



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
التربية البدنية والرياضة

بعنوان:

مقترح المتطلبات البدنية والفنية لتطوير مستوى أداء المنتخب
القومي السوداني لكرة القدم

**A Proposal of Technical and Physical Requirements to
Develop Sudanese football National Team Performance**

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير بالمقررات والبحث التكميلي
في التربية البدنية والرياضة التدريب الرياضي

إشراف الدكتور:

اسماعيل علي اسماعيل

اعداد الدارس:

محمد السوار عبدالرحمن أبونصيب

1438هـ - 2016م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

إلى من سهرت الليالي وتعبت من أجل رفعتي ونجاحي

إلى ينابيع الرأفة والحنان

أمي

إلى من رسم لي معالم الطريق وكتب لي بكفاحه

وعميق أفكاره وشهيق أنفاسه

بحر عطائي ونجاحي

روح أبي أسكنه الله فسيح جناته

إلى من كانوا معي بقلوبهم ودعواتهم الصادقة

حتى ترسوا سفيتني إلى شاطئ العلم والتطور..

إخواني

إلى من اقتطعوا من جهدهم وفكرهم

أساتذتي الأجلاء

إلى الذين جالستهم وبادلوني الوفاء بالوفاء..

أصدقائي وأهلي

الدارس

الشكر والعرفان

اللهم لك الشكر ولك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك

الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا البحث والحمد لله

أولاً وأخيراً

الشكر لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ممثلة في كلية الدراسات العليا التي

أتاحت لي الفرصة لدراسة الماجستير

وأخص بالشكر من وقف معي ودعمني على تذليل العقبات والصعاب بأفكاره

ومجهوداته ووقته فكان نعم المعلم د/ **اسماعيل علي اسماعيل** وفي الختام

أسأل الله أن يعينني على أداء رسالتي في هذه الحياة

بعد إكمال هذا البحث لأكون شمس تنير بالعلم في أرجاء هذه المعمورة

وأعمل على إصلاح كل ما هو معوج بعد أن نلت العلم بقلعة العلم والازدهار جامعة

السودان للعلوم والتكنولوجيا وقبل أن أمضي أتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان

والتقدير والحب والعرفان إلى من سكبوا لنا من مناهل علومهم ومعرفتهم إلى جميع

أساتذتنا بالجامعة

نسأل الله أن يوفق الجميع إلى ما يحب ويرضى

مستخلص البحث

هدفت هذه الدراسة للتعرف بعض المتطلبات البدنية وهي عناصر اللياقة البدنية خصائصها ومميزاتها والمتطلبات الفنية (مهارات أساسية) تطويرها واتقانها وخطط اللعب وتطبيق مبادئ التدريب ودورها في مستوى أداء الفريق القومي السوداني لكرة القدم.

وقد تكونت عينة الدراسة من 15 من الخبراء والمدربين المختصين في مجال التدريب واللياقة البدنية واستخدم الدارس المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة الدراسة واستعان بوسائل جمع البيانات من مسح الكتب والمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة واستطلاع آراء الخبراء عن طريق الاستبانة واجراء المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة هي المتطلبات البدنية (عناصر اللياقة) باعتبارها عناصر مهمة للعبة كرة القدم وهي: (القوة ، السرعة، التحمل، والرشاقة).

كما تناول البحث المهارات الأساسية وأهميتها بالنسبة للاعبين كرة القدم وهي: (الدقة، المحاورة، التصويب، الخداع).

و أثبت البحث ايضاً أهمية خطط اللعب الهجومية و الدفاعية بالنسبة للاعبين كرة القدم و تشمل هذه الخطط: (الإسناد الهجومي، تبادل المراكز، التغطية الدفاعية، الضغط على الخصم، اللعب علي التسلل).

ABSTARCT

This study aims you Introduce some Physical modification including the elements of fitness and it's characteristics, pro, properties , technical modifications (basic skills) it's development, perfection , the play tactics, implement training principles.

The samples of the research consist of 15 the experts and the specialists' couches in training and fitness filed.

The researcher has used the descriptive the nature of the study and has used the facilities of data collection such as reviewing the scientific references and the previous researchers and studies and questioning experts by interviewing them and research questionnaire. Some of the

most important result that the study has found out is, the fitness modification, (fitness elements) considering it important for football as follow:

- 1- Strength 2- Accuracy 3- Jugglery
4- Shooting 5- Deception

The research also has discussed basic skills and it's significance for football players.

The research also has proved the importance of the play tactics of the attack and defenses for football players as follow:

1. Attack support.
2. Exchanging position.
3. Defense concealment,
4. Pressure entrant.
5. Play on the off side.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	م
أ	الآية	.1
ب	الإهداء	.2
ج	الشكر والعرفان	.3
د	مستخلص البحث	.4
هـ	Abstract	.5
د	قائمة المحتويات	.6
ط	قائمة الجداول	.7
	الفصل الأول: التعريف بالدراسة	.8

1	المقدمة	1-1
2	مشكلة الدراسة	2-1
2	أهمية الدراسة	3-1
2	أهداف الدراسة	4-1
3	تساؤلات الدراسة	5-1
3	مجالات الدراسة	6-1
3	اجراءت الدراسة	7-1
3	مصطلحات الدراسة	8-1
	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
6	المبحث الاول	1-2
6	نشأة وتطور لعبة كرة القدم في العالم	1-1-2
6	تاريخ كرة القدم في العالم	2-1-2
7	تاريخ لعبة كرة القدم في السودان	3-1-2
8	المنتخب القومي السوداني	3-1-2
14	المبحث الثاني	2-2
14	تعريف اللياقة البدنية	1-2-2
15	اللياقة البدنية للاعب كرة القدم	2-2-2
15	علاقة اللياقة البدنية بتكتيك كرة القدم	3-2-2
16	الاعداد البدني	4-2-2
16	مفهوم التحمل	5-2-2
17	أنواع التحمل :-	6-2-2
18	مبادئ تنمية التحمل	7-2-2
20	أنواع القوة العضلية	8-2-2
21	مبادئ تنمية القوة العضلية	9-2-2
22	المرونة	10-2-2
24	الرشاقة	11-2-2
26	السرعة	12-2-2
29	المبحث الثالث	3-2

29	المتطلبات المهارية	1-3-2
30	الجري بالكرة توجيه حركة الكرة	2-3-2
30	ضرب الكرة بالقدم	3-3-2
31	السطرة علي الكرة	4-3-2
32	الخداع والرواغة	5-3-2
32	التمرير	6-3-2
33	التصويب	7-3-2
33	مفهوم رمية التماس	8-3-2
34	مفهوم مهارات حارس المرمى	9-3-2
34	الخطوات الفنية لمهارات كرة القدم	10-3-2
39	مهارات حارس المرمى	11-3-2
41	المبحث الرابع	4-2
41	خطط اللعب	1-4-2
41	أنواع الخطط	2-4-2
42	الهجوم في كرة القدم	3-4-2
43	جماعية الاداء والانجاز الفردي :	4-4-2
44	خطط الهجوم الفردي (وسائل تنفيذ الخطط الهجومية)	5-4-2
45	التصويب من الناحية الخططية	6-4-2
45	المراوغة	7-4-2
45	التحركات الفعالة في الهجوم	9-4-2
47	خطط اللعب الدفاعي	10-4-2
49	تنظيم الدفاع امام المرمى	11-4-2
50	مبادئ الخطط الدفاعية	12-4-2
52	بعض الامثلة علي الخطط المستخدمة في لعبة كرة القدم:	13-4-2
53	المبحث الخامس: الدراسات السابقة المشابهة	5-2
	الفصل الثالث: إجراءات الدراسة	
58	منهج البحث	1-3
58	مجتمع البحث	2-3

58	عينة البحث	3-3
59	أدوات جمع البيانات	4-3
59	خطوات تصميم الاستبانة	5-3
60	تقنين الاستبانة (الثبات والصدق)	6-3
61	تطبيق الاستبانة	7-3
61	الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:	8-3
الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج		
64	عرض ومناقشة وتحليل النتائج	1-4
الفصل الخامس: الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات وملخص الدراسة		
70	الإستنتاجات	1-5
70	التوصيات	2-5
70	المقترحات	3-5
71	ملخص البحث	4-5
47	قائمة المصادر والمراجع	5-5

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	م
58	عدد العينة وسنوات الخبرة	(1/3)
58	الفئة والعدد والنسبة المئوية لعينة الدراسة:	(2/3)
58	محاوير الإستبانة وعدد الفقرات بها	(3/3)
59	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لتطبيق الأول والثانى وكذلك الثبات والصدق لمحاوير الإستبانة	(4/3)
62	الدرجات الخام للإستبانة	(5/3)
64	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والنسبة المئوية والترتيب	(1/4)

	لإجابات العينة للتعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية	
66	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات العينة للتعرف على المهارات الأساسية	(2/4)
68	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات العينة للتعرف على خطط اللعب الهجومية والدفاعية	(3/4)