

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

بحث تكميلي كأحد متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة - تدريب رياضي

بعنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين عنصري السرعة والتحمل

لحكام كرة القدم (ولاية الخرطوم)

Impact of A proposed training program to improve the  
elementals of speed and endurance Football referees( Khartoum  
State)

إعداد الدارس :

شوقي محمد يوسف دودالله

إشراف الدكتور :

عبدالناصر عابدين محمد عثمان

2017م - 1438هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

آية قرآنية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة البقرة ، الآية 255

# إهداء

إلى منارة العلم الامام المصطفى إلى الامي الذي علم المتعلمين إلى سيد الخلق  
إلى ....

رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم  
إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكته سعادتني بخيوط منسوجة من قلبها  
التي سقتني معاني الكرامة والنبيل  
إلى

والدتي العزيزة.. زينب  
إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشئ من أجل دفعي في  
طريق النجاح الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر  
إلى

والدي العزيز الأستاذ ... محمد يوسف  
إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهم بذكراهم فؤادي  
إلى اخوتي

الشفيع .. الرشيد .. عفافه .. عمر  
إلى الذين مهدوا لي طريق العلم والمعرفة  
إلى جميع الأهل ...

إلى من سرنا سوياً ونحن نشق الطريق معاً نحو النجاح والإبداع إلى من تكاتفنا يداً  
بيد ونحن نقطف زهرة وتعلمنا  
إلى زملائي وزميلاتي

إلى من علمونا حروفنا من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى  
عبارات في العلم إلى من صاغوا لنا علمهم حروفنا ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة  
العلم والنجاح إلى أساتذتنا الكرام

الباحث

## شكر وعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسولنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه ومن سار علي نهجه واتبع هداه .

يتقدم الباحث باسمى آيات الشكر والعرفان للأستاذ الفاضل / الدكتور / **عبدالناصر عابدين محمد** الذي لم يبخل بالتوجيه والارشاد ورحابة الصدر في إشرافه علي هذا البحث اسأل الله ان يجزيه عني خيرا .

والشكر لأدارة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ولأدارة كلية التربية البدنية والرياضة ولقسم التدريب الرياضي لأتاحهم فرصة الدراسة .

والشكر كذلك موصول الي منسوبي كلية التربية البدنية والرياضة علي حسن تعاونهم

كما يخص بالشكر الي كل زملاء الحكام الذين لم يبخلو بوقتهم من اجل اكمال هذا البحث وتكبدو فترة العناء في البرنامج الذي استمر لاسابيع (عينة البحث) .

والشكر موصول الي زملاء الدراسة بالدفعة الثانية تدريب رياضي .

**والشكر من قبل ومن بعد لله رب العالمين**

الباحث

## المستخلص

اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين عنصرى السرعة والتحمل لحكام كرة القدم ولاية الخرطوم .

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتحسين عنصرى السرعة والتحمل لحكام كرة القدم بولاية الخرطوم .

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لأهداف الدراسة حيث اختار الباحث عينة عشوائية تكونت من ( 20 ) حكما من حكام كرة القدم بولاية الخرطوم ، وقد تمثل المتغير التجريبي في برنامج التدريب الذي اعده الباحث ، وقد استخدم الباحث برنامج التحليل الاحصائي (SPSS) لتحليل البيانات .

طبق قياس قبلي وبعدي و اشار تحليل البيانات الى وجود دلالة احصائية في درجات القياس البعدي داعما افتراض الباحث بان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تحسين عنصرى السرعة والتحمل لحكام كرة القدم ، و ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح يحقق نتائج افضل عند تطبيقه على حكام كرة القدم لتحسين عنصرى السرعة والتحمل ، وقدمت الدراسة بعض التوصيات .

## **Abstract**

### **Impact of Suggested-Training Program to Improve Elements of both Speed and Bearing of Football Referees in Khartoum State**

The study has aimed to pinpoint the impact of training program to improve the two elements of speed and bearing of football referees in Khartoum state. The researcher used experimental method as it matches the purpose of the study, where a sample comprised of (20) referees out of football referees in Khartoum state was randomly selected. The training program which was prepared by the researcher represented the experimental variable. The researcher employed SPSS program to process data. In addition, pre and post quantification was applied. Analysis of data indicated that there is statistical significance in degrees of pre-quantification in favor of researcher's hypothesis that the suggested-training program has a positive impact on improving two elements of both speed and bearing of football referees.

The use of suggested-training program beyond any doubt achieves better results at time when it applies to football referees to improve the two elements of speed and bearing. The study, therefore, has made a number of recommendations.

## قائمة الموضوعات

| رقم الصفحة | الموضوع   | الترقيم  |
|------------|---|----------|
| أ          | الآية   |          |
| ب          | الاهداء   |          |
| ج          | الشكر والعرفان  |          |
| د          | المستخلص  |          |
| هـ         | الخلاصة باللغة الانجليزية                             |          |
| و          | قائمة الموضوعات                                       |          |
| ي          | قائمة الجداول   |          |
|            | <b>الفصل الاول : خطة البحث</b>                        | <b>1</b> |
| 1          | المقدمة   | 1-1      |
| 2          | مشكلة البحث   | 2-1      |
| 3          | اهمية البحث   | 3-1      |
| 3          | اهداف البحث   | 4-1      |
| 3          | فروض البحث  | 5-1      |
| 3          | إجراءات البحث   | 6-1      |
| 4          | المعالجات الاحصائية                                   | 7-1      |
| 4          | حدود البحث  | 8-1      |
| 4          | المصطلحات   | 9-1      |
|            | <b>الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة</b> | <b>2</b> |
| 6          | الاطار النظري   |          |
| 6          | البرامج   | 1-2      |
| 6          | ماهية البرامج   | 1-1-2    |
| 7          | اهمية البرامج   | 2-1-2    |
| 7          | تصميم البرامج   | 3-1-2    |
| 8          | خصائص البرنامج الرياضي الناجح                         | 4-1-2    |
| 9          | الخطوات المتبعة في اعداد برامج التربية الرياضية       | 5-1-2    |



|    |  |         |
|----|--|---------|
| 13 | تطوير البرامج الرياضية                     | 6-1-2   |
| 14 | مبادئ تطوير البرنامج الرياضي               | 1-6-1-2 |
| 15 | خطوات تطوير البرنامج الرياضي               | 2-6-1-2 |
| 15 | التدريب الرياضي                            | 2-2     |
| 15 | مفهوم التدريب الرياضي                      | 1-2-2   |
| 17 | خصائص التدريب الرياضي                      | 2-2-2   |
| 18 | طرق التدريب الرياضي                        | 3-2-2   |
| 18 | طريقة الحمل المستمر                        | 1-3-2-2 |
| 18 | طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة           | 2-3-2-2 |
| 19 | طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة           | 3-3-2-2 |
| 19 | طريقة التدريب التكراري                     | 4-3-2-2 |
| 20 | طريقة التدريب الدائري                      | 5-3-2-2 |
| 21 | اللياقة البدنية                            | 3-2     |
| 21 | ماهية اللياقة البدنية                      | 1-3-2   |
| 21 | مفهوم اللياقة البدنية                      | 2-3-2   |
| 22 | تعريفات عناصر اللياقة البدنية              | 3-3-2   |
| 22 | القوة                                      | 1-3-3-2 |
| 23 | السرعة                                     | 2-3-3-2 |
| 24 | التحمل                                     | 3-3-3-2 |
| 25 | الرشاقة                                    | 4-3-3-2 |
| 25 | المرونة                                    | 5-3-3-2 |
| 26 | انواع اللياقة البدنية                      | 4-3-2   |
| 27 | اللياقة البدنية الخاصة بحكام كرة القدم     | 5-3-2   |
| 27 | المتطلبات البدنية الاساسية لحكام كرة القدم | 6-3-2   |
| 30 | نبذة تاريخية عن تحكيم كرة القدم في السودان | 7-3-2   |
| 32 | التحكيم في كرة القدم                       | 8-3-2   |
| 33 | الاختبارات البدنية لحكام كرة القدم         | 9-3-2   |
| 36 | الدراسات السابقة                           | 4-2     |

|    |   |          |
|----|---|----------|
|    | <b>الفصل الثالث</b>                     | <b>3</b> |
| 43 | اجراءات البحث                           |          |
| 43 | منهج البحث                              | 1-3      |
| 43 | مجالات البحث                            | 2-3      |
| 44 | مجتمع البحث                             | 3-3      |
| 44 | عينة البحث                              | 4-3      |
| 47 | متغيرات اجراءات التجربة                 | 5-3      |
| 48 | تصميم وحدات البرنامج التدريبي           | 6-3      |
| 49 | القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث | 7-3      |
| 49 | الدراسة الاستطلاعية                     | 8-3      |
| 49 | القياسات الاساسية للاختبار              | 9-3      |
| 50 | المتغيرات البدنية قيد البحث             | 10-3     |
| 51 | الاساليب الاحصائية المستخدمة في البحث   | 11-3     |
|    | <b>الفصل الرابع</b>                     | <b>4</b> |
| 53 | عرض ومناقشة نتائج فرض البحث الاول       | 1-4      |
| 55 | عرض ومناقشة نتائج فرض البحث الثاني      | 1-4      |
|    | <b>الفصل الخامس</b>                     | <b>5</b> |
| 58 | الاستنتاجات                             | 1-5      |
| 58 | التوصيات                                | 2-5      |
| 59 | المقترحات                               | 3-5      |
| 59 | الملخص                                  | 4-5      |
|    | <b>المراجع</b>                          |          |
|    | <b>الملاحق</b>                          |          |

## قائمة الجداول

| الصفحة | اسم الجدول   | م |
|--------|--|---|
| 45     | توصيف عينة البحث من حيث الدرجة   | 1 |
| 45     | توصيف عينة البحث من حيث الخبرة   | 2 |
| 46     | توصيف العينة للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الطول والوزن والعمر لعينة البحث | 3 |
| 53     | يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) لمستوى الأداء البدني لمتغير السرعة   | 4 |
| 55     | يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) لمستوى الأداء البدني لمتغير التحمل   | 5 |