

الآية

بسم الله الرحمن الرحيم

-: قال تعالى

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾
اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ
﴿٥﴾ مَا لَمْ يَعْلَمْ

صدق الله العظيم

(سورة العلق الآيات (1-5)

الإهداء

أهدي هذا البحث الى الذين مازال القلب ينبض بحبهم برأ وإحساناً صدقاً وعدلاً

والدي ووالدتي

والى زوجتي التي قاسمتني مرار الصبر ونسجت معي خيوط الامل

والى فلنت كبدي ابني محمد

والى اخي الذي علمني كيف يكون السير في دروب الحياه

دون كلل او ملل

والى الذين علموني كيف يكون العطاء لا جل الفكر والرأي

.الى أخواتي واحبابي أهدي لهم ثمرة جهدي

الدارس

الشكر والعرفان

الحمد لله فاطر السماوات والارض جاعل الملائكة رسلاً صاحب الفضل والمنه سبحانه وتعالى على ما انعم به وهو القائل: (رب اوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والديّ و أن أعمل صالحاً ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين) سوره النمل (الآية 19).

الشكر لله سبحانه وتعالى على توفيقه لي لإكمال هذا البحث فله الحمد والمنه ، ثم اتقدم بالشكر أجزله الى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، تلك القلعة الشامخة في سماء العلم والمعرفة والتي أهلتني أن أنهل من معينها العذب الذي لا ينضب ، كما اخص بالشكر كلية الدراسات العليا وكلية التربية البدنية والرياضة التي تخرجت منها كما اخص بالشكر الاستاذ الدكتور/ مأمور كنجي سلوب الذي تفضل مشكوراً بالأشرف والمتابعة والتوجيه المستمر وتخصيص جزء من وقته الغالي وعلمه الغزير حتى اكتمل هذا العمل واخص بالشكر لجنة الحكم والمناقشة د.أحمد محمود خميس د. عمر محمد على كما اتقدم بالشكر والعرفان الى اسرة مكتبة كلية التربية البدنية والرياضة والى كل من ساهم في انجاز هذا العمل سالاً المولى عز وجل ان يعلمنا ما ينفعنا

المستخلص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين الهجوم بدوري الشباب ولاية الخرطوم.

تكونت العينة من مدربي فرق الشباب بولاية الخرطوم البالغ عددهم (17) مدرب من اصل (19) مدرب بنسبة بلغت 89 % تم اختيارها بالطريقة العمدية ،استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي واستعان بالاستبانة كاداه لجمع البيانات كما تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية الاجتماعية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والنسب المئوية لمعالجة البيانات وكانت اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة مايلي :-

1. المتطلبات البدنية للاعبين الهجوم بدوري الشباب هي :
سلامة القوام - الطول - التوافق - القوة - السرعة - التحمل الدوري التنفسي - الرشاقة المرونة - التحمل العام
2. المتطلبات المهارية للاعبين الهجوم بدوري الشباب هي

. التصويب - ضرب الكرة بالراس - السيطرة على الكرة - التمرير - الاستلام
- الجري بالكرة - المراوغة -

وفي ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج يوصى الباحث بالاتي :-

ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بالاتي :

- ضرورة الاستعانة بالمتطلبات البدنية قيد الدراسة للاعب الهجوم بدوري الشباب
ولاية الخرطوم

- ضرورة الاستعانة بالمتطلبات المهارية قيد الدراسة للاعب الهجوم بدوري الشباب
ولاية الخرطوم

- الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارية في انتقاء لاعبي الهجوم بدوري الشباب ولاية
الخرطوم

Abstract

The aim of this study is to recognize the most essential physical requirements and skills for the strikers the youth football league Khartoum state. In this research, 17 samples of coaches from the youth teams Khartoum state were taken.

In this thesis a descriptive method with was used and the questionnaire to collect the data. Moreover, the popular statistical package program (SPSS) has been used to analyze the collected data.

The sample consists of the youth teams in Khartoum state

The most important results were as follows

1. Physical requirements for strikers of the youth teams were:

Safety posture- Length - Endurance- strength speed - .

flexibility . respiratory endurance

Skill requirements for strikers of the youth teams -2

:were

- Shooting- Heading- Controlling the ball- Passing-
scoring- Moving with the ball- Shuffle

The main recommendations were:

- Physical fitness for the strikers could be guidance for the youth coaches
- skill requirements for strikers football could be useful for the youth coaches
- Attention should be given when choosing younger players for physical abilities and skills.

الفهرست

رقم الصفحة	الموضوع	متسلسل
أ	الآية	
ب-	الإهداء	
ج	الشكر والعرفان	
د - هـ	المستخلص باللغة العربية	

و	المستخلص باللغة الانجليزية
ز - ط	قائمة المحتويات

الفصل الأول : خطة البحث

2-1	المقدمة	1-1
2	مشكلة البحث	2 1.
2	اهمية البحث	3 1.
3	اهداف البحث	4 1.
3	تساؤلات البحث	5 1.
3	حدود البحث	6 1.
4	ادوات جمع البيانات	7 1.
4	المعالجات الإحصائية	8 1.
4	المصطلحات	9-1

الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة والمرتبطة

5 - 6	المقدمة	1-2
6	المبحث الاول:التدريب الرياضي	1-1 2.
13	المبحث الثاني: المتطلبات البدنية	1-2-2
18	المبحث الثالث: المتطلبات المهاريه	1-3-2
27	المبحث الرابع: مرحلةالشباب	1-4-2

الفصل الثالث: اجراءات الدراسة

38	تمهيد	1-3
39	منهج الدراسة	2-3
39	مجتمع الدراسة	3-3
39	عينة الدراسة	4-3
40	مجالات الدراسة	5-3
40	اداة جمع البيانات	6-3
41	خطوات تصميم الاستبانة	7-3
41	تقنين الاستبانة	8-3
42	وسائل جمع البيانات	9-3
42	الاحصاء	10-3

الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج

45	عرض ومناقشة نتائج تساؤل المحور الأول	1-4
47	عرض ومناقشة نتائج تساؤل المحور الثاني	2-4

الفصل الخامس

50	الاستنتاجات	1-5
51	التوصيات	2-5
52	المقترحات	3-5
52	ملخص البحث	4-5
54	قائمة المراجع	5-5

قائمة الجداول

43	يوضح المتطلبات البدنية(1-4)جدول
44	يوضح المتطلبات المهارية(2-4) جدول

الملحقات

ملحق رقم (1) يوضح استبانة التحكيم

ملحق رقم (2) يوضح الاستبانة بعد التعديل

ملحق رقم (3) يوضح استبانة مدربي فرق الشباب بولاية

الخرطوم

