



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة

المعوقات التي تحد من تحسين المستوى الرقمي للاعبين

الـ100 متر بالمنتخب السوداني لألعاب القوى

The obstacles facing the development of digital advances for  
Short distances Sudanese national team Athletics

إشراف

د/ زينب محمد السيد

إعداد الدارس

محمد يوسف حسين عمر

1438هـ - 2017م

# الآية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: ﴿ وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ

لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾

صدق الله العظيم

سور النحل الآية (78)

# إهداء

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره أو أهدى بالجواب الصحيح حيرة  
سائله

فأظهر بسماحته تواضع العلماء و برحابته سماحة العارفين..

إلى أمي التي زودتني بالحنان والمحبه..

و إلى أبي الذي لم يبخل علي يوماً بشيء ..

إلى إخوتي و أسرتي جميعاً..

أهدي هذا البحث راجياً من المولى عز وجل أن يجد القبول والنجاح..

## شكر وتقدير

اللهم لك الحمد حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه ، ملء السموات والأرض وما بينهما  
وملء ما شئت من شيء بعد ، أهل الثناء والمجد ، أحق ما قال العبد ، و  
كلنا لك عبد ، أشكرك ربّي على نعمك التي لا تعد ، و آلاءك التي لا  
تحد ، أحمدك ربّي وأشكرك على أن يسرت لي إتمام هذا البحث على الوجه  
الذي أرجو أن ترضى به عني.

والشكر أجزله موصولاً لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا المتمثلة في كلية  
الدراسات العليا، قسم التدريب الرياضي .

ثم أتوجه بالشكر إلى المشرفة د /زينب محمد السيد، التي لها الفضل بعد الله  
تعالى على البحث ، فلها الشكر كله والتقدير و العرفان.

و أتوجه بالشكر الجزيل إلى د/ أحمد محمود خميس د/ مكي فضل المولى  
لتكرمهم بالموافقة على مناقشة هذا البحث لهم مني جزيل الشكر ، الذين لم  
يألوا جهداً في توجيهي و إمدادي بما احتاج إليه.

كما أتقدم بالشكر والعرفان بالجميل لروح أمي الطاهرة، أسأل الله عز وجل  
أن يغفر لها ويرحمها ويسكنها فسيح جناته .

## المستخلص

هدف هذا البحث إلى التعرف على المعوقات التي تحد من تحسين المستوى الرقمي لعدائي الـ 100 متر بالمنتخب السوداني لألعاب القوى .

أستخدم الدارس المنهج الوصفي المسحي وإستخدم الإستبانة كأداة لجمع البيانات ، والمقابلة غير المقننة.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الإداريين والمدربين واللاعبين المنضوين تحت لواء الإتحاد السوداني لألعاب القوى وبلغ عددهم (35) .

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة :

- جاءت الإمكانيات المادية المعوق الأول أمام تطور المسافات القصيرة لألعاب القوى للمنتخب السوداني .
- ثم تليها الصعوبات الخاصة بالإدارة وذلك من وجهة نظر العينة الكلية .
- ليس هنالك سجلات للاعبين.
- لا يوجد إداري متفرغ لمساعدة المدربين.
- غياب المدربين المتخصصين في المسافات القصيرة.
- غياب الدعم المادي نهائياً للإتحاد من قبل الدولة.
- عدم توفر ملاعب بمواصفات قانونية ومعايير دولية.
- لا يوجد إهتمام بإعداد اللاعبين عبر المراحل السنوية .
- لا يحظى اللاعبون بالرعاية الصحية الضرورية .
- ليس هنالك تأمين للاعبين في حالات الإصابات المعقدة والتشوهات.
- لا يوجد إهتمام بنشر ألعاب القوى بالمدارس .
- لا يوجد تحليل للمنافسات التي يجريها اللاعبون .
- لا يتم إعداد الملاعب بمواصفات ومعايير دولية .
- لاتوجد مشروعات إستثمارية لتمويل نشاط ألعاب القوى .

## أهم التوصيات التي توصلت إليها الدراسة :

- توفير الأجهزة والمعدات والملاعب الحديثة
- تحفيز اللاعبين والمدربين من قبل الدولة
- الإهتمام بتصميم البرامج التدريبية للاعبين وفقاً للأسس العلمية حتى تكون ثمرة ذلك تطوراً للمستويات
- الإهتمام بتدوين سجلات للاعبين
- تأهيل وتزويد مدربي المسافات القصيرة بمستجدات علم التدريب الحديث
- وضع البرامج التدريبية إستناداً للمستويات الحقيقية للاعبين والفروق الفردية
- الإهتمام بالمراحل السنوية ووضع خطة لنشر ألعاب القوى الخاصة بالمسافات القصيرة بكل مدارس السودان .

# ABSTRACT

This research talk about identify the obstacles facing the development of digital progress for short distances in the Sudanese team of strong games.

Use the descriptive method and use the questionnaire to collect data.

The student chose to research in deliberate manner from the a administrators' trainers and players under Sudanese federation of strong games and numbered (35).

## **The most important results following:-**

- The first handicapped potential is the development of short distances for the Sudanese team.
- Then follow by difficulties of management and that from the point of view of the total entity.

## **The most important recommendations reached by study:-**

- Providing equipment and devices and modern playgrounds.
- Stimulating of players and coaches from government in country.
- Care to the design of training programs for players according to the scientific bases so that the beneficial of development the levels.
- Care about of write records for player.
- Rehabilitation providing short distance trainers with modern training science.
- Develop training program base on the real levels of players and individual teams.
- Care about to the stages of age old of the development a plan to deploy short- distance strong game sin all schools of Sudan.

## قائمة المحتويات

المسلسل	الموضوع	رقم الصفحة
	الأية .....	أ
	الإهداء .....	ب
	شكر وتقدير .....	ج
	مستخلص .....	د
	ABSTRACT .....	هـ
	قائمة المحتويات .....	و
	قائمة الجداول .....	ز
	قائمة الملاحق .....	
<b>الفصل الاول الإطار العام للدراسة</b>		
1-1	المقدمة ومشكلة الدراسة	1
2-1	اهمية الدراسة	2
3-1	هدف الدراسة	3
4-1	تساؤلات الدراسة	3
5-1	حدود الدراسة	3
6-1	المصطلحات المستخدمة في الدراسة	3
<b>الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة</b>		
1-1	المبحث الأول ألعاب القوى	4
2-1	نشأة ألعاب القوى	5
1-1-2	مسابقات ألعاب القوى على حسب الجدول الأولمبي	6
1-1-1-2	العدو	6
2-1-1-2	سباقات العدو	6
3-1-1-2	مشتقاتها من سباقات التتابعات	7
4-1-1-2	مشتقاتها من الحواجز	7
5-1-1-2	سباق 100م	7
6-1-1-2	نشأة ألعاب القوى في السودان	8
2-1-2	المبحث الثاني مفهوم التدريب الرياضي	9
1-2-1-2	وأجبات التدريب الرياضي	10
2-2-1-2	قواعد وأسس التدريب الرياضي	11-17
3-2-1-2	المبحث الثالث الأساليب التدريبية	18
4-2-1-2	اسلوب تدريب البلايومترك	18-22
5-2-1-2	اسلوب تدريب الفارتلك	23
6-2-1-2	اسلوب تدريب الدائري	23-29
7-2-1-2	المبحث الرابع العوامل المؤثرة على الإنجاز الرياضي بألعاب القوى	30
8-2-1-2	التغذية	30
9-2-1-2	المناخ	30
4-1-2	المجتمع	30
1-4-1-2	الإمكانات	31

32	المنافسات	2-4-1-2
32	العلم والتطبيق	3-4-1-2
33-35	الدراسات السابقة	4-4-1-2
35	الدراسات باللغة العربية	5-4-1-2
35	التعليق على الدراسات السابقة	6-4-1-2
35	الإستفادة من الدراسات السابقة	7-4-1-2
<b>الفصل الثالث اجراءات البحث</b>		
37	منهج الدراسة	1-3
37	عينة الدراسة	2-3
37	أداة الدراسة	3-3
37	مراحل تصميم الإستبانة	4-3
39	الدراسة الإستطلاعية	1-4-3
39	المعاملات العلمية للإستبانة	2-4-3
49	الدراسة الأساسية	3-4-3
49	المعالجة الإحصائية	5-3
<b>الفصل الرابع</b>		
51	عرض ومناقشة وتفسير وتحليل النتائج	4
51	عرض النتائج	1-4
51	مناقشة تفسير وتحليل النتائج	2-4
<b>الفصل الخامس</b>		
61	الاستنتاجات والتوصيات وملخص الدراسة	5
61	الاستنتاجات	1-5
61	التوصيات	2-5
62	ملخص الدراسة	3-5
65-66	المراجع والمصادر	6-5

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	اسم الملحق	رقم المرفق
68	قائمة أسماء السادة الخبراء (الأكاديميين).....	مرفق (1)
69	استطلاع آراء الخبراء حول محاور وعبارات الإستبيان في صورته المبدئية.....	مرفق (2)
75	عبارات ومحاور الاستبانة بعد عرضها على الخبراء لتطبيقها على العينة الاستطلاعية.....	مرفق (3)
80	عبارات ومحاور الإستبانة في صورتها النهائية.....	مرفق (4)

## قائمة الجداول

المسلسل	الجدول	رقم الصفحة
1	أفضل الأرقام العالمية للرجال في سباق 100م	7
2	أبطال السودان في سباق 100متر عدوا للرجال	8
3	النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو محاور الاستبانة	38
4	النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو ميزان التقدير المقترح	38
5	النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو محاور الاستبانة	38
6	النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو ميزان التقدير المقترح	38
7	إجمالي العبارات الخاصة بكل محور من محاور الإستبانة	39
8	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط المحور الأول: الإدارة	40
9	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط المحور الثالث: الإمكانيات	41
10	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط المحور الثالث: الإمكانيات	43
11	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط المحور الرابع: اللاعبين	45
12	معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة	47
13	إجمالي محاور وعبارات استمارة الاستبانة في صورتها النهائية	48
14	توصيف عينة الدراسة الأساسية	48
15	تحليل إختبار الوسط الحسابي والمتغيرات الخاصة بالمحور الأول: الإدارة	51
16	تحليل إختبار الوسط الحسابي والمتغيرات الخاصة بالمحور الثاني: التدريب	53
17	تحليل إختبار الوسط الحسابي والمتغيرات الخاصة بالمحور الثالث: الإمكانيات	55
18	تحليل إختبار الوسط الحسابي والمتغيرات الخاصة بالمحور الرابع: اللاعبين	57

# الفصل الاول الإطار العام للدراسة

المقدمة ومشكلة الدراسة	1-1
اهمية الدراسة	2-1
هدف الدراسة	3-1
تساؤلات الدراسة	4-1
حدود الدراسة	5-1
المصطلحات المستخدمة في الدراسة	6-1

## **الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة**

1-1 المبحث الأول ألعاب القوى

2-1 نشأة ألعاب القوى

## الفصل الثالث اجراءات البحث

1-3	منهج الدراسة
2-3	عينة الدراسة
3-3	أداة الدراسة
4-3	مراحل تصميم الإستبانة
5-3	المعالجة الإحصائية

## **الفصل الرابع : عرض ومناقشة وتفسير وتحليل النتائج**

1-4 عرض النتائج

2-4 مناقشة تفسير وتحليل النتائج

## الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات وملخص الدراسة

1-5	الاستنتاجات
2-5	التوصيات
3-5	ملخص الدراسة
6-5	المراجع والمصادر

## الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الأول ألعاب القوى	1-1
نشأة ألعاب القوى	2-1
مسابقات ألعاب القوى على حسب الجدول الأولمبي	1-1-2
العدو	1-1-1-2
سباقات العدو	2-1-1-2
مشتقاتها من سباقات التتابعات	3-1-1-2
مشتقاتها من الحواجز	4-1-1-2
سباق 100م	5-1-1-2
نشأة ألعاب القوى في السودان	6-1-1-2
المبحث الثاني مفهوم التدريب الرياضي	2-1-2
وأجبات التدريب الرياضي	1-2-1-2
قواعد وأسس التدريب الرياضي	2-2-1-2
المبحث الثالث الأساليب التدريبية	3-2-1-2
اسلوب تدريب البلايومترك	4-2-1-2
اسلوب تدريب الفارتلك	5-2-1-2
اسلوب تدريب الدائري	6-2-1-2
المبحث الرابع العوامل المؤثرة على الإنجاز الرياضي بألعاب القوى	7-2-1-2
التغذية	8-2-1-2
المناخ	9-2-1-2
المجتمع	4-1-2
الإمكانات	1-4-1-2
المنافسات	2-4-1-2
العلم والتطبيق	3-4-1-2
الدراسات السابقة	4-4-1-2
الدراسات باللغة العربية	5-4-1-2
التعليق على الدراسات السابقة	6-4-1-2
الإستفادة من الدراسات السابقة	7-4-1-2