

بسم الرحيم



بان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

التدريب الرياضي

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة

-: بعنوان

المتطلبات البدنية والمهارية للاعب الهجوم بدوري الشباب

في كرة القدم - ولاية الخرطوم

**Physical requirements and skills for the offensive players
in the youth football league - Khartoum State**

إشراف :-

إعداد :-

مهدى عبدالرحمن محمد احمد

أ.د مأمور كنجي سلوب

هـ - 2016م 1438

الفصل الأول

المقدمة 1-1

2.1 مشكلة البحث :

3-1 اهمية البحث:ـ

1- 4 اهداف البحث :ـ

1-5 تساؤلات البحث:ـ

1-6 حدود البحث:ـ

1-7 دوات جمع البحث:ـ

1-8 المعالجات الاحصائية:ـ

1-9 المصطلحات:ـ

الفصل الثاني

مقدمه 2-1

المبحث الاول

التدريب الرياضي . 2-1-1

انواع التدريب الرياضي . 2-1-2

اشكال حمل التدريب . 2-1-3

تحديد درجات حمل التدريب 2-1-4

الحمل التدريبي والتكيف وتطور مستوى الانجاز 5-1-2

المبحث الثاني

المتطلبات البدنيه للاعبي كرة القدم . 2-12

الاعداد البدني العام . 2-2-2

الاعداد البدني الخاص . 2-2-3

المبحث الثالث

المتطلبات المهاريه . 2-3-1

المهارات الأساسية . 2-3-2

الأنواع الرئيسية لمهارة ضرب الكرة بالقدم . 2-3-3

المبحث الرابع

مرحلة الشباب . 2-4-1

خصائص النمو الجسمي . " 2-4-2

2-4-3 النمو العقلي .

2-4-4 النمو الاجتماعي والانفعالي.

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

المبحث الخامس

2-5 الدراسات السابقة والمرتبطة،

الفصل الثالث

اجراءات الدراسة

3-1 تمهيد

3-2: المنهج

3-3: مجتمع الدراسة

3-4: عينة الدراسة

3-5: مجالات الدراسة

3-6: اداة البحث

3-7: خطوات تصميم الاستبانة

3-8: تقنين الاستبانة

3-9: وسائل جمع البيانات

3-10: الاحصاء

الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتفسير وتحليل النتائج

عرض ومناقشة نتائج تساؤل المحور الأول 1-4

عرض ومناقشة وتفسير نتائج تساؤل المحور الثاني 2-4

الفصل الخامس

الاستنتاجات :5-1

5-2التوصيات :

5-3المقترحات :

5-4 ملخص البحث:

5-5قائمة المصادر والمراجع :

الملحقات

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

ملحق رقم (1) يوضح استبانة التحكيم

استمارة استطلاع آراء خبراء في مجال كرة القدم

السيد:.....

بعد التحية والتقدير

يقوم الباحث / مهدي عبدالرحمن محمد احمد باجراء دراسة بعنوان المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين الهجوم بدورى الشباب ولاية الخرطوم للحصول على درجة الماجستير في التدريب الرياضي- بالمقررات والبحث التكميلي الرجاء افادتكم في مدى مناسبه هذه المحاور لعنوان الدراسة

مع فائق شكرى

الدارس

اختيار اللاعب الشاب لفريق كرة القدم

- | غير مرتبط | مرتبط | المحتوى |
|-----------|-------|--|
| | | - يتم اختيار اللاعب الشاب من خلال عمل الاختبارات المتنوعة |
| | | - يتم اختيار اللاعب وفق توصيات المدربين والاداريين |
| | | - يتم تصعيد اللاعب من فرق الناشئين |
| | | - يوجد كادر موهل للقيام بعملية الانتقاء |
| | | - هنالك اختبارات لقياس القدرات البدنية والمهارية تمهيدا للاختيار |

المتطلبات البدنية للاعب الشباب

- القوة
- السرعة
- التحمل الدوري التنفسي
- الرشاقة
- المرونة
- الدقة

المتطلبات المهارية للاعب الشباب

- الجري بالكرة
- المراوغة
- التمرير الجيد المتقن
- التحرك بدون كرة
- الضغط على المدافعين
- اجادة ضربات الراس
- اجادة الضربات الثابتة

المتطلبات الذهنية

- الفهم والاستيعاب للخطط وطرق اللعب
- القدرة على اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب

- سرعة الاستجابة ورد الفعل الحركي
- القدرة على التفكير الايجابي

الجانب الفني والاداري

- المستوى التعليمي للمدرب
- هل المدرب مؤهل للقيام بعملية التدريب
- هل المدرب ملم بطرق التدريب الحديثة

- قادر على تخطيط برامج التدريب
- توفير كافة المعينات لعملية التدريب
- وجود رعاية صحية واجتماعيه بالنادي
- القدرة علي توفير وجبه بعد التمرين او المباراة
- ارشاد اللاعبين بضرورة اتباع العادات الغذائية
- تربيته اللاعبين على حب الوطن والشعار
- غرس القيم التربوية في نفوس اللاعبين
- التدريب على حسن القيادة
- تعزيز النواحي النفسية
- عدم الخوف من تحمل المسئولية
- تنمية روح المنافسة

اقتراحات اخرى

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

ملحق رقم (2) يوضح الاستبانة بعد التعديل

السيد /

بعد التحية والتقدير

يقوم الباحث / مهدي عبدالرحمن محمد أحمد بإجراء دراسة بعنوان (اهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعب الهجوم في كرة القدم بدوري الشباب ولاية الخرطوم من وجهة نظر الخبراء) للحصول على درجة الماجستير في التدريب الرياضي بالمقررات والبحث التكميلي.

الرجاء الإفادة في مدى مناسبة هذه المحاور لعنوان الدراسة

ولكم الشكر أجزله.

الدارس

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

ملحق رقم (3) يوضح الاستبانة مدربي فرق الشباب بولاية الخرطوم

السيد /

بعد التحية والتقدير

يقوم الباحث / مهدي عبدالرحمن محمد أحمد بإجراء دراسة بعنوان (اهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعب الهجوم في كرة القدم بدوري الشباب ولاية الخرطوم للحصول على درجة الماجستير في التدريب الرياضي- بالمقررات والبحث التكميلي).

الرجاء التكرم بالإجابة

ولكم الشكر أجزلة.

الدارس

بيانات أولية

..... :- الاسم
.....

المؤهل :-

.....
.....

العمل الحالي :-

.....

سنوات الخبرة :-

.....

المحور الاول :- المتطلبات البدنية

م	المحتوى	اوافق	اوافق	لا اوافق	لا	لا
		بشدة	بشده	اوافق	اوافق	ادري
1.	سلامة القوام					
2.	الطول					
3.	القوة					
4.	السرعة					
5.	التحمل الدوري التنفسي					
6.	الرشاقة					
7.	المرونة					

8. التحمل

9. التوافق

المحور الثاني :- المتطلبات الهارية

م	المحتوى	اوافق	اوافق	لا اوافق	لا	لا
		بشدة	بشدة	بشده	اوافق	ادري
1.	التمرير					
2.	الاستلام					
3.	التصويب					

4. ضرب الكرة بالراس

5. السيطرة علي الكرة

6. الجري بالكرة

7. المراوغة

8. رمية التماس

9. استخلاص الكرة