر الأول لم تكن هناك نتائج كبيرة ولكن كانت ملحوظة وواضحة بالنسبة للاعبين ولو بشيء بسيط، وعلى الرغم من التحسن الذي طرأ على متغيرات الطول في المجموعة الضابطة والتجريبية لكن من خلال النتائج التي ظهرت وجد أن متغير الطول في المجموعة التجريبية قد تحسن بصورة اكبر وذلك يعل بسبب التزام المجموعة التجريبية للبرنامج الغذائي المعد لهم.

بالإضافة الى تقديم معارف ومعلومات تناسب الفئة المستهدفة من قبل الباحث مع اللاعبين قبل كل تمرين لمدة (10) دقائق عن أهمية التغذية للرياضيين في رفع ادائهم وتطويرها وعن أهمية الوجبات قبل وبعد التمرين ولكي نؤكد لهم على جدية وأهمية البحث الذي نقوم به.

ويعزو الباحث عدم وجود فروق في الكتلة و BMI إلى أن الكتلة و BMI يتطلب وجود برامج غذائية وتدريبية لفترات أطول حيث أن هذه المتغيرات تظهر تغير بطيء بالمقارنة مع باقي المتغيرات بالإضافة إلى أن الكتلة و BMI لا يعكسان التغير الحاصل في التركيب الجسمي وذلك من خلال انخفاض في نسبة الدهون وزيادة الكتلة العضلية بالتالي حصول التحسن في التكوين الجسمي ليس مشروط بتغير في الكتلة و BMI لأن زيادة الكتلة العضلية تعوض في انخفاض الدهون، كما أن زيادة كثافة العظام من الاستجابات المتوقعة بسبب النظامين التدريبي والغذائي المتبعين فزيادة كثافة العظام سوف تعوض انخفاض الوزن الناتج عن انخفاض الدهون بالتالي سوف يبقى الوزن ثابت او يحدث تغير طفيف رغم التحسن الظاهر على التكوين الجسمي، بالإضافة الى تحسن الطول الذي ظهر في المجموعتين وخاصة في المجموعة التجريبية الذي أدى الى عدم وجود فروق في الكتلة و BMI بين المجموعتين.

حيث أن هذه النتيجة اتفقت مع نتائج عدد من الدراسات السابقة منها: دراسة (Rodríguez et al. 2024) ودراسة (Morgado et al. 2023) ودراسة (Forti et al. 2020) على فاعلية وتأثير البرنامج التدريبي والغذائي المتبع على تحسين مستوى النشاط البدني.

وتوافقت أيضا الفرضية الثالثة مع دراسة (الكساسبة وآخرون، 2023) على أنه كلما زاد الوعي الغذائي سيزداد ممارسة النشاط الرياضي وبالتالي سيحدث تحسن لمستويات اللياقة البدنية، أما دراسة Zhang (et al. 2021) أن للبرامج التدريبية تأثير على المصابين بالسمنة في تحسين الصحة لديهم.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات

- مساهمة البرنامج التدريبي والغذائي في تحسين الصفات البدنية (القوة، السرعة، المرونة، التحمل).
- مساهمة البرنامج التدريبي والغذائي في تحسين المتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية.
- تفوق افراد المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التدريبي والغذائي على افراد المجموعة الضابطة التي طبقت البرنامج التدريبي المعتاد.
- قدرة البرامج التدريبية والغذائية المصممة على أساس علمي والتي يتم تطبيقها لفترة زمنية مناسبة عاملاً أساسياً لتحسن الصفات البدنية وذلك عند توفر البيانات المرتبطة بالحالة الفسيولوجية والغذائية للاعبين.

2.5 التوصيات

- ضرورة دمج البرامج التدريبية مع البرامج الغذائية بما لهما معاً دوراً كبيراً في رفع وتطوير اداء اللاعبين وعلى جميع الأصعدة.
- عمل ورشات عمل وندوات للمدربين حول التغذية الرياضية وتثقيفهم حول دور التغذية على الأداء الرياضي والتغير الفسيولوجي ودورها في التعافي من الإصابات والوقاية منها.
- متابعة الاتحاد الفلسطيني لأكاديميات والأندية الرياضية وسن القوانين والتشريعات اللازمة لبناء برامج غذائية للاعبين وخاصة الأثبات والناشئين لأنهم أساس الرياضة الفلسطينية وتقدمها.

- إجراء دراسات مشابهة على فئات مختلفة ورياضات أخرى غير كرة القدم وايضاً أجراؤها على متغيرات فسيولوجية أخرى ذات علاقة بالتغذية.

3.5 المصادر والمراجع

1.3.5 المصادر العربية

- القرآن الكريم.
- الحديث النبوي الشريف.
- أبو بكر، بختاوي (2021). نماذج لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة المتوسطة بالجزائر. (رسالة ماجستير منشورة). جامعة مستغانم، الجزائر.
- أبو حلوة، محمد (2016). التخطيط في التدريب الرياضي. عمان، الأردن: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- أبو صالح، علي؛ حمادة، غازي (2008). الصحة واللياقة البدنية. جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، السعودية.
- أبو صلاح، محمد (2011). بناء مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم. (رسالة ماجستير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- أبو طامع، بهجت؛ وحمدان، بسام (2010). اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم. مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الانسانية)، 24(10)، 2949-2968، نابلس، فلسطين.
- ابو العلا، عبد الفتاح (2003). فسيولوجيا التدريب والرياضة (ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- أبو العمايم، أحمد (2004). تأثير برنامج تدريبي كهاري للقدم غير المميزة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم (رسالة ماجستير منشورة). جامعة الزقازيق، مصر.
- ابراهيم، مروان؛ الياصري، محمد (2004). اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي. عمان، الأردن: مؤسسة الورق للنشر والتوزيع.
- احمد، حمدي. (2009). التدريب الرياضي. القاهرة، مصر: المنهل للطباعة والنشر.
- الأمين، عروسي؛ بن عميروش، سليمان (2018). ديناميكية تطور صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم U13-U15 (رسالة ماجستير منشورة). جامعة بسكرة، الجزائر.
- البساطي، أمر الله (2017). سلسلة التدريب الرياضي (1) التدريب والاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم. الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف.

- البشتاوي، مهند؛ الخوaja، أحمد (2005). **مبادئ التدريب الرياضي (ط1)** جامعة القدس، القدس، فلسطين: دار وائل للنشر.
- بكر، محمود (2022). تقييم العادات الغذائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية لدى مدرسي مدارس الاعدادية لمدينة سوران. **مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية**، 32(2)، 53-66، العراق.
- البناء، وسام (2022). تأثير تدريبات التحمل الخاص على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبين هوكي الميدان. **المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة**، 71(1)، 207-230. جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، مصر.
- بن دخيل، صلاح الدين (2024). أسس ومبادئ تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم. **مجلة جامعة بني وليد العلوم الإنسانية والتطبيقية** [ملخص]. 9(3)، 97-110، ليبيا.
- بن رجم، ادريس (2022). **مطبوعة محاضرات في مقياس محددات تنمية الصفات البدنية** [ملخص]. جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
- البياتي، ماهر؛ يوسف، فارس (2004). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية تحت سن 17 سنة بكرة القدم. **مجلة التربية الرياضية**، 13(1)، 257-280. جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- جاويش، أحمد؛ خليفة، وائل؛ الأمين، محمد؛ أنور، أحمد (2023). تأثير برنامج تدريبي رياضي غذائي مقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية للمعاقين ذهنياً من (10-15) سنة [ملخص]. **المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة**، 98(3)، 1-27، جامعة حلوان، مصر.
- الجبور، نايف مفضي. (2012). **فسيولوجيا التدريب الرياضي (ط1)**. عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- الجفري، علي؛ زايد، زياد؛ نورالدين، ياسر؛ الفضلي، منى؛ يغمور، ندى (2017). **مفاهيم اللياقة البدنية والصحة**. جدة، السعودية.
- الجميلي، أثير، والعلواني، أحمد. (2023). **علم التدريب الرياضي الحديث طرائق وأساليب (ط1)**. دار الوفاق للنشر والتوزيع، الأردن
- الحاج، خالد (2017). **أساسيات التدريب الرياضي**. عمان، الأردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.
- الحجية، طارق (2023). تأثير تمارين السلام بالكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم [ملخص]. **مجلة واسط للعلوم الرياضية**، 15(2)، 45-76، جامعة الموصل، العراق.
- الحراملة، أحمد؛ جابري، علي (2017) **الصحة واللياقة البدنية (ط1)**. جامعة الملك سعود، السعودية: مكتبة المتنبي.

- عبد الجواد، حسن (2008). كرة القدم (المبادئ الأساسية، الالعاب الاعدادية، القانون الدولي). بيروت، لبنان: دار العلم للملايين.
- حسن، ياسر (2012). التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم (ط1). عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- الحسنوي، أحمد (2014). مهارات التدريب الرياضي. جامعة بابل، العراق: دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
- حسين، رائد (2011). أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس (رسالة ماجستير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، التربية الرياضية، كلية الدراسات العليا، فلسطين.
- حسين، محمود (2013). أثر برنامج تدريبي مقترح بالأثقال على القوة العضلية لدى الذكور من اعمار (18-25) سنة (رسالة ماجستير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. نابلس.
- حماد، مفتي (2010). اللياقة البدنية للصحة والرياضة (ط1). القاهرة، مصر: دار الكتاب الحديث.
- حمدان، ساري؛ اسليم، نورما (2016). اللياقة البدنية والصحي (ط2). عمان، الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- خريط، ريسان (2017). الحمل البدني والمتغيرات الفيزيائية والبيو فسيولوجية والجغرافية لتكيف الرياضي (ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- خريط، رياض (2024). تأثير تدريبات بالكرة وبدونها والاثنين معاً لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لاعبي نادي الحدود الرياضي بكرة القدم [ملخص]. مجلة دامو للعلوم الرياضية. 1(4)، 530-549، بابل، العراق.
- خوشناو، حتم (2013). القوة العضلية وعلاقتها في تطوير الإنجاز في سباحة المسافات القصيرة (ط1). اربيل، العراق: جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية.
- خالد، زينب؛ يحيى، سعيد (2008). فعالية برنامج كمبيوتر في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الغذائي والصحي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، مجلة كلية التربية، 19(78)، 44-84، جامعة بنها، مصر.
- دحماني، عبد الحميد (2020). ديناميكية تطور القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم خلال موسمين رياضيين فئة U17 قسم وطني أول (رسالة دكتوراه منشورة). جامعة الجزائر، الجزائر.
- ديوب، محمد (2021). التغذية ورياضة كرة القدم. جامعة المنارة، سوريا.
- ذنون، معتز؛ الحسو، ريان (2013). أساسيات التدريب الرياضي. جامعة الموصل، العراق.

- الذنيات، بكر؛ سليمان، صلاح (2024). السلوكيات الغذائية الممارسة وعلاقتها التنبؤية بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المرحلة الأساسية العليا في مدارس لواء القصر (رسالة ماجستير منشورة). جامعة مؤتة، الأردن.
- راتب، أسامة (2005). الاعداد النفسي للناشئين ودليل الارشاد والتوجيه للمتدربين والاداريين وأولياء الأمور. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- الربضي، كمال (2004). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين (ط2). عمان، الأردن: المكتبة الوطنية للطباعة والنشر.
- سميرة، خليل (2008). مبادئ الفسيولوجيا الرياضية (ط1). بغداد، العراق: شركة ناس للطباعة والنشر.
- سليمان، ياسر (2009). بعض المتغيرات الفسيولوجية المميزة للاعبات كرة القدم النسائية بمركز شباب أبو كبير بالشرقية (رسالة ماجستير منشورة). مصر.
- سويدان، خالد (2015). فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 14 سنة في الضفة الغربية (رسالة ماجستير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، التربية الرياضية، نابلس، فلسطين.
- السيد، ابو عبده (2008). الاعداد البدني للاعبين كرة القدم (ط1). الاسكندرية، مصر: الفتح للطباعة والنشر.
- السيد، أحمد نصرالدين (2003). نظرية وتطبيقات فسيولوجية الرياضة (ط1). القاهرة، مصر. دار الفكر العربي.
- شرجي، محمد (2011). أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم (رسالة ماجستير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، التربية الرياضية، نابلس، فلسطين.
- شرجي، فهد (2011). مبادئ تغذية الانسان والتمثيل الغذائي (ط2). تعز، اليمن: دار عدن للطباعة.
- شريم، محمد (2012). الثقافة الصحية. عمان، الاردن: مطبعة السفير.
- الشريدة، عاهد (2023). أثر برنامج تدريبي على تنمية بعض الصفات البدنية والفسيولوجية لدى حكام كرة القدم [ملخص]. مجلة تطبيقات علوم الرياضة، 9(118)، 36-56، جامعة الاسكندرية، مصر.
- شعلان، ابراهيم (2009). كرة القدم للبراعم والاشبال (9-12 سنة) (ط1). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- شغاتي، عامر (2014). علم التدريب الرياضي (ط1). ليبيا: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

- صالح، مريم؛ جاسم، نوال؛ كبش، اسماء (2012). التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية (ط1). بغداد، العراق: مكتبة المجتمع العربي للنشر.
- عاصي، سامية (2017). اللياقة البدنية وعناصرها(ط1). عمان، الأردن: دار أمجد للنشر والتوزيع.
- عبد الرازق، بن شتيوي (2016). أثر منهج تدريبي وفق اهم المؤشرات الفسيولوجية في تطوير صفتي المداومة والقوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة (رسالة دكتوراه منشورة). جامعة الجزائر، الجزائر.
- عبد القادر، منى؛ عوني، هالة؛ اسماعيل، محمد (2021). أساسيات علم التغذية(ط6). مصر: مجموعة النيل العربية للنشر والتوزيع.
- عبد المالح، فاطمة؛ العبيدي، نوال (2012). التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية. جامعة بغداد، بغداد، العراق: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- عبد الملوك، بسكري (2023). مطبوعة محاضرات فسيولوجية الجهد البدني والرياضي. الجزائر.
- عبدو، خلود (2025) أثر النظام الغذائي في الأداء الرياضي لدى ناشئات أندية كرة القدم في محافظة طولكرم [ملخص]. مجلة جامعة البيضاء، 7(1)، اليمن.
- العربي، محمد (2018). الوعي الصحي وعلاقته بالاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني واللياقة البدنية بالصحة (رسالة ماجستير منشورة). جامعة الجزائر، الجزائر.
- عزيز، فاضل (2015). اللياقة البدنية(ط1). عمان، الأردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.
- علاوي، محمد (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية (ط1). القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
- عيسى، هدوش (2019). تغذية الرياضيين. الجزائر: جامعة مصطفى بن بولعيد.
- عيسى، هشام (2023). تغذية الرياضيين. مصر: جامعة الأزهر. مصر.
- الغزالي، محمد (2015). تغذية الأطفال والمراهقين والمسنين(ط1). القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- غضبان، حمزة؛ كيوان، مراد؛ ديلمي، محمد (2011). دراسة بعض المؤشرات الفسيولوجية (القدرات الهوائية) عند لاعبي كرة القدم باستعمال الاختبارات المخبرية والميدانية. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني، الجزائر.
- الفاتح، وجدي؛ السيد، محمد (2002). الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. المنيا، مصر: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- فاضل، غصون (2020). التغذية والنشاط الرياضي. بغداد، العراق: جامعة المستنصرية..

- الفران، عادل (2012). أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (رسالة ماجستير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، التربية الرياضية، نابلس، فلسطين.
- فنيك، هيدر؛ ميكسيسكي، الان؛ بارجون، ليزا (2014). التطبيقات العملية في التغذية للرياضيين، (خالد كامل، مترجم). السعودية: جامعة الملك سعود.
- الكساسبة، ولاء؛ المبيضين، محمد؛ حماد، صالح (2023). مستوى الوعي الغذائي وأثره على النشاط الرياضي من وجهة نظر طلبة قسم التربية البدنية والصحية في جامعة عمان الأهلية (رسالة ماجستير منشورة) [ملخص]. قسم التربية البدنية والصحية، كلية العلوم التربوية، جامعة عمان الأهلية، عمان، الأردن.
- كلمد، محمد (2021). تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى ناشئات كرة القدم بدولة الكويت [ملخص]. المجلة العلمية للعلوم التربوية المتخصصة، 9(1)، 99-114، الكويت.
- قشطة، عمر (2011). المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة (ط1). الاسكندرية، مصر: دار الوفاء.
- كشك، محمد (2017). تدريب الناشئين في المجال الرياضي (ط1). المنصورة، مصر: مكتبة اوفيس.
- كماش، يوسف؛ أبو خيط، صالح (2013). مقدمة في بيولوجيا الرياضة التغذية وبناء الأجسام. الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع.
- مجمي، جيلان؛ بن جساس، راشد (2022). مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية (16-18) سنة بمدينة تبوك [ملخص]. مجلة العلوم التربوية بكلية التربية. 5(3)، 237-273، جامعة الغردقة، مصر.
- محسن، عبد الجبار سعيد (2016). اعداد الرياضيين بدنياً مهاريًا خطياً نفسياً (ط1). عمان، الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- محميدات، رشيد؛ لوكية، اسلام (2016). اللياقة البدنية واهميتها وخصائصها التدريب (ط1). عمان، الأردن: دار الأيام للنشر والتوزيع.
- محمود، أحمد (2018). عناصر اللياقة البدنية بين الفسيولوجيا والتدريب. مصر.
- محمود، أشرف (2016). الاعداد البدني والاحماء في التدريب الرياضي (ط1). الأردن.
- محمود، عبد الحميد (2010). أسس علم التدريب الرياضي. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

- مخاطري، عبد القادر (2021). مدخل إلى علم التدريب الرياضي للسنة الأولى. الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر.
- مرسي، محمد سعيد (2012). حقيقة المراهقين. الجزائر: دار المجد للنشر والتوزيع.
- مراعبة، سامح. (2019). أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المواقف الخطئية (الهجومية والدفاعية) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم في محافظة قلقيلية (رسالة ماجستير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، التربية الرياضية، نابلس، فلسطين.
- المصري، نديم (2001). الرياضة والغذاء قبل الطبيب والدواء. بيروت، لبنان: دار الفكر.
- موارد، ناصر؛ أيمن، زايد (2020). دراسة محتوى اللياقة البدنية الصحية لتلاميذ الابتدائية في ظل وباء كوفيد 19 (رسالة ماجستير منشورة).
- المولى، موفق؛ الكعبي، جبار؛ مالح، فاطمة (2019). المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم (ط2). جامعة بغداد، بغداد.
- المولى، مجيد (2010). مناهج التدريب البدنية بكرة القدم (ط1). العين، الامارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- المياحي، فاضل (2022-أ). الشامل في التدريب الرياضي (ط1). بغداد، العراق: مطبعة الرفاه.
- المياحي، فاضل (2017-ب). التدريب الرياضي كتاب منهجي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. بغداد، العراق: مكتبة اليمامة للطباعة والنشر.
- النجار، هبة الله (2017). تأثير برنامج غذائي على الثقافة الصحية للطلّاع المشاركين بمشروعات وزارة الشباب والرياضة. مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، 1(4)، ص 40-56، جامعة جنوب الوادي، مصر.
- نجم، نجم؛ حمدوش، مشرق؛ كريم، غيث (2025). تأثير التغذية الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئات كرة القدم في نادي الصحة الرياضي [ملخص]. مجلة جامعة البيضاء، 7(1)، 102-110، اليمن.
- النمري، مشعل عدي (2013). مهارات كرة القدم وقوانينها (ط1)، عمان، الأردن: دار اسامة للنشر والتوزيع.
- الهزاع، هزاع بن محمد. (2009). فسيولوجيا الجهد البدني: الاسس النظرية والاجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجيا. الرياض، السعودية: النشر العلمي والمطابع، جامعة الملك سعود.
- الهزاع، بن محمد الهزاع (2005). المتطلبات الفسيولوجية لكرة القدم. الرياض، المملكة العربية السعودية: جامعة الملك سعود.
- هلال، أمين. (2017). الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم (ط1). عمان، الأردن.

- الهيتي، موفق (2011). أساسيات التدريب الرياضي. العراق: جامعة الأنبار.
- الوقاد، محمد رضا (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم (ط1) القاهرة، مصر.

2.3.5 المصادر الأجنبية

- Abbas, Islam, Daraghmeh, Oday. (2024). "The Effect of Aerobic Exercise on the Development of Some Physiological Variables among First-Year Students in the College of Sports Sciences at the Arab American University". **Kurdish Studies**, V (12)(2).
- Bouzidi, M. (2001a). "Nutrition education and health prevention". Human Resources Directorate (Formation Strategies Section).
- Cakir, Ergun, Ari, Yasmin. (2023). "Correlation between participation in physical activity and healthy nutrition". An example of a sports science faculty. **Research Gate**.
- Forti, Eli, Moreno, Marlene, Plater, Emma, Baruki, Silvia, Junior, Irineu, Reid, Darlene. (2020). "Impact of Physical Training Programs on Physical Fitness in People with Class II and III Obesity". **Physical Therapy**, V (100).
- Khodadadi, Fatemeh, Bagheri, Rezaq, Negaresh, Raouf, Moradi, Sajjad, Nordvall, Michael, Camera, Alexei Wong 5, Katsuhiko Suzuki. (2023). "The Effect of High-Intensity Interval Training Type on Body Fat Percentage, Fat and Fat-Free Mass". **National Center for Biotechnology Information**, 12(6).
- Mensah, A. (2024). **The physiological and cultural aspects of nutrition**. Global Health Publications.
- Redriguez, Alexandra, De Miguuel, Pedro, Zarapuz, Alejandro, Aguilera, Jose, Guardado, Ismael, Tablido, Garlota, Suarez, Vicente. (2024). "Advances in Understanding the Interplay between Dietary Practices, Body Composition, and Sports Performance in Athletes". **National Center for Biotechnology Information**, 16(4).
- Zhang, Feng, al, etc. (2021). 'Physical fitness reference standards for Chinese children and adolescents'. **National Center for Biotechnology Information**, 11(1).

بسم الله الرحمن الرحيم



كلية الدراسات العليا

برنامج ماجستير قيادة الأعمال الرياضية

الموضوع: تحكيم أدوات الدراسة

الدكتور/ة: المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

يضع الباحث بين أيديكم الموقرة هذه الأدوات المعدة لجمع بيانات حول دراسة بعنوان:

" أثر برنامج تدريبي وغذائي في تحسين بعض الصفات البدنية والفسينولوجية والانثربومترية لدى
ناشئي كرة القدم في فلسطين"

وتعد هذه الدراسة متطلب لاستكمال الحصول على درجة الماجستير في برنامج الريادة في الأعمال الرياضية، من كلية الدراسات العليا بجامعة القدس. ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ومهنية في مجال عملكم، فإن الباحث يأمل من سيادتكم التكرم والاطلاع وتحكيم فقرات هذه الأدوات بعناية وإبداء رأيكم حول مدى صلاحية التدريبات من عدمها، ومدى انتماء كل تمرين للمجال المحدد له، وأية اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة لتحقيق أهداف هذه الدراسة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحث

الاختبارات المقترحة لبعض الصفات البدنية، ارجو الاطلاع عليها وتنسيب الاختبار الأكثر من ملائمة للفئة العمرية المستهدفة: تحت 16 سنة، جدول (1.5): الاختبارات البدنية المقترحة للصفات البدنية

| عصر التحمل | الرقم | الاختبار | مناسب | غير مناسب | التعديل ان وجد |
|--|-------|---------------------------------------|-------|-----------|----------------|
| الهدف: قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي). | 1 | اختبار PeeB (20 متر). | | | |
| | 2 | اختبار YO-YO (متعدد المراحل) (25متر). | | | |
| | 3 | اختبار كوبر | | | |
| | 4 | اختبار الجري لمسافة 2400 متر | | | |
| | 5 | اختبار الجري المكوكي 5*55 | | | |
| | 6 | اختبار ال 800 متر | | | |
| | 7 | اختبار ال 1200 متر | | | |
| المرونة المفصلية الهدف: قياس قدرة المفاصل والعضلات على الوصول إلى أقصى مدى تشريحي. | 1 | اختبار مرونة خلف الفخذ أو أسفل الظهر. | | | |
| | 2 | اختبار دوران الذراع يمينا ويسارا | | | |
| | 3 | ثني الجذع للأمام من الوقوف. | | | |
| | 4 | ثني الجذع خلفا من الانبطاح | | | |
| القوة العضلية الهدف: قياس قوة الجزء العلوي قياس قوة عضلات البطن | 1 | تمرين الضغط | | | |
| | 2 | تمارين البطن (المعدة) | | | |
| السرعة الهدف: قياس قطع مسافة معينة بأقل زمن ممكن | 1 | اختبار سرعة 20 متر بدء عالي | | | |
| | 2 | اختبار سرعة 30 متر بدء منخفض | | | |
| | 3 | اختبار سرعة 50 متر بدء منخفض | | | |

Al-Quds University

Faculty OF Arts

Graduate studies

التاريخ: 2025 / 12 / 14



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة القدس

كلية الآداب

الدراسات العليا

السادة إدارة نادي شباب الظاهرية الرياضي المحترمين

الموضوع: تسهيل مهمة باحث

تحية طيبة وبعد،

اشارة للموضوع اعلاه، تهديكم دائرة التربية الرياضية/ جامعة القدس (برنامج الدراسات العليا- الرياضة في الاعمال الرياضية) اطيب تحياتها وتتمنى لكم موفور الصحة والعافية، نحيطكم علما ان الباحث عز الدين محمود علي وريادات احد طلبة كلية الدراسات العليا في جامعة القدس ورقمها الجامعي (22312617) يقوم بإعداد رسالة ماجستير بعنوان: "فاعلية برنامج (تدريبي غذائي) مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين".

نرجو من حضرتكم الإيعاز لمن يلزم بتسهيل مهمة الباحث وتذليل كافة التحديات من اجل جميع بياناته، علما بان البيانات لغاية البحث العلمي فقط وهي تخضع للحفاظ على الخصوصية والسرية التامة.

شاكرين لكم حسن تعاونكم .

مع فائق الشكر والتقدير

د. سهى سميرين

منسقة برنامج الرياضة في الأعمال الرياضية

ملحق (3): كتاب تسهيل مهمة الباحث

Al-dahriya Sports Youth Club
Sports-Cultural-Social-Artificial
Al-DAHRIYA-Telefax02-2266439



نادي شباب الظاهرية الرياضي
رياضي * ثقافي * اجتماعي * فني

الظاهرية - تلفاكس 022266439

التاريخ 2025/12/16

حضرة الدكتورة سهى سميرين .
منسقة برنامج الريادة في الأعمال الرياضية / جامعة القدس

تحية طيبة و بعد

الموضوع تسهيل مهمة الباحث/ عز الدين وريادات

عطفاً على رسالتكم الموجه لنا بتاريخ 2024-12-14 بشأن الموضوع المذكور أعلاه نؤكد
لحضرتكم جهوديتنا الكاملة لتقديم كافة أشكال التسهيلات والتعاون والدعم لضمان حصول الباحث
على المعلومات واستخدام لمرافق نادي شباب الظاهرية التي يحتاجها ، وإننا في نادي شباب
الظاهرية نولي أهمية كبرى لمثل هذه الأبحاث التي بكل تأكيد سوف تعود بالنفع على المجتمع
الرياضي ونرى تقديم هذا الدعم ما هو إلا واجب علينا في سبيل تطوير الرياضة الفلسطينية.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

ادارة نادي شباب الظاهرية الرياضي

ALDAHRIYA - CLUB BUILDING TELEFAX 022266439

الظاهرية - وسط البلد - معارة الحاجي - تلفاكس 022266439

DAHRIA.CLUB@GMAIL.COM

ملحق (4): أسماء المحكمين

| أسماء المحكمين | الجامعة | التخصص |
|--------------------------|------------------|------------------------|
| أ.د. بسام عبد الله مسمار | الجامعة الأردنية | قياس وتقويم |
| أ.د. اسماعيل غصاب | جامعة اليرموك | تدريب رياضي |
| أ.د. محمد ابو الكشك | جامعة اليرموك | تدريب رياضي |
| أ.د. فايز أبو عريضة | جامعة اليرموك | تدريب رياضي |
| د. محمود حسين يعقوب | جامعة اليرموك | تدريب رياضي |
| د. سالم القرا | الجامعة الأردنية | تدريب رياضي |
| د. بشار صالح | جامعة النجاح | فسيولوجيا الجهد البدني |
| أ. تسنيم رباع | جامعة القدس | صحة عامة وتغذية |
| أ. هبة سلطان | جامعة القدس | تصنيع غذائي وتغذية |

ملحق (5) أسماء المساعدين

| المساعد | الجامعة | التخصص |
|--------------|--------------|------------------------|
| أحمد ماهر | جامعة القدس | بكالوريوس تربية رياضية |
| محمد البطاط | جامعة القدس | بكالوريوس تربية رياضية |
| معاذ رياح | جامعة خضوري | بكالوريوس تربية رياضية |
| أمجد البطاط | جامعة النجاح | ماجستير تربية رياضية |
| مصعب وريادات | جامعة النجاح | اصابات ملاعب |
| احمد جبارين | جامعة خضوري | دبلوم تربية رياضية |
| تسنيم رياح | جامعة القدس | صحة عامة وتغذية |

ملحق (6) البرنامج التدريبي المقترح

يعتبر البرنامج هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، فهو عنصر أساسي لتحديد مسار العمل ويعتبر حجر الزاوية الذي يوضح خطوات سير العمل لتحقيق هدف محدد وبذلك نضمن نجاح سير العملية التدريبية.

❖ محددات البرنامج التدريبي المقترح

حيث قام الباحث محدد البرنامج التدريبي ووضع الأسس للمرحلة السنوية للناشئين تحت عمر (16) سنة وفقاً لإرشادات لكل من:

- الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA).
- الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (UEFA).
- الاتحاد العربي لكرة القدم.
- الجمعية الطبية الأمريكية للرياضة (AMSSM).

❖ معايير وضع البرنامج التدريبي المقترح

وقد راعى الباحث في تحديد اسس بناء البرنامج التدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين، ما يلي:

- مناسبة محتويات البرنامج المقترح للمرحلة السنوية والمستوى البدني للعيه (الناشئين).
- إتباع مبدأ الفروق الفردية في تشكيل محتويات البرنامج المقترح لكل ناشئ من أفراد العينة، فيما يتعلق بعدد مرات تكرار.
- إتباع مبدأ التدرج في الأداء الحركي من السهل إلى الصعب والبسيط إلى المركب.
- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي للمجموعتين، وذلك فيما يتعلق بتحديد كل وحدة تدريبية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج المقترح.
- الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال تخصص الدراسة.
- اتباع الراحة البينية الكافية بين الحصص التدريبية.

❖ تخطيط البرنامج المقترح:

من خلال الاطلاع والمسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية السابقة لرياضة كرة القدم للناشئين، تمكن الباحث من التوصل إلى:

- محتوى البرنامج المقترح من تمارين بدنية (إعداد خاص).
- محتوى البرنامج يتناسب مع مرحلة الناشئين.
- التوزيع الزمني لمكونات الوحدة بالتدريبات المقترحة: (الاحماء - الجزء الرئيسي - التهدئة)
- متغيرات الدراسة المستقلة:
- القياسات الانثروبومترية: العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن، مؤشر كتلة الجسم

BMI

- القياسات الفسيولوجية: كتلة الدهون في الجسم، معدل الأيض **BMR**

جدول (1): وحدات وزمن البرنامج

| الوحدات | وحدة القياس | المجموعة الاولى التجريبية | المجموعة الثانية الضابطة |
|---------------------|-------------|------------------------------|-----------------------------|
| زمن الوحدة | دقيقة | 90 د | 90 د |
| عدد أيام الأسبوعية | اليوم | 4 أيام | 4 أيام |
| عدد أسابيع البرنامج | اسبوع | 8 أسابيع | 8 أسابيع |
| مدة البرنامج ككل | وحدة | 32 وحدة | 32 وحدة |

جدول (2) تقسيم الوحدة التدريبية للبرنامج المقترح وفقا لإرشادات الاتحادات الدولية لكرة القدم

| اجزاء الوحدة | زمن الجزء بالدقيقة | معدل النبض | الغرض من الجزء |
|------------------|-----------------------|----------------------------|---|
| الجزء التمهيدي | 15 د | 110-120 نبضة / دقيقة | الاحماء ورفع الكفاء الفسيولوجية للناشئين |
| الجزء الرئيسي | 25 د | 120-180 نبضة/ دقيقة | تنمية البدنية للناشئين |
| | 25 د | 120-180 نبضة/ دقيقة | ربط الجوانب البدنية والمهارية للناشئين |
| | 20 د | 120- أعلى 180 نبضة/ دقيقة | تقسم الناشئين للتطبيق على الملعب |
| الجزء الختامي | 5 د | عودة النبض لحالته الطبيعية | عمل تمارينات استرخاء للجسم لعود الجسم للحالة الطبيعية |

جدول (3): تشكيل حمل التدريب خلال فترة تطبيق البرنامج للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

| اليوم | الدرجة الحمل | الاسبوع الأول | | | الاسبوع الثاني | | | الاسبوع الثالث | | |
|-------------|-----------------|---------------|---------|----------|----------------|---------|----------|----------------|---------|----------|
| | | السبت | الاثنين | الاربعاء | السبت | الاثنين | الاربعاء | السبت | الاثنين | الاربعاء |
| أقل من أقصى | 90% | | | | | | | | | |
| عالي | 85% | | | | | | | | | |
| | 80% | | | | | | | | | |
| | 75% | | | | | | | | | |
| متوسط | 70% | | | | | | | | | |
| | 65% | | | | | | | | | |

جدول (4): تشكيل حمل التدريب خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

| الاسبوع السادس | | الاسبوع الخامس | | | الاسبوع الرابع | | | درجة الحمل | الفترة مستوى الحمل |
|------------------------------|---------|------------------------------|----------|---------|--------------------------------|----------|---------|------------|-----------------------|
| 2025/2/8 إلى 2025/2/14 | | 2025/1/31 إلى 2025/2/6 | | | 2025 /1/23 إلى 2025/1/29 | | | | |
| الا ربع اء | الاثنين | السبت | الاربعاء | الاثنين | السبت | الاربعاء | الاثنين | السبت | اليوم |
| | | | | | | | | | اقل من اقصى |
| | | | | | | | | | %90 |
| | | | | | | | | | %85 |
| | | | | | | | | | %80 |
| | | | | | | | | | %75 |
| | | | | | | | | | %70 |
| | | | | | | | | | %65 |
| | | | | | | | | | عالي |
| | | | | | | | | | متوسط |

جدول (5): تشكيل حمل التدريب خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

| معدل النبض | الاسبوع الثامن | | | الاسبوع السابع | | | درجة الحمل | الفترة مستوى الحمل |
|------------------|------------------------------|---------|-------|-------------------------------|---------|-------|------------|-----------------------|
| | 2025/2/24 إلى 2025/3/1 | | | 2025/2/16 إلى 2025/2/22 | | | | |
| | الا ربع اء | الاثنين | السبت | الاربعاء | الاثنين | السبت | اليوم | |
| 180 نبضة / دقيقة | | | | | | | %90 | اقل من اقصى |
| 170 نبضة / دقيقة | | | | | | | %85 | |
| 160 نبضة / دقيقه | | | | | | | %80 | |
| 150 نبضة / دقيقة | | | | | | | %75 | عالي |
| 140 نبضة / دقيقة | | | | | | | %70 | |
| 130 نبضة / دقيقة | | | | | | | %65 | |

❖ ملاحظة: الوحدات التدريبية عددها (32) وحدة تدريبية موضحة بالجدول التالي مع العلم أنه تكوّن من

4 مباريات في الشهر الثاني من البرنامج التدريبي بالتواريخ الآتية:

الوحدة التدريبية رقم (20) بتاريخ (6-2-2025)

الوحدة التدريبية رقم (24) بتاريخ (14-2-2025)

الوحدة التدريبية رقم (28) بتاريخ (22-2-25)

الوحدة التدريبية رقم (32) بتاريخ (1-3-2025)

- الهدف من إجراء المباريات:

رفع اللياقة البدنية للاعبين وزيارة التحمل والقوة والعمل على تعزيز التفاهم والانسجام بين اللاعبين.

❖ البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية

جدول (9.5): البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية

| الحمل المستمر | | طريقة التدريب المستخدمة في الوحدة التدريبية | | |
|---|------------|---|--|---------------|
| تنمية التحمل العام والتسليم والتسلم الكرة في منافسة | | هدف الوحدة التدريبية | | |
| شدة التدريب | زمن الوحدة | تاريخ الوحدة | رقم الوحدة التدريبية | رقم الاسبوع |
| %60 | 90 د | 2025/1/1 | 1 | الاول |
| مخطط التدريبات العملية | | زمن الجزء | هدف وشرح التدريب | الجزء |
|  | | 15 د | الجزء التمهيدي الجزء التمهيدي الجري حول الملعب ثم عمل تمارين لعضلات الجسم من أعلى الى أسفل مع إشارة المدرب + اطالات لجميع أجزاء الجسم بمعدل 110-120 ن / د | |
|  | | 25 د | أولاً: استلام وتسليم مساحة (30x20) م - أقماع-كرات عدد المشاركين: أي عدد من اللاعبين في الفريق طريقة اللعب وشروطه: يقف فريق خارج المساحة لكل لاعب معه كرة ويكون الفريق الآخر بالداخل بحيث يجري كل لاعبه إلى الفريق أ لاستلام وتسليمها الكرة ثم الجري الى لاعب آخر وتسليمه الكرة وهكذا.... | |
|  | | 12.5 د | تطوير اللعب: يستلم اللاعب الكرة ثم يجري مسافة ويعمل حركة مراوغة ثم يسلمها لنفس اللاعب ثم واثاء الجري يستلم اللاعب الكرة من أي لاعب خلفه. | الجزء الرئيسي |
|  | | 12.5 د | ثانياً- (استلام وتسليم كل لاعبين معا) استمرار التمرير القصيرة للزميل والتحرك للأمام، ثم للخلف لمدة (11 د) | |
|  | | 20 د | راحة (1.5 د) بين التدريب (الجري حول دائرة يحددها المدرب) السيطرة على الكرة من الحركة ثم التمرير من الحركة داخل الدائرة لمدة (11 د) راحة (1.5 د) بين التدريب معدل نبض 120-130 ن / د | |
| | | 5 د | ثالثاً: تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التسليم والتسلم للوصول الى المرمى واحزار الهدف. | |
| | | 5 د | بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء ليعود الجسم لحالته الطبيعية | الجزء الختامي |

| طريقة التدريب المستخدمة في الوحدة التدريبية | | طريقة التدريب التكراري | |
|---|----------------------|----------------------------------|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تنمية التحمل العام وتحمل الأداء | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | شدة التدريب |
| الاول | 2 | 2025/1/3 | 90 د %75 |
| الجزء التمهيدي | | 15 د | جري عرضي قطري /يعرض منتصف الملعب ثم اطالات + مرونة لجميع أجزاء الجسم مع إشارة المدرب معدل نبض 110-120ن/ د |
| | | 25 د 12.5 د 12.5 د 20 د | أولاً: الجري الهدف: تنمية التحرك بدون كرة - دقة التصويب الملعب والأدوات: نصف ملعب كرة قدم - كرة قدم. عدد المشاركين: من 10 - 20 لاعباً طريقة اللعب وشروطه: يبدأ اللعب بالقدم فيما بينهم ومحاولة إصابة باقي اللاعبين واللاعب الذي تلمسه الكرة يقوم بخلع فانيلته والانضمام إلى الفريق الآخر إلى أن يتمكن الفريق من إصابة جميع اللاعبين. ثانياً: اللعب بالكرات من خلال محطات موضوعة كل محطة لها هدف. مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 140-150 ن/ د ثالثاً : تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد مركز اللعب والتدريب على التحرك بدون كرة للوصول الى المرمى واحزار الهدف |
| الجزء الرئيسي | | 5 د | تنظيم النفس أخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب ليعود الجسم لحالته الطبيعية |
| الجزء الختامي | | | |

| التدريب الدائري | | الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | |
|---|------------|--------------------------------------|---|----------------|
| تنمية مهارة الاستلام والتسليم والمراوغة | | هدف الوحدة التدريبية | | |
| شدة التدريب | زمن الوحدة | تاريخ الوحدة | رقم الوحدة التدريبية | رقم الاسبوع |
| %70 | 90 د | 2025/1/5 | 3 | الاول |
| مخطط التدريب العملي | | زمن الجزء | هدف وشرح التدريب | الجزء |
|  | | 15 د | جري حول الملعب ومن ثم احماء عن طريق فاطرتين يبدأ بالقفز على الحواجز ومن ثم اخذ تمريرة من الزميل المقابل وبعد ذلك ركض مسافة 10 متر أما اللاعب الذي اعطى التمريرة جري متعرج على الأقماع+ اطالات + مرونة لجميع اجزاء الجسم مع اشارة المدرب. معدل النبض: 120/110 ن/د | الجزء التمهيدي |
|  | | 25 د 12.5 د 12.5 د | أولاً: الجري بالكرة الهدف: تنمية التمرير لمسافات قصيرة مع التحرك بدون كرة الطريقة: اللعب بالكرة من خلال وجود ثلاث زملاء مقابلين بعض والتمرير بلمستين وتطوير التمرير للعب بلسمة وحدة. ثانياً: اللعب من خلال استحواذ على الكرة بوجود مرميين بحيث أن كل فريق يهاجم ويدافع عن مرميين والفائز هو الذي يسجل عدد أهداف أكثر وتسجيل الأهداف من خلف المرمى وليس الأمام. مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/د | الجزء الرئيسي |
|  | | 20 د | ثالثاً: مباراة بين فريقين مع وجود حراس مرمى ضمن شروط يحددها المدرب ومساحة محددة والفائز الذي يحرز أهداف أكثر. | |
| | | 5 د | بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء لعود الجسم لحالته الطبيعية | الجزء الختامي |

| | | | |
|--------------------------------------|----------------------|------------------|------------|
| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب التكراري | |
| هدف الوحدة التدريبية | | التحمل عام | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| الأول | 4 | 2025/1/7 | 90 د |
| | | شدة التدريب | %70 |

| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
|----------------|--|------------------|---|
| الجزء التمهيدي | جري حول الملعب ثم عمل قاطرتين لتهيئة الجسم واعداده للدخول للجزء الرئيسي من خلال وجود محطات مختلفة الهدف+ اطالات+ مرونة مع اشارة المدرب. معدل النبض: 120/110 ن/د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | أولاً: مجموعة ركض حول نصف الملعب بسرعة 60% وراحة 30%، مجموعة ثانية عمل ركض داخل نصف الملعب بشكل حر. | 25 د |  |
| | ثانياً: مجموعة واحد اللعب بالكرات على الأرض والتمرير القصير من خلال وجود قاطرتين متقابلتين والتحرك بكرة وبدون كرة، أما المجموعة الثانية ضرب الكرة بالرأس والصدر من خلال وجود مجموعتين متقابلتين. مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/د | 12.5 د 12.5 د |  |
| | ثالثاً: تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد مركز اللعب والتدريب على التحرك بدون كرة للوصول الى المرمى واحراز الهدف | 20 د |  |
| الجزء الختامي | تنظيم النفس أخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع اشارة المدرب ليعود الجسم لحالته الطبيعية | 5 د |  |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | الحمل الفتري | |
|--------------------------------------|---|---|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تحمل اداء وتحمل سرعة | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | شدة التدريب |
| الثاني | 5 | 2025/1/9 | %70 |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | <p>جري حول الملعب لجولتين + احماء بالكرة من خلال عمل مربعات استلام وتسليم وعمل احماء للجسم وتهيتها للجزء الرئيسي.</p> <p>معدل النبض: 120/110 ن/د</p> | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | <p>أولاً: الادوات منطقة الجزاء + كرات عدد المشاركين من (6) الى (9) لاعبين</p> <p>طريقة اللعب: يتوزع الفريقان داخل منطقة الجزاء ويكون لكل فريق كرة خاصة به وتحسب النقاط في حال التمرير الخاطئ أو عند خروج الكرة عن منطقة الجزاء او مساحة اللعب يتطلب وجود حكمين لمتابعة الكرتين وتسجيل النقاط الخاصة بكل فريق.</p> <p>تطوير اللعب: تحديد عدد اللمسات - عدد عودة الكرة للزميل الممرر - التمرير خلال (3) ثواني</p> <p>الهدف: الاحماء والحركة بدون كرة والانتشار على كل المساحة المحددة للعب</p> <p>ثانياً: وقوف كل لاعب مقابل زميله والتمرير القصير بداية من لمستين ومن ثم لمسة واحدة وتطوير التمرير من خلال دمج كل أربع لاعبين مع بعض من خلال التمرير القطري وتغيير المكان والحركة بدون حركة.</p> <p>مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/د</p> <p>ثالثاً: عمل لعبة صغيرة من خلال الاستحواذ بالكرة مع وجود أهداف صغيرة على جوانب الملعب.</p> <p>الهدف: الانتشار على كل الملعب والاستلام والتسليم من أجل تسجيل الأهداف.</p> | <p>25 د</p> <p>12.5 د</p> <p>12.5 د</p> <p>20 د</p> |     |
| الجزء الختامي | <p>بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء ليعود الجسم لحالته الطبيعية</p> | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | | التدريب الفئري | |
|--------------------------------------|--|--------------------------|---|-------------|
| هدف الوحدة التدريبية | | | تنمية مهارة التمرير والاستلام والسيطرة على الكرة | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة | شدة التدريب |
| الثاني | 6 | 2025/1/11 | 90 د | %75 |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملى | |
| الجزء التمهيدي | جري حول الملعب لمدة (5) دقائق ثم الوقوف حول دائرة المنتصف وإجراء الإحماء داخلها لجميع أجزاء وتتهيئته للدخول الى الجزء الرئيسي. معدل النبض: 120/110 ن/د | 15 د |  | |
| الجزء الرئيسي | أولاً: الملعب والأدوات: مساحة (60*40) متر – كرات- أقماع. عدد المشاركين فريقين من اللاعبين ينتشر اللاعبين داخل الملعب مع وجود (5) أهداف صغيرة موزعة وتحتسب نقطة للفريق من خلال تمرير كرة بين الأقماع واستقبالها من لاعب بنفس الفريق خلف الأقماع والفرق الفائز هو الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف في أي من المرامي الخمسة. | 25 د |  | |
| | ثانياً: وقوف ثلاثة لاعبين على شكل مثلث والتمرير الكرة فيما بينهم تبدأ باللاعب القريب ومن ثم يتم تطويرها من خلال تمريرها للاعب القريب ثم للاعب البعيد والحركة بدون كرة بعد التمرير والحركة قبل استلام الكرة. مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/د | 12.5 د 12.5 د 20 د |  | |
| | ثالثاً: تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز اللعب والتدريب على التسليم والتسلم للوصول الى المرمى واحراز الهدف | 20 د |  | |
| الجزء الختامي | تنظيم النفس أخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع اشارة المدرب ليعود ليعود الجسم لحالته الطبيعية | 5 د | | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب التكراري | |
|--------------------------------------|--|---------------------------------|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تنمية السرعة والاستلام والتمرير | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| الثاني | 7 | 2025/1/13 | 90 د |
| مخطط التدريب العملي | | %70 | |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | جري حول الملعب ومن ثم احماء عن طريق قاطرتين يبدأ بالفقز على الحواجز ومن ثم اخذ تمريرة من الزميل المقابل وبعد ذلك ركض مسافة 10 متر أما اللاعب الذي اعطى التمريرة جري متعرج على الأقماع+ اطالات + مرونة لجميع اجزاء الجسم مع اشارة المدرب. معدل النبض: 120/110 ن/د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | أولاً: الملعب والأدوات: مساحة (40*40) متر – كرات- أقماع. عدد المشاركين: يقسم الى فريقين. طريقة اللعب وشروطه: يضع كل لاعب من الفريق الأول شباح داخل الشورت يترك جزء منه ظاهر للخارج وعلى لاعبي الفريق الثاني نشل كل الشباحات من الفريق الأول ضمن المساحة المحددة وبأسرع وقت ممكن – تبديل الفريقين لمهامهم واجباتهم – الفريق الفائز هو الذي يحتاج الى زمن اقل لانتشال الشباحات. تطوير اللعبة: امكانية تضيق المساحة او توسيعها او ابقاء اللاعبين الذي تم انتشال شباحاتهم داخل الملعب لعمل ستار ومساعدة اللاعبين الذي لم يتم انتشال شباحاتهم. الهدف: سرعة الجري – وسرعة رد الفعل | 25 د 12.5 د 12.5 د |    |
| الجزء الختامي | تنظيم النفس أخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع اشارة المدرب ليعود الجسم لحالته الطبيعية | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب الفتري | |
|---|--|--|------------|
| هدف الوحدة التدريبية | | نمية التحمل العام | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| الثاني | 8 | 2025/1/15 | 90 د |
| هدف وشرح التدريب | | مخطط التدريب العملي | |
| الجزء التمهيدي | الجزء الرئيسي | الجزء الختامي | |
| 15 د | 25 د 12.5 د 12.5 د 20 د | 5 د | |
| <p>الجري داخل مساحة (10*20) متر مع أداء حركات متحركة بالكرة وبدونها+ اطالات+ مرونة. معدل النبض: 120/110 ن/د</p> | <p>اولا: الملعب والادوات مساحة (35*35) متر - كرة قدم- اقماع. عدد المشاركين: فريقين طريقة اللعب: تكون بالتمرير باليدين داخل المساحة المحددة ويتم احراز الاهداف عن طريق رفع الكرة باليد وتصويبها بالرأس على المرمى المنافس وعندما تخرج الكرة من الملعب يأخذها الفريق المنافس والفائز يحرز أكبر عدد من الأهداف. تطوير اللعبة: تحديد عدد التمريرات - استخدام أكثر من كرة - عدم الجري بالكرة- التمرير قبل ثلاث ثواني - عدم ارجاع الكرة لنفس اللاعب. الهدف: الانتشار في الملعب- تنمية اللعب الجماعي وتحسين القدرة على اتخاذ المكان المناسب في الملعب.</p> <p>ثانياً: تقسيم الفريق الى فريقين، الفريق الأول بكرة، والثاني بدون كرة حيث يقوم الفريق الأول بالجري بالكرة لمدة (30) ثانية أما الفريق الثاني عمل تمارين تقوية إما (معدة- ضغط أرجل- ظهر وغيرها) ومن ثم تبادل الادوار للفريقين بعد صافرة المدرب. مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/ د ثالثاً: مباراة بين فريقين مع وجود حراس مرمى ضمن شروط يحددها المدرب ومساحة محددة والفائز الذي يحرز أهداف أكثر.</p> | <p>بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء ليعود الجسم لحالته الطبيعية</p> | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب الفتري | |
|--------------------------------------|--|----------------------------------|---|
| هدف الوحدة التدريبية | | تحمل اداء وتحمل عام | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| الثالث | 9 | 2025/1/17 | 90 د |
| شدة التدريب | | %85 | |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | جري حول الملعب لمدة (5) دقائق ثم احماء داخل الدائرة مع وجود كل لاعب مقابل زميله وعمل حركات مختلفة بالكرة وبدونها. معدل النبض: 120/110 ن/د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | اولاً: الملعب والادوات مساحة (30*30) متر - كرة قدم- اقماع. عدد المشاركين: فريقين كل فريق من (5-10) لاعبين طريقة اللعب: يكون لكل فريق كرة حيث يهاجم كل منهما على الفريق الاخر محاولاً تسجيل هدف وإذا تمكن فريق من قطع الكرة فإنه يهاجم بالكرتين على مرمى الفريق الخصم ولا يكون فيها قوانين التسلل وغيرها لكرة القدم، والفريق الفائز هو الذي يسجل أكبر عدد اهداف. تطوير اللعبة: زيادة عدد الكرات لكل فريق- تحديد المساحة المسموحة بالجري بالكرة- وجود قاعدة تسلل في اللعب. الهدف: تطوير التفكير التكتيكي وتنمية سرعة التصرف واتخاذ القرار - زيادة التركيز. ثانياً: مجموعة اولى تكون ضمن مساحة (25*25) متر ويكون الجري داخلها بشكل حر مع صافرة المدرب، مجموعة ثانية تكون مساحة الملعب (20*20) متر موزع كل مجموعة متشابهة مقابل الثانية ويتم البدء مع صافرة المدرب. مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/ د ثالثاً: تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد مركز اللعب والتدريب على التحرك بدون كرة للوصول الى المرمى واحزاز الهدف | 25 د 12.5 د 12.5 د 20 د |     |
| الجزء الختامي | تنظيم النفس أخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع اشارة المدرب ليعود الجسم لحالته الطبيعية. | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب التكراري | |
|--------------------------------------|--|------------------------------------|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تنمية مهارة الجري بالكرة والاستلام | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| الثالث | 10 | 2025/1/17 | 90 د |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | الركض داخل مربع (10*20) متر وعمل تمارين احماء لتهيئة الجسم للدخول الى الجزء الرئيسي. معدل النبض: 120/110 ن/د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | أولاً: الملعب والادوات ملعب مساحته (40*40) متر بدون مرمى - كرة قدم- اقماع. عدد المشاركين: فريقان كل فريق يتكون من (5-8) لاعبين. طريقة اللعب وشروطه: يلعب الفريقان في ترتيب رقمي محاولاً تسجيل نقاط فيكون لكل لاعب رقم ويجب على الفريق المستحوذ على الكرة تناقلها حسب الترتيب الصحيح للترقيم دون ان يتمكن الفريق الاخر من قطعها وتنقل الكرة للفريق المنافس عند تسجيل نقطة للفريق الاخر او قطعه للكرة او في حالة ارتكاب خطأ او خروجها داخل الملعب المحدد والفريق الفائز هو صاحب عدد أكبر من النقاط. الهدف: تنمية اللعب الجماعي وزيادة السرعة في اللعب. ثانياً: يتم التقسيم الى مجموعتين مجموعة اولى تمرير الكرة فيما بينهم بشكل عمودي ومجموعة ثانية مقسمة على مربعات كل اربعة لاعبين على زوايا مربع وتناقل الكرات فيما بينهم لمسافة قصيرة ومن ثم تطويرها الى مسافة اطول او بشكل قطري- يتم تغيير اماكن المجموعات مع صافرة المدرب. مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/ د ثالثاً: تقسيم الى مجموعتين واللعب ضمن مساحة محددة بوجود مرميين وضمن شروط يحددها المدرب. | 25 د 12.5 د 12.5 د 20 د |     |
| الجزء الختامي | بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء ليعود الجسم لحالته الطبيعية. | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب المستمر | |
|--------------------------------------|--|----------------------------------|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تحمل قوة + تحمل أداء | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| الثالث | 11 | 2025/1/19 | 90 د |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | <p>جري حول الملعب ومن ثم احماء عن طريق قاطرتين يبدأ بالقفز على الحواجز ومن ثم اخذ تمريرة من الزميل المقابل وبعد ذلك ركض مسافة 10 متر أما اللاعب الذي اعطى التمريرة جري متعرج على الأقماع+ اطالات + مرونة لجميع اجزاء الجسم مع اشارة المدرب.</p> <p>معدل النبض: 120/110 ن/د</p> | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | <p>اولاً الملعب والأدوات: مساحة(15*30) مقسم الى ملعبين محدد بقمعين المسافة بينهم (3) متر . عدد المشاركين: (6-8) لاعبين في فريقين.</p> <p>طريقة اللعب وشروطه: تكون ضربة البداية من خلال ارسال احد لاعبين الفريق الاول الكرة بين القمعين حيث يقوم الفريق الثاني بتمرير الكرة فيما بينهم من لمسة واحدة ويجب ارجاع الكرة بين القمعين- شروطها اداء ثلاث تمريرات بلمسة واحدة، عدم ارجاع الكرة لنفس الزميل الممرر- احتساب النقاط تحتسب نقطة على الفريق الذي يخطئ في التمرير او ادخال الكرة بين القمعين او أي شرط من الشروط المذكورة قبل- تطوير اللعب تحديد عدد اللمسات، زيادة عدد المدافعين- يجب ادخال الكرة ضمن زمن محدد من قبل المدرب.</p> <p>الهدف: تنمية التفكير التكتيكي.</p> <p>ثانياً: تقسيم الفريق الى مجموعتين مجموعة اولى عمل تمارين تقوية إما (معدة- ضغط ارجل- ظهر وغيرها) اما المجموعة الثانية</p> <p>مجموعتين متقابلتين تقوم بالتمرير فيما بينها وبعد التمرير يقوم الممرر بعمل حركات على السلم- يتم تبديل ادوار المجموعات مع صافرة المدرب.</p> <p>مجموعة (11) د وراحة (1.5) د</p> <p>بمعدل نبض 150-140 ن/د</p> <p>ثالثاً: تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد المركز للعب والتدريب على التسليم والتسلم للوصول الى المرمى واحزار الهدف.</p> | 25 د 12.5 د 12.5 د 20 د |    |
| الجزء الختامي | تنظيم النفس أخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع اشارة المدرب ليعود الجسم لحالته الطبيعية | 5 د |  |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب التكراري | |
|--------------------------------------|---|------------------------------------|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تنمية الرشاقة والاستلام ثم التمرير | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| الثالث | 12 | 2025/1/21 | 90 د |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | جري حول الملعب دورتين ومن ثم عمل احماء داخل دائرة المنتصف بداية بدون كرة ومن ثم مع كرة لتهيئة الجسم للجزء الرئيسي من التدريب. معدل النبض: 120/110 ن/د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | اولاً: تقسيم الفريق الى مجموعتين بلونيين مختلفين ومن ثم العمل على تناقل الكرة للوصول للمرمى والتصويب والفريق الفائز هو الذي يحرز اكثر عدد من الأهداف. ثانياً: مجموعة من الفريق يكون داخل مساحة (10*10) متر ويخرج لاعب من كل لون ويحاول السيطرة على الكرة دون ان يقطعها اللاعب المنافس لمدة دقيقة بدون وجود مرميان والمجموعة الثانية تكون داخل مساحة (15*15) متر مع وجود مرميان على جانبي الملعب ومحاولة احراز هدف داخل اي من المرميين - يتم البدء مع صافرة المدرب - يتم تبديل مع المجموعات مع صافرة المدرب مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/ د ثالثاً: تقسيم الفريق الى مجموعتين ولعب تقسيمة مشروطة مع وجود مرميين ويتم تناقل الكرة بين الفريق للوصول الى المرمى واحراز هدف | 25 د 12.5 د 12.5 د |  |
| الجزء الختامي | بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء ليعود الجسم لحالته الطبيعية | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب الفئري | |
|--------------------------------------|--|----------------|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تحمل أداء | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| الاربع | 13 | 2025/1/23 | 90 د |
| شدة التدريب | | %70 | |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملى |
| الجزء التمهيدي | جري حول الملعب لمدة ٥ دقائق ومن ثم عمل ٣ قاطرات واحماء بوجود محطات مختلفة لكل محطة هدف خاص بها لتهيئة الجسم للجزء الرئيسي. معدل النبض: 120/110 ن/ق | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | أولاً: الملعب والأدوات مساحة ملعب (60*40) متر وقبل نهاية الملعب يرسم خطان ويتم وضع 7 أقماع على خط النهاية المسافة بين القمع والذي بعده 5 أمتار + كرة قدم عدد المشاركين: فريقان كل منهما من 10-12 لاعب في الملعب و 4 احتياط طريقة اللعب وشروطه: يقف اللاعبون الستة من كل فريق عند الأقماع كحراس مرمى ويلعب 6 ضد 6 داخل الملعب والتمرير والتحرك دون الدخول في منطقة 10 أمتار ويحاول التصويب على الأقماع الموضوعة والفائز هو الذي يسقط أكبر قدر من الأقماع خلال أقصر وقت. الهدف: الضغط الدفاعي - التحول السريع للهجوم - تطوير مهارة التمرير والتصويب. | 25 د |  |
| | ثانياً: يتم تقسيم الفريق الي مجموعتين المجموعة الاولى يتم تناقل الكرة فيما بينها بشكل عمودي من خلال وجود لاعبين متقابلين تمرير قصير ومن ثم لمسافة أطول والمجموعة الثانية يتم عمل ملعب ماسحته 25*25 ويتم لعب استحواذ على الكرة بشروط يضعها المدرب من خلال عدد اللمسات المسموحة وغيرها. - يتم البدء وتبديل المجموعتين مع صافرة المدرب. مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/د | 20 د |  |
| | ثالثاً: تقسيم الفريق الي مجموعتين مع وجود مرمى كبير لكل فريق ومرميين صغيرين أيضا ويتم إحراز الأهداف في الثلاث مرميات. | 5 د | |
| الجزء الختامى | تنظيم النفس أخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع اشارة المدرب ليعود الجسم لحالته الطبيعية | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب المستمر | |
|--------------------------------------|--|---|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تحمل وسرعة | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| الرابع | 14 | 2025/1/25 | 90 د |
| | | شدة التدريب | %70 |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | إحماء داخل دائرة المنتصف بوجود لاعب مقابل لاعب بداية بدون كرة ومن ثم إحماء بالكرات وتهيئة الجسم للجزء الرئيسي من التدريب. معدل النبض: 120/110 ن/د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | <p>أولاً: الملعب والأدوات ملعب مساحته (20*10) متر مقسوم من المنتصف مع وجود مرميين على جانبي كل منتصف + كرة قدم</p> <p>عدد المشاركين تقسيم الفريق الى مجموعتين متساويتين</p> <p>طريقة اللعب وشروطه: يحاول كل لاعب إحراز هدف داخل الأهداف الموضوعة مع وجود زميل لكل لاعب على جانب الهدف لمساعدته ويتبارى اللاعبون لمدة دقيقتين والفائز الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف لكل لاعبيه</p> <p>تطوير اللعب: وضع أكثر من لاعب مساعد على جوانب الملعب</p> <p>الهدف: دفاع 1 ضد 1 - هجوم 1 ضد 1 - مراوغة - دقة التصويب.</p> <p>ثانياً: تقسيم الفريق الى مجموعتين مجموعة يقف لاعبيها بشكل قطري للتمرير فيما بينهم والمجموعة الثانية بشكل عمودي يقف لاعبيها مع وجود محطة امام كل لاعب مستحوذ على الكرة</p> <p>- يتم البدء وتبديل عمل المجموعتين مع صافرة المدرب.</p> <p>مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/د</p> <p>ثالثاً: تقسيم الفريق الى مجموعتين ويتم تناقل الكرة بين لاعبين كل فريق والتحرك بدون كرة لإحراز الأهداف</p> | <p>25 د</p> <p>12.5 د</p> <p>12.5 د</p> <p>20 د</p> |  |
| الجزء الختامي | بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء ليعود الجسم لحالته الطبيعية | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب التكراري | |
|--------------------------------------|---|----------------------------------|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تحمل خاص | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | شدة التدريب |
| الربيع | 15 | 2025/1/27 | 75% |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | جري حول الملعب ومن ثم احماء عن طريق قاطرتين يبدأ بالقفز على الحواجز ومن ثم اخذ تمريرة من الزميل المقابل وبعد ذلك ركض مسافة 10 متر أما اللاعب الذي اعطى التمريرة جري متعرج على الأقماع+ اطالات + مرونة لجميع اجزاء الجسم مع اشارة المدرب. معدل النبض: 120/110 ن/ق | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | أولاً: الملعب والأدوات ملعب مساحته (40*40) متر موجود على احد اضلاعه هدف عليه حارس مرمى ووجود مرميين صغيرين متقابلين عدد المشاركين فريقان متساويين العدد طريقة اللعب وشروطه تناقل الكرة بين لاعبي الفريق المستحوذ الكرة ومحاوله احراز هدف داخل اي من الثلاث المرميات الموزعة والفريق الفانز الذي يحرز أكبر قدر من الأهداف الهدف : الانتشار على كل الملعب - تغير اتجاهات اللعب - التحرك السريع والهروب من الرقابة. ثانياً: تقسيم الفريق الى مجموعتين المجموعة الأولى تركض على نصف الملعب بشكل عمودي وبشكل قطري وبسرعه وراحة يحددها المدرب اما المجموعة الثانية يتم وضع مساحه ملعب (30*30) متر ووضع أقماع كل ٥ أمتار ويتم الركض بين هذه الأقماع بالترتيب من الاول الي الثاني ومن الثاني الي الثالث وهكذا - يتم البدء وتبديل اداور المجموعتين مع صافرة المدرب مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/ د ثالثاً: تقسيم الفريق بشكل متساوي الي فريقين واستحواذ على الكرة بوجود مرميين وتناقل الكرات والتحرك بدون كرة لإحراز هدف | 25 د 12.5 د 12.5 ق 20 ق |  |
| الجزء الختامي | بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء ليعود الجسم لحالته الطبيعية | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب التكراري | |
|--------------------------------------|---|----------------------------------|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تنمية السرعة الحركية | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| الرابع | 16 | 2025/1/29 | 90 د |
| شدة التدريب | | %70 | |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | جري حول الملعب دورتين ومن ثم عمل احماء داخل دائرة المنتصف بداية بدون كرة ومن ثم مع كرة لتهيئة الجسم للجزء الرئيسي من التدريب. معدل النبض: 120/110 ن/د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | اولاً: تقسيم الفريق الى مجموعتين بلونيين مختلفين ومن ثم العمل على تناقل الكرة للوصول للمرمى والتصويب والفريق الفانز هو الذي يحرز اكثر عدد من الأهداف. ثانياً: مجموعة اولى يتم وضع مساحة ملعب (30*30) متر ووضع أقماع كل ه امتار ويتم الركض بين هذه الأقماع بالترتيب من الاول الى الثاني ومن الثاني الى الثالث وهكذا - يتم البدء وتبديل ادوار المجموعتين مع صافرة المدرب. مجموعة ثانية يتم توزيع لاعبين ال كل 3 لاعبين مع بعض مع وجود لاعب في المنتصف معه كرة يتم تناقل الكرات مع الزميلين الآخرين و وجود محطات سلالم او اطواق عند أحد الزميلين - إشارة البدء والتبديل بين المجموعتين مع صافرة المدرب - مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/ د ثالثاً: عمل لعبة صغيرة من خلال الاستحواذ بالكرة مع وجود أهداف صغيرة على جوانب الملعب . الهدف : الانتشار على كل الملعب والاستلام والتسليم من أجل تسجيل الأهداف. | 25 د 12.5 د 12.5 د 20 د |  |
| الجزء الختامي | تنظيم النفس أخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع اشارة المدرب ليعود الجسم لحالته الطبيعي. | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب الفتري | |
|--------------------------------------|---|----------------------------------|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تحمل خاص | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| الخامس | 17 | 2025/1/31 | 90 د |
| شدة التدريب | | %80 | |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | الجري حول الملعب ثم عمل تمارين لعضلات الجسم من أعلى الى أسفل مع إشارة المدرب + اطالات لجميع أجزاء الجسم بمعدل 110-120 ن / د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | <p>أولاً: الملعب والأدوات نصف ملعب قانوني عدد المشاركين من 6 إلى 8 لاعبين وضدهم نفس العدد طريقة اللعب وشروطه تقف المجموعة الأولى خلف رايه الكورنر باتجاه الملعب بحيث يمسك كل لاعب كرة وينتشر الفريق الثاني داخل الملعب يلعب اللاعب الأول الكرة محاولاً ركلها في مكان خال ومن ثم ينطلق بأقصى سرعه حول الكورنرات الأربعة الموضحة بالشكل اما الفريق الثاني يحاول احراز الهدف قبل خروج اللاعب الخصم من الملعب يحدد الفائز من خلال اذا احرز الفريق المستحوذ على الكرة بهدف تحتسب نقطة او في حال عدم اكمال لاعب الخصم الدوران حول الكورنرات تحتسب نقطة والعكس صحيح أيضاً تطوير اللعب يمكن من خلال تحديد المدة وعدد اللمسات - وضع حارس مرمى الهدف الانتشار الجيد في الملعب- تطوير السرعة والتصويب من مسافات مختلفة قصيرة وبعيدة.</p> <p>ثانياً: يتم تقسيم الفريق الى مجموعتين مجموعة اولى يتم توزيع لاعبين ال كل 3 لاعبين مع بعض مع وجود لاعب في المنتصف معه كرة يتم تناقل الكرات مع الزميلين الآخرين ووجود محطات سلالم او اطواق عند أحد الزميلين المجموعة الثانية يقف كل زميل مقابل زميله ويتم التمرير بشكل عمودي اما وخلف الأقماع الموضوعة والتحرك بدون كرة أيضاً</p> <p>- تكون صافرة البدء وتغير عمل المجموعتين مع المدرب مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 140-150 ن/ د</p> <p>ثالثاً : تقسيم الفريق إلى 3 مجموعات مختلفين الألوان مع وجود مرميين ويكون مجموعتين ضد مجموعة محاولة المجموعتين إحراز هدف والمجموعة الدفاع وتكون ضمن شروط مع المدرب</p> | 25 د 12.5 د 12.5 د 20 د |  |
| الجزء الختامي | تنظيم النفس أخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب ليعود الجسم لحالته الطبيعية. | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب الدائري | هدف الوحدة التدريبية | |
|---|--|-----------------|--|----------------|
| رقم الاسبوع | | تاريخ الوحدة | رقم الوحدة التدريبية | رقم الاسبوع |
| الخامس | | 2025/2/2 | 18 | الخامس |
| مخطط التدريب العملي | | زمن الجزء | هدف وشرح التدريب | الجزء |
| شدة التدريب %85 | | 90 د | 2025/2/2 | 18 |
|  | | 15 د | إحماء داخل دائرة المنتصف بوجود لاعب مقابل لاعب بدايةً بدون كرة ومن ثم إحماء بالكرات وتهينة الجسم للجزء الرئيسي من التدريب. معدل النبض: 120/110 ن/د | الجزء التمهيدي |
|  | | 25 د | أولاً: الملعب والأدوات نصف ملعب قانون عدد المشاركين اي عدد مقسم الى فريقين طريقة اللعب وشروطه * - طريقة اللعب وشروطه : فريق الاول داخل دائرة البداية ، ولاعب من الفريق الثاني بجانب دائرة البداية يقوم بإسقاط الكرة للفريق الاول والفريق الثاني منتشر في المساحة ، يبدأ اللعب بكرة إسقاط من اللاعب من الفريق الثاني ويضربها اللاعب من فريق الأول | الجزء الرئيسي |
|  | | 12.5 د | طويلة للمساحة الخالية لاي من اللاعبين ثم يجري ويعود من دائرة البداية إلى دائرة النهاية ثم يعود للبدائية دون ان تصيبه الكرة من الفريق الثاني يمكن ان ينطلق اكثر من لاعب من الفريق الأول في نفس الوقت | |
|  | | 20 د | - يشترط للاعب بضرب الكرة في الهواء دون سقوطها على الأرض ، وإذا سقطت يبدل اللاعب وتحسب نقطة لتفريق الآخر ويتم تحديد الفريق الفانز اذا ركض اللاعب من دائرة البداية إلى النهاية ثم يرجع إلى البداية يتم احتساب نقطة وإذا اصابته الكرة تحتسب نقطك للفريق الآخر ويتم استيعاده من اللعبة الهدف الانتشار الجيد - سرعه اتخاذ القرار- تبادل المراكز والحركة بدون كرة ثانياً: تقسيم الفريق الي مجموعتين، المجموعة الأولى يتم تقسيم كل ثلاثة لاعبين مع بعض ويتم تناقل الكرة فيما بينهم مع وجود محطات مختلفة اما المجموعة الثانية يكون فيها استلام وتسليم وجري بالكرة بدون وجود محطات. - تكون صافرة البدء والتغير بين المجموعتين مع المدرب. مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/ د ثالثاً: عمل تقسيمة مشروطة واستلام وتسليم وتحرك بدون كرة لإحراز اهداف . | |
| | | 5 د | بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء ليعود الجسم لحالته الطبيعية. | الجزء الختامي |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب الفئري | |
|--------------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تحمل هوائي ، شدة متوسطة الى عالية | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| الخامس | 19 | 2025/2/4 | 90 د |
| شدة التدريب | | %70 | |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملى |
| الجزء التمهيدي | <p>جري حول الملعب ومن ثم احماء عن طريق قاطرتين يبدأ بالقفز على الحواجز ومن ثم اخذ تمريرة من الزميل المقابل وبعد ذلك ركض مسافة 10 متر أما اللاعب الذي اعطى التمريرة جري متعرج على الأقماع+ اطالات + مرونة لجميع اجزاء الجسم مع اشارة المدرب. معدل النبض: 120/110 ن/د</p> | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | <p>اولاً: الملعب والادوات مساحة قدرها (60*40) متر مقسمة الى نصفين بينهما منطقة محايدة لا يسمح الدخول بها - اقماع- كرات قدم عدد المشتركين فريقان اي عدد من اللاعبين طريقة اللعب وشروطه عند صافرة البداية من قبل المدرب يجب على الفريق ان يتخلص من جميع الكرات التي بحوزته والكرات المكررة اليه من قبل الفريق المنافس دون ان يتركها تخرج خارج منطقة اللعب للمدة التي يطلبها المدرب ويتم تحديد الفائز من خلال عدد الكرات الاقل داخل ملعب كل فريق تطوير اللعب زيادة المساحة - زيادة الكرات - زيادة مدة وقت اللعب. الهدف سرعه توجيه الكرة - الانتشار - تحمل أداء . ثانياً: يتم تقسيم الفريق الي مجموعتين المجموعة الاولى حول دائرة المنتصف مع وجود كرة مع كل لاعب ومحاولة الجري بالكرة ولمس اللاعب الذي امامه مع ضرورة وجود نفس المسافة بين اللاعب والاخر اما المجموعة الثانية يكون فيها استلام وتسليم وجري بالكرة بدون وجود محطات. - تكون صافرة البدء والتغير بين المجموعتين مع المدرب. مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/ ثالثاً: عمل مباراة مشروطة بوجود ثلاث اهداف.</p> | 25 د 12.5 د 12.5 ق 20 د |    |
| الجزء الختامي | <p>بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء ليعود الجسم لحالته الطبيعية</p> | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب الفتري | |
|--------------------------------------|--|----------------------------------|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تحمل أداء | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| السادس | 21 | 2025/2/8 | 90 د |
| شدة التدريب | | %75 | |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | جري حول الملعب لمدة ٥ دقائق ومن ثم عمل ٣ قاطرات واحماء بوجود محطات مختلفة لكل محطة هدف خاص بها لتهيئة الجسم للجزء الرئيسي. معدل النبض: 120/110 ن/د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | <p>أولاً: الأجهزة والأدوات مساحة ملعب (40-60) مقسمة الي نصفين بمجموعة من الأقماع ووجود منطقة محايدة لا يسمح بدخولها و أقماع وكرات عدد المشاركين فريقان بعدد متساوي من اللاعبين طريقة اللعب وشروطه عند صافرة البدء من قبل اللاعب يحاول كل لاعب من الفريقين التصدي للتصويب باي جزء من الجسم ما عدا اليدين واي كرة تمر بين القوائم تحتسب هدف والفائز هو الذي يحرز اكبر عدد من الأهداف تطوير اللعب زيادة الكرات او تضيق المساحة بين القوائم او زيادة منطقة اللعب الهدف الانتشار والتحرك السريع</p> <p>ثانياً: تقسيم الفريق الي مجموعتين المجموعة الأولى تركض علي نصف الملعب بشكل عمودي وبشكل قطري وبسرعة وراحة يحددها المدرب</p> <p>ثالثاً : تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد مركز اللعب والتدريب على التحرك بدون كرة للوصول الي المرمى واحزار الهدف</p> | 25 د 12.5 د 12.5 د 20 د |     |
| الجزء الختامي | بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء ليعود الجسم لحالته الطبيعية | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب التكراري | |
|--------------------------------------|---|----------------------------------|---|
| هدف الوحدة التدريبية | | تحمل سرعة وقوة | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| السادس | 22 | 2025/2/8 | 90 |
| شدة التدريب | | %75 | |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | إحماء داخل دائرة المنتصف بوجود لاعب مقابل لاعب بدايةً بدون كرة ومن ثم إحماء بالكرات وتهيئة الجسم للجزء الرئيسي من التدريب. معدل النبض: 120/110 ن/د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | اولاً : الملعب والأدوات مساحة 10-10 واقماع وكرات عدد المشتركين 5 لاعبين (3 ضد 1) ولاعب مرر طريقة اللعب وشروطه يقف 3 لاعبين من لون واحد ضد لاعب من لون مختلف ويقف لاعب اخر خارج مساحة اللعب حيث يقوم اللاعبون ذو اللون الواحد بالاستحواذ على الكرة والتمرير فيما بينهم لمدة يحددها المدرب كزمن او عدد تمريرات ثم التمريرة الأخيرة تكون للاعب المرر اما في حالة قطع الكرة من اللاعب الواحد يحاول الثلاثة مدافعين قطعها واستخلاص الكرة تطوير اللعب من خلال زيادة المساحة او زيادة عدد المدافعين او المهاجمين او تحديد التمرير من لمسة واحدة للمدافعين الهدف تطوير الاستلام تحت الضغط والتمرير والمساندة. ثانياً: مجموعة اولى يتم وضع مساحة ملعب (30*30) متر ووضع أقماع كل 5 أمتار ويتم الركض بين هذه الأقماع بالترتيب من الاول الي الثاني ومن الثاني الي الثالث وهكذا - يتم البدء وتبديل اداور المجموعتين مع صافرة المدرب. والمجموعة الثانية بشكل عمودي يقف لاعبيها مع وجود محطة امام كل لاعب مستحوذ على الكرة - يتم البدء وتبديل عمل المجموعتين مع صافرة المدرب. مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/د ثالثاً : تقسيم الفريق الي 3 مجموعات مختلفين الألوان مع وجود مرميين ويكون مجموعتين ضد مجموعة مشروطة. | 25 د 12.5 د 12.5 د 20 د |     |
| الجزء الختامي | تنظيم النفس أخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع اشارة المدرب ليعود الجسم لحالته الطبيعية. | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب الفكري | |
|--------------------------------------|----------------------------------|---|------------|
| هدف الوحدة التدريبية | | تنمية مستوى القدرة الرشاقة والتحمل | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| السادس | 23 | 2025/2/12 | 90 د |
| هدف وشرح التدريب | | مخطط التدريب العملي | |
| الجزء | زمن الجزء | | |
| الجزء التمهيدي | 15 د |  <p>جري حول الملعب ومن ثم احماء عن طريق قاطرتين يبدأ بالفقز على الحواجز ومن ثم أخذ تمريرة من الزميل المقابل وبعد ذلك ركض مسافة 10 متر أما اللاعب الذي اعطى التمريرة جري متعرج على الأقماع+ اطالات + مرونة لجميع اجزاء الجسم مع اشارة المدرب. معدل النبض: 120/110 ن/د</p> | |
| الجزء الرئيسي | 25 د 12.5 د 12.5 د 20 د |  <p>أولاً: الملعب والادوات خيطان متوازيان مسافة 10 متر + اقماع + كرة لكل لاعب عدد المشاركين: عدد زوجي من اللاعبين. طريقة اللعب وشروطه: يقف اللاعبون متقابلين بمسافة 10 متر وعند اشارة المدرب يبدأ التمرير بأقصى سرعة لمدة يحددها المدرب وعند النهاية يتم معرفة كم تمريرة بين كل لاعبين والفائز هو صاحب أكبر عدد تمريرات. تطوير اللعب: زيادة المسافة لأكثر من 10 متر - تمرير بالراس- تحدد جزء معين من التمرير.</p> <p>ثانياً: تقسيم الفريق الى مجموعتين تكون مساحة ملعب المجموعة الاولى (20*20) متر ويكون العدد زوجي من اللاعبين 6 مدافعين و6 مهاجمين حيث يمرر المدافع الكرة الى المهاجم ويقوم بالضغط عليها لاستخلاص الكرة ويحاول المهاجم تخطي المدافع ثم تبادل المراكز اما المجموعة الثانية بشكل عمودي يقف لاعبيها مع وجود محطة امام كل لاعب مستحوذ على الكرة - يتم البدء وتبديل عمل المجموعتين مع صافرة المدرب. مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 140-150 ن/د</p> <p>ثالثاً: مباراة بين فريقين مع وجود حراس مرمى ضمن شروط يحددها المدرب ومساحة محددة والفائز الذي يحرز أهداف أكثر</p> | |
| الجزء الختامي | 5 د | <p>بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء ليعود الجسم لحالته الطبيعية.</p> | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب الدائري | |
|--------------------------------------|--|----------------------------------|---|
| هدف الوحدة التدريبية | | رشاقة ومرونة | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| السابع | 25 | 2025/2/16 | 90 د |
| شدة التدريب | | %85 | |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | جري حول الملعب دورتين ومن ثم عمل احماء داخل دائرة المنتصف بداية بدون كرة ومن ثم مع كرة لتهيئة الجسم للجزء الرئيسي من التدريب. معدل النبض: 120/110 ن/د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | اولاً: الملعب والادوات: دائرة منتصف الملعب وكرات عدد المشاركين من (10-20) لاعب طريقة اللعب وشروطها: يقف اللاعبون داخل الدائرة ويقوموا بتنطيط الكرة على جميع اجزاء الجسم وفي حالة وقوعها يخرج اللاعب خارج الدائرة واللاعب الفائز هو الذي يبقى بالأخر تطوير اللعب: احتساب عدد مرات التنطيط ويسمح بسقوط الكرة على الارض. الهدف: تطوير الاحساس بالكرة. ثانياً: تقسيم الفريق الي مجموعتين، المجموعة الأولى يتم تقسيم كل ثلاثة لاعبين مع بعض ويتم تناقل الكرة فيما بينهم مع وجود محطات مختلفة اما المجموعة الثانية في منطقة لعب (40*20) مع وجود 6 مهاجمين و6 مدافعين و2 حراس مرمى ولاعب ممول حيث يقوم اللاعب الممول بالكرة للمهاجم ويتحرك المهاجم الثاني بالمساعدة ويتحرك المدافعان لاستخلاص الكرة من المهاجمين وعند قطع الكرة يقومان بالتسجيل بالمرمى الاخر ومن ثم تبادل الادوار فيما بينهم. تكون اشارة البدء مع المدرب وتغيير المجموعتين مع الصافرة. مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 140-150 ن/د ثالثاً: تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد مركز اللعب والتدريب على التحرك بدون كرة للوصول الى المرمى واحراز الهدف | 25 د 12.5 د 12.5 د 20 د |     |
| الجزء الختامي | بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء ليعود الجسم لحالته الطبيعية | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب الفئري | |
|--------------------------------------|---|----------------------------------|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تحمل عام | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| السابع | 26 | 2025/2/18 | 90 د |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملى |
| الجزء التمهيدي | الجري حول الملعب ثم عمل تمارين لعضلات الجسم من أعلى الى أسفل مع إشارة المدرب + اطالات لجميع أجزاء الجسم بمعدل 110-120 ن / د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | <p>أولاً: الملعب والادوات: منطقة لعب (10*10) متر+ كرات+ اقماع</p> <p>عدد المشاركين: 3 لاعبين</p> <p>طريقة اللعب وشروطه: يقف لاعبين في المساحة ويقف لاعب خارج المساحة معه كرة حيث يقوم اللاعب بتمرير الكرة بالتبادل للاعبين بحيث يقوم كل لاعب باستلام وتوجيه الكرة بشكل صحيح والفائز هو الذي يقوم بعدد أكبر من المحاولات الصحيحة</p> <p>تطوير اللعب: وضع مدافع سلبي- ايجابي لتشتيت الانتباه</p> <p>الهدف: استلام وتوجيه الكرة</p> <p>ثانياً: تقسيم الفريق الى مجموعتين مساحة لعب (30*20) متر وعدد لاعبين 12 + 2 حراس مرمى حيث يلعب الحارس الكرة للمهاجم ويحاول تخطي المدافع وتسجيل الهدف اما المدافع يحاول استخلاص الكرة من المهاجم والدفاع عن مرماه ومن ثم بحث تبادل للأدوار ويمكن تطوير التمرين بتحديد مدة زمنية مثل 30 ثانية اما المجموعة الثانية تكون منطقة اللعب ضعف مساحة منطقة الجزء مع وجود 10 لاعبين + حارس في كل مرمى و 4 لاعبين ممولين قريبين من المرمى ولاعبين مساعدين في وسط الملعب يمرر الحارس الكرة للممول الذي بدوره يمررها للمهاجم ويحاول المهاجم صنع مساحة او فراغ عند استلام الكرة والتخلص من المدافع وتسجيل هدف ومن ثم تبادل الادوار</p> <p>تكون اشارة البدء مع المدرب وتغيير المجموعتين مع الصافرة.</p> <p>مجموعة (11) د وراحة (1.5) د</p> <p>ثالثاً: تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد مركز اللعب والتدريب على التحرك بدون كرة للوصول الى المرمى واحراز الهدف</p> | 25 د 12.5 د 12.5 د 20 د |     |
| الجزء الختامي | تنظيم النفس أخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع اشارة المدرب ليعود الجسم لحالته الطبيعية | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب التكراري | |
|--------------------------------------|---|----------------------------------|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تحمل اداء وانهاء الهجمات | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| السابع | 27 | 2025/2/20 | 90 د |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | الجري داخل مساحة (10*20) متر مع أداء حركات متحركة بالكرة وبدونها+ اطالات+ مرونة. معدل النبض: 120/110 ن/د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | اولا: الملعب والأدوات: (10* 20) متر مع وجود شبكة تتصف المساحة - كرة قدم. - عدد المشاركين: 7 بحد أقصى. طريقة اللعب وشروطه: تركل الكرة بارتفاع تسمح بتخطي شبكة ويحاول كل لاعب الوصول إلى الكرة وإعادتها بأي طريقة إلى منتصف الملعب الآخر في اتجاه لا يمكن للمنافس من اللحاق بها وعند خروج الكرة خارج الملعب تحسب نقطة على آخر فريق لمس الكرة. يقف اللاعبون على الخط الخلفي كل في ملعبه يقوم أحد اللاعبين بركل الكرة بقدمه أو بركبته فوق الشبكة ويجري في اتجاه عقارب الساعة حول مساحة اللعب ويأخذ مكان اللاعب المغادر النقطة إلى نصف الملعب الآخر والكرة التي لعبها قد عادت وبعد أن ترتد يقوم اللاعب التالي بلعبها ويجري إلى نهاية الملعب الآخر واي لاعب لا يستطيع الوصول للكرة أو يقوم بركلها خطأ تحتسب عليه خطأ. * - تطوير اللعب: يمكن الوثب من فوق الشبكة أثناء الجري للملعب الآخر. ويمكن إدخال بعض التدريبات مثل انبطاح مائل ثني الذراعين او الجلوس من الرقود عند تغيير نهايات اللاعبين. ثانياً: تقسيم الفرق الى مجموعتين: المجموعة الاولى في منطقة لعب مساحتها 40-40 وعدد لاعبين 15 مقسمين على 3 مجموعات في كل مجموعة 5 لاعبين يكون فريقين داخل الملعب وفريقك حول الملعب ويحاول الفريقين الاستحواذ على الكرة تحت الضغط من الفريق المنافس وبحيث يقوم باشتراك الفريق الذي حول الملعب معه أما المجموعة الثانية يكون فيها استلام وتسليم وجري بالكرة بدون وجود محطات. - تكون صافرة البدء والتغير بين المجموعتين مع المدرب. مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 140-150 ن/د ثالثاً: تقسيم اللاعبين على الملعب مع تحديد مركز اللعب والتدريب على التحرك بدون كرة للوصول الى المرمى واحراز الهدف | 25 د 12.5 د 12.5 د 20 د |     |
| الجزء الختامي | بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء ليعود الجسم لحالته الطبيعية | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب الفئري | |
|--------------------------------------|---|----------------------------------|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | مرونة + تحسين التمير | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| الثامن | 29 | 2025/2/24 | 90 د |
| مخطط التدريب العملي | | شدة التدريب | %85 |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | إحماء داخل دائرة المنتصف بوجود لاعب مقابل لاعب بدايةً بدون كرة ومن ثم إحماء بالكرات وتهيئة الجسم للجزء الرئيسي من التدريب. معدل النبض: 120/110 ن/د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | اولاً: الملعب والأدوات مساحة ملعب ٣٠-٣٠ وعصا طويلة كمرى متحرك وكرة قدم عدد المشاركين فريقين كل فرق ٥ لاعبين طريقة اللعب وشروطه يقوم لاعبان بحمل العصا المتحركة واستخدامها كمرى متحرك ويحاول اللاعبان تسجيل أهداف أثناء تحرك المرمى والفريق الفائز هوي الذي يحرز اكبر عدد من الأهداف الهدف تطوير التحرك بالكرة وبدونها ودقة التصويب ثانياً يتم تقسيم الفريق الى مجموعتين المجموعة الأولى في مساحة نصف ملعب قانوني وعدد لاعبين ١٤ مقسمين على فريقين متساويين وحارس مرمى وعماً تقسيمة مشروطة من قبل المدرب وذلك من اجل العمل مع اللاعبين على طريقة اللعب في حالة الاستحواذ على الكرة او فقدانها وكيفية الانتشار في الملعب. أما المجموعة الثانية يكون فيها استلام وتسليم وجري بالكرة بدون وجود محطات. - تكون صافرة البدء والتغير بين المجموعتين مع المدرب. مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 140-150 ن/د ثالثاً: تقسيم الفريق الي مجموعتين مع وجود مرمى كبير لكل فريق ومرميين صغيرين أيضاً ويتم إحراز الأهداف في الثلاث مرميات | 25 د 12.5 د 12.5 د 20 د |  |
| الجزء الختامي | بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء ليعود الجسم لحالته الطبيعية. | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب التكراري | |
|--------------------------------------|---|--------------------------|--|
| هدف الوحدة التدريبية | | تحمل عام | |
| رقم الاسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| الثامن | 30 | 2025/2/26 | 90 د |
| شدة التدريب | | %85 | |
| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
| الجزء التمهيدي | إحماء داخل دائرة المنتصف بوجود لاعب مقابل لاعب بدايةً بدون كرة ومن ثم إحماء بالكرات وتهينة الجسم للجزء الرئيسي من التدريب. معدل النبض: 120/110 ن/د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | أولاً: الملعب والادوات ملعب مساحته (40*40) متر بدون مرمى - كرة قدم- أقماع, عدد المشاركين: فريقان كل فريق يتكون من (5-8) لاعبين. طريقة اللعب وشروطه: يلعب الفريقان في ترتيب رقمي محاولاً تسجيل نقاط فيكون لكل لاعب رقم ويجب على الفريق المستحوذ على الكرة تناقلها حسب الترتيب الصحيح للترقيم دون ان يتمكن الفريق الاخر من قطعها وتنتقل الكرة للفريق المنافس عند تسجيل نقطة للفريق الاخر او قطعه للكرة او في حالة ارتكاب خطأ او خروجها داخل الملعب المحدد والفريق الفانز هو صاحب عدد أكبر من النقاط. الهدف: تنمية اللعب الجماعي وزيادة السرعة في اللعب. ثانياً: تقسيم الفريق الى مجموعتين المجموعة الاولى في منطقة لعب مساحتها (30*40) متر حيث يمرر المستحوذ للكرة لأحد اللاعبين الذي يستقبلها ويمررها بين الاقماع ويقوم بالتصويب ومتابعة الكرة المرتدة. اما المجموعة الثانية يكون ضمن مساحة نصف ملعب قانون بعدد لاعبين ١٢ مقسمين على فريقين بالتساوي وكل فريق له ٣ اهداف صغيرة حيث يقوم كل فريق بالدفاع عن ثلاث اهداف والهجوم على مثلها في نفس الوقت وذلك بهدف تدريبهم على الانتشار في الملعب واليقظة والاستحواذ وتغيير البدء بتبديل الادوار بعد صافرة المدرب مجموعة (11) د وراحة (1.5) د بمعدل نبض 150-140 ن/د | 25 د 12.5 د 12.5 د |    |
| | ثالثاً: تقسيم الفريق الى مجموعتين مع وجود مرمى كبير لكل فريق ومرميين صغيرين أيضاً ويتم إحراز الأهداف في الثلاث مرميات | 20 د | |
| | تنظيم النفس أخذ شهيق وزفير ببطيء وتأخذ وضع الاسترخاء مع إشارة المدرب ليعود الجسم لحالته الطبيعية | 5 د | |

| الأسلوب المستخدم في الوحدة التدريبية | | التدريب الدائري | |
|--------------------------------------|----------------------|---|-----------------|
| هدف الوحدة التدريبية | | رشاقة وتحسين الاستلام والتسليم والهجوم من الاطراف | |
| رقم الأسبوع | رقم الوحدة التدريبية | تاريخ الوحدة | زمن الوحدة |
| الثامن | 31 | 2025/2/28 | 90 د |
| | | | شدة التدريب %85 |

| الجزء | هدف وشرح التدريب | زمن الجزء | مخطط التدريب العملي |
|----------------|---|--------------------------|--|
| الجزء التمهيدي | الجري حول الملعب ثم عمل تمارين لعضلات الجسم من أعلى الى أسفل مع إشارة المدرب + اطالات لجميع أجزاء الجسم بمعدل 110-120 ن / د | 15 د |  |
| الجزء الرئيسي | اولا الملعب والأدوات منطقة ملعب ٤٠-٤٠ م وكرات واقماع عدد المشاركين اي عدد موجود من الفريق طريقة اللعب وشروطه يقوم اللاعبون بالجري بالكرة داخل المساحة المحددة ومع صافرة المدرب يجلس اللاعب على كرتيه وعند الصافرة الثانية يقوم اللاعب بالاستمرار بالجري بالكرة ويحاول قدر الامكان المحافظة على كرتيه واخراج الكرات زملائه الهدف جري بالكرة وسرعه رد الفعل والمحافظة والسيطرة على كرتيه. ثانيا يتم تقسيم الفريق الى مجموعتين المجموعة الأولى المجموعة الأولى في مساحة نصف ملعب قانوني وعدد لاعبين ١٤ مقسمين على فريقين متساويين وحارس مرمى وعمما تقسيمية مشروطة من قبل المدرب وذلك من اجل العمل مع اللاعبين على طريقة اللعب في حالة الاستحواذ على الكرة او فقدانها وكيفية الانتشار في الملعب. اما المجموعة الثانية على منطقة نصف ملعب قانوني وعدد لاعبين ١٨ لاعب مقسمين على ٤ مدافعين ضد ٣ مهاجمين وحارس مرمى و٢ من ممولي الكرات مع وجود في الوسط كمان في الشكل ممنوع دخولها حيث يقوم المهاجمين بأخذ الكرة من الممول ومحاولة تسجيل في المرمى اما الدفاع محاولة قطعها وارجعها للممول ويمكن تطويرها من خلال قطع الكرة من قبل الدفاع وتمريرها لفريقهم في الملعب الثاني البدء بتبديل الأدوار بعد صافرة المدرب مجموعة (11) ق وراحة (1.5) ق بمعدل نبض 140-150 ن/ ق ثالثاً: مباراة بين فريقين مع وجود حراس مرمى ضمن شروط يحددها المدرب ومساحة محددة والفائز الذي يحرز أهداف أكثر. | 25 د 12.5 د 12.5 د |    |
| | | 20 ق |  |
| الجزء الختامي | بعد الانتهاء من الجزء الرئيسي تنظيم عملية التنفس أخذ شهيق وزفير ببطيء ليعود الجسم لحالته الطبيعية. | 5 ق | |

ملحق (7): البرنامج الغذائي

❖ الإطار العام للبرنامج

جدول (10.5): الإطار العام للبرنامج

| مدة البرنامج بالأسابيع | عدد الوجبات في اليوم | عدد الوجبات في الأسبوع | عدد الوجبات الاجمالية | اجمالي السعرات الحرارية يوم التدريب مع مراعاة (العمر، الوزن والطول). | اجمالي السعرات الحرارية يوم الراحة حسب افراد العينة مع مراعاة (العمر، الوزن والطول). |
|------------------------|----------------------|------------------------|-----------------------|--|--|
| 8 أسابيع | 5 وجبات | 35 وجبة | 280 وجبة | 1800 - 2500 سعر حراري | 1600 - 2300 سعر حراري |

❖ نسبة استهلاك العناصر الغذائية بالسعر الحراري والجرام في اليوم الواحد

جدول (11.5): نسبة استهلاك العناصر الغذائية بالسعر الحراري والجرام في اليوم الواحد:

| نسبة استهلاك السعرات الحرارية من الإجمالي | النسبة المئوية يوم التدريب | نسبة استهلاك العناصر الغذائية بالسعر الحراري | نسبة استهلاك العناصر الغذائية بالجرام | النسبة المئوية يوم الراحة | نسبة استهلاك العناصر الغذائية بالسعر الحراري | نسبة استهلاك العناصر الغذائية بالجرام |
|---|----------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------|--|---------------------------------------|
| الكربوهيدرات | 55% | 1375-990 سعر حراري | 247.5 - 343.75 جرام | 60% | 1380 - 960 سعر حراري | 240 - 343 جرام |
| الدهون | 25% | 625 - 450 سعر حراري | 69.4 - 50 جرام | 25% | 575 - 400 سعر حراري | 44.4 - 63.8 جرام |
| البروتين | 20% | 500-360 سعر حراري | 125 - 90 جرام | 15% | 345-240 سعر حراري | 86.5 - 60 جرام |

| الرقم | | في يوم التدريب حسب أفراد العينة | | في يوم الراحة حسب أفراد العينة | | |
|--------------|-----------------|---|-----------|---|------------|-----------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> احتياجات أقل لاعب 1800 احتياجات أكثر لاعب 2500 سعر حراري | | <ul style="list-style-type: none"> احتياجات أقل لاعب 1600 احتياجات أكثر لاعب 2300 سعر حراري | | |
| | | محتوى الوجبة | | محتوى الوجبة | | |
| الرقم | الوصف | حجم الحصة | سعر حراري | الوصف | حجم الحصة | سعر حراري |
| وجبة الافطار | | | | | | |
| 1 | خبز قمح | رغيف | 160 | خبز قمح | رغيف | 160 |
| 2 | لبنة | 2 ملعقة | 75 | لبنة | 2 ملعقة | 75 |
| 3 | بيض مسلوق | بيضة واحدة | 75 | بيض مسلوق | بيضة واحدة | 75 |
| 4 | زيت زيتون وزعتر | 3 معالق | 80 | زيت زيتون وزعتر | 3 معالق | 80 |
| 5 | خضار | حبة واحدة | 25 | خضار | حبة واحدة | 25 |
| 6 | حمص | 2 ملعقة | 115 | حمص | 2 ملعقة | 115 |
| 7 | أفوكادو | حبة واحدة | 45 | أفوكادو | حبة واحدة | 45 |
| 8 | شكشوكة | 2/1 كوب | 115 | شكشوكة | 2/1 كوب | 115 |
| 9 | شوفان | 2/1 كوب | 80 | شوفان | 2/1 كوب | 80 |
| 10 | حليب | كوب | 150 | حليب | كوب | 150 |
| 11 | جبنة | 2 شريحة | 75 | جبنة | 2 شريحة | 75 |

| | | | | | | |
|--|----------------|--------------------------------|----|----------------|--------------------------------|----|
| يتم اختيار الوجبة المناسبة بناء على اختيار اللاعب بحيث يراعي احتياجه من السرعات الحرارية | | | | | | |
| بين الفطور والغداء | | | | | | |
| 1 | فاكهة | حبة واحدة | 60 | فاكهة | حبة واحدة | 60 |
| 2 | قهوة مع مكسرات | 50 مل قهوة 12 حبة مكسرات | 45 | قهوة مع مكسرات | 50 مل قهوة 12 حبة مكسرات | 45 |

| | | | | | | |
|-------------|--------------------|---------------------------------|----------|-----------------------|---------------------------------|----------|
| وجبة الغداء | | | | | | |
| 1 | كفتة | كوب | 150 | كفتة | كوب | 150 |
| 2 | خضار + شرحات بطاطا | كوب خضار حبة متوسطة بطاطا | 25 80 | خضار + شرحات بطاطا | كوب خضار حبة متوسطة بطاطا | 25 80 |
| 3 | ارز مطبوخ | كوب | 240 | ارز مطبوخ | كوب | 240 |
| 4 | صدر دجاج | 30 غم | 75 | صدر دجاج | 30 غم | 75 |
| 5 | سلطة | كوب | 50 | سلطة | كوب | 50 |
| 6 | سمك مشوي | 30 غرام | 75 | سمك مشوي | 30 غرام | 75 |
| 7 | ملوخية | كوب | 145 | ملوخية | كوب | 145 |
| 8 | شورية عدس | كوب | 160 | شورية عدس | كوب | 160 |
| 9 | خبز قمح | رغيف | 240 | خبز قمح | رغيف | 240 |
| 10 | تونا | 3 معالق | 75 | تونا | 3 معالق | 75 |
| 11 | ورق دوالي | 20 حبة متوسط | 500 | ورق دوالي | 20 حبة متوسط | 500 |
| 12 | شاورما بيتي | شراك وحدة | 375 | شاورما بيتي | شراك وحدة | 375 |
| 13 | لبن رايب | كوب | 90 | لبن رايب | كوب | 90 |
| | كوسا محشي | 3 حبات متوسطة الحجم | 375 | كوسا محشي | 3 حبات متوسطة الحجم | 375 |

| وجبة العشاء | | | | | |
|-------------|---------------------|--|-----|------------------------|---|
| 25 | كوب خضار | خضار + شرحات بطاطا | 80 | 3 معالق | شوفان |
| 80 | حبة متوسطة بطاطا | | | | |
| 240 | كوب | حليب | 240 | كوب | حليب |
| 60 | حبة واحدة | فواكه | 60 | حبة واحدة | فواكه |
| 45 | حبة | افوكادو | 45 | حبة | افوكادو |
| 75 | 2 شريحة | جبنة | 75 | 2 شريحة | جبنة |
| 375 | كوب | بودينغ شيا (لبن رايب، حصة فاكهة، 2معلقة شوفان، شيا | 375 | كوب | بودينغ شيا (لبن رايب، حصة فاكهة، 2معلقة شوفان، شيا |
| 240 | رغيف | خبز | 240 | رغيف | خبز |
| 80 | حبة متوسطة الحجم | بطاطا مهروسة | 80 | حبة متوسطة الحجم | بطاطا مهروسة |
| 75 | 2 معلقة | تونا | 75 | 2 معلقة | تونا |
| 50 | كوب | خضار | 50 | كوب | خضار |
| 75 | حبة واحدة | بيض | 75 | حبة واحدة | بيض |

| الرقم | النوع | حجم الحصة | الكربوهيدرات (غم) | البروتين (غم) | الدهون (غم) | السرعات الحرارية |
|-------|--------------------|---------------------|----------------------|---------------|-------------|---------------------|
| 1 | خبز قمح | ثلث رغيف | 15 | 3 | 1-0 | 80 |
| 2 | أبنة | معلقتين صغار | 0 | 7 | 3 | 75 |
| 3 | بيض سلق | حبة واحدة | 0 | 7 | 3 | 75 |
| 4 | زيت زيتون وزعتر | 3 معالق | 5 | 2 | 5+0 | 45+25 |
| 5 | خضار | نصف كوب | 5 | 2 | 0 | 25 |
| 6 | حمص | نصف كوب | 15 | 3 | 1-0 | 80 |
| 7 | أفوكادو | حبة صغيرة | 0 | 0 | 5 | 45 |
| 8 | شكشوكة | 2/1 كوب | 5 | 7 | 5+3 | 45+25 |
| 9 | شوفان | نصف كوب | 15 | 3 | 1-0 | 80 |
| 10 | حليب | كوب | 12 | 8 | 8 | 150 |
| 11 | جبنة | شريحتين | 0 | 7 | 5 | 75 |
| 12 | كفتة | 30 غرام | 0 | 7 | 5 | 75 |
| 13 | شرحات بطاطا | حبة متوسطة | 15 | 3 | 1-0 | 80 |
| 14 | ارز مطبوخ | ثلث كوب | 15 | 3 | 1-0 | 80 |
| 15 | صدر دجاج | 30 غرام | 0 | 7 | 5 | 75 |
| | | | | | | |
| 16 | سلطة | كوب | 10 | 4 | 0 | 50 |
| 17 | سمك مشوي | 30 غرام | 0 | 7 | 5 | 75 |
| 18 | ملوخية | كوب | 5 | 2 | 5 | 45+25 |
| 19 | شورية عدس | نصف كوب | 15 | 3 | 1-0 | 80 |
| 20 | كوسا محشي | حبة متوسطة الحجم | 15 | 3 | 5 | 125 |
| 21 | تونا | معلقتين | 0 | 7 | 5 | 75 |
| 22 | ورق دوالي | 5 حبات | 15 | 3 | 5 | 125 |
| 23 | شاورما بيتي | ثلث رغيف | 15 | 7 | 5 | 125 |
| 24 | لبن رايب | كوب | 12 | 8 | 3-0 | 90 |

| | | | | | | |
|----|--------------|------------------|----|---|-----|----|
| 25 | بطاطا مهروسة | نصف كوب | 15 | 3 | 1-0 | 80 |
| 26 | فواكه | حبة متوسطة الحجم | 15 | 0 | 0 | 60 |
| 28 | كيك بيتي | قطعة | 15 | 3 | 1-0 | 80 |
| 29 | مكسرات | 8 حبات | 0 | 0 | 5 | 45 |

| | | | | | | |
|--|-------------|------|----|-------------|------|----|
| يتم اختيار الوجبة المناسبة بناء على اختيار اللاعب بحيث يراعي احتياجه من السعرات الحرارية | | | | | | |
| بين الغداء والعشاء | | | | | | |
| 1 | كيك بيتي | قطعة | 80 | كيك بيتي | قطعة | 80 |
| 2 | سلطة أي نوع | كوب | 50 | سلطة أي نوع | كوب | 50 |

❖ تحليل العناصر الغذائية المختارة من الكربوهيدرات والبروتين والدهون بالجرام والسعر الحراري
السعرات الحرارية الكلية = عدد الغرامات * السعرات الحرارية للغرام الواحد

جدول (12.5): تحليل العناصر الغذائية المختارة من الكربوهيدرات والبروتين والدهون بالجرام والسعر الحراري

| | | | | |
|---|------------------|---|---|--------------|
| 1 | غرام كربوهيدرات | = | 4 | سعرات حرارية |
| 1 | غرام بروتين دهون | = | 4 | سعرات حرارية |
| 1 | غرام دهون | = | 9 | سعرات حرارية |

❖ ارشادات وملاحظات عند اتباع النظام الغذائي:

- شرب كمية كافية من الماء
- النوم والراحة الكافية.
- تجنب الموالح والبهارات والتقليل من الحلويات والتركيز على السلطة والخضروات
- اختيار الحجم الصغير
- المشاركة هي الأساس
- تجنب المقالي والزيوت والأكل الجاهز
- تجنب اللحوم المصنعة
- تجنب المشروبات الغازية
- عند طلب مشروب غازي يفضل عمل هذا المشروب (حبة ليمون مع صودا).

- اضافة الخل على السلطة معلقة صغيرة.
- بذور الشيا لازم يتم نقعها على الأقل نص ساعة ومفيدة كثير في حال تم وضعها في زجاجة ماء ومن ثم شربها.
- اضافة صحن سلطة على النظام في حالة الجوع.

❖ ملاحظات عامة بخصوص البرنامج:

- رغيف الخبز يعادل وزنه 30 غرام أي ما يعادل رغيف كماج.
- الصحن هو صحن متوسط.
- كوب الحليب هو كوب 100 مل.

فهرس الجداول

| الصفحة | اسم الجدول |
|--------|--|
| 56 | جدول (1.3) توصيف افراد العينة الإحصاء الوصفي لعينة الدراسة تبعا لمتغيرات البدنية والفسولوجية والانثروبومترية..... |
| 57 | جدول (2.3) يبين تكافؤ المجموعتين وبناء على نتائج اختبار Independent Samples T- (TEST) لمتوسطات متغيرات الدراسة قبل المعالجة لمجموعات الدراسة التجريبية والضابطة..... |
| 59 | جدول (3.3): يوضح جميع هذه الأدوات المستخدمة في الاختبارات والبرنامج التدريبي..... |
| 66 | جدول (4.3): استمارة تسجيل النتائج..... |
| 69 | الجدول (1.4): يوضح اختبار (ت) Match Paired t test للعينات المزدوجة المتطابقة للمجموعة التجريبية..... |
| 70 | جدول (2.4): اختبار (ت) للعينات المزدوجة المتطابقة للمجموعة الضابطة..... |
| 71 | جدول (3.4): اختبار (ت) للعينات المستقلة لمتوسط القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة..... |

فهرس الملاحق

| رقم الملحق | عنوان الملحق | الصفحة |
|---|--------------|--------|
| ملحق (1) : الاستبانة..... | | 89 |
| ملحق (2): كتاب تسهيل مهمه | | 91 |
| ملحق (3): كتاب تسهيل مهمة الباحث..... | | 92 |
| ملحق (4): أسماء المحكمين..... | | 93 |
| ملحق (5) أسماء المساعدين..... | | 94 |
| ملحق (6) البرنامج التدريبي المقترح..... | | 95 |
| ملحق (7): البرنامج الغذائي..... | | 127 |

فهرس المحتويات

| الصفحة | العنوان |
|---------|---|
| أ..... | إقرار |
| ب..... | شكر وعرقان |
| ج..... | المخلص |
| د..... | Abstract |
| 1..... | الفصل الأول: مقدمة وأساسيات الدراسة. |
| 1..... | 1.1 المقدمة |
| 4..... | 2.1 مشكلة الدراسة |
| 6..... | 3.1 أهمية الدراسة |
| 6..... | 1.3.1 الأهمية النظرية. |
| 6..... | 2.3.1 الأهمية التطبيقية |
| 7..... | 4.1 أهداف الدراسة |
| 7..... | 5.1 فرضيات الدراسة |
| 7..... | 6.1 حدود الدراسة. |
| 8..... | 7.1 مصطلحات الدراسة |
| 8..... | 8.1 هيكلية الدراسة |
| 10..... | الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة. |
| 10..... | 1.1.2 المبحث الأول: اللياقة البدنية في كرة القدم. |
| 10..... | 1.1.1.2 مفهوم اللياقة البدنية |
| 12..... | 2.1.1.2 مكونات اللياقة الدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم |
| 12..... | أولاً: القوة العضلية |
| 14..... | ثانياً: السرعة |

| العنوان | الصفحة |
|---|--------|
| ثالثاً: التحمل | 16 |
| رابعاً: المرونة | 17 |
| 3.1.1.2 أهمية تطوير اللياقة البدنية لناشئي كرة القدم | 19 |
| 4.1.1.2 أساليب وبرامج تنمية اللياقة البدنية | 19 |
| 1.4.1.1.2 تقسم طرق التدريب إلى | 20 |
| 2.1.2 المبحث الثاني التدريب الرياضي وخصائصه | 23 |
| 1.2.1.2 مفهوم التدريب الرياضي | 23 |
| 2.2.1.2 أهداف التدريب الرياضي | 23 |
| 3.2.1.2 المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي | 26 |
| 4.2.1.2 أنواع الأحمال التدريبية وأثرها على الأداء | 28 |
| 5.2.1.2 تأثير البرامج التدريبية على تطور اللياقة البدنية لدى الناشئين | 30 |
| 1.5.2.1.2 البرنامج التدريبي | 30 |
| 3.1.2 المبحث الثالث: التغذية الرياضية وأهميتها للاعبين كرة القدم | 31 |
| 1.3.1.2 مفهوم التغذية الرياضية | 31 |
| 2.3.1.2 العناصر الغذائية الأساسية وأهميتها للأداء الرياضي | 32 |
| 3.3.1.2 أهمية التغذية الصحية الرياضية: | 34 |
| 4.3.1.2 احتياجات لاعبي كرة القدم من العناصر الغذائية | 34 |
| 5.3.1.2 العلاقة بين التغذية والأداء البدني والفسينولوجي | 36 |
| 4.1.2 المبحث الرابع المتغيرات الفسيولوجية وتأثير التدريب عليها | 38 |
| 1.4.1.2 أهمية علم الفسيولوجيا في المجال الرياضي | 38 |
| 2.4.1.2 أهم المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بكرة القدم | 39 |

| الصفحة | العنوان |
|--------|---|
| 40 | 3.4.1.2 تأثير التدريب على المتغيرات الفسيولوجية..... |
| 41 | 4.4.1.2 تأثير التغذية على المتغيرات الفسيولوجية..... |
| 42 | 5.4.1.2 العلاقة بين اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية..... |
| 43 | 5.1.2 نبذة عن نادي شباب الظاهرية الرياضي..... |
| 45 | 2.2 الدراسات السابقة..... |
| 45 | 1.2.2 الدراسات العربية..... |
| 49 | 2.2.2 الدراسات الأجنبية..... |
| 52 | 3.2.2 تعقيب على الدراسات السابقة..... |
| 55 | الفصل الثالث: منهجية إجراءات الدراسة..... |
| 55 | 3.1 منهجية الدراسة..... |
| 55 | 3.2 مجتمع الدراسة..... |
| 55 | 3.3 عينة الدراسة..... |
| 57 | 4.3 المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة..... |
| 58 | 5.3 الفريق المساعد..... |
| 59 | 6.3 الأدوات والأجهزة المستخدمة..... |
| 59 | 7.3 الاختبارات القلبية..... |
| 60 | 8.3 اختبارات الدراسة..... |
| 66 | 9.3 الاختبارات البعدية..... |
| 67 | 10.3 متغيرات الدراسة..... |
| 67 | 11.3 المعالجة الإحصائية..... |
| 68 | الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها..... |
| 68 | 1.4 مقدمة..... |

| الصفحة | العنوان |
|--------|--|
| 68 | 2.4 عرض نتائج الفرضية الأولى والتي تنص على:..... |
| 70 | 3.4 عرض نتيجة الفرضية الثانية والتي تنص على:..... |
| 71 | 4.4 عرض نتيجة الفرضية الثالثة والتي تنص على:..... |
| 72 | 5.4 مناقشة نتائج الدراسة..... |
| 72 | 1.5.4 مناقشة نتائج الفرضية الأولى والتي تنص على:..... |
| 74 | 2.5.4 مناقشة نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على:..... |
| 75 | 3.5.4 مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة والتي تنص على:..... |
| 79 | الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات..... |
| 79 | 1.5 الاستنتاجات..... |
| 79 | 2.5 التوصيات..... |
| 81 | 3.5 المصادر والمراجع..... |
| 81 | 1.3.5 المصادر العربية..... |
| 88 | 2.3.5 المصادر الأجنبية..... |
| 89 | الملاحق..... |
| 134 | فهرس الجداول..... |
| 135 | فهرس الملاحق..... |
| 136 | فهرس المحتويات..... |