

# الآية

بسم الله الرحمن الرحيم

: قال تعالى

اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ  
الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ  
مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ  
تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ  
(الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

سورة النور الآية رقم )  
35)

# الإهداء

الى ست الحبايب أمي الغالية

الى أرواح ابي وإخوتي

اللهم أجعل قبورهم روضة من رياض الجنة

الى إخوتي

الزبير و فيصل و شاكر و محمد

وإليكم جميعاً أهديكم جهدي المتواضع مع كل الود

والتقدير

الدارس

# الشكر والعرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والتسليم . الشكر لله العلي القدير الذي أعانني ووفقني على إكمال هذا العمل . والإمتنان لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا التي أتاحت لي هذه الفرصة الغالية .

والوفاء والإمتنان لكلية التربية البدنية والرياضة متمثلة في عميدها وأساتذتها وموظفيها وطلابها لوقفاتهم الصلبة معي ولما قدموها لي من . من عون و تشجيع ومساعدة .

والشكر الجزيل للدكتور مكي فضل المولى مرحوم المشرف على هذه الدراسة الذي أعانني وقدم لي كل العون والنصح والإرشاد لتخطي كل الصعاب التي واجهتني خلال مسيرتي في إعداد هذه الدراسة .

وأسمى آيات الوفاء للهيئة العامة للجمارك متمثلة في الأخ النقيب وحيد بابكر و مدرب فريق كرة القدم إبراهيم هارون (أبرهومة الدسكو) . واللاعبين .

والشكر كل الشكر للمغفور له بإذن الله ابن خالتي الدكتور عبدالعزيز مختار ذهب (رجب) . وخالص الشكر للزملاء والأصدقاء والى كل من شارك معي الراي وكان خير سند .

الدارس

## المستخلص

هدفت هذه الدراسة الى معرفة الكفايات التدريبية والمدي الزمني لإكتساب اللياقة الفسيولوجية للاعبى كرة القدم ، إستخدم الدارس المنهج الوصفي التجريبي ، ثم إختار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبى كرة القدم بالهيئة العامة للجمارك وقد بلغ عددهم (22) لاعب وتم لإجراء المعالجات الإحصائية (SPSS) إستخدام برنامج .

### **: توصلت الدراسة للنتائج الآتية**

1. إن كفاية التدريب لإكتساب اللياقة الفيسولوجية للاعبى كرة القدم بالهيئة العامة للجمارك غير كافي
2. أن المدى الزمني لإكتساب اللياقة الفسيولوجية للاعبى كرة القدم بالهيئة العامة للجمارك غير كافي .

### **: والتوصيات و التى من أهمها**

1. أن تقوم جهات الإختصاص بزيادة الإهتمام بتنمية الكفاءات الوظيفية . المختلفة لدى لاعبى كرة القدم .
2. عمل مزيد من الدراسات المتعلقة بالأسس الفسيولوجية لتدريب . كرة القدم .

## Abstract

This study is target to know the sufficient trainings and it s period for the football player to acquire the physiological fitness To achieve this the researcher use the descriptive experimental curriculum he used non random choice as his data study on twenty two players from the team of general custom corporation Khartoum branch he also used (Spss) program for the statistical analysis

**The study result to:**

1. The trains to acquire the physiological fitness for the custom corporation team foot ball player is not enough
2. The time period to acquire the physiological fitness for the custom corporation team foot ball player is not enough

**The researcher gives important advices from which**

1. To increase the functions of the heart and blood of the player
2. To do more studies on the sufficient physiological fitness bases

## قائمة المحتويات

الموضوع		رقم الصفحة
الآية		أ
الإهداء		ب
الشكر و العرفان		ج
المستخلص باللغة العربية		د
Abstract المستخلص باللغة الإنجليزية		هـ
قائمة المحتويات		و
قائمة الجداول		ي
<b>الفصل الاول : الإطار العام</b>		
1-1	المقدمة	1
1-2	مشكلة الدراسة	2
1-3	أهمية الدراسة	3
1-4	أهداف الدراسة	3
1-5	فروض الدراسة	3
1-6	منهج الدراسة	3
1-7	عينة الدراسة	3
1-8	حدود الدراسة	3
1-9	مصطلحات الدراسة	4
<b>الفصل الثاني : الإطار النظري و الدراسات السابقة و المشابهة</b>		
<b>المبحث الأول : نشأة و تطور كرة القدم</b>		
1.1.2	نشأة و تطور كرة القدم في العالم	5
2.1.2	دخول كرة القدم السودان	8
<b>المبحث الثاني- الجمارك السودانية</b>		
1.2.2	تعريف الجمارك	11
2.2.2	فكرة الجمارك	11
3.2.2	الجمارك في العهود القديمة	12
4.2.2	إنشاء مصلحة الجمارك	17

5.2.2	الرياضة بالجمارك السودانية	18
6.2.2	المدارس السنوية بالجمارك السودانية	19
<b>المبحث الثالث - فسيولوجيا جسم الإنسان</b>		
1.3.2	فسيولوجيا جسم الإنسان	20
2.3.2	الجهاز التنفسي	20
1.2.3.2	الأنف	20
2.2.3.2	البلعوم	21
3.2.3.2	الحنجرة	21
4.2.3.2	القصبة الهوائية	22
5.2.3.2	الشعبتان الهوائيتان	22
6.2.3.2	الرئتان	23
7.2.3.2	آليات التنفس	24
3.3.2	الجهاز الدموي	28
1.3.3.2	الأوعية الدموية	29
2.3.3.2	الدم	31
4.3.2	القلب	32
5.3.2	التعب	34
6.3.2	أنواع التعب	35
<b>المبحث الرابع</b>		
1.4.2	اللياقة البدنية	37
2.4.2	اللياقة البدنية في كرة القدم	38
<b>المبحث الخامس</b>		
1.5.2	اللياقة الفسيولوجية	41
2.5.2	البرنامج	42
<b>المبحث السادس</b>		
1.6.2	الدراسات السابقة والمثابرة	50
2.6.2	التعليق على الدراسات السابقة	60
3.6.2	ما استفاد منه الدارس في هذه الدراسات	61
<b>الفصل الثالث - إجراءات الدراسة</b>		
1.3	تمهيد	62
2.3	منهج الدراسة	62
3.3	مجتمع الدراسة	62
4.3	عينة الدراسة	62
5.3	وسائل جمع البيانات	63
1.5.3	قياس الإستهلاك الأوكسجيني	63
2.5.3	(قياس اللياقة الفسيولوجية (بدلالة معدل النبض	63
3.5.3	قياس نبضات القلب	63

4.5.3	قياس ضغط الدم	63
5.5.3	(التقنين و القياسات (الصدق و الثبات)	63
6.3	تطبيق الاختبارات	65
7.3	المعالجات الإحصائية	65
<b>الفصل الرابع - عرض و مناقشة و تفسير النتائج</b>		
1.4	تمهيد	66
2.4	عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول	66
3.4	عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني	68
<b>الفصل الخامس : الإستنتاجات ، التوصيات ، ملخص الدراسة ، المراجع</b>		
1.5	الإستنتاجات	70
2.5	التوصيات	70
3.5	ملخص الدراسة	70
4.5	المصادر و المراجع	72

### قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول
31	جدول رقم (1) يوضح مكونات الدم
34	جدول رقم (2) يوضح حجم الضربة القلبية

61	جدول رقم (3) يوضح النسب المئوية لكل إجراء
62	جدول رقم (4) يوضح المستوى الأكاديمي لعينة الدراسة
63	جدول رقم (5) يوضح تجانس عينة الدراسة
64	جدول رقم (6) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط ودلالته لدرجات القياسات لعينة الدراسة
67	جدول رقم (7) يوضح المتوسط الحسابي لمعدل القلب القبلي و البعدي لعينة الدراسة في الإستهلاك الكسجيني
68	جدول رقم (8) يوضح المتوسط الحسابي لمعدل القلب القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اللياقة الفسيولوجية

## قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
1	الرئتان	23
2	القلب	32

## قائمة الملاحق

ملحق رقم (1) قائمة المحكمين
ملحق رقم (2) إستمارة تحكيم عناصر اللياقة البدنية
ملحق رقم (3) البرنامج التدريبي
ملحق رقم (4) إستمارة تحكيم المتغيرات الفسيولوجية
ملحق رقم (5) قياسات العمر البيولوجي وعمره في الملاعب والوزن والطول
ملحق رقم (6) قياس نبضات القلب في الدقيقة
ملحق رقم (7) قياس ضغط الدم
ملحق رقم (8) الإستهلاك الأكسجيني
ملحق رقم (9) مؤشر اللياقة الفسيولوجية
ملحق رقم (10) المتوسط الحسابي لنبضات القلب
ملحق رقم (11) الكوادر المساعدة