

الفصل الاول

الاطار العام للبحث

1-1 المقدمة:

"النشاط الرياضي- يرتكز في ممارسته على جانب بدني وجانب مهاري وخطط
ي
(فرديه - جماعيه)كرة القدم واحده من تلك الانشطة التي تتطلب الجوانب
البدنية والمهاريه ,وهي تتطور يوما بعد يوم نتيجة ظهور الجديد في جميع
مجالات الاعداد فيها مما يحتم على المهتمين بها الالمام بكل ما هو جديد في
المجال .وتعتبر كرة القدم احد الانشطة الرياضية التي تحظى بشعبية عالمية
وتمارس في جميع المستويات وهى لعبة تحدد نتيجتها بتسجيل الاهداف في
مرمى الخصم لذلك يلعب خط الدفاع دورا مميزا في اداء الفريق سواء كان
ذلك من الجانب الدفاعي او الهجومي فلاعبي خط الدفاع يتميزون عن زملائهم
في بعض المتطلبات البدنية والمهارية التي تفرض عليهم واجبا اساسيا وهو
منع الكرة من دخول المرمى وخلال السنوات الاخيرة وخضعت هذه اللعبة الى
دراسات وتطبيقات علميه ممل حدل بالمستوى العالمي ان يكون ذا طابع علمي
مقنن- بالإضافة الى ذلك يعتبر خط الدفاع من اهم الخطوط لبداية
الهجمة احيانا يمكن ان يكون لحد الاسباب التي تساعد في هزيمة او فوز فريقه
وفقا لمقدراته واستعداداته البدنية والمهارية والنفسية وكثيرا ما تنتهي المباريات
بنتيجة غير متوقعة حيث يكون السبب الرئيسي- في الهزيمة هم لاعبي خط
الدفاع حيث تطور اسلوب لعب كرة القدم عبر التاريخ وكذلك الضوابط

والقوانين الخاصة حتى وصلت المرحلة الحالية المعروفة بكرة القدم الحديثة التي تركز على التكتيك والمهارة وهي تتمثل بالتنظيم العام الذي يستخدمه مدرب فريق كرة القدم لضبط تحركات الفريق داخل الملعب لتحقيق النتيجة المخطط لها

والهجوم يعنى- الحالة التي يصبح فيها الفريق حينما تصبح الكرة في حوزته ،وتتاح الفرص العديدة خلال المباراة للفريقين- المتبارين للمباداه بالهجوم مهما كان مستواهما (مفتي ابراهيم ،1999،ص 19) ولأهمية دور لاعب الهجوم في فريق كرة القدم قام الباحث بأجراء هذه الدراسة للتعرف على المتطلبات البدنية والمهارية لهم على مستوى دوري الشباب بولاية الخرطوم مما سبق تتضح اهمية اللاعب المهاجم والعب الواقع عليه لذا كان من الاهمية دراسة المتطلبات البدنية والمهارية واختيار انسبها بغرض المساهمة في انتقاء اللاعب المهاجم في السودان

2.1 مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحث في المجال الرياضي- معلما للتربية الرياضية ومدربا لفريق الشباب بنادي الهلال السودانيلاحظ ان هنالك ضعف في اداء لاعبي الهجوم في كرة القدم للاعبين دوري الشباب ولاية الخرطوم وعدم اداء الواجبات اثناء المباراة بالصورة المطلوبة مما يؤثر سلبا على اداء الفريق اثناء المباريات والذين هم مستقبل الكرة السودانية والمنتخبات القومية مما دفع الباحث للقيام بأجراء هذه الدراسة للتعرف على المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين الهجوم بدوري الشباب ولاية الخرطوم

1-3 اهميه البحث:-

- قد تساعد نتائج هذه الدراسه في التعرف على اهم المتطلبات البدنيه للاعبي الهجوم في كرة القدم بدوري الشباب ولاية الخرطوم
- قد تساعد نتائج هذه الدراسه في التعرف على اهم المتطلبات المهاريه للاعبي الهجوم في كرة القدم بدوري الشباب ولاية الخرطوم
- قد يفتح الطريق امام المدربين والمهتمين لا جراء دراسات مشابهه
- قد تساعد نتائج هذه الدراسة الأندية في كيفية انتقاء لاعبي الهجوم

1-4 اهداف البحث :-

- التعرف على اهم المتطلبات البدنية للاعبي الهجوم في كرة القدم بدوري الشباب ولاية الخرطوم
- التعرف على اهم المتطلبات المهاريه للاعبي الهجوم في كرة القدم بدوري الشباب ولاية الخرطوم

1-5 تساؤلات البحث:-

- ماهي اهم المتطلبات البدنيه للاعبي الهجوم في كرة القدم بدوري الشباب ولاية الخرطوم

- ماهي اهم المتطلبات المهاريه للاعبي الهجوم في كرة القدم بدوري الشباب
ولاية الخرطوم

1-6 حدود البحث:-

- المجال المكاني

السودان - ولاية الخرطوم - فرق الشباب لكرة القدم

- المجال الزمني

2015--2016

- المجال البشري

يشمل مدربي فرق الشباب في كرة القدم بولاية الخرطوم

1-7 دوات جمع البحث:-

- الاستبانة

1-8 المعالجات الاحصائية:-

استخدم الدارس برنامج الحزم الإحصائية الاجتماعية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والنسب المئوية لمعالجة البيانات

1-9 المصطلحات:-

- كرة القدم

هي لعبة جماعية بين فريقين في ملعب محدد الأبعاد تقوم على مبدأ احراز الاهداف في مرمى الخصم (تعريف إجرائي)

المتطلبات

هي تلك الاحتياجات التي لا يمكن بدونها تحقيق الهدف المنشود وهي المتطلبات البدنية والمهارية (تعريف إجرائي)

لاعي الهجوم

هم اللاعبين الذين يتواجدون في المنطقة الأمامية للفريق ومهمتهم الأساسية هي احراز الاهداف في مرمى الخصم (تعريف إجرائي)

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة والمشابهه

2.1

مقدمة

تعتبر كرة القدم اكثر الرياضات الجماعية شعبية ، حيث انها اصبحت اليوم تنصدر مقدمه الرياضيات ، واصبح الاهتمام بها ليس فقط على الذين يمارسونها ، بل تتعدى ذلك واصبحنا نتحدث عن الجانب الاقتصادي والسياسي- والثقافي لها ، واصبحت لها جوانب عدة .وهي لعبه رياضيه تمارس ضمن قوانينها الخاصة وتملك هيكل تنظيميا دقيقا ، لذلك يمكن تحليل اللعبة ويمكن الكلام عن المفاهيم الاساسية التي تحدد لعبة كرة القدم كوسيله اولاً وكنظام ثانياً ، وهذه الشروط كلها تراعى لتحديد القوانين العامة لكرة القدم ،وتعليم اللعبة ،والخوض بها في حلقة المنافسات عبر كل الازمنه باعتبارها لعبة الملايين والاكثر اقبالا للممارسة من كل الشعوب.(محمد حازم محمد 2004م ص 10)

ولعبة كرة القدم من الالعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية والمهاريه للاعبين ، وهذا حتى يصبح ذو مقدره على ان يصمد لوقت طويل ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة فيستطيع تحقيق النجاح ، ضف الى ذلك ان كل فتره عمريه لها خصائص ومميزات خاصه لدى الرياضيين ، ولاعب كرة القدم له صفات وسمات بدنيه وفيزيولوجيه تميزه ولهذا سوف نتطرق في هذا الفصل الى المتطلبات البدنية والمهاريه للاعب كرة القدم وخصائص فئة

الشباب التي يكون فيها اللاعب في هذه المرحلة ، وهي الفترة التي تتميز-
بالنمو والتطور .حيث توصل المختصون في مجال التدريب الرياضيمنتصف
القرن الحالي الى دلالات تؤكد ان لكل نشاط رياضي- مواصفات خاصه تميز-
ممارس هذا النشاط عن غيره من الأنشطة الاخرى.ومما لاشك فيه ان تقدم
المستويات الرياضيةالعالية وصغر سن الابطال يرجع الى التطور العلمي
وتطبيق نتائج البحوث والدراسات التي تناولت اختيار الفرد المناسب طبقا
لطبيعة ومتطلبات النشاط الرياضي- الممارس لذلك اتجه المختصون في
الأنشطةالرياضية المختلفه الى تحديد مواصفات خاصه لكل نشاط رياضي-
على حده والتي تساعد على اختيار الناشئ- الرياضي- وفقا لأسس علميه
محدده للوصول للمستويات الرياضيةالعالية .ويعتبر اختيار الفرد المناسب
لنوع النشاط هو الخطوة الاولى نحو الوصول الى مستوى البطولة (محمد
حازم محمد 2004م ص 11)

المبحث الاول

2-1-1.: التدريب الرياضي

هو عبارته عن ممارسه سليمه منظمه لمجموعه من الحركات البدنية ، موضوعه
بأسس علميه في اطار خطه تشمل ضمنيا النواحي التربويه والاجتماعيه
والنفسيه والصحيه والعقليه ، بهدف الارتقاء الشامل المتدرج بالفريق ككل
بغية الوصول الى اعلى المستويات الرياضيةالممكنة هو عبارته عن كمية

التدريبات البدنية والمهارية والخططيه المؤثرة على كفاءة واجهزه الجسم
الحيويه للاعب (ساري احمد حمدان 2000م ص 22)

انواع التدريب الرياضي :- 2-1-2

أ/ التدريب باستخدام الحمل المستمر

تهدف طريقه التدريب باستخدام الحمل المستمر الى تنمية صفات التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) وتسهم في تنمية التحمل الخاص بدرجة معينه وتتميز بعدة خصائص:-

- بالنسبة لشدة التمرينات تتراوح ما بين 25- 75 من اقصى مستوى للفرد

- بالنسبة لحجم التمرينات تتميز بزيادة الحجم عن طريق زيادة طول فترة الاداء سواء بواسطه الحمل المستمر او زيادة عدد مرات التكرار.

ب/ طريقة التدريب الفترى :-

تستخدم في الوقت الحالي كطريقه هامه من طرق التدريب في معظم انواع الأنشطة الرياضية لتنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل ويرى بعض العلماء ان مصطلح التدريب الفترى نسبة الى الراحة البينية بين كل تمرين والذي يليه ويشمل :-

- التدريب الفترى منخفض الشده 1

- بالنسبة لشدة التمرينات المستخدمة شدة متوسطة او قد تصل في تمرينات الجري حوالى 60- 80 % من اقصى قدرة الفرد

- بالنسبة لحجم التمرينات يسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة

2- التدريب الفترى مرتفع الشده

يهدف الى تنمية صفات التحمل الخاص - السرعة - القوة المميزة بالسرعة -
القوة العظمى ويتميز بالاتي :-

- بالنسبة لشدة التمرينات في الجري 80- 90%

- بالنسبة لفترات الراحة البيئية تزداد نسبيا وتتراوح بين 90 - 180 ث (محمد حسن علاوى 1994م ص 213)

ج/ طريقة التدريب التكراري :-

تهدف الى تنمية الصفات التالية القوة القصوى - السرعة - القوة المميزة بالسرعة - وتميزت بالخصائص التالية:-

- بالنسبة لشدة التمرينات تتراوح بين 80 - 90% من اقصى مستوى للفرد

- بالنسبة لحجم التمرينات تتميز بقله الحجم أي قلله فترة الاداء وعدد مرات التكرار

- بالنسبة لفترات الراحة البيئية طويله في تمرينات الجرى

هو عبارة عن مجموع التكرارات او المسافات او الأزمنة التي تودى خلال الوحدة التدريبية ويعني حجم الحمل عدد مرات تكرار التمرين مضروباً في زمن دوام المثير مضروباً في عدد المجموعات زائداً الراحة البينية

تكرار المثير والتمرين :-

ويتمثل في عدد مرات اداء التمرين الواحد

1. فترة دوام المثير (التمرين):-

هي الفترة الزمنية التي يستغرقها اداء الزمن الواحد

تقنين شدة التدريب:-

بالنسب للسرعة:-

في تقنين السرعة يتطلب الاعتماد على الزمن والمسافة مثال ذلك :_لاعب كرة

قدم ادى 50 م جري بالكرة في زمن 8 ثواني

$$\text{السرعة} = 50/80 = 6.5 \text{ م/ث}$$

بالنسبة للقوة العضلية:-

في تقنين القوة العضليةفأنها تحسب بمقدار المقاومة التي يؤدي بها التمرين

مثال ذلك: لاعب كرة قدم قدرته القصبوعلى رفع ثقل من الارض الى الصدر

من وضع الوقوف 120وهذا يمثل 100/ من قدرة اللاعب اوجد الشدة عند

75%

كثافة الحمل :-

هي عبارة عن النسبة الزمنية بين_ فترات الراحة وشدة الحمل في

الوحدة التدريبية ؛فالحمل يتمثل بالمساحة الخاصة بدوام المثير (التمرين) اما

بالنسبة للراحة فتتمثل في الفترة الزمنية بين كل تمرين واخر

الحمل الداخلي:-

هو حجم التغيرات الداخلية الفسيولوجية والبيوكيماوية لأجهزة الجسم التي
تحدث من جراء الحمل الخارجي

الحمل النفسي:-

ان التدريب المستمر للاعب كرة القدم وتنفيذ الوحدات التدريبية اليومية من اجل تطوير المستوى البدني والمهارى والخططي والاشترك في المباريات الحساسة والمواقف الانفعالية وما يتعرض له اللاعب من ضغط نفسي- جراء ذلك يصاحبه تغيرات فسيولوجية لها تأثير كبير على اعضاء واجهزه الجسم المختلفة وفي ذلك يشير محمد حسن علاوى (1992م) الى ان المواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع على اجهزه الجسم ويتضح الجمل النفسي بشكل اكبر في فارق الضغط والجهد المبذول خلال زمن المنافسة والمجهود المبذول خلال الزمن في مواقف التدريب المختلفة فالكم الهائل من الجمهور ووسائل الاعلام والاحساس بالمسئولية واختلاف متطلبات المواقف اثناء التدريب والمباريات لها تأثيراتها المتباينة (الضغوط النفسية) ويرتبط ذلك بالقدرة على التفكير واتخاذ الفرار (مرجع سابق ص 214)

2-1-4 تحديد درجات حمل التدريب:-

اولا:- الشدة القصوى

هي الحمل التدريبي الذى تقدر درجة الشدة فيه بالنسبة للسرعة من 95-100 وبالنسبة للقوة من 80-90

ثانيا:-الشدة اقل من القصوى

وهي الحمل التدريبي الذى تقدر درجة الشدة فيه بالنسبة للسرعة من 80-90% والقوة من 70-80%

ثالثا :-الشدة المتوسطة

وهي الحمل التدريبي الذى تقدر درجة الشدة فيه بالنسبة للسرعة من 70-80% والقوة من 60-70%

رابعا:-الشدة اقل من المتوسطة (خفيفة)

هي الحمل التدريبي الذى تقدر درجة الشدة فيه بالنسبة للسرعة من 50-70% والقوة من 40-60% (مرجع سابق ص 215)

تشكيل الحمل:-

المقصود بتشكيل الحمل هو تخطيط اسلوب التبادل بين الاحمال التدريبية وفترات الراحة في كل من الوحدة التدريبية اليومية وادوات الحمل الاسبوعية ودورة الحمل الفترية

5-1-2 الحمل التدريبي والتكيف وتطور مستوى الانجاز:-

1- يتكيف اللاعب خلال التدريب مع متطلبات الحمل عبر مراحل

ب- التعب عبارة عن انخفاض مؤقت القدرة الانجازية نتيجة القيام بالمجهود المطلوب

ج- الشفاء عبارة عن العودة من حالة التعب الي الحالة الطبيعية

د- التعويض الزائد عبارة عن زيادة القدرة الإنجازية عن مستواها السابق كرد فعل جسم الرياضي على المجهود المتعب

هـ- التكيف عبارته عن ارتفاع المستوى الوظيفي

ان عملية ارتداء التكيف شامله لجميع القدرة الانجازية:-

1-القدرات البدنية

2-المهارات التكتيكية والقدرات التكتيكية

3-الصفات النفسية

العلاقة بين الحمل ومعدل ضربات القلب:-

يستخدم معدل ضربات القلب لمعرفة التغير من حالة الراحة الى حالة الجهد

البدني اضافة الى ان معدل ضربات القلب اثناء فترة الاستشفاء يعتبر مؤشرا

مهما للسرعة التي يسترد فيها اللاعب ضربات قلبه اثناء الراحة (مرجع سابق

ص 232)

المبحث الثاني

المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم 1-2-2

-: التحمل

يعرف التحمل على انه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تادية الواجبات البدنية والمهارية والخططية اثناء المباراة. ويسرجه عالية من الكفاءة والدقة والتركيز قبل ان يشعر بالتعب والاجهاد (حنفي- محمود ص

(63

-: القوة

على قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة اقصى مقاوما خارجيةمضادة.

-: الجلد الدوري والتنفسي :-

هو قدرة القلب والرئتين الأوعية الدموية على امداد العضلات العاملة والاعضاء بالأكسجين والمواد الغذائية

-: السرعة

يقصد بها القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن.

-: المرونة

هي مقسرة. الفريد على اداء الحركات في اوسع مدى ممكن. وفقا لطبيعة المفص

-: الرشاقة

نقلا عن ساري احمد حمل 2000م ص 29- يعرفها نيلسون وجونسون-

(القسرة على تغيير الاتجاه بسرعة وبدرجة عالية من الدقة والتوافق-

والتوازن-)

الاعداد البدني العام :- 2-2-2

يهدف الى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى اللاعبين بصفة

عامة ، ولدى لاعبي كرة القدم خاصة بشكل متزن وشامل ، وهو اساس الاعداد

البدني الخاص ، ويعنى ذلك ان الغرض من التدريب والاعداد البدني هو

التوصل الى التعود على حمل التدريب والسرعتهما مرتبطان بتحسين قابلية

الجهاز العصبي والعضلي للجسم والأجهزة الداخلية كافة

الاعداد البدني الخاص:- 2-2-3

يهدف الى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي بدورها لها اهمية كبيرة في اعطاء القابلية للاعب ليتمكن من اتقان المهارات الحركية الأساسية وفي حاله فقدان اللاعب الى الصفات البدنية الضرورية ، وعلى سبيل المثال لا يستطيع لاعب كرة القدم اتقان مهاره التهديف في حالة افتقاره الى صفة قوة عضلات الرجلين ، لذلك فان عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف اساسا الى المساعدة في الارتقاء بالمستوى المهارى للاعبين . (ثامر محسن 1999 ص 253)

-: انواع القدرات البدنية

-: 1 . التحمل

يعرف على انه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية الواجبات البدنية والمهارية والخططية اثناء المباراة وبدرجه عالية من الكفاءة والدقة والتركيز قبل ان يشعر بالتعب والاجهاد .
ويقول حنفي محمود مختار (التحمل ان يستطيع اللاعب ان يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية ، وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفعالية بدون ان يطرأ عليه التعب والاجهاد الذي يعرقله عن بقة وتكامل الاداء بالقدر المطلوب طوال المباراة).

2- القوة :

تعتبر القوة من الصفات البدنية الأساسية وهدف مهم من اهداف الاعداد البدني ، وهي خاصية حركيه تشترك في تحقيق الانجاز والتفوق في اللعب ومن العوامل الجسمية الهامه للإنجاز وتعرف بانها (اعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهه اقصى مقاومه خارجيه مضادة)

وهي ايضا قوة العضلات التي يستخدمها لاعب كرة القدم اثناء قيامه بالاداء والعمل ، والتي يعبر عنها فهمي كه البيك بانها (هي قدرة العضلة او المجموعة العضلية في التغلب على المقاومات الخارجية او الوقوف ضدها ، او القدرة على قهر المقاومات الخارجية)

3 :- السرعة

يقصد بها القدرة على التحرك من مكان لآخر في لقصر زمن ممكن.

يقول على فهمي البيك حول السرعة (هي القدرة على اداء حركة بديلة او مجموعة حركات محدثة في لقل زمن ممكن).

وتلعب السرعة دورا كبيرا في الكثير من الأنشطة الرياضية المختلفة ، والسرعة لها اهميتها في الأنشطة التي تحتاج الى مستوى عالي من قوة التحمل ولفترة قصيرة. كما في الالعاب المنظمة (ان السرعة في كرة القدم "هي قدرة اللاعب على اداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة لكل منها ، وهي من الصف

البدنية الأساسية وهي- من- القدرات- الوراثة ، حيث- يلعب- التدريب- الجيد- دورا- مهما- في- تحسين- الاداء " مقى- ابراهيم- ص120)

-:- المرونة 4

تعتبر- المرونة- من- العوامل- الأساسية-والضرورية- من- اجل- اتقان- الاداء البدني- والحركي- والاقتصاد فيالطاقة- ، وتحدد- المرونة- مدى- حركة- المفصل- ، فالمرونة- تعد- من- الصفات- المهمة-لأداء- الحركي-

وهي- مقدرة- الفرد- على- اداء- الحركات- في- اوسع- مدى- ممكن- وفقا- لطبيع- المفصل-

لما- حنفي- محمود- مختار- فيقول- عن- المرونة- (تعني- في- كرة- القدم- مدى- سهو- وسرعة- حركة- مفاصل- الجسم- التي- تمكن- اللاعب- من- اداء- الحركة- في- مدار- المطلوب-)-

-:- الرشاقة 5

تعني- الرشاقة- بشكل- عام- قدرة- الجسم- او اجزاء- منه- على- تغيير- اوضاعه- او اتجاهاته- بسرعة- وبقة- يعرفها- نيلسون- وجونسون- (القدرة- على- تغيير- الاتجاه

بسرعة- وبدرجة عالية من- الدقة- والتوافق- والتوازن-) (ساري- احمد- حمدان-

(2000م- ص22)

وبالتالي- يمكن- القول- ان- الرشاقة- في- كرة- القدم- تعنى- قدرة- اللاعب- على- تغيير

اوضاع جسمه- او سرعته- او اتجاهاته سواء- على- الارض او في- الهواء- بإيقاع

سليم- ومتقن- ويتمثل- ذلك- في- جميع حركات- الخداع المرتبطة- بمختلف- المهارات

كالخداع مع التصويب- والخداع مع المناورة- والخداع مع السيطرة- على- الكرة-)

اسامه- كامل- راجح1991م- ص122)

المبحث الثالث

المتطلبات المهارية 1-3-2:-

-:القدرات المهارية

ان- القدرات- المهارية- هي- جميع المهارات- الأساسية- في- لعبة كرة- القدم- س كانت- بالكرة- او بدونها والتي- تؤدى- حسب- قانون- اللعبة- حيث- تكون- هذه- المهارة- حركية- ، والمهارة الحركية هي- حركة- او مجموعة- من- الاساسيات- الحركية- تؤدى- بدرجة- عالية- من- الدقة- ، حيث- يجب- ان- تنال- الاساسيات- الحركية- جزءاً كبيراً- من- اهتمام- المدرسين- واللاعبين- وان- تكثف- التدريبات- لتطويرها -

يمكن- تعريف- المهارة- بانها " الحركات- التي- تحتم- اداؤها في- جميع المواقف- التي تتطلبها اللعبة- للوصول- الى- افضل- النتائج مع الاقتصاد في- الجهد- (محمد- صبحي- حسانين 1988م- ص 153)

المهارات الأساسية:-2-3-2

- المهارات الاساسية البدنية

- المهارات الأساسية بالكرة

المهارات الأساسية بدون كرة يطلق عليها المهارات البدنية

1- الجري مع تغيير الاتجاه : يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة ، فهو يقوم باستمرار بأعمال بدنية كثيرة طوال زمن المباراة ، كما انه يجرى بدون كرة ، علما ان الوقت الذي يلامس فيه الكرة اثناء المباراة لا يزيد عن دقيقتين وهذا يعنى انه يبقى (88) دقيقة بدون كرة يجرى في كل الاتجاهات ، فنلاحظ ان عمل اللاعب بدون كرة اكثر منه بالكرة وتتميز- طريقة جري اللاعب بخطوات قصيرة نوعا ما وسريعة مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وبذلك يكون اكثر اتزاناً وقدرة على تغيير- اتجاهه وسرعته في أي لحظة وباستمرار ، ويضيف بان الوقت الذي يستغرقه اللاعب مع الكرة اثناء المقابلة يتراوح بين- (60 - 150) ثانية وهذا حسب مركزه ووظيفته ، اما بقية المقابلة يبذل في الدفاع والهجوم لمساعدة الرفاق (حنفي محمود مرجع سابق ص 73)

2- الوثب لضرب الكرة: اصبح ضرب الكرة بالراس في كرة القدم الحديثة عملا مهما كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على اداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوبين الى قدرة على الوثب بالطريقة السليمة والوصول الى اعلى ارتفاع ممكن حيث يرتبط تعامل اللاعب مع الكرة بعدة مظاهر - الوثب للوصول الى وضع ممكن للتعامل مع الكرة - الوثب للوصول الى وضع يمكن من التعامل مع الكرة في الوقت المناسب

3- الخداع والتمويه بالجسم : من اهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على اداء حركات الخداع بالجذع والرجلين- ويقوم بالتمويه لاعبوا الهجوم والدفاع، فتغيير- المهاجم لسرعته او اتجاه جريه او الخداع بأخذه خطوه جانبا ثم التحرك الى الجهة الاخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الاولى ، والتمويه والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب ان يكون اللاعب على قدر كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي بالإضافة الى مقدرة اللاعب على التوقع السليم

: المهارات الأساسية بالكره

ا- السيطرة- على- الكره- يقول- "حنفي- مختار- " السيطرة- على- الكره- تعني- امتلاكها- ووضعها تحت- تصرف- اللاعب- كي- يحركها- بالطريقة- التي- تناسب- المواقف- التي- تواجهه- ، وترجع اهمية- السيطرة- على- الكره- في- كرة- القدم الحديثة الى- ان- اللاعب- كي- يستطيع ان- يتحكم- في- الكره- لابد عليه ان- يخفض- سرعتها- للدرجة- التي- تناسب- تصرفه- فيها- ، فقد- يسيطر- اللاعب- على- الكره- بإيقافها- تماما- بولسطه- جزء معين- من- جسمه- او قد- يقلل- فقط- من- سرعتها- او قد- يكسبها- سرعه- وقوه- كي- يتحرك- بها في- الاتجاه- التالي- (مرجع سكاك6) ص

ب- - كتم- الكرة- :- هو عبارة عن- اخضاع كل- كرة- تأتي- للاعب- باستخدام- الارض
كعامل- مساعد- مع الجزء- المراد- الكتم- به في- السيطرة- على- الكرة- ، وينقسم- ه
النوع الى- ما يلي-:-

1 - كتم- الكرة- بباطن- القدم- : يقوم- اللاعب- برفع الساق- الكاتمة- للخلف- مثنيه
من- الركبة- والفخذ- على- ان- يستدير- القدم- للخارج قليلا مع مراعاة- ان- يكون
الساق- مع القدم- زاوية قائمه- ، ثم ترجع بعد ذلك- للأمام- ليقابل- باطنها- الكرة-
المرتدة- من- الارض لامتصاص قوتها- لترتد- للأرض مره- اخرى- ويميل- الجذع-
للأمام- في- اتجاه- الساق- الكاتمة- وتعمل- النراعان- على- حفظ- اتزان- الجسم- .-

2 - كتم- الكرة- بأسفل- القدم- :- ويقوم- اللاعب- برفع الساق- الكاتمة-لا- على- قليلا
ومثنيه من- مفصلي- الفخذ- والركبة- كما- يثني- مفصل- القدم- وهو- مرتخ بحيث-
يكون- مع الارض زاوية مناسبة- تساعد- على- لرتداد الكرة- اليه- مره- اخرى- بعد
الارتطام- بها ، واثناء حركة- الكتم- يميل- الجذع للأمام- قليلا وتعمل- النراعان-
على- حفظ- اتزان- الجسم-.-

3 - كتم- الكرة- بجانب- القدم- :- تمرجح الساق- الكاتمة- عبر- الجسم- وامامه- في
اتجاه- الساق- غير- الكاتمة- ثم تمرجح مره- اخرى- للخارج وهي- مثنيه من- الركبة-
وفي- هذه الاثناء يواجه- مفصل- القدم- جانب- القدم- الخارجي- للكرة- مرتخيا بعد-
اصطدامها- بالأرض ليمتص- قوتها- ويوجهها- مره- اخرى- الى- الارض والجانب- ،

ويميل- الجزع- للأمام- قليلا وتبقى- الذراعان- بالقرب- من- الجسم- للاحتفاظ-
باتزانة وتثبيت- الرأس-

ج - امتصاص الكرة

1- امتصاص الكرة بوجه القدم : يقوم اللاعب برفع الساق الممتصة للكرة لا على وذلك بثني مفصل الفخذ كما تثني الركبة ويفرد مفصل القدم بحيث يواجه وجه القدم الامامي مسار الكرة وهو مرتخي في اللحظة التي تسبق ملامسه الكرة بوجه القدم تنخفض القدم للأسفل لامتصاص الكرة وتقليل سرعتها بالتدرج لوضعها على الارض امام اللاعب ، واثنا رفع الساق الممتصة للكرة يميل الجزء العلوى من الجسم للأمام قليلا كما تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم وتثبيت الرأس ويتركز النظر على الكرة ، ويلاحظ انه في حالة ما اتت الكرة للاعب في ارتفاع منخفض فانه ليس بحاجة لرفع الساق الممتصة لا على بدرجه كبيره، حيث يكفي ان يرتخي وجه القدم الأمامي لامتصاص قوتها .

2 - امتصاص الكرة بباطن القدم : ترفع الساق الممتصة للكرة وهي مثنيه من الركبة بحيث يستدير سن القدم للخارج ليواجه مسار الكرة باطن القدم وهو مرتخي لامتصاص قوة اندفاعها على ان تتراجع القدم للخلف لحظة ملامستها مما يساعد على امتصاص قوتها ، ويكون الجزع طبيعيا وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم وتثبيت الرأس مع تركيز النظر على الكرة

3 :- امتصاص الكرة بالفخذ

ترفع الساق- الممتصة- للكرة- وهي- مثنية من- الركبة- بحيث- يستدير- سن- القدم للخارج ليواجه- باطن- القدم- مسار- الكرة- وهو- مرتخ لا امتصاص قوة- اندفاعها- على- أن- تتراجع القدم- للخلف- قليلاً لحظة- ملامستها- مما- يساعد- على- امتصاص قوتها- ، ويكون- الجذع طبيعياً وتعمل- الذراعان- علي- إتزان- الجسم- وتثبيت- الراس- لحظة- ملامسته- للكرة- مع تركيز- النظر- عليها- .

4- امتصاص الكرة بالفخذ : ترفع ركلة الساق الممتصة لأعلى بحيث يصبح موازيا تقريباً مواجهاً لمسارها ويلاحظ ان تكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية قدر المستطاع وفي لحظة ملامسة الفخذ للكرة ينخفض الفخذ للأسفل بسرعة تتناسب مع سرعتها لا امتصاص قوتها كي تسقط على الأرض أمام اللاعب ، ويأخذ الجذع وضعه الطبيعي ويميل الرأس للأمام وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم والنظر يكون مركز على الكرة .

5- امتصاص الكرة بالصدر : يقترب اللاعب في اتجاه خط سير الكرة على أن يقطع بصدرة خط سيرها فيقف متباعد الساقان ويأخذ المسافة التي تريهه ، وقد تكون هناك ساق متقدمة عن الأخرى ، مع ثني- الركبتان ويتوزع ثقل الجسم على الساقين ويميل الجذع للخلف قليلا ويتم ذلك برجوع الرأس للخلف .

(مفتى إبراهيم 1998م ص 323)

20م) حيث يقترب اللاعب الي الكرة في حط مستقيم للاتجاه الذي يراد ضرب الكرة إليه فيضع قدم الساق غير الضاربة بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة وتمرجح الساق الضاربة للخلف من مفصلا لخذ الي أن تكون مثنية من مفصل الركبة ثم تمرجحاً أمام على أن يستدير سن القدم للخارج . وبذلك يواجه باطنها الكرة ليضربها من منتصفها ويراعي أن يكون مفصل القدم مثبتاً وتتابع الكرة بعد ضربها ويتخذ الجذع وضعه الطبيعي أثناء الاقتراب من الكرة وفي لحظة ملامستها يميل قليلاً للأمام أما الرأس فتثبت لحظة ملامسه الكرة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم .(حسن السيد 2002 م ص 55) .

ب/ **ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي** : "يقول" مفتي ابراهيم حماد " وجه القدم الأمامي هو الجزء الممتد من سن القدم حتى مفصل القدم وبمعنى آخر هو الجزء المغطى برباط الحذاء " وضرب الكرة بوجه القدم يعتبر أقوى أنواع الضربات على الاطلاق في كرة القدم إذا انها من الضربات التي تسير نتيجتها للكرة أطول مسافة ، بالإضافة الي وصولها هدفها في أقل زمن ممكن ولأسباب السابقة فإن استخدام ضرب الكرة توجه القدم الامامي يصعب التحكم فيه خلال المراحل الاولى من سن الناشئين .ويقترب اللاعب الي الكرة في خط مستقيم على ان يواجه الهدف المطلوب ضرب الكرة إليه مع مراعاة ان تكون الخطوة التي تسبق الضرب مباشرة فيضع القدم غير الضاربة بجانب

الكرة على مسافة مناسبة منها ، وتمرجح الساق الضاربة للخلف من مفصل الفخذ وبثني مفصل الركبة قليلاً ثم تمرجح الساق للأمام من مفصل الفخذ ويقود الفخذ حركة المرجحة للأمام، وأثناء ذلك يفرد مفصل القدم تماماً وتشد العضلات والاربطة المحيطة به ليقابل وجه القدم الامامي منتصف القدم تماماً ومنتصف الكرة أيضا على ان تتابع الساق الضاربة للكرة بعد ضربها .

ج-ضرب الكرة بجانب القدم الداخلي : المكان من الحذاء الذي يستخدم في ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي ، ويشمل وجه القدم المنطقة المحددة بالأصبع الاكبر حتى بداية باطن القدم . وتستخدم ضربة الجانب الداخلي للقدم في التمريرات المستقيمة والطويلة ، والتمريرات الملتوية المتوسطة ومن مميزات هذه الضربة أن المبتدئون والناشئون يقبلون على أدائها إنأنها لا تسبب لهم ألماً أثناء أدائها كما أنها لا تهددهم بالإصابة كما يحدث لهم عند تنفيذ ضرب الكرة بوجه القدم .

د- ضرب الكرة بجانب القدم الخارجي : يقول " مفتى ابراهيم حماد" جانب القدم الخارجي هو المكان من القدم المحدد بالمنطقة المحيطة بالأصبعين الصغيرين"

ولقد اكتسبت هذه الضربة في الفترة الاخيرة اهمية خاصة نظراً لاستخداماتها المتعددة في التمرير والتصويب، وتستخدم في التصويبات اللولبية (ة) الملتوية

(والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة ، والتمريرات الطويلة والمتوسطة ،
والتمريرات القصيرة السريعة .

5- مهارة تمرير الكرة :

أن عملية تمرير الكرة بين اعضاء الفريق هي اساس الانسجام ومفتاح التفاهم
بين- اللاعبين داخل الساحة ، فكلما كانت التمريرات والمناولات دقيقة
وصحيحة متقنة كلما كانت عملية

الوصول الي مرمى الفريق الاخر سهل واطخر نتيجة .

أن التمرير هو عامل أساسي في اللعبة الجماعية والتمرير يطبق بين- اللاعبين
وينقسم التمرير الي قسمين :-

أ/ **التمرير القصير الارضي-** : وهي أفضل انواع التمريرات في كرة القدم
وتستخدم في جميع مراحل الهجوم سواء في بدئها او في تطويرها وانهاؤها .

ب/ التمرير الطويل العالي : تفيد التمريرات الطويلة في تغيير- الاتجاه
واستغلال سرعات اللاعبينويجب ان تتصف التمريرات الطويلة العالية بالدقة
والاتقان لان الخطأ الطفيف فيها ينتج عنه ابتعاد الكرة كثيرا عن اللاعب او
المساحة المراد توصيل الكرة اليها : (على خليفة 1988ص 63) .

6- مهارة ضرب الكرة بالرأس :

تستخدم مهارة ضرب الكرة بالراس في التصويب الي المرمي والتمرير الي الزميل وتشنت الكرة وخاصة داخل منطقة جزاء الفريق المدافع . ويقول " مفتى ابراهيم حماد" لقد اعتبر الكثير من خبراء كرة القدم ان الراس في كرة القدم قدما ثالثة للاعب خلال المباراة ، بل ان الميزة الكبرى للراس في مباريات كرة القدم هي مقدرتها للوصول للكرات العالية ، حيث كثيرا ما يحدث هذا الموقف خلالها .

7- مهارة المراوغة :-

المراوغة هي فن التخلص من الخصم مع قدرته على تغيير اتجاهه وهويحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها اما بجذعة او بقدميه ، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي- في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية .

والمراوغة تعتبر من اصعب المهارات الاساسية في كرة القدم لذلك يجب ان يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز- في مهارة المراوغة ، ولكي يتحقق ذلك يجب ان يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة ، ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك : الرشاقة / المرونة / السرعة الحركية والتي تساعد على تحسين الاداء المهارى للمراوغة . (مرجع سابق ص 224) .

أنواع المراوغة :-

أ/ المراوغة من الامام

ب/ المراوغة من الجانب

ج/ المراوغة من الخلف

8- مهارة مهاجمة الكرة :-

يعرف " مفتى ابراهيم حماد 1994م بان المهاجمة للكرة هي : المحاولة التي يقوم بها اللاعب الذي يكون في موقف الدفاع بهدف استخلاص الكرة التي في حوزة اللاعب المهاجم او أثناء تبديلها من لاعب مهاجم لآخر أو العمل على وضعها تحت السيطرة أو تشتتها" .

ويبري آخرون أن المهاجمة هي فن استخلاص الكرة من الخصم الحائزة عليها ، او عدم تمكين الخصم من الاستحواذ عليها بشتى الطرق حتى تصبح تحت سيطرة اللاعب ، والمهاجمة من أسلحة الدفاع المهمة والضرورية جداً لأنها أحد أسباب الفوز للفريق لو أحسن المدافعين والمهاجمين على السواء القيام بدورهم الدفاعي بمهاجمة الخصم في المكان والتوقيت المناسب للاستحواذ على الكرة ومنع الخصم من تسجيل هدف .
(مرجع سابق ص 293).

المبحث الرابع

مرحلة الشباب 1-4-2

(سنعرض فيما يلي أهم خصائص مرحلة الفئه العمريه (16-19)

2-4-2 خصائص النمو الجسمي"

يكاد يتفق المتخصصون في مجال دراسة النمو الانساني على تعريف النمو بانه عبارة عن مجموعة من المتغيرات المتتابعة التي تسير حسب اسلوب ونظام متربط متكامل خلال حياة الانسان : فهو يتضمن اي نوع من التغيير- يطرا مع مرور فترة زمنية معينة على اي جانب من جوانب الكائن سواء متعلقاً بتكوينه البيولوجي او وظائفه الفسيولوجية أو العقلية او الحركية ويؤدى النمو الجسمي- الي الاهتمام بالجنس الاخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي ، وإذا لاحظ المراهق اي انحراف في مظهره فإنهبذل قصار جهد لتصحيح الوضع ، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك الي الانطواء والانسحاب ، ومن هذه المميزات :-

- تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسمي
- استعادة الفتيان لتناسق شكل الجسم ويصل الي الشكل الكامل تقريباً
- يزداد نمو عضلات الجزع والصدر والرجلين- بدرجة اكبر من العظام حتى يستعد الفرد اتزانه الجسمي .

- يتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب (اسامة كامل راتب - ابراهيم عبد ربه خليفة 2005م ص 124) .

3-4-2 النمو العقلي :-

تتميز هذه المرحلة بأنها فترة نضج في القدرات وفي النمو العقلي عموماً فتزداد مقدرة المراهق على الانتباه سواء من حيث المدة او المدى وينمو لديه التذكير من حيث الفهم واستنتاج العلاقات بين الاشياء ويتجه خاليه من المحسوس الى المجرد وتزداد قدرته على التفكير وتنمو المفاهيم المعنوية مثل الخير ، التعاون ، المنافسة

حيث يتميز- ببحثة المستمر عن ما ورا الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي ، وهذا ما يؤدي به الي محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله ، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها نتيجة نحو التمايز، إذتكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الاخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها .

فيكون مثال في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسية والدين والفلسفة نظراً لتأثير المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الادراك عنده عن ماك عليه في لطفولة وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه . فادراك الطفل للممارسة الرياضية مثلاً يتلخص في الاثارة المباشرة ومايراه فيها من لهو ومرح ، أ/ ادراك المراهق او سع حيث يرى في

الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السليمة ودورها في إنشاء الفرد السوي ، ومع ان أدراك المراهق يمتد عقلياً الي ما وراء المحسوسات نحو الافاق البعيدة .

والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباهاً من الطفل لما يفهم ويدرك واكثر ثباتاً واستقرار هذا ما يظهر في لجوئه الي الطرق المختلفة لحل المشكلات (نورى الحافظ 199.ص 69) .

4-4-2 النمو الاجتماعي والانفعالي :

يتأثر النمو الاجتماعي والانفعالي للمراهق بالبيئة الاجتماعية والاسرية التي يعيش فيها ويتوقف

النضج الاجتماعي على الخبرات التي يمر بها والمعاملة التي يتلقاها في كل من المنزل

والمدرسة،ولما كانت هذه البيئات تختلف بعضها عن البعض الاخر من حيث المعاملة والخبرات التي تنتجها للمراهق - فأننا نتوقع اختلافا بين- المراهقين- بعضهم عن البعض في الخصائص الاجتماعية والانفعالية ومن اهم تلك الخصائص :-

- اتساع دائرة المراهق الاجتماعية
- يدين بالمطهر الشخصي بالولاء الشديد لجماعة الاقران

- الاهتمام بالمظهر الشخصي وان يبدو انيقا وسيما
- استعداد ورغبة المراهق لخدمة الاخرين
- زيادة حاجة المراهق الي التقدير الاجتماعي والاعتراف به كشخص له قيمة

• حب المغامرة والمخاطرة

تتميزانفعالات المراهق بالشدة وعدم الاستقرار (اسامة كامل راتب - ابراهيم عبديبه خليفة 2005م - ص 125) .

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل اليها المراهقة في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة اوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ويصبح قادراً على الانتماء للجماعة ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره لزملائه وفي احكامه الاخلاقية وكذلك اسلوب تعامله مع الغير فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك إدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الاحكام الاخلاقية على انها مزيج من احكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة.

5-4-2 النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة يتصف بمظاهر عن مرحلة الطفولة

وهي:-

أولاً: الصراع مع الأسرة :-

معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون ان الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يمكن في العوامل المؤدية الي ذلك فنظرية التحليل النفسي مثلاً: تبين ان الاء هم المسؤولين عن ذلك

الصراع في مرحلة المراهقة راي : Feridenberg

الذي يصرح ان الاء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فان ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لان هنا التغير يمثل تقدم الاء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما يديه المراهق من رغبة في التلقائية وتشكك في الاوضاع القائمة وهي ما يعلقة الاء من لامل على مستقبل ابنائهم في النجاح والانجاز..

ثانياً : المراهق والزلاء (الرفاق)

يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين اساسيتين هما:

العلاقة الاسرية مفروضة عليه دائماً وليس له الحق او الحرية في اختيارها في حين- نجد ان العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الاختيار كما انها قابلة للتغير كما ان الصداقة تعرف الفرد على انماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات .

ثالثاً : المراهق والمركز الاجتماعي :- يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن (16-19) سنة فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف ايجابي نحو المهنة _____ من المفصل
(سلامي الباهي 1981ص 6-7) .

مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي ان يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الاخر ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجزا امام تحقيق ما يميل اليه فعندما يفصل المجتمع بين- الجنسين فانه يعمل على اعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الاخر واحباطها وقد يتعرض الي انحرافات وغيرها من السلوكيات غير- الاخلاقية بالإضافة الي لجوء المراهقين- الي الاساليب الملتوية التي لا يقرها المجتمع وتكون لها صلة بالجنس الاخر وبالتالي تصيبهم بالانحراف في بعض العادات والاساليب الاخلاقية .

المشاكل الصحية :-

ان المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السنمة أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة موقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على الطبيب الاخصائي إزاء إضرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب للاستماع الي متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق .

النزعة العدوانية :-

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة العدوان على الاخرين من زملائهم وعلى الرغم من ان النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن اعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين مثل :-

- الاعتداء بالضرب والشتيم والسب على الزملاء

- الاعتداء والسرقه

- الاعتداء بألقاء التهم على الزملاء

المبحث الخامس

2-5الدراسات السابقة والمشابهة :-

1- دراسة مجدى عبد الله آدم يحيى بعنوان (المتطلبات البدنية والمهارية للاعبى منطقة وسط الملعب بالدوري الممتاز لكرة القدم- السودان) 2014م / ماجستير غير منشور

هدفت هذه الدراسة للتعرف على المتطلبات البدنية والمهارية للاعبى منطقة وسط الملعب بالدوري الممتاز لكرة القدم ولاية الخرطوم استخدام الباحث المنهج الوصفي تكونت العينة من لاعبي ومدربي واداري اندية الممتاز ولاية الخرطوم وكانت اهم النتائج كالتالي :-

أ- أهم المتطلبات البدنية للاعبى الوسط في كرة القدم هي :-

- السرعة

- تحمل الاداء

- الرشاقة

- المرونة

- القوة

أهم المتطلبات المهارية للاعبى الوسط في كرة القدم هي :-

- سرعة الاداء

- قدرة عالية من المراوغة

- دقة الاستلام والتمرير

- التحكم والسيطرة

- الحضور الذهني

- الرشاقة

- كفاء عالية بمزج التمرير بالخداع

2- دراسة هناء ميرغني- الامين- محمد بعنوان (اهم المتطلبات الجسمية

والقدرات الحركية للاعبين كرة الطاولة) 2012م / ماجستير

هدفت هذه الدراسة لمعرفة اهم المتطلبات الجسمية والقدرات الحركية

للاعبين كرة الطاولة تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية استخدمت الباحثة

المنهج الوصفي لملائمته البحث وكانت اهم النتائج والتوصيات كالتالي:-

- ان المتطلبات الجسمية للاعبين كرة الطاولة ان يكونوا متوسطي القامة،

ومتوسطي الصدر ، طويلي الزراعين ومن اهم القدرات الحركية للاعبين كرة الطاولة

هي التحمل العضلي ، المرونة ، السرعة ، سرعه ردالفعل ،التوافق الحركي ،

3 - -دراسة علاء خطاب يوسف بعنوان (المتطلبات البدنية والمهارية لحراس

المرمي في كرة القدم بجمهورية السودان) 2008/ ماجستير .غير- منشورة

استخدم الباحث المنهج الوصفيتم اختياره العينه بالطريقة العمديةوجاءت اهم
النتائج كالتالي :-

أ- الاستفادة من نتائج الدراسة في بناء برامج التدريب الخاصة بحراس
مرمى كرة القدم

ب-إجراء بحوث أخرى في نفس المجال على المتغيرات النفسية
والانثروبومترية لحارس المرمى في كرة القدم بجمهورية السودان

4- دراسة ابوبكر يحيي الصديق عمر بعنوان (المتطلبات الاساسية لمدارس
المراحل لكرة القدم بالسودان) 2005م / ماجستير منشورة

هدفت هذه الدراسة للتعرف على المتطلبات الاساسية لمدارس المراحل لكرة
القدم بالسودان تم اختيار العينة بالطريقة العمدية استخدم الباحث المنهج
الوصفي لملائمته لطبيعة البحث

أهم النتائج التي توصل اليها الباحث : ان كافة المحاور المبحوث تمثل
متطلبات الاساسية لمدارس المراحل السنية لكرة القدم بالسودان

1- المدربين

2- اللاعبين

3- اولياء الامور

4- الامكانيات المادية

5- الادارة

6- الكوادر المساعدة

7- الانتقاء

5 - دراسة عبد الرحمن محمد جمعه بعنوان (المتطلبات البدنية والمهارية للناشئين في كرة القدم للفئة العمرية (9-14) سنة بولاية الخرطوم/ ماجستير غير منشور

هدفت هذه الدراسة للتعرف على المتطلبات البدنية والمهارية للناشئين في كرة القدم للفئة العمرية (9-14) سنة بولاية الخرطوم تكونت العينه من مدربي الناشئين استخدم الباحث المنهج الوصفي

أهم النتائج :

أ- أن اهمية المتطلبات البدنية للناشئين الموهوبين للفئة العمرية من (9-14) سنة بولاية الخرطوم جاءت بدرجة ممتازة في العناصر (السرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - سرعة رد الفعل - التحمل - الدقة) بينما جاء عنصر القوة بدرجة جيد جدا.

ب- أن أهمية المتطلبات المهارية للناشئين الموهوبين للفئة العمرية من (9-

14)سنة بولاية الخرطوم قد جاءت بدرجة ممتازة في جميع المحاور

-: التعليق على الدراسات السابقة

- اتفقت الدراسات- في- دراسة المتطلبات البدنية والمهارية ولكن- لأنشطة- مختلفة-
- تنوعت الأهداف- والأغراض- في- الدراسات- ما- بين- دراسات- تتناول- المتطلبات البدنية والمهارية لوظائف معينة في- الملعب-
- اعتمدت الدراسات- السابقة- على- كل- من- :-
المنهج الوصفي- والمنهج التجريبي- والمنهج المسحي- لملائمتها لطبيعة- البحوث-
- تم اختيار العينات- بطرق- مختلفة- حسب- طبيعة- كل- بحث- باختلاف- كل- منها-
- استخدمت- المعالجات- الإحصائية المناسبة-

-: الاستفادة من الدراسات السابقة :-

- استفاد الباحث من الدراسات السابقة فيما يلي :-
 - اختيار المنهج المناسب لهذه الدراسة.
 - التوصل الى الطريقة المثلى لجمع البيانات .
 - طريقة اختيار العينة.
 - اختيار ووضع الأساليب الإحصائية المناسبة والتي تحقق أهداف البحث.

الفصل الثالث

اجراءات الدراسة

تمهيد: 3-1

في هذا الفصل يوضح الباحث الإجراءات الخاصة بالبحث وذلك وفقاً للمنهج والمجتمع والعينة والكيفية التي اجريت بها - كما يوضح الاجراءات التي

استخدمت والتي تمثلت في تصميم الاستبانة، كما يتعرض الباحث في هذا الفصل الى اجراءات تطبيق الاستبانة والمعالجات التي تمت لهذه البيانات

المنهج: 3-2

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته اجراءات الدراسة ويعرف احمد اللطيف ومصطفى ابوبكر 2002م ص 141 (ان المنهج الوصفي المسحي يقوم على تفسير الوضع القائم او الظاهرة او المشكلة من خلال تحيد ظروفها وابعادها وتوصيف العلاقات بينها بهدف الانتهاء الى وصف علمي دقيق متكامل للظاهرة او المشكلة المرتبطة بها)

كما تعرفه كل من اخلاص محمد عبدالحفيظ واخرين ،2002م ، ص 83، وتقول " يعتبر المنهج الوصفي من اكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، ويهتم البحث الوصفي بجمع اوصاف دقيقة علميه للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرق على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الافراد والجماعات ، وطرائقها في النمو والتطور ، كما يهتم ايضا بدراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة .

مجتمع الدراسة: 3-3

يتكون من مدربي فرق الشباب بولاية الخرطوم

عينة الدراسة: 3-4

تكونت عينته الدراسة بعدد 17 مدرب

جدول رقم (1) يوضح عينة البحث من حيث سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	العدد	النسبة
1 ---3	3	17%
4 ---6	5	29%
7 - فاكثـ	9	52%
المجموع-	17	100%

جدول رقم (2) يوضح المستوى الاكاديمي لعينة البحث

المؤهل الاكاديمي	العدد	النسبة المئوية
المرحلة. الثانوية	11	64%
المرحلة. الجامعية.	4	23%
فوق- الجامعية.	2	11%
المجموع-	17	100%

مجالات الدراسة: 3-5

المجال- البشرى- يشمل- مدربي- فريق- الشباب- لكرة- القدم-

المجال- الزمائي 2016-2020 م..2

المجال- المكاني- :- ولاية الخرطوم- 3.

اداة البحث: 3-6

استخدم الدارس الاستبانة كأداة جمع البيانات وقد عرف محمد حسن علاوى واسامه كامل راتب ،1999، ص 152 الاستبانة بانها (هي احد ادوات المسح الهامه لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين- من خلال اعداد مجموعه من الاسئلة المكتوبة يقوم المفحوص بالإجابة عليها بنفسه)
وفيما يلي يتناول الباحث الخطوات التي اتبعت لتصميم الاستبانة:-

خطوات تصميم الاستبانة: 3-7

: المرحلة الاولى لتصميم الاستبانة

عن- طريق- المسح- المرجعي- وبراء الخبراء- قام- الباحث- بتصميم-
لستمارة- لستبانة عينة البحث- لمعرفة- المتطلبات- البدنية والمهارية-
للاعبين- الهجوم- بدوري- الشباب- ولاية الخرطوم-

: المرحلة الثانية لتصميم الاستبانة

قدم- الباحث- الاستبانة لعدد- من- الخبراء- ومعلمي- التربية- البدنية
للتحكيم- وكان- عددهم- (10)

: المرحلة الثالثة لتصميم الاستبانة

اجرى- الباحث- التعديلات- التي- لشار- اليها المعلمين- ولشتملت- في- شكلها- النهائي- على- محورين- وزعت- بالتفصيل- التالي- :-

- محور- المتطلبات- البدنية

- محور- المتطلبات- المهارية -

استخدم- الباحث- الميزان- الخماسي-

لا اسرى-	لا اولفق-	لا اولفق- بشده	اولفق-	اولفق- بشده
----------	-----------	-------------------	--------	----------------

تحتوى- الاستبانة على- استمارة- معلومات- والتي- تخص لفراند العينة
: وهي-
- الاسم-

(- المؤهل- الدراسي-) (ثانوي- - جامعي- - فوق- جامعي-

ج - عدد- سنوات- الخبرة-

تقنين الاستبانة : 3-8

تم التحقق من صدق وثبات محاور الاستبانة على النحو التالي

أولاً : الصدق:المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقه كافيهِ الظاهرة التي صمم لقياسها والايقيس شيئاً بدلاً منها او بالإضافة اليها (محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين 2000م ص 255)

اعتمد الدارس على صدق المحكمين- وذلك بعرض الاستبانهِ في صورتها الاولى والثانية على مجموعهِ من المحكمين كما تم ذكرهِ سابقاً ، ويشير كل من نوقان عبيدات وعبدالرحمن 1996م ص 200 (الى ضرورة الاعتماد على صدق المحكمين- وذلك بعرض اداة جمع البيانات على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار فاذا اتفق الخبراء على ان الاختبار يقيس السلوك الذي وضع من اجلهِ يمكن الاعتماد على حكمهم .

:ثانياً : الثبات

يقصد بالثبات- بانه نسبة التباين- الحقيقي- في- الدرجة- المستخلصة- من- اختبارمال(ليلي- السيد- فرحات- 2005م- ص 144)

وسائل جمع البيانات : 3-9

الاستبانهِ .

المقابلة الشخصية .

الملاحظة .

المعالجات الإحصائية: 3-10

ل - استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي (spss)

ب - المعالجات الإحصائية

النسبة المئوية

جدول رقم (3) يوضح المتطلبات البدنية - النسبة المئوية - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الالتواء

المحور الأول: المتطلبات البدنية

الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط	لا		أوافق بشدة		العبارات	م-
			أوافق		أوافق			
			ك	النسبة	ك	النسبة		
.	0.00	3	0	0	100%	17	سلامة القوام	1-
.	0.00	3	0	0	100%	17	الطول	2-
1.06 3	0.4850	2.88	5.9%	1	94.1 %	16	القوة	3-
1.06 3	0.4850	2.88	5.9%	1	94.1 %	16	السرعة	4-
1.06 3	0.4850	2.88	5.9%	1	94.1 %	16	التحمل الدوري التنفسي	5-

1.06 3	0.4850	2.88	5.9%	1	94.1 %	16	6- الرشاقة
1.06 3	0.4850	2.88	5.9%	1	94.1 %	16	7- المرونة
1.06 3	0.4850	2.88	5.9%	1	94.1 %	16	8- التحمل العام
.	0.00	3	0	0	100%	17	9- التوافق

جدول رقم (4) يوضح المتطلبات المهنية - النسبة المئوية - المتوسط

الحسابي-الانحراف المعياري - الالتواء

المحور الثاني :- المتطلبات المهنية

الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط	أوافق بشدة		العبارات	م	
			أوافق	لا أوافق			
			النسبة	ك			
1.063	0.485	2.88	5.9%	1	94.1%	16	1- التمييز
1.063	0.485	2.88	5.9%	1	94.1%	16	2- الاستلام
.	0.00	3.00	-	-	100%	17	3- التصويب

.	0.00	3.00	-	-	100%	17	4- ضرب الكرة بالرأس
1.063	0.00	3.00	-	-	100%	17	5- السيطرة على الكرة
1.063	0.485	2.88	5.9%	1	94.1%	16	6- الجري بالكرة
1.063	0.485	2.88	5.9%	1	94.1%	16	7- المراوغة
1.866	0.785	2.64	17.6 %	3	82.4%	14	8- رمية التماس
.	0.00	3.00	-	-	100%	17	9- استخلاص الكرة

الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتفسير وتحليل النتائج

1-4 عرض ومناقشة نتائج تساؤل المحور الأول والذي ينص على (اهم

المتطلبات البدنية للاعبى الهجوم لدوري الشباب بولاية الخرطوم) بعد تبويب البيانات قام الباحث باستخراج النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات عينة البحث في هذا المحور.

جدول (3) يوضح المتطلبات البدنية-النسبة المئوية- والمتوسط الحسابي
-والانحراف المعياري-الالتواء

يلاحظ من الجدول رقم (3) أن نسبة اجابات المفحوصين في محور المتطلبات البدنية للاعبى الهجوم لدوري الشباب بولاية الخرطوم أوافق بشدة وأوفق ما بين

(100% - 94.1%) ولا أوافق ما بين (0.00% - 5.9%)

وقد نالت العبارة رقم (1) سلامة القوام و العبارة رقم (2) الطول و العبارة رقم (9) التوافق أعلى نسبة بلغت 100% حيث تعد الصفات الجسمية من العوامل المؤثرة في الاداء وقد اتفقت مع دراسة (هناء ميرغني- الامين- ، اهم المتطلبات الجسمية والقدرات الحركية للاعبى كرة الطاولة 2012م)

بينما نالت القدرات البدنية متمثلة في العبارة رقم (3) القوة و العبارة رقم (4) السرعة و العبارة رقم (5) التحمل الدوري التنفسي- و العبارة رقم (6) الرشاقة و العبارة رقم (7) المرونة و العبارة رقم (8) التحمل العام نسبة 94.1% والتي عرفها (محمد ابراهيم شحاته ، 2006م ، ص ، 199) بانها

العملية التي يتكيف بها الشخص بشكل ناجح مع الضغوط في الحياه والتي
اتفقت مع دراسة (مجدي عبدالله ادم المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي
منطقه وسط الملعب بالدوري الممتاز لكرة القدم - السودان 2014م)

ويلاحظ ان هذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الأول :

اهم المتطلبات البدنية للاعبي الهجوم لدوري الشباب بولاية الخرطوم وهي

1/ سلامة القوام.

2/ الطول.

3/ التوافق.

4/ القوة.

5/ السرعة.

6/ التحمل - السري - التنفسي—

7/ الرشاقة.

8/ المرونة.

9/ التحمل - العام.

معامل - ألفا - للثبات.

المحور- الاول-

معامل- الفا- للثبات-	عدد العبارات-
937 .	9

4-2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج تساؤل المحور الثاني: والذي ينص على (اهم المتطلبات المهارية للاعب الهجوم بدوري الشباب بولاية الخرطوم)

جدول رقم (4) يوضح المتطلبات المهارية -المئوية -المتوسط الحسابي -الانحراف المعياري - الالتواء

يلاحظ من الجدول رقم (4) أن نسبة اجابات المفحوصين في محور المتطلبات المهارية للاعب الهجوم بدوري الشباب ولاية الخرطوم أوافق بشدة وأوفق انحصرت ما بين(82.4% - 100%) ولا اوافق ما بين (5.9% - 17.6%)

وقد نالت العبارة رقم (3) التصويب فالمهاجم يجب ان يمتاز بالتصويب الجيد المتقن حيث يذكر(مفتى ابراهيم .يعتبر وسيله لا حراز الاهداف وبواسطته يمكن انهاء الجهد المبذول ,ص 133) و العبارة رقم (4)ضرب الكره بالراس واجادة ضربات الراس من المهارات التي يجب ان تتوافر لدى المهاجم و العبارة رقم (5) السيطرة على الكرة والعبارة رقم (9) استخلاص الكرة حيث

يعتبر الهاجم هو المدافع الاول في حاله فقدان الكره فهذه العبارات حصلت على أعلى نسبة بلغت 100% ,وقد إتفقت هذه النتيجة مع دراسة محمد جمعه بعنوان (المتطلبات البدنية والمهارية للناشئين في كرة القدم الفئه العمرية 9 - 14 سنه) والتي يمكن من خلالها احراز الاهداف في مرمى المنافس

وفي المرتبة الثانية العبارة رقم (1) التمرير حيث يجب ان يمتاز بالتمريرالجيد كما اشار الى ذلك مفتى ابراهيم(يعتبر من اهم فنون رياضة كرة القدم على الاطلاق نظرا لانه الاكثر استخداما طوال زمن المباراة 80% ص 154) و العبارة رقم (2) الاستلام ، يجب ان يكون ذو قدره عالية في استقبال الكرة و العبارة رقم (6) الجري بالكرة ، والعبارة رقم (7) المراوغة ، يجيد فن المراوغة والتخلص من الخصم ، فهذه العبارات حصلت على بنسبه بلغت (94.1%)

وقد اتفقت مع دراسة (مجدي عبدالله ادم المتطلبات البدنية والمهارية للاعبى منطقه وسط الملعب بالدوري الممتاز لكرة القدم - السودان 2014م)

وفي المرتبة الثالثة العبارة رقم (8) رمية التماس نسبه بلغت (82.4%)

ويلاحظ ان هذه النتيجة تجيب على تساؤل البحث الثاني : اهم المتطلبات المهارية للاعبى الهجوم لدوري الشباب بولاية الخرطوم وهي :

(1) التصويب

(2) ضرب الكرة بالراس

(3) السيطرة على الكرة

(4) استخلاص الكرة

(5) التميرير

(6) الاستلام

(7) الجري بالكرة

(8) المراوغة

(9) رمية التماس

معامل الفا للثبات

المحور الثاني

عدد العبارات	معامل الفا للثبات
9	.834

الفصل الخامس

على ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة ومعالجتها باستخدام برنامج الحزم الاحصائية يستعرض الدارس في هذا الفصل ما توصلت اليه الدراسة من استنتاجات ثم يقدم بعض التوصيات ، ويختتم بملخص البحث ، وقائمة المصادر والمراجع العلمية.

الاستنتاجات: 5-1

بناء على تساؤلات الدراسة واستنادا على ما اشارت اليه النتائج ومناقشتها وتفسيرها تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

:اهم- المتطلبات- البدنية للاعب- الهجوم- بدوري- الشباب- هي- 1-

. سلامة القوام- -

. الطول- -

. التوافق- -

- القوة- ..

- السرعة- ..

- التحمل- الدوري- التنهفي- ..

- الرشاقة. -

- المرونة. -

- التحمل- العام. -

2 - اهم المتطلبات المهاريه للاعب الهجوم بدوري الشباب هي:-

- التصويب. -

- ضرب الكره بالراس. -

- السيطرة على الكرة. -

- إستخلاص الكرة. -

- التمرير. -

- الاستلام. -

- الجري بالكرة. -

- المراوغة. -

- رمية التماس. -

5-2التوصيات :

في ضوء ما توصلت اليه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بالاتي :

أ/ ضرورة الاستعانة بالمتطلبات البدنية قيد الدراسة للاعب الهجوم بدوري

الشباب ولاية الخرطوم

ب/ ضرورة الاستعانة بالمتطلبات المهاريه قيد الدراسة للاعب الهجوم بدوري

الشباب ولاية الخرطوم

ج/ الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارية في انتقاء لاعبي الهجوم بدوري الشباب

ولاية الخرطوم

د/ قد تساعد هذه الدراسة الاندية على كيفية اختيار لاعبي الهجوم

3-5 المقترحات :

1 - الاعتماد على القدرات البدنية والمهاريه عند انتقاء لاعبي الهجوم بدوري

الشباب حتى يكونوا نواة للأندية والمنتخبات القومية لتعزيز المشاركات

الخارجية

2 - العمل على صقل الموهبة بخبرات تراكميه تساعد بالارتقاء بالقدرات

البدنية والمهارية

3 - تفعيل منافسات دوري الشباب والمشاركات الخارجية

4 - ضرورة اسناد تدريب فرق الشباب الى مدربين مؤهلين علميا

5-4 ملخص البحث:

جاء هذا البحث من خمسة فصول تناول الباحث في الفصل الأول خطة البحث والتي اشتملت على المقدمة ومشكلة الدراسة وأهدافها ، وتم فيها بيان أهميته المشكلة ، كما اشتملت على أهميه البحث وأهدافه التي تحددت في :

1/ التعرف على أهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين الهجوم بدوري الشباب بولاية الخرطوم

المجال المكاني : ولاية الخرطوم ، المجال البشري ، مدربي فرق الشباب

المجال الزمني : 2016م

تناول الفصل الأول أيضا إجراءات الدراسة والتي تضمنت مجتمعه وعينة البحث التي تم اختيارها بطريقه عمدية واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، والاستبانة كأداة جمع البيانات وتضمنت أيضا المعالجات الإحصائية التي استخدمت ، وختم الباحث الفصل الأول بمصطلحات البحث .

اشتمل الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة على مباحث تمثلت في :

1/ المبحث الأول : التدريب الرياضي

2/ المبحث الثاني : المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم

3/ المبحث الثالث : المتطلبات المهارية للاعبين كرة القدم

4/ المبحث الرابع : مرحلة الشباب

5/ المبحث الخامس: الدراسات السابقة والمرتبطة

في الفصل الثالث تم تناول اجراءات الدراسة وبيان المنهج المتبع وكيفية اختيار العينة واداة جمع البيانات ومراحل تصميم الاستبانة واجراءات تقنينها لتحديد صدقها وثباتها واختتم بالتطبيق النهائي للاستبانة وطريقة المعالجة الاحصائية للبيانات

اشتمل الفصل الرابع على عرض ومناقشة وتفسير وتحليل نتائج الدراسة واهم النتائج التي توصل اليها والتي جاءت على النحو الاتي:

1/ ضرورة الاستعانة بالمتطلبات البدنية قيد البحث للاعب الهجوم بدوري الشباب ولاية الخرطوم

2/ ضرورة الاستعانة بالمتطلبات مهارية قيد البحث للاعب الهجوم بدوري الشباب ولاية الخرطوم

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

4/ يساعد هذا البحث الاندية على كيفية اختيار لاعبي الهجوم

5-5 قائمة المصادر والمراجع :

أولاً : القرآن الكريم

-: ثانياً : المراجع باللغة العربية

أحمد اللحيح وآخرون- : البحث العلمي- ، دار- الجامعية ، 1/ الإسكندرية- 2002م-

حنفي- محمود مختار- : مدرب- كرة- القدم- ، دار- الفكر- العربي- ، 2/ القاهرة- 1998م-

سامي- ملحم- : مناهج البحث- في- التربية- وعلم- النفس- ، دار- 3/ المسرة- للنشر- والطباعة- ، 2000م-

طه- إسماعيل- وآخرون- : الإعباد البدني- ، دار- الفكر- العربي- ، 4/ القاهرة- 1989م-

فاضل- دراج : الحركة الرياضية في- السودان- شخصيات- 5/ واحداث- ، دار- الاصاله- ، الخرطوم- 2004م-

قاسم- لازم- وآخرون- : أسس- التعلم- وتطبيقه- في- كرة- القدم- ، 6/ القاهرة- 2005م-

محمد- حسن- علاوي- واخرون- :- البحث- العلمي- في- التربية- /7
الرياضية وعلم- النفس- الرياضي- ، د- الف- الفكر- العربي- ، القاهرة-
1999م-

محمد- حسن- علاوي- واخرون- :- القياس- في- التربية- الرياضية /8
وعلم- النفس- الرياضي- ، د- الف- الفكر- العربي- ، القاهرة- 2000م-

مقي- إبراهيم- حماد :- الدفاع لبناء الهجوم- في- كرة- القدم- ، د- /9
الف- الفكر- العربي- ، القاهرة- 2000م-

مقي- إبراهيم- حماد :- بناء فريق- كرة- القدم- ، د- الف- الفكر- ، /10
القاهرة- 1999م-

هاشم- ياسر- حسن- :- ل- س- الت- ال- الرياضي- والمهاري- للاعب- /11
كرة- القدم- ، القاهرة- 2008م-

