



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

التدريب الرياضي

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير بالمقرارات والبحث التكميلي في التربية البدنية
والرياضة (الإدارة الرياضية) بعنوان :

أهم المتطلبات الفسيولوجية والأنثروبومترية والفنية والإدارية والإدارية

للاعبي كرة القدم بولاية النيل الأزرق

**Difficulties impeding the success of sports marketing in the
Premier League football clubs in Khartoum**

إشراف الدكتور :

إسماعيل على اسماعيل

إعداد الدارس:

الأمين عمر الفكي شمس الدين

1438 هـ - 2018م

الآية

قال تعالى :

(فَوَجَدَا عَبْدًا مِنْ عِبَادِنَا آتَيْنَاهُ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَعَلَّمْنَاهُ مِنْ لَدُنَّا عِلْمًا
(65) قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَى أَنْ تُعَلِّمَني مِمَّا عَلَّمْتَ رُشْدًا (66) قَالَ إِنَّكَ
لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا (67) وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَى مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا (68) قَالَ
سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ صَابِرًا وَلَا أَعْصِي لَكَ أَمْرًا (69) قَالَ فَإِنِ اتَّبَعْتَنِي فَلَا
تَسْأَلْنِي عَنْ شَيْءٍ حَتَّى أُحْدِثَ لَكَ مِنْهُ ذِكْرًا ((70))

سورة الكهف

الآيات من 64-70

الإهداء

الي من إفتقدهم بشدة ولم تمهلهم الدنيا حتي إرتوي من حنانهما

ابي وامي

سببقي رحيلكم وجعا يمزقني

اللهم أجعلهم مع الصديقين والشهداء وحسن أولئك رفيقا

الي أخواني :

انتم زينة حياتي وسندي في دنيتي تعلمت منكم معني الحياة كنتم رياحين حياتي

وستكونون

الي أخواتي :

شمس حياتي اللائي أضأن طريقي حتي عرفت معني السعادة

الي معلمتي الغالية كوثر :

كنتي أم ثانية تعلمت منك معني النجاح فتشجيعك لي كان سببا في نجاحي ربنا

يرزقك السعادة والصحة والعافية يا منبع العلم والمعرفة

الي اسرتي :

حفظكم الله ورعاكم

الي رفقا دربي :

الذين أنستهم في دراستي وشاركوني همومي تزارا وتقديرا

الي الذين أحببتهم وأحبوني

أهدي إليكم ثمرة جهدي المتواضع

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين ، الذي سبحت له الشمس والنجوم الشهاب ، وناجاه الشجر والوحش الدواب، والطير في اوكارها كل له اواب ، فسبحانك يا من إليك المرجع والمأب ، وأصلي وأسلم علي نبينا محمد صاحب الكتاب الابقي ، والقلب الاتقي ، والثوب الأنقي ،خير من هلل ولبي ، وافضل من طاف وسعي ،وأعظم من سبح ربه الأعلى .

يتقدم الباحث بالشكر والتقدير والإمتنان الي جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا لإتاحتهم لي فرصة الدراسة بكلية التربية البدنية والرياضة الكلية الرائدة في تطوير علم الرياضة في السودان. كما أتقدم بالشكر الي الذي أشرف علي هذه الرسالة والذي تعلمت منه كل المبادي والقيم التي كانت عوناً لي وسنداً في مسيرتي وهو يقدم لي العلم والتوجيه لك مني كل الود والاحترام الدكتور/ اسماعيل علي اسماعيل . كما اتوجه بالشكر الي الدكتور / أحمد آدم الذي كان دوره عظيم لي. كما أتقدم بوافر شكري وامتناني الي معلمي الأستاذ الدكتور/ مبارك النور البشير مدير الإدارة العامه للنشاط الطلابي بولاية النيل الازرق الذي دفعني نحو طريق التقدم والتفوق فما قدمه لي لا توافيه كل كلمات الشكر الموجوده .

كما اتقدم بالشكر الي اساتذتي بكلية التربية البدنية الدكتور عميد الكلية/ الطيب حاج ابراهيم ورفقاه . كما أشكر أخواتي في المكتبة العلمية والشكر كل الشكر الي من اضاف بعلمه ما كنت أجهله واضاء أمامي الطريق لهذا البحث وكل من ساهم بكلمة او نصح فلهم مني جزيل الشكر.

المستخلص

هدف هذه الدراسة التعرف الي اهم المتطلبات الفسيولوجية والانثروبومترية والفنية والإدارية للاعبي كرة القدم بولاية النيل الازرق (الدمازين) .

تكونت العينة من بعض لاعبي كرة القدم وبلغ عددهم (20) لاعبا وتم الاختيار بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة والذي يتكون من (100) لاعبا

إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة هذه الدراسة وإستعان بالإستبانة كأداة لجمع البيانات ،ثم أستخدم الدارس برنامج التحليل الإحصائي (SPSS).

أهم النتائج تمثلت في الاتي :

أهم المتطلبات الفسيولوجية :

- أن يتم قياس نسبة الهموقليين واللاكتيك في الدم
- أن تستخدم قياسات لمعرفة السعة التنفسية

أهم المتطلبات الانثروبومترية :

- طول اللاعب
- وزن اللاعب

أهم المتطلبات الفنية :

- ان يتبنى المدرب الاسس الحديثة في الوحدات التدريبية
- ان تحتوي الوحدة التدريبية علي تدريبات الاحماء والتهيئه

أهم المتطلبات الادارية :

- وجود إدارة ذات كفاءة عالية تساعد علي نجاح الفريق
- أن توجد خطة استراتيجية وفق منهجية علمية

التوصيات :

- ضرورة الإهتمام بالمتطلبات الفسيولوجية
- ضرورة الأهتمام بالمتطلبات الأنثروبومترية
- توفير المعدات والاجهزة الخاصة بالقياسات الفسيولوجية والانثروبومترية
- أن يتبنى المدربون الأسس العلمية الحديثة في الوحدات التدريبية

Abstract

The objective of this study is to identify the most important physiological, anthropometric, technical and administrative requirements for football players in the state of Blue Nile (Damazin).

The sample consisted of some football players and they numbered (20) players and were randomly selected from the study community which consists of (100) players.

The researcher used the descriptive approach to suit this study and used the questionnaire as a data collection tool. The researcher used the statistical analysis program (SPSS).

The most important physiological requirements:

- The most important physiological requirements:
- To measure the proportion of hemoglobin and lactic in the blood
- Measurements should be used to know the capacitance

Main anthropometric requirements:

- Player length
- The weight of the player

Main technical requirements:

- The trainer should adopt modern foundations in the training modules
- The training module should contain training for warm-up and preparation

The most important administrative requirements:

- Having a highly efficient management helps the team succeed.
- To establish a strategic plan according to scientific methodology.

Recommendations:

- The need to pay attention to physiological requirements.
- The importance of attention to anthropometric requirements.
- Provision of equipment and equipment for physiological and anthropometric measurements.
- The trainers should adopt the modern scientific bases in the training modules

قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع | |
|--|---|-------|
| أ | الاية القرانية | |
| ب | الاهداء | |
| ج | الشكر والتقدير | |
| د | الخلاصة | |
| هـ | ABSTRACT | |
| و | قائمة المحتويات | |
| ي | قائمة الجداول | |
| الفصل الاول الإطار العام | | |
| 1 | المقدمة | 1-1 |
| 3 | مشكلة البحث | 2-1 |
| 3 | أهمية البحث | 3-1 |
| 3 | أهداف البحث | 4-1 |
| 3 | تساؤلات البحث | 5-1 |
| 4 | أجراءات البحث | 6-1 |
| 4 | أدوات جمع البيانات | 7-1 |
| 5 | مصطلحات البحث | 8-1 |
| الفصل الثانى الاطار النظرى والدراسات المشابهة | | |
| 7 | الاطار النظرى | 1-2 |
| 7 | مفهوم علم الفسيولوجى | 2-2 |
| 7 | فروع علم الفسيولوجى | 3-2 |
| 9 | أهمية فسيولوجيا الرياضة | 4-2 |
| 10 | فسيولوجيا الاداء فى كرة القدم | 5-2 |
| 11 | المتطلبات الفسيولوجية الحديثة فى كرة القدم | 6-2 |
| 12 | طبيعة الاداء فى كرة القدم | 7-2 |
| 13 | المتطلبات الفسيولوجية للاعبى كرة القدم | 8-2 |
| 13 | أهم الصفات البدنية الخاصة المطلوبة للاعبى كل الخطوط | 9-2 |
| 14 | الموصفات الخاصة للاعبى كرة القدم | 10-2 |
| 17 | المبحث الثانى: المفهوم الانثروبومترى | 2-2-2 |

| | | |
|-------------------------------|---|--------|
| 17 | التعريف | 3-2-2 |
| 18 | أهمية الانثروبومتري | 4-2-2 |
| 18 | أبعاد القياسات الانثروبومترية | 5-2-2 |
| 19 | علاقة القياسات الجسمية الانثروبومترية بالنشاط الرياضي | 6-2-2 |
| 24 | المبحث الثالث: الجانب الفني | 3-2 |
| 24 | مقدمة | 1-3-2 |
| 24 | مفهوم المدرب | 3-3-2 |
| 28 | واجبات المدرب | 4-3-2 |
| 31 | الجهاز الفني | 5-3-2 |
| 35 | المبحث الرابع: الجانب الإداري | 4-2 |
| 35 | مفهوم الإدارة | 2-4-2 |
| 36 | اهمية الإدارة | 3-4-2 |
| 37 | صفات الإدارة | 5-4-2 |
| 38 | مستويات الإدارة | 6-4-2 |
| 39 | مفهوم النادي الرياضي | 7-4-2 |
| 40 | تعريف النادي الرياضي | 8-4-2 |
| 40 | أهمية الأندية الرياضية | 9-4-2 |
| 40 | أختصاصات النادي | 10-4-2 |
| 40 | مجلس الإدارة | 11-4-2 |
| 43 | الدراسات السابقة المرتبطة والمشابهة | 12-4-2 |
| 48 | التعليق علي الدراسات المشابهة | 13-4-2 |
| 49 | الاستفادة من الدراسات السابقة | 14-4-2 |
| الفصل الثالث أجراءات البحث | | |
| 50 | المقدمة | 2-3 |
| 50 | منهج البحث | 3-3 |
| 50 | مجتمع البحث | 4-3 |
| 50 | عينة البحث | 5-3 |
| 51 | أداة جمع البيانات | 6-3 |
| 51 | خطوات تصميم الاستبانة | 1-6-3 |

| | | |
|--|---|-----|
| 53 | الدراسة الاستطلاعية | 7-3 |
| 54 | تطبيق الاستبانة | 8-3 |
| الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج | | |
| 55 | عرض وتحليل مناقشة النتائج السؤال الأول | 1-4 |
| 58 | عرض وتحليل مناقشة النتائج السؤال الثاني | 2-4 |
| 61 | عرض وتحليل مناقشة النتائج السؤال الثالث | 3-4 |
| 65 | عرض وتحليل مناقشة النتائج السؤال الرابع | 4-4 |
| الفصل الخامس النتائج والتوصيات والمقترحات | | |
| 69 | النتائج | 1-5 |
| 71 | التوصيات | 2-5 |
| 72 | المقترحات | 3-5 |
| 72 | ملخص الدراسة | 4-5 |
| الملحقات | | |

قائمة الجداول

| رقم الصفحة | العنوان | رقم الجدول |
|---------------|--------------------------|---------------|
| 53 | صدق وثبات الاستبانة | 1 |
| 55 | المتطلبات الفسيولوجية | 2 |
| 59 | المتطلبات الانثروبومترية | 3 |
| 62 | المتطلبات الفنية | 4 |
| 65 | المتطلبات الادارية | 5 |

قائمة الأشكال

| رقم الصفحة | العنوان | شكل رقم |
|---------------|------------------------------|---------|
| 29 | السلوكيات المرغوبة من المدرب | 1 |
| 29 | واجبات المدرب خارج الملعب | 2 |
| 30 | واجبات المدرب داخل الملعب | 3 |
| 30 | واجبات المدرب قبل المباراة | 4 |
| 31 | واجبات المدرب بعد المباراة | 5 |

الفصل الأول

الأطار العام

1-1 المقدمة :-

لكل لعبة متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الالعاب ، وعادة تتعكس هذه المتطلبات علي المواصفات الواجب توافرها في الممارسين للانشطه الرياضيه ، ولا شك ان توفر هذه المتطلبات الجسميه يعطي فرصه اكبر لاستيعاب مهارات اللعبة، ولقد اصبح من الاهميه اختيار الاجسام المناسبه لكل لعبة كاحد الدعائم الواجب توافرها للوصول باللاعبين الي اعلي المستويات الرياضيه الممكنه -

وبما ان العديد من الدراسات اظهرت مدي تاثير العوامل المناخيه علي الاداء فان البيئه ايضاء لها تاثيرها في اسلوب اداء اللاعبيين من مميزات جسميه وصفات بدنيه ويمكن تطويرها عن طريق التدريب ، فقدره الفرد علي العطاء تتوقف علي لياقته البدنه والوظيفيه من خلال تنميه الصفات البدنيه والفسيوولوجيه واستنادا الي ماسبق فإن المتطلبات الفسيولوجيه ترتبط بالعديد من الصفات البدنيه والقدرات الحركيه للاعبين كرة القدم ، لذلك اهتمت الدراسات العلميه في المجال الرياضي بصفه عامه وفي كرة القدم بصفه خاصه بالقياسات الجسميه وذلك بغرض التعرف علي الجوانب المميزه لها والتي تتفق مع كل مسابقه لتحقيق أفضل المستويات فاللياقة البدنيه تعتمد اساسا علي اللياقة الصحيه والتي تتحدد تبعا لكفاءة الجسم الحيويه عند مواجهتها المجهود الرياضي .وان أهم ما يميز علم التدريب الرياضي إرتباطه بنظريات وأسس العلوم الأخرى والتي يعتمد عليها أساسا في تشكيل معارفه ومعلوماته المختلفه وبهذا فإن التدريب الرياضي هو محصله ذلك المزيج المترابط من العلوم المختلفه ولعل السبب يرجع الي ان هذا العلم يهدف الي الإرتقاء بتطوير الأداء البدني للانسان لتحقيق أعلي المستويات الرياضيه . والمدرّب هو العنصر الفعّال

في نجاح العملية التدريبية حيث يقع علي عاتقه تنفيذ جميع الإجراءات التعليمية والتربوية من خلال المفاهيم العلمية للتدريب .ولكي يقوم المدرب بواجباته لابد ان تكون الادارة وأعية ومتفهمه للعمل الرياضي وهي التي تقوم بالاعمال وتسيرها بسهولة والقائد الناجح هو من أهم مقومات نجاح جميع المؤسسات ولاسيما في المجال الرياضي لانه ينظم ويخطط ويدير بنجاح ويجب إختياره علي أنه يمتلك الخبرة وأن يكون من حملة الشهادات العلمية ما أمكن لان الادارة تهدف الي التنظيم الشامل للعلاقات السياسية والاقتصادية والايولوجية والاجتماعية وتحقيق روح الفريق في العمل .

2-1 مشكلة البحث :-

بحكم عمل الباحث في مجال التدريب الرياضي لاحظ وجود نقص في مستوى اللياقة البدنية والانماط الجسمية للاعبين وهذا مؤشر لانخفاض الاداء بصفة عامة وايضاً عدم اهتمام المدربين بالقياسات الفسيولوجية والانثرومترية للاعبين لتقييم حالة اللاعب وتحسينها حسب المركز وكذلك بعض الاداريين لا يهتمون بحالة اللاعب بصفة عامة وهذه هي الاسباب الرئيسية التي ادت الي ذلك ، لذا فهذا البحث ماهو الا محاولة للوقوف علي حل هذه المشكلات التي تخص لاعب كرة القدم

3-1 أهمية البحث:-

1- قد يسهم في اختيار اللاعب وفقاً للأساليب العلمية التي تساعد في الاتجاه لنوع النشاط الملائم له ولامكانياته

2- قد يساعد المدربين علي التعرف علي المتطلبات الفسيولوجية والانثرومترية

3- يساعد الإداريين علي التعرف علي المتطلبات الادارية تجاه اللاعب

4-1 أهداف البحث :-

يهدف هذا البحث الي :-

1- التعرف علي أهم المتطلبات الفسيولوجية

2- التعرف علي أهم المتطلبات الانثرومترية

3- التعرف علي أهم المتطلبات الفنية

4- التعرف علي أهم المتطلبات الادارية

5-1 تساؤلات البحث :-

1. ماهي اهم المتطلبات الفسيولوجية التي يجب توافرها لدي لاعب كرة القدم

2. ماهي أهم المتطلبات الانثروبومترية

3. ماهي أهم المتطلبات الفنية

4. ماهي أهم المتطلبات الادارية

6-1 إجراءات البحث :-

6-1-1 منهج البحث :-

سوف يستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة

2-6-1 مجتمع البحث :-

يشمل جميع لاعبي كرة القدم بولاية النيل الازرق بأندية الدرجة الأولى

1-6-3 عينة البحث :-

تشمل بعض من لاعبي كرة القدم بولاية النيل الازرق بأندية الدرجة الأولى

7-1 ادوات جمع البيانات :-

سوف يستخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات

8-1 مجالات البحث :-

1-8-1 المجال البشري :

يشمل لاعبي كرة القدم بولاية النيل الازرق (الدمازين)

2-8-1 المجال المكاني :

السودان – ولاية النيل الازرق

3-8-1 المجال الزمني :

2018

9-1 مصطلحات البحث :-

1-9-1 المتطلبات

هي تلك الاحتياجات التي بدون توافرها يصعب تحقيق الهدف المنشود وكرة القدم تتطلب جهدا بدنيا يتراوح بين المعتدل الي المرتفع الشدة في معظم فترات المباراة وهي بذلك تلقي عبئا كبيرا علي العديد من اجهزة الجسم بدء من الجهازين الدوري والتنفسي ومرورا بالجهازين العصبي والعضلي وانتهاء باجهزة توفير الطاقة والتحكم الحراري في الجسم . وكذلك تتطلب المهارات الفنية وتوفير عناصر اللياقة البدنية للاعب والتعلم الحركي للمهارات الاساسية وخطط اللعب وسرعة اداء المهارات المختلفة والتحكم الحركي لاداء المهارات بالدقة والكفاءة وتكيف اجهزة الجسم مع التحمل البدني اثناء التدريب وفي المباريات وتأقلم اجهزة الجسم مع الظروف البيئية المختلفة . (تعريف إجرائي)

2-9-1 الفسيولوجي :

هو العلم الذي يهتم بدراسة التغيرات الوظيفية التي تحدث في الجسم نتيجة الاشتراك في الاداء الرياضي. وهو يهتم بدراسة وظائف اجهزة الجسم المختلفة وكيفية قيام الجسم بوظائفه عند اداء الجهد البدني والعمل علي ملاحظة التغيرات التي تحدث لهذه الاجهزه ودراستها كزيادة سرعة التنفس وسرعة ضربات القلب. (علاوي وابو العلا 200)

3-9-1 الانثروبومري :

يعني بها قياس اعضاءجسم الانسان وهو يتكون من مقطعين الاول هو الانثروپو يعني بها الانسان والثاني هو ميري ويعني بها القياس لذلك فهو العلم الذي يقيس جسم الانسان وهي تتضمن قياس الطول ومحيط الصدر وحجم الفخذين بالنسبة للاعب كرة القدم (ماثيوس وفوكس 1978)

4-9-1 المهام الفنية:

تتمثل في دور المدربين واتباعهم للاساليب العلمية لخطط اللعب ومراعاة حمل التدريب ومراعاة الفروق الفردية ومراعاة الجانب المهاري وتوزيع المهام والاختصاص كما وكيفا ووضع الخطط البديله ومراعاة الجانب المهاري (تعريف إجرائي)

5-9-1 المهام الادارية :

إن الاداره هي عملية تخطيط وقيادة ورقابة مجهودات أفراد المؤسسة الرياضية وإستخدام جميع الموارد لتحقيق الاهداف المحددة (تعريف إجرائي)

6-9-1 اللاعبين :

هم مجموعة من الاشخاص يقومون بمزاولة نشاط رياضي معين (تعريف إجرائي)
كرة القدم :- هي لعبه شعبيه تحكمها اسس وقواعد معينة (تعريف إجرائي)

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

1-2 المبحث الاول: المتطلبات الفسيولوجية

2-2 مفهوم علم الفسيولوجيا :

علم الفسيولوجيا او علم وظائف الاعضاء يهتم بدراسة وظائف الجسم علي مختلف المستويات وينقسم الي عدة اقسام منها فسيولوجيا النباتات وفسيولوجيا الانسان وفسيولوجيا الفيروسات وغيرها من الاقسام الاخري (ابو العلاء عبد الفتاح 200م ص 20،)

3-2 فروع علم الفسيولوجيا :

أ – علم فسيولوجيا التدريب :

يعتبر فرع من فروع التشريح والفسيولوجي ، فالتشريح هو دراسة تركيب الجسم غومورفوجيا شكل الجسم الاساسي لمختلف اعضاء الجسم وعلاقتها التبادلية ، بينما الفسيولوجي هو دراسة وظيفة الجسم وتعمل اجهزة الجسم و الانسجة والخلايا وتتكامل وظائفها لتنظيم البنية الداخلية للجسم والتدريب الرياضي يعني بدراسة كيفية احداث التغيرات البنائية والوظيفية في الجسم البشري وكيفية تغيير وظائف تركيبات الجسم تحت تأثير التدريب ويطلق عن التغيرات الناتجة عن اداء التدريب لمرة واحدة مصطلح الاستجابات بينما يطلق علي التغيرات الناتجة عن اداء التدريب لعدة مرات التكيفات - (ابو العلاء عبد الفتاح،ص20، 200م)

ب - علم فسيولوجيا الرياضة :

يهتم بالتطبيقات العملية للمعلومات التي يمكن الحصول عليها في فسيولوجيا التدريب بهدف التدريب الرياضي وتطوير الاداء مثال حينما نعرف من خلال فسيولوجيا التدريب معلومات تفيد بان الطاقة مصدرها

الطعام وان الكربو هيدرات هامة لاداء الانشطة الرياضية وهذا يعني كيف نزيد من مخزون الكربوهيدرات وكيف نقتصد في معدل الاستهلاك من خلال التعويض اثناء الاداء وتحسين النظم الغذائية للرياضي للوقاية من خطورة استنفاد مخزون الكربوهيدرات ، بينما تساعد فسيولوجيا الرياضة في تصميم وتقويم برنامج التدريب بشكل يقلل من التعرض لخطورة التدريب الزائد - (احمد نصر الدين،2003،ص 19)

ج - فسيولوجيا جسم الانسان :

هو العلم الذي يعني بدراسة جميع الوظائف الحيوية لاجهزة واعضاء جسم الانسان وكيفية عمل كل منها والعلاقة التنظيمية التي تربط وظائف الاجهزة الحيوية ببعضها البعض وتأثير العوامل الداخلية والخارجية علي تلك الوظائف ،وجسم الانسان يتكون من مجموعة اجهزة مختلفة عن بعضها البعض تعمل بصورة متناسقة ومتكاملة لتلبي احتياجات الانسان الفسيولوجية والبيولوجية والحركية طوال فترة حياته العملية والرياضيه - (احمد نصر الدين سيد ،ص 2003م) .

وبالرغم من شعبية كرة القدم في العالم وبالرغم من كثرة ما ظهر من مؤلفات تناولت مختلف اساليب التعلم والتدريب في كرة القدم بطريقة تفصيلية مثلما تم تناول الانشطة الرياضية الاخرى ذات طبيعة الاداء المميز بالحركة الوحيدة المتكررة او المنتظمة مثل المشي والجري والسباحة والدراجات وغيرها ، ويرجع السبب الرئيسي في ذلك الي صعوبة ايجاد نماذج تجريبية يمكن دراستها معمليا ، وكان هذا دافعا لمحاولة اعطاء فرصة كرة القدم بعض التركيز من وجهة نظر فسيولوجيا الرياضة باعتبارها حقلا رياضيا اكثر مجالا لتطبيق الاسس والنظريات العلمية ، وخاصة الاسس الفسيولوجية التي يتم في ضوءها تطبيق طبيعة الاداء البدني والمهاري والخططي والذهني في كرة القدم ، مما يحتاج اليه اللاعب من قدرات وكفاءات فسيولوجية اساسية تعد اساسا للياقة البدنية والفسيولوجية - (ابو العلاء عبد الفتاح - ابراهيم شعلان)

4-2 أهمية فسيولوجيا الرياضة في كرة القدم :

ان تطور اللاعب يتوقف بشكل كبير علي مستوي قدراته الفسيولوجية الهوائية واللاهوائية وعلي مدي ايجابية التطورات والتغيرات الكيميائية وبما يحقق تكيف اجهزة الجسم المختلفة بما يمكن لاعب كرة القدم لاداء اعلي وافضل مستوي ممكن كما استفاد العديد من المدربين في تطبيق الاختبارات الفسيولوجية والقياسات الطبية باعتبارها جزءا مكملا لاي برنامج تدريبي في كرة القدم حيث اصبح قياس الجهد البدني للاعب وقياس مكونات اللياقة البدنية هو الاساس الذي يعتمد عليه المدرب بهدف تنمية وتطوير الاداء البدني والمهاري والخططي ، ومن خلال التعرف علي تعريف علم الفسيولوجيا والذي يبحث في التغيرات والتكيف الذي يحدث في اجهزة الجسم المختلفة نتيجة القيام بالجهد البدني عن طريق الاشتراك في النشاط الرياضي وهذا يعني ان هذا العلم يهتم بدراسة وظائف اجهزة واعضاء الجسم المختلفة من حيث وظيفة كل خلية وصولا الي وظائف الجسم ككل وكيفية قيام الجسم بوظائفه عند اداء الجهد البدني والعمل علي ملاحظة التغيرات التي تحدث لهذه الاجهزة ودراستها كزيادة سرعة التنفس وزيادة سرعة ضربات القلب وزيادة افراز العرق وارتفاع درجة الحرارة . هذا فضلا عن التغيرات الداخلية الناتجة عن اداء الجهد البدني والتي لايمكن ملاحظتها وكشفها الا بعد اجراء الفحوصات والاختبارات الفسيولوجية والطبية المتخصصة ، وفي ضوء مذكر فان هناك علاقة متينة جدا بين علم الفسيولوجيا والتدريب في كرة القدم ، وذلك نتيجة لاهتمام علم الفسيولوجيا بدراسة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم اللاعب نتيجة لاداء التدريب البدني والتي قد تؤدي لمرة واحدة او نتيجة لاستمرار التدريب وتكرار الجرعات التدريبية لعدة مرات بهدف تحسين الاستجابات الجسمية وتنمية الكفاءات الوظيفية لاجهزة الجسم المختلفة لدي لاعبي كرة القدم والوصول بالتالي الي تطوير مستوي الاداء نحو الافضل من خلال عملية التكيف وذلك لان التخطيط ووضع البرامج التدريبية وتشكيل حمل التدريب في كرة القدم بالشكل السليم يهدف الي تحقيق عملية

التكيف والذي يعتبر اساس علم فسيولوجيا الرياضة ، وذلك لان التكيف يحدث تحسنا في وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية فضلا عن كفاءة عمل العضلات وانطلاقا من ذلك فان التدريب في كرة القدم يؤدي الي الارتقاء بمستوي اداء اللاعبين ، ومن الملاحظ ان هناك بعض المدربين الذين يبداون بشكل متأخر لا يكون لديهم الوقت الكافي للتدريب بالشكل الذي يسمح لهم بدخول فترة المباريات وفق تكيف ملائم للاعبين فيحاول المدربون تحقيقه كامل في وقت قصير وذلك من خلال قيام المدرب بالتخطيط لوضع برنامج تدريبي بشكل عشوائي دون مهمة مما يؤدي الي حدوث نتائج عكسية ،لذا فان الامر يستدعي من المدرب العمل علي احداث التكيف الملائم في تلك الفترة القصيرة من التدريب ، وعليه فان التعرف علي الحقائق والمعلومات الفسيولوجية وتطبيقها في التدريب وفق قدرات وقابليات اللاعبين سوف يسهم في الارتقاء بمستوياتهم نحو الافضل وبالتالي نحو تطوير مستوي الاداء في كرة القدم (يوسف لازم كماش - صالح بشير سعد 2006ص13) .

5-2 فسيولوجيا الاداء في كرة القدم :

يتوقف مستوي الاداء في كرة القدم بجوانبه المختلفه علي التخطيط الدقيق لعملية التدريب وارتباطه بالعلوم الاخرى ، وذلك بهدف الارتقاء بالاداء والوصول الي اعلي المستويات . ويتاثر مستوي الاداء للاعب كرة القدم بعدة عوامل مختلفة منها العوامل البيولوجية بما يحتويه من عوامل فسيولوجية ومورفولوجية . والبعض الاخر يرتبط بالعوامل التربوية والوجدانية والنفسية . الا ان العوامل الفسيولوجية تاتي في مقدمة تلك العوامل للتأثير علي مستوي الاداء البدني بصفة خاصة في لعبة كرة القدم ، حيث يرتبط ذلك ارتباطا وثيقا بحمل التدريب وعمليات التكيف المختلفة لاجهزة الجسم ومقدرتها علي مقاومة التعب والاستمرار في الاداء طوال زمن المباراة ، كما ان قدرات اللاعب علي اصدار الاشارات العصبية الملائمة لنوعية الانقباض العضلي للاداء الذي يتسم بالقوة والسرعة . وكذا ارتباط تلك الاشارات العصبية

بدقة الاداء المهاري والفني كرة القدم . كل ذلك له اهمية بالغه في تحديد المستوي لتلك العناصر واداء تلك المهارات ويتضح من ذلك الدور الحيوي للجهازين العصبي والعضلي كاساس للجهاز الحركي وانعكاس ذلك علي مستوي الاداء في كرة القدم . كما ان الاجهزة الحيوية علي الجانب الاخر لها دور في امداد الجسم بالطاقة اللازمة لهذه الحركات المتمثلة في الجانب البدني والمهاري والفني ومواقف اللعب المتعددة . ولقد اثبتت الدراسات والبحوث ان التخطيط لعملية التدريب دون دراسة التأثيرات الفسيولوجية علي الجسم ومراعاة الظروف المختلفة يؤدي في كثير من الاحيان الي الاصابات التي تظهر خلال الموسم التدريبي . (ابو العلاء،ابراهيم شعلان،1994، ص21)

6-2 المتطلبات الفسيولوجية الحديثة في كرة القدم :

تنقسم الي مايلي :

. القابلية عند اداء نشاطات متقطعة طويلة (التحمل)

. القابلية عند اداء بشدة عالية

. القابلية عند اداء الركض السريع

. القابلية علي انتاج قوة (قدرة عالية) خلال وضعية معينة

ان الاساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي والجهاز التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ،ومن المهم ان نذكر ان هذه الصفات تحدد عن طريق الصفات الجينية ولكن يمكن تحسين كفاءتها عن طريق التدريب وفي اغلب الحالات فان اللاعبين المتقدمين بكرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ولهذا فان نجاح الفريق يعتمد علي اختيار استراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين (موفق مجيد المولي 1999م ص15) .

ويري(ابو العلاء و ابراهيم شعلان 1994ص21) ان طبيعة الاداء الحديث في كرة القدم ومايتطلبه من زيادة هائلة في حمل التدريب سواء من حيث الشدة او الحجم يرجع الي المام المدرب بالمظاهر الفسيولوجية الناتجة عن تاثير الحمل علي اللاعبين لكي يتمكن من تقنيه والتدرج به والوقوف عند حد مناسب لايتعدي الزيادة التي تتسبب في التأثير العكسي علي الحالة الوظيفية والصحية للاعب ، والتي منها علي سبيل المثال الوقوف علي اهمية تناول الماء اثناء الاداء في الجو الحار لتخليص الجسم من الحرارة . كما ان الامكانيات الفسيولوجية تختلف من لاعب الي اخر في الفريق وهو مايلزم المدرب باعداد وحدات التدريب الفردي بما يناسب كل منهم ومن تلك الامكانيات الفسيولوجية الحالة الصحة العامة ، وامكانية الجهاز الدوري والتنفسي والاقتصاد الوظيفي للعمليات الوظيفية والارادية وخصائص استعادة الشفاء ومستوي الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والامكانيات الهوائية خلال الاستمرار في الاداء الذي يعتمد علي بذل اقصي جهد علي فترات متقطعة ومتكررة خلال المباراة ويتعرف المدرب علي تلك الامكانيات للاعبين من خلال تطبيق القياسات الفسيولوجية المختلفة .

مما سبق يتضح الارتباط الكبير بين طبيعة الاداء في لعبة كرة القدم والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لهذا الاداء والتي لا بد من دراستها والوقوف علي مبادي التنمية لديها عند اعداد وحدات التدريب .

7-2 طبيعة الاداء في كرة القدم :

تعتمد علي درجة كفاءة اللاعب لاداء المهارات الاساسية وتوظيف تلك المهارات خططيا . حيث تعتمد المتطلبات الفسيولوجية لاداء مباراة معينة علي عدة عوامل من بينها (معدل اللعب) لهذه المباراة وهذا المعدل يختلف من مباراة الي اخري تبعا لمستوي المنافسة . كما ان موقع اللاعب يضع علي متطلبات فسيولوجية معينة . وعليه فأن طبيعة الاداء المهاري في كرة القدم هي التي حددت المتطلبات الفسيولوجية

واختلافها تبعاً لاختلاف معدل اللعب خلال المباريات المختلفة التي يجب أن تكون أساساً لتدريب لاعبي كرة القدم (أبو العلاء، إبراهيم شعلان 1994 ص 23).

2-8 المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة القدم :

لأنه لا يمكن للاعب من الإيفاء بالمتطلبات الخاصة في كرة القدم لابد له من التمتع بمستوى عال من اللياقة البدنية ، حيث أن الأمر يتطلب من اللاعب السرعة في الجري وسرعة التحكم والسيطرة علي الكرة والتصويب والمراوغة والانطلاق بالكرة وتخليص الكرة من اللاعب الخصم .

2-9 أهم الصفات البدنية الخاصة المطلوبة للاعب كل الخطوط :

حارس المرمى :

. سرعة رد الفعل

. القوة الانفجارية

. التوافق العام

. التحمل اللاهوائي

. سرعة العدو

المدافعين :

. السرعة القصوي

. القوة الخاصة

. القوة الانفجارية التحمل اللاهوائي

. تحمل السرعة

لاعب الوسط :

. السرعة القصوي

. القوة الخاصة

. القوة الانفجارية التحمل اللاهوائي

. تحمل السرعة

. قوة الانطلاق

. قوة القفز

لاعب الهجوم :

. السرعة القصوي

. القوة الخاصة

. التمل اللاهوائي

. تحمل السرعة (حسن المصري 2013ص76)

10-2 المواصفات الخاصة للاعب كرة القدم :

حارس المرمي :

. الصفات الجسمية (الطول والوزن)

. صفات اللياقة البدنية (الرشاقة والقوة والتحمل والمرونة والسرعة) (مفتي ابراهيم 2011 ص19)

لاعبو الدفاع :

. ظهيري الجنب : هم اللاعبون الذين يعترضون المهاجمين المتحركين في منطقتي الاجناب في الملعب

. ومن اهم مواصفاتهم - التكوين الجسماني وقوة الالتحام وسرعة الانطلاق والرشاقة والتحمل والمباغثة

واجادة المهارات الدفاعية .

- الظهير الحر (الليبرو) : هو الذي يتواجد خلف ظهيري الوسط . ومن اهم المواصفات - التكوين البدني المتكامل ويفضل طويل القامة وسرعة البديهة والقدرة علي القيادة والتحمل واجادة المهارات الهجومية والدفاعية .

ظهير الوسط : (قلب الدفاع): هو الذي يتوسط الظهيرين ويدافع امام المهاجم المتقدم . ومن اهم المواصفات - التكوين البدني القوي والقدرة العضلية الكافية واجادة الجوانب الدفاعية ودقة التمرير الطويل والمقدرة علي الالتحام القوي
لاعبو الوسط :

هم اللاعبون الذين تكون عليهم مهمة الربط بين الدفاع والهجوم سواء كان اثناء الهجوم او الدفاع . ومن اهم المواصفات - اللياقة البدنية العالية والقدرة علي التحمل وحضور الذهن طوال فترة المباراة والمهارات العالية .

. روؤس الحرية (المهاجمين)

هم اللاعبون الذين يقومون باحراز الاهداف . ومن اهم المواصفات - قدره علي التهديف والقدرة علي الهروب من الرقابة في الوقت المناسب وبسرعة واجادة العاب الهواء وقوة ودقة التصويب بالراس والقدم .
(مفتي ابراهيم 1990ص288)

8.3 المتطلبات الفسيولوجية في كرة القدم الحديثة .:

تتحدث الانجازات في كرة القدم بالصفات الفنية والوالخططية والادارية والفسيولوجية والنفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها البعض .فلا فائده في الكفاءة الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية قليلة وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل الي الركض

السريع هذا السلوك هو الذي يميز لاعب كرة القدم عن اللاعبين الاخرى وهذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم الي الاتي : .

- القابلية علي أداء نشاطات متقطعة طويلة (التحمل)

- القابلية علي أداء الركض السريع

- القابلية علي إنتاج قوة خلال وضعية معينة (قدرة عالية)

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى هذه المفردات يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي والتنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي .ومن المهم أن هذه الصفات تحهه عن طريق الجينات ولكن تحسين كفاءتها يتم عن طريق التدريب وفي أغلب الاحيان فإن اللاعبين في كرة القدم المتقدمون يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد علي إختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين الموجودين . (www.badania.net)

1-2-2 المبحث الثاني :الأنثروبومتري

2-2-2 المفهوم الأنثروبومتري

يتفق جمهور العلماء علي ان الانثروبومتري فرع من فروع الانثروبولوجيا، وتبين دائرة المعارف الامريكية ان الانثروبومتري مصطلح يستخدمه العلماء بدلا من مصطلح الانثروبولوجيا الطبيعية ، وذلك عند الاشارة الي قياسات شكل الجمجمة وطول القامة وبقية الخصائص الجسمية ، ومن ثم فانه يمكن استخدام مصطلح الانثروبومتري كمرادف لكلمة الانثروبولوجيا الطبيعية .

وتتفق دائرة المعارف البريطانية مع دائرة المعارف الامريكية علي ان مصطلح الانثروبومتري يعني القياس الخاص بحجم وشكل الجسم البشري او الهيكل العظمي (محمد نصر الدين رضوان ،1997م ص19)

3-2-2 التعريف :

يعرفه (ماثيوز1973)بانه علم قياس جسم الانسان واجزائه المختلفة . ويعرفه (ميللر 1994) بانه مصطلح يشير الي قياس البنيان الجسماني ونسبه المختلفه . وقد لوحظ ان معظم هذه التعاريف والمفاهيم تدور بالتحديد حول البنيان الجسماني وتركيب الجسم وهي تشمل الاتي :

. حجم الجسم : يشير الي الطول والوزن اي كتلة الجسم

. نمط الجسم : يشير الي الشكل التكويني والبنيانى

. تركيب الجسم : يشير الي مجموعة الاجزاء او العناصر التي تشكل الكل عندما تترابط مع بعضها البعض . ويعد تركيب الجسم احد اهم المؤشرات التي تكشف عن الحالة الصحية واللياقة البدنية للفرد .

4-2-2 أهمية الأنثروبومتري :

من الملاحظ ان الاهتمام بقياس الجسم البشري لاغراض علمية او عملية او تطبيقية يرجع الي زمن بعيد. فالفنانون وصانعو الملابس والادوات والاجهزة اللازمة للانسان يمكن اعتبارهم اول الانثروبومترين .

ويستخدم اطباء التوليد بعض الطرق الانثروبومترية للتعرف علي شكل وحجم الجنين قبل الولادة .
ويستخدم ايضا في دراسة النمو البدني للاطفال في بناء معايير الطول والوزن ، ومن ناحية اخري
يستطيع اطباء جراحة العظام ملاحظة وتقويم اي نمو غير سوي يحدث للساقين عن طريق تحليل الصور
الفلمية بواسطة الاشعة السينية او بواسطة الاشعة فوق البنفسجية .

بالاضافة الي ماسبق يتفق معظم العلماء علي انه يمكن توظيف نتائج القياسات الانثروبومترية التي تتم
علي الاطفال والشباب والكبار **تحقق مجموعة هامة من الاغراض هي :**

- وصف التغيرات التي تحدث للجسم حيث تمدنا بالمعلومات اللازمة .
- التعرف علي التغيرات الانثروبومترية التي تحدث داخل المجتمع مما يزيد عن معلوماتنا عن عملية
النمو البدني السوي .

- اشتقاق المؤشرات الانثروبومترية المختلفة التي يمكن الاستفادة منها في تقدير السمنة وكثافة الجسم بدلا
من استخدام بعض المقاييس باهظة التكاليف . (محمد نصر الدين 1997ص22) .

2-2-5 أبعاد القياسات الانثروبومترية :

تحقق غرضيين هما :

1. تقويم البنيان الجسماني

2. التعرف علي العوامل البيئية التي تؤثر علي البنيان الجسماني

ومن الملاحظ ان معظم القياسات يمكن وضعها في خمس مجموعات هي :

الاطوال . الاتساعات . المحيطات . وزن الجسم . سمك ثنايا الجلد

فاللجنة الدولية لتقنين اختبارات اللياقة البدنية المنبثقة عن المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة الذي انعقد في

طوكيو عام 1964 وضعت القياسات الانثروبومترية في خمس مجموعات هي :

1. وزن الجسم

2. قياس الطول (الامتداد)

3. قياس الاتساعات (العروض)

4. قياس المحيطات

5. قياس سمك ثنايا الجلد (محمد نصر الدين رضوان 1997م ص30)

2-2-6 علاقة القياسات الجسمية الانثروبومترية بالنشاط الرياضي :

ان القياسات الجسمية لها دور هام في المجال الرياضي حيث ان لياقة الفرد للانشطة الرياضية تتحدد وفقا لملائمة تركيب جسمه لاداء العمل المطلوب كما انها تلعب دورا هاما في اختيار نوع النشاط الرياضي وتوجيه عملية التدريب بما يتفق مع الفروق الفردية للافراد (ابراهيم ، 1995) . حيث اكد كل من (حسانين، 1955) و(هزاع ، 1992) علي ان القياسات الجسمية لها تأثير علي القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة ، بالاضافة الي ارتباطها بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الانشطة الرياضية . ويرى (محمد صبحي ، 2003 ص 41) ان القياسات الشائعة تنقسم الي :

أ. (السن)

ب . (الطول) . ويتضمن :

. الطول الكلي للجسم

. طول الذراع

. طول الساعد (طول العضد ، طول الكف)

. طول الطرف السفلي

. طول الساق (الفخذ ، ارتفاع القدم ، طول القدم)

. طول الجذع

ج . (الوزن)

د . (الاعراض) . وتتضمن :

. المنكبين

. عرض الصدر

. عرض الحوض

. عرض الكف و عرض القدم

. عرض جمجمة الراس

هـ . (المحيطات) وتتضمن :

. محيط الصدر

. محيط الوسط

. محيط الحوض

. محيط المرفق

. محيط العضد

. محيط الفخذ

. محيط الرقبة

و . (الاعماق) وتتضمن :

. عمق الصدر

. عمق الحوض

. عمق البطن

. عمق الرقبة

وتعتبر المقاييس الجسمية وسيلة لتقديم نمو الفرد من الناحية الجسمية ، حيث تأخذ هذه الناحية عدة مظاهر مثل (الطول ، الوزن) حيث ان طول الطفل وعلاقته بوزنه وعمره تعتبر من الدلالات التي تعين علي تقدير مستوي النمو الجسمي . (شحاته وبريقع ، 1995 ص 42)

القياسات الانثروبومترية وعلاقتها بكرة القدم :

إن القياسات الانثروبومترية لم تدرس حتي الآن دراسة كافية ولكن من خلال الملاحظة العلمية يمكن القول أن الناشئين المتفوقين في قياسات الطول ومحيط الصدر وحجم الفخذين يظهرون نتائج إيجابية في كرة القدم ومع ذلك لايمكن الجزم بأن الناشئين ذوي المقاييس المتوسطة او الأقل من المتوسطة لا يمكنهم تحقيق المستويات العاليه .(ابو العلا وأحمد عمر، 1986، ص205)

القياسات الجسمية : the body

إن الانجازات الرياضية والنتائج الجيدة التي حققها اللاعبون بكرة القدم توضح حجم الجهد المبذول لدفع عملية التقدم في هذا المجال الحيوي فاللاعب لا يمكن ان يحقق مستوي عال من الاداء دون ان تتوفر لديه مجموعة من الصفات والخصائص (فوكس وماثيوس 1978)

ويذكر بعض الباحثين إن مصطلح الانثروبومتري يعني قياس أعضاء جسم الانسان وهو يتكون من مقطعين الاول (الانثروبو) ahtropo يعني بها الانسان والثاني هو (متري) metry يعني بها القياس لذلك هو العلم الذي يقيس جسم الانسان .

إن الكثير من الدول المتقدمة تعني عناية كبيرة في إختيار اللاعبين حتي توفر الجهد والوقت لكل من اللاعب والمدرّب أثناء عمليتي التدريب والتعليم لذلك اعطت الدول اهمية خاصة اثناء مراحل الاختيار المتعددة والمختلفة الي المقاييس الجسمية التي يتميز بها رياضي كرة القدم كأساس للتنبؤ بمستقبل اللاعب أثناء مزاوله النشاط الرياضي لذلك يتفق العديد من الباحثين علي انه لكي يكون اللاعب مستوفيا لمتطلبات وإحتياجات النشاط الرياضي الممارس لابد ان يمتلك جسما متناسقا حيث تلعب نوعية الاجسام وتناسقها دورا هاما في غمكانية الاشتراك في ممارسة كرة القدم بمستوي معين .حيث تشكل المقاييس الانثروبومترية مستويات عالية من ناحية كما انها من ناحية اخري ترتبط بالعديد من الصفات البدنية والقدرات الحركية إضافة الي كونها تعد من اهم متطلبات الوصول الي المستوي المطلوب

(coora.com)

ويري الباحث أن الطول والوزن وطول الفخذ وطول الساق وعرض الاكتاف ومحيط الصدر للاعب كرة القدم له أهمية منطقية حيث أن لعبة كرة القدم لعبة عنيفه تتطلب قوة جسمية عالية وهي اللعبة الوحيدة التي يسمح فيها للاعب بإستخدام جميع أجزاء جسمه عدا الذراعين داخل حدود الملعب .وبذلك فإن ضرب الكرة بالراس مثلا في الضربات المعكوسة او المشتركة يعتمد علي طول اللاعب . وعلي ذلك فإن العلاقة بين هذه المواصفات لها أهمية كبري لان اللاعب في بعض الاحيان يعتمد علي جسمه مثلا في المكافه والمراوغه وقوة عضلات الرجلين للتصويب . ويذكر مورهاوس وميلر الي أن لياقة الفرد للانشطة الرياضية تتحدد علي مدي ملائمة صفاته الجسمية لاداء العمل المطلوب وهذا دليل علي أن الصفات والمقاييس الجسمية تؤثر في نجاح وكفاءة الأداء . ويضيف جراي ان نوعية الاجسام وتناسبها مع كل رياضة تلعب دورا مهما في الارتقاء بالمستوي الرياضي الي القمة .

واخيرا أن القياسات الجسمية ترتبط بالعديد من الصفات البدنية والقدرات الحركية للاعبي كرة القدم
كونها تعطينا أسسا ومفاهيم تستخدم في المقارنة بين اللاعبين ، إضافة الي كونها تعد من أهم متطلبات
الوصول الي مستوي الأداء المطلوب

3-2 المبحث الثالث: الجانب الفني

1-3-2 مقدمة :

شخصية المدير الفني وثقافته وعلمه وخبرته وحسن تعامله تلعب دورا هاما في نجاحه وفي احترام جميع من يعملون معه مما يجعل العمل في تنفيذ خطة التدريب تسير بسلاسة في الطريق المرسوم لها والمؤدي الي نجاحها .

ليس معيارا نجاح المدير الفني باي حال من الاحوال حصوله مع الفريق الذي يدرجه علي بطولة او كسبه للمباريات فكثير ما فازت بالمباريات او بالدوري مع مدير فني اقل كفاءة من مدير فني لم يكسب المباراة او البطولة فهناك عوامل اخري غير كفاءة المدير الفني تلعب دورا في الفوز بالمباريات منها قدرات اللاعبين المختلفة ومكان اقامة المباراة والملعب . وفي الحقيقة ان المعيار الحقيقي للحكم علي كفاءة المدير الفني في ادائه هو كيف كان الفريق قبل ان يقوم بتدريبه ثم كيف اصبح هذا الفريق بعد مرور عام تدريبي . ان النجاح يصبح شبه مؤكد اذا اجتمع مدير فني علي كفاءة عالية وفريق لاعبيه ممتازون مع ادارة جيدة تعرف دورها الهام في مساعدة المدير الفني في عمله .

ان التدريب في مجال كرة القدم عملية معقدة مشبعة المطالب يجمع خيوطها المدير الفني . والمدير الفني الممتاز يكون من اهم واجباته خلق التآلف الجيد بينه وبين جميع من يتعامل معهم وايجاد روح التعاون بينهم .(حنفي محمود 2004م- ص1)

2-3-2 مفهوم المدرب الرياضي :

يمثل العامل الاساسي والهام في عملية التدريب فالدرب المتميز لايصنع بالصدفة بل يجب ان يكون لديه الرغبة في العمل ، يفهم واجباته وملم بافضل واحداث طرق التدريب . فالدرب المؤهل الجيد الكف هو المدرب ذو الخبرة والدراية في مجاله .

وان نجاح عملية التعليم والتدريب في كرة القدم يرجع 60% منها للمدرب وحده وقد يكون ارجاع هذه الاهمية الي فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وصفه القيادي في عملية التدريب . كما انه من اهم العوامل التي تساعد علي الوصول باللاعب لاعلي المستويات الرياضية (حسن سيد ابو عبده ص 28 مرجع سابق)

2-3-2 تعريف المدرب :

هو الشخصية التربوية التي تتولي عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا له دور فعال في شخصية اللاعب (وجدي مصطفى 2002م ص 25) ويعرف ماتيف التدريب الرياضي بأنه : (اعداد الفرد من الناحية الوظيفية والفنية والخطية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات الرياضية) وايضا عرفه بانه (اعداد اللاعب فسيولوجيا وتكتيكا وتكنولوجيا وعقليا ونفسيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب)

كما عرفه هارا :انه (اعداد الرياضيين للوصول الي المستوي العالي فالأعلي (خالد تميم 1990 ص 19)

3-3-2 صفات المدرب :

تلعب دورا هاما في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل مدرب ان يتصف بالاتي :

. الزكاء الاجتماعي :هذا يعني قدرته علي التعامل الجيد مع الغير

. الزكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد

. الزكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال الموسم

. المعرفة الجيده لكرة القدم كعلم والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب

. القدرة علي توصيل المعلومات بسهولة للاعبين

. ان يكون مثالا صالحا للاعبين

. ان يكون مؤهلا (حنفي محمود 2001م ص4)

ويري (د. بسطويسي احمد ص32 1999م) ان المدير الرياضي يجب ان يتصف بالاتي :

. ان يكون مثقفا ودارسا جيدا في مجال تخصصه

. ان يكون متزنا ومثلا اعلي في الخلق والعمل

. ان يتمتع بصحة ومظهر حسن ومناسب

. ان يكون قادرا علي حسن القيادة والتصرف

بينما يري (فروست) ان الاداري الرياضي يجب ان يتسم بالصفات الشخصية الاتية

. القيادة

. التفاؤل

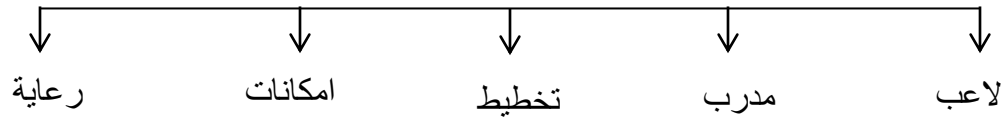
. المرح

. الحسم والتضامن

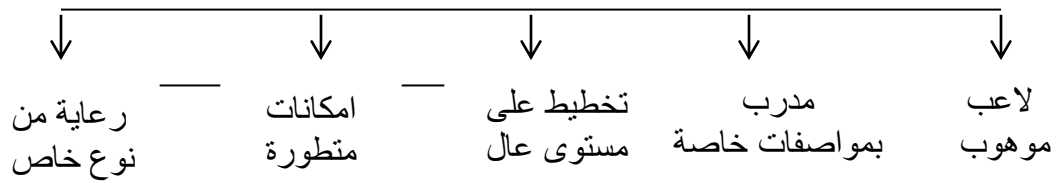
. العدالة والنزاهة والوسطية

. الاهتمام بالشباب وتنميتهم (امين انور 1999م ص218)

متطلبات التدريب الرياضي عامة



شكل (1) يوضح متطلبات التدريب عامة



شكل (2) يوضح متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية

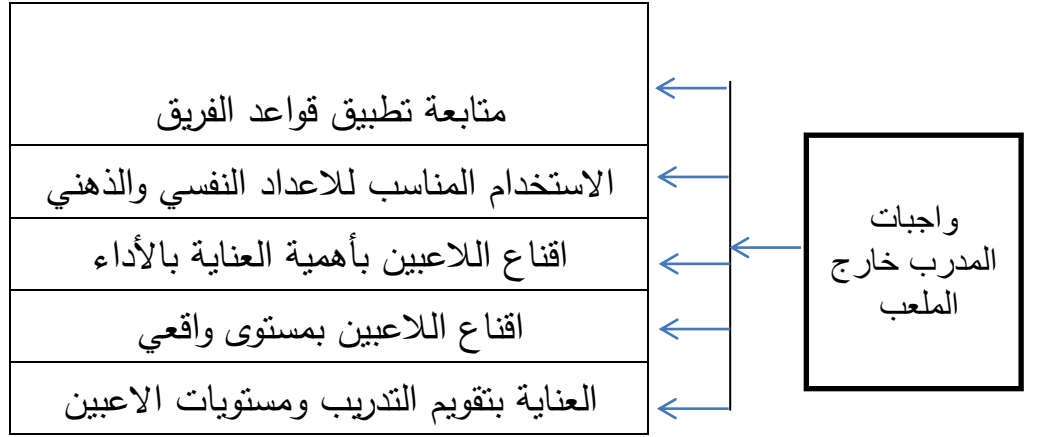
(بسطويسي احمد، 1999، ص39)

2-3-4 واجبات المدرب :

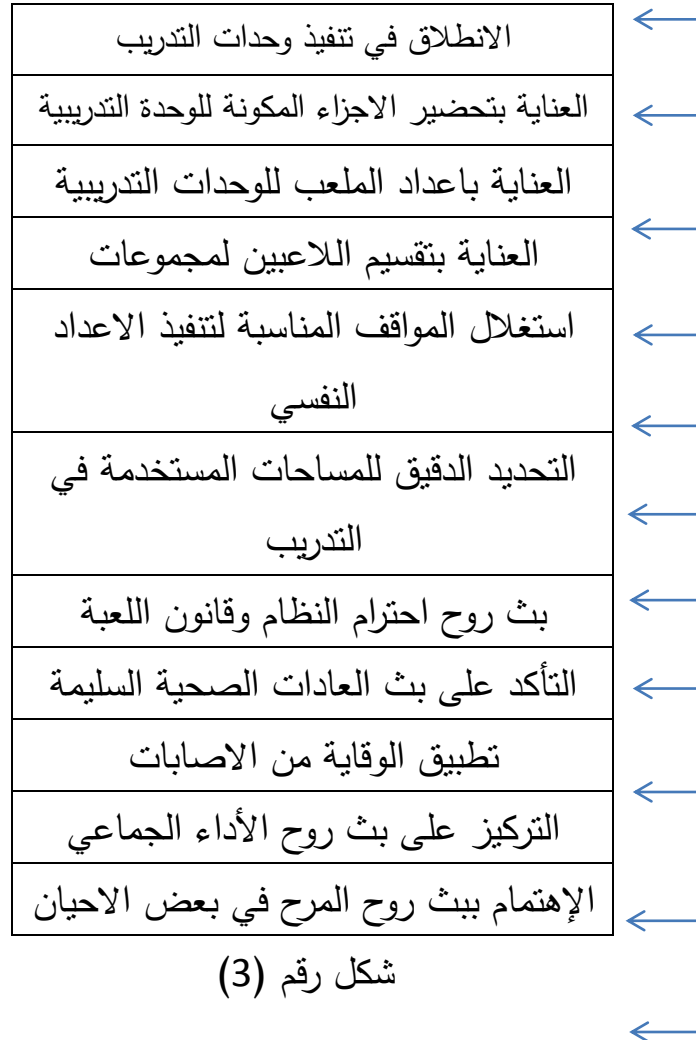
1. تخطيط التدريب : (الامام العام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي بالاضافة الي اتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها .
 2. اداء عملية التدريب : (يرتكز علي عملية انتقال المعلومات من المدرب الي اللاعب حتي يتمكن من اكسابه الاسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه
 3. تقييم النجاح في عملية التدريب : (استخدام انواع متعددة من وسائل التقويم مثل اختبارات القدرات البدنية والمهارية)
 4. رعاية اللاعب : (علي المدرب التعرف علي المؤثرات المتعددة التي تؤثر علي اللاعب في مختلف مواقف التدريب او المنافسة حتي يضمن نجاح عملية الرعاية)
 5. توجيه اللاعب وارشاده : (يقصد بالتوجيه كل الاساليب المصاحبة لعملية التدريب والتي يجب ان تساعد اللاعب علي فهم نفسه ومشكلاته . (الموسوعة العربية للالعاب الرياضية . قسم المختصين) بينما يري (عبد السلام مقل) ان واجبات المدرب تجاه اللاعبين هي :
- الاعداد البدني . الفني . تخطيط عملية التدريب . تنفيذ عملية التدريب . المبادي الفسيولوجية لعملية التدريب . تنوع التدريبات المختاره وفقا لطبيعة الهدف من التدريب . مراعاة زيادة الحمل البدني . مراعاة مبدأ التدرج . مراعاة الفروق الفردية . الاعداد النفسي . الاعداد الذهني . رعاية اللاعبين . ارشاد اللاعبين وتوجيههم .
- ويرى مفتي ابراهيم ، 2002 ، ص36) أن واجبات المدرب تنقسم الي :-



شكل رقم (1)

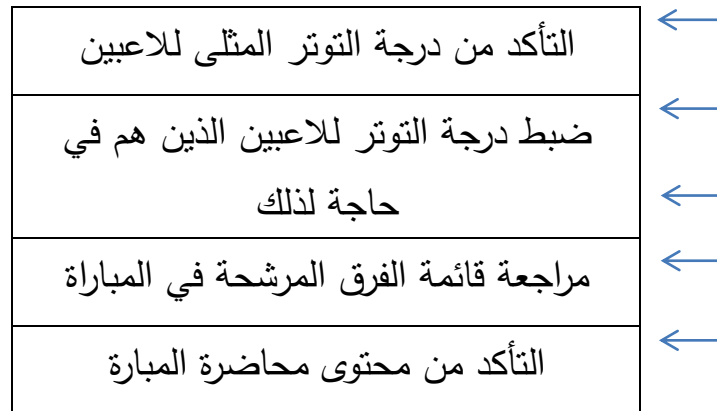


شكل رقم (2)



واجبات
المدرّب داخل
الملعب

شكل رقم (3)



واجبات
المدرّب قبل
المباراة

شكل رقم (4)



شكل رقم (5)

بسطوني أحمد 1999 ، ص 89

5-3-2 الجهاز الفني :

ان معظم الفرق العالمية التي حققت انجازات عالية في كرة القدم اعتمدت علي مجموعة من الافراد يعملون معا لتحقيق هدف مشترك في وقت مناسب وفقا للاتي :

1. مشرف الفريق

2. مدرب الفريق

3. مساعد المدرب

4. مدرب اللياقة

5. الاخصائي النفسي

6. اخصائي الطب العلاجي

7. اخصائي التغذية

1- مشرف الفريق : واجباته :

. التنسيق بين جميع عناصر الهيكل الفني لتحقيق الانجازات الجيدة للفريق

. رفع الروح المعنوية للاعبين ومنحهم الثقة بانفسهم

. مساعدة اللاعبين وتذليل الصعاب التي تعترضهم

. التنسيق مع اعضاء الهيئات الادارية الاخرين بكل ما يتعلق بالفريق المسؤول عنه

مدرب الفريق : يقوم بالمهام الاتية :

. تحديد الاغراض التدريبية لكل مرحلة وموسم تدريبي مع تحديدها كما وكيفا

. رسم الهيكل التنظيمي الخاص بالعملية التدريبية مع توزيع الاختصاصات

. دراسة كل مايتعلق بالعملية التدريبية من لاعبين وامكانيات

. وضع مكونات حمل التدريب لكل مرحلة وموسم تدريبي لكل لاعب علي حدا

. وضع خطة بديلة تكون جاهزه عندما لا تتمكن الخطة الموضوعه من تحقيق الهدف .

. اعداد دفتر خاص لكل لاعب لتدوين كل ما يتعلق بالعملية التدريبية

مساعد المدرب : واجباته :

. الاشراف المباشر علي الفريق في حالة عدم وجود المرب

. توزيع المهام علي مختلف المدربين طبقا لتوجيهات المدير الفني

. تحضير الادوات والاجهزه قبل بدء الوحدات التدريبية

. له الحق في استبعاد اي لاعب خالف لتوجيهاته

مدرب اللياقة : مهامه :

. تنفيذ متطلبات التدريب لكل لاعب في عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة ورفع مستواها

. وضع كراسة لكل لاعب للوقوف علي مستوي لياقته

. اهتمامه بتغذية اللاعبين واقتراح اصناف معينة من الاطعمة لكل لاعب

. تقديم عناصر اللياقة العامة والخاصة

الاخصائي النفسي :

- . مسك سجل خاص بالاعداد النفسي لكل لاعب
- . مباشرة عملية الاعداد النفسي قبل كل منافسة
- . ازالة الاثار المترتبة علي اللاعب في حالة ظهورها
- . العمل علي الوصول باللاعب الي حالة الاتزان النفسي والعصبي خاصة قبل المباراة وبعدها
- . دراسة الحالات التي يكلفها به المدير الفني
- . تشخيص الحالات النفسية وعرضها للمدير الفني

اخصائي الطب الرياضي : مهامه :

- . المساعدة في الكشف الطبي الدوري علي اللاعبين وعمل اجراءات الكشف
- . التأكد من سلامة اللاعبين اثناء المنافسة وقبل التدريب
- . اجراء الاسعافات الاولية للاعب المصاب وتقدير حالته
- . عدم السماح للاعب المصاب باللعب
- . متابعة اللاعبين المصابين لحين اتمام شفائهم
- . تقديم التقارير اللازمة عن حالة كل لاعب بصفة دوريه للمدير الفني حتي يمكن ان يقرر الاحمال بالشكل المناسب
- . توفير العقاقير اللازمه لعلاج اللاعبين
- . وضع استمارة طبية لكل لاعب موضعا فيها كل ما يتعلق باللاعب (وزن ، طول ، اصابات قديمه)
- . التواجد بأرض الملعب قبل الحصة التدريبية واثناء المنافسة

اخصائي العلاج الطبيعي : مهامه :

. يقوم بالدخول مع الطبيب الي الملعب لاسعاف اللاعب لحظة وقوع الاصابة

. يجب ان يكون علي دراية بعمليات الاسعاف الاولي

. يقوم بأجراء جلسات العلاج الطبيعي للاعب بعد الاصابة

. مسؤول عن اجراء تمارين التقوية داخل الصالة

اخصائي التغذية :

. وضع ومتابعة برنامج غذاء اللاعبين وكيفية اكتساب الوزن وانقاصه والوزن المطلوب

. متابعة الوجبات التي تكون قبل وبعد واثناء المنافسة والتدريب (تعريف إجرائي)

4-2 المبحث الرابع: الجانب الإداري

2-4-1 المقدمة :

تعد الادارة علما من العلوم التي تحتل مكانة رفيعة في دول العالم المتقدمة وتزداد اهميتها بزيادة الاعمال والحاجات في مجال الانشطة مما يتطلب تنظيما وفهما دقيقا لهذه الاعمال حتي يتم انجازها بأقل جهد واسرع وقت وبأكبر كفايه ممكنة . فالادارة قادرة علي الانجاز وهي الطريق الصحيح للوصول الي الاهداف وهي وسيلة فعالة للنجاح وقوة تحمي الاهداف من التصدع والانهييار والضياع وتحصنها ضد المتغيرات الدخيلة التي تعمل علي ضياعها والادارة ضد العشوائية تحارب الارتجال . فلنا ان نتصور اي جانب من جوانب الحياة اذا لم يكتنفه التخطيط والتنظيم والتوجيه والمتابعة لن يكتب له النجاح ولن يحقق اهدافه ، وفي هذا الصدد يقول (دال) ان كثير من علماء الادارة يرون ان الاداري الناجح هو مجموعة متكاملة من المهارات والقدرات والاستعدادات الشخصية التي لها القدرة علي تشخيص وتصنيف وتوصيف المشكلات وفي نفس الوقت يمتلك المقدرة علي ايجاد الحلول المناسبة لكل مشكلة تصادفه وهؤلاء الافراد موهوبون بطبيعتهم وقادرون علي ممارسة الاعمال الادارية مما يحقق مبدأ فنية الادارة (عبد الحميد شرف 1990م،ص17)

2-4-2 مفهوم الادارة :

الاصل اللغوي للكلمة هو لاتيني من الكلمة administrate حيث المقطع to. ad والمقطع ministratesave للكلمة تعني tosave ومعناها تقديم خدمة (موفق حديد محمد . مرجع سابق ص17) .

اما المعني اللفظي للكلمة فهو ادارة ، يدير manage تعني يخطط وينظم نشاطات او اعمال الناس

الذين تجمعهم مهمة معينة (ابراهيم عبد المقصود، 2003 م ص27)

فالادارة هي نشاط متميز له علاقة بمعظم جوانب الحياة وهي وسيلة فعالة وناجحة لتحقيق الاهداف .

3-4-2 أهمية الادارة الرياضية :

ان كل الجهود تسعى في العمل الذي يبذل داخل الحقل الرياضي تسعى للوصول الي تحقيق الاهداف

ومما لا شك فيه ان الانجازات في المستويات الرياضية العالية تحقق من قبل الرياضيين انفسهم الا ان

هناك جهود اخري تضاف الي كل الجهود المبزولة من قبل الادارة للحصول علي النتائج الرياضية

المتقدمة وقد وضح منذ سنوات ان النتائج الرياضية المتقدمة هي ثمرة الجهد المبزوله في العمل الجماعي

المشترك وهذا لا يشمل المدرب او اللاعب فحسب بل يمتد اكثر ليشمل الناحية الادارية (مروان عبد

المجيد 210ص150)

4-4-2 تعريف الادارة

الادارة هي فن وتوجيه وتسيير وادارة عمل الاخرين بقصد تحقيق اهداف محددة

ويري فايول ان الادارة هي (التنبؤ والتخطيط والتنظيم واصدار الاوامر والتنسيق والرقابة

ويري واي تيد ان الادارة هي (توجيه الافراد المشتركين معا في عمل للوصول الي هدف مشترك) (حليم

المنيري 1999م ص19)

وعرفها كونتز بأنها (تنفيذ الاعمال من خلال اشخاص اخرين)

وعرفها براون بأنها (مجموعة الجهود لكل اعضاء المشروع في سبيل الوصول الي اهدافه) (عبد الحميد

شرف 1990م ص18)

فالادارة الرياضية هي (عملية تخطيط وقيادة ورقابة مجهودات افراد المؤسسة الرياضية وتستخدم جميع الموارد لتحقيق الاهداف المحددة

5-4-2 صفات الادارة :

الشمول : بمعنى ضرورة تغطية الادارة لكافة جوانب ومجالات العمل في الهيئة الرياضية في حدود اختصاصها

التكامل : ان يتولي كل قسم في الهيئة الرياضية جانب من التنظيم حيث يؤدي بمهام محددة متخصصة بحيث تتحقق النتائج المرجوة

المستقبلية : ان تعمل الادارة الرياضية ليس للحاضر فقط وانما للمستقبل ايضا من خلال اهداف واماني وتطلعات

الانفتاح : ان تتميز الادارة الرياضية في الهيئة بالانفتاح علي البيئة التي تعمل خلالها

وعليه فانه يتضح ان الادارة عملية لازمه وضرورية لانها مهما كانت قوة وصلاحية أنشطة الرياضة في مجالاتها المختلفة فلن تكون قادر علي تحقيق اهدافها في غياب الادارة السليمة ()

عناصر الادارة :

قسمها هنري الي :

التخطيط . التنظيم . إصدار الاوامر . التنسيق . الرقابة .

وقسمها سيد الهواري الي :

التخطيط . التنظيم . القرار . التوجيه . الرقابه . (عبد الحميد شرف 1990ص25) .

الادارة في المجال الرياضي :

نظرا لاهمية الانشطة الرياضية في العصر الحديث وازدياد الحاجه اليها فقد اصبحت تستند الي خصائص ومبادي علمية وتوضع برامجها في ضوء معلومات منسقه مستنده الي خصائص علميه مختلفه ، حيث يتوقف نجاح برامج الانشطة الرياضية وقوة تأثيرها علي حسن إدارة هذه البرامج (شكرية خليل ،مرجع سبق ذكره ص 21)

ويتفق كل من (حلیم المنيري وعصام بدوي) علي ان الادارة في المجال الرياضي هي مجموعة الاعمال المطلوب إنجازها في اي مؤسسه أو هيئه رياضية لتحقيق رسالتها بنجاح

6-4-2 مستويات الادارة :

تنقسم الي ثلاثة مستويات هي

1. الادارة العليا : هي مجموعة من الافراد في اعلي السلم الاداري والتي تقوم بوضع السياسات والخطط

العامة للمنظمة . ومن مهامها الاتي :

. تحديد الاهداف العامة

. التنبؤ بالاحداث المستقبلية

. تخطيط الهيكل التنظيمي للمشروع

. وضع الخطط طويلة المدي

. رسم السياسات والقواعد والقوانين

. توجيه ورقابة جهود الافراد

. التأكد علي اهمية المسؤولية الجماعية

. تطوير المجال الاجاري وتشجيع الابحاث الادارية

2. الإدارة الوسطي : تلعب دورا وسيطا بين الإدارة العليا والإدارة المباشرة ومن ضمن اختصاصاتهم

متابعة السياسة العامة ومتابعة تحقيق الاهداف طويلة المدى واهداف مرحلية قصيرة ومن مهامهم الاتي:

. وضع الخطط الفرعية قصيرة المدى

. رسم السياسة التنفيذية لتحقيق الخطط الفرعية

. تدريب وتنمية الإدارة المباشرة

. توجيه وتنسيق الاعمال

. بث روح الفريق

. الرقابة ومراجعة النتائج

. وضع معايير الاداء

. رفع تقارير دورية للإدارة العليا

. المساهمة الايجابية في وضع خطط المشروع عن طريق المعلومات والبيانات والمقترحات المرفوعة

للإدارة العليا

3. الإدارة المباشرة : تشمل رؤساء الوحدات الميدانية ومساعدتهم وتعتبر مستوى التنفيذ .

7-4-2 مفهوم النادي الرياضي :

هو مؤسسة رياضية تربوية واجتماعية وثقافية تسهم في بناء واعداد مجتمع صحي يخدم تطلعات في

الرقى بالشباب بما يتفق مع فلسفة الدولة .

8-4-2 تعريف النادي الرياضي :

انه هيئة اهلية ورسميه مرخصة من وزارة الشباب والرياضة تمارس نشاطا رياضيا وثقافيا واجتماعيا وفقا

لما ينص عليه نظامها الاساسي المعتمد من قبل مفوضية تسجيل الهيئات الرياضية .

9-4-2 اهمية الاندية الرياضية :

تتمثل اهميتها في ان الاندية الرياضية هي الراعية الاساسية للبطولات الرياضية والنادي يقوم بالاتي :

1. توفير المنشآت الرياضية للاعب الرياضية المختلفة

2. تكوين الفرق الرياضية ورعايتها من جميع النواحي

3. توفير المدربين والاداريين للفرق الرياضية المختلفة

. توفير التمويل اللازم للانفاق علي الفرق الرياضية . (امال محمد ابراهيم ، حماده عيد 2016 ص 150)

10-4-2 اختصاصات النادي :

. ممارسة الالعاب التي انشئ من اجلها وتطويرها

. رعاية النشاط الخاص به

. انشاء دوائر فنية للناشئين والشباب والنساء والفئات الخاصة

وبناء علي ذلك فان النادي الرياضي له دورا رياضيا في رعاية المجالات المتعدده حيث يهدف في رسالته

الي بناء الشخصية المتكاملة المؤهله علميا وبدنيا والي اعداد المجتمع اعدادا متكاملًا من جميع النواحي

بما يخدم تطلعات افراده في الرقي والتقدم .

11-4-2 مجلس الادارة :

يتكون من اعضاء النادي المنتخبين ويتولي الاشراف علي المنشط في نطاق الشعار الذي يحمله النادي.

الهيكل الاداري :

. الجمعية العمومية

. مجلس الادارة

. المكتب التنفيذي

. اللجان المتخصصة . (امال محمد أبراهيم واخرون، 2016 م ص 89)

رئيس النادي :

يتلخص دوره حول خدمة اهداف النادي بشكل عام وأعضاء النادي المنتسبون بشكل خاص .

وجباته :

. تحديد ووضع أهداف النادي .

. التخطيط وبالتعاون مع هيئة مجلس النادي من أجل تحقيق تلك الأهداف الموضوعية .

. تفويض المهام والمسؤوليات لهيئة مجلس إدارة النادي والاعضاء المنتسبون .

. إيجاد الحلول أثناء المشاكل .

. متابعة وإستيفاء إحتياجات النادي وأعضاء النادي من أجل تحقيق الأهداف الموضوعية مسبقا .

نائب الرئيس :

القيام بمهام الرئيس في حالة غيابه بموجب تفويض منه او إضطراريا او في حالة استقالته .

سكرتير النادي :

يعتبر المحرك الاساسي للنادي بشكل خاص والذراع اليميني لهيئة مجلس النادي بشكل عام .

الأمين المالي :

. يقوم بتنسيق وتدقيق الميزانية المالية للنادي .

. دفع الرسوم المطلوبة والمستحقة الخاصة بالنادي واللاعبين .

<https://altaalua.wordpress.com>

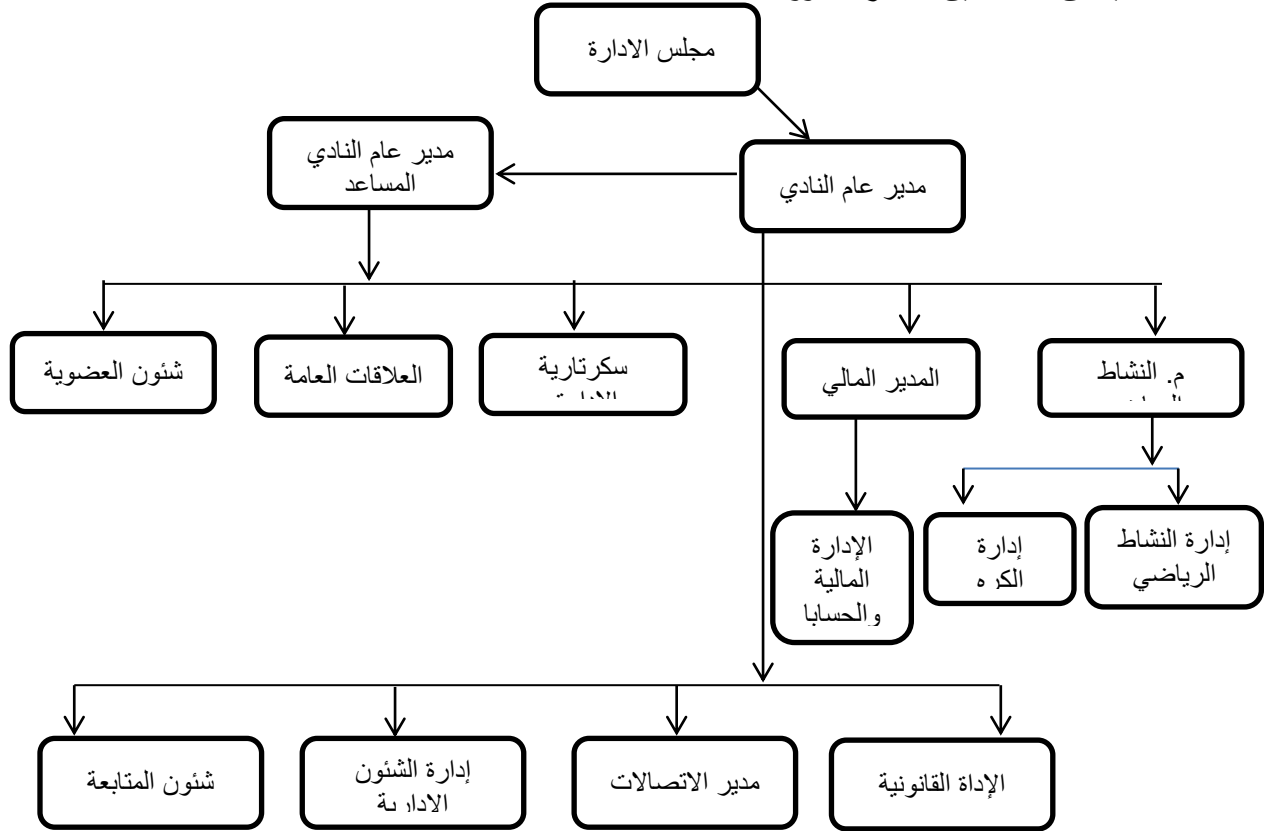
ويري موقع www.alarabiya.net/views أن مهام الإدارة تجاه اللاعبين في الأتي :

. مناقشة وتحديد أجور اللاعبين وعقوداتهم .

. حل مشاكل اللاعبين داخل وخارج الميدان .

. دعم ومساندة اللاعبين .

. كل مايتعلق باللاعبين الادارة مسؤولة عنه .



شكل رقم (1) يوضح مجلس إدارة النادي

2-2 الدراسات السابقة والمرتبطة :

قام الدارس بإجراء مسح شامل للتعرف علي الدراسات التي اجريت في اهم المتطلبات الفسيولوجية والانثروبومترية والفنية والادارية للاعبين كرة القدم بولاية النيل الازرق (الدامزين) في المجال الرياضي واستعرض الدارس الدراسات العربية السابقة وفقا لاهميتها وارتباطها بموضوع البحث .

1- دراسة فتح الرحمن محمود محمد (2014) بعنوان :

واقع القياسات الفسيولوجية والامكانيات والاجهزة والادوات بأندية دوري كرة القدم السوداني الممتاز حيث هدفت الدراسة علي التعرف علي واقع القياسات الفسيولوجية والامكانيات والاجهزة المتوفرة في اندية الدوري السوداني الممتاز حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي ثم استخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من المدربين العاملين بأندية دوري كرة القدم الممتاز وكان عددهم (30) فردا وتكونت الاستبانة من محورين وكل محور به (12) فقرة حيث جاءت علي النحو التالي :

- أن القياسات الفسيولوجية الميدانية هي اكثر استخداما بأندية الدوري السوداني الممتاز
- عدم توفير الاجهزة والادوات الخاصة بإجراء الاختبارات والقياسات الفسيولوجية وعدم توفير المدربين المتخصصين الذين يقومون بالقياسات الفسيولوجية للاعبين بأندية الدوري الممتاز . وكانت اهم التوصيات
- ان تستعين الاندية بالاختصاصيين ممن يختصون في التربية الرياضية وعلم التدريب .
- الاهتمام بالاختبارات والقياسات الفسيولوجية قبل التخطيط لوضع خطة التدريب .
- . توفير صالات الجهد البدني بأندية كرة القدم .

- توفير الادوات والاجهزة المعملية لأجراء القياسات القلبية والبيئية والبعديّة خلال الموسم

2- دراسة حامد القنواني واخرون (1980) بعنوان :

تأثير برنامج تدريب جري ومشى علي بعض المعدلات الفسيولوجية والقياسات الجسمية ومستوي الانتاج حيث هدفت الدراسة الي التعرف علي تأثيربرنامج تدريبي مشي وجري علي بعض المتغيرات الفسيولوجية التالية (معدل النبضات ، الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ، السعة الحيوية ، الوزن ، نسبة الدهون في الجسم) حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث علي(40) عامل من العاملين علي ماكنات قسم الانتاج . صمم البرنامج جري والثانى مشي . توصل الباحثون الي اهمية البرنامجيين ومدى الحاجة اليهما في تحسين المعدلات الفسيولوجية والقياسات الجسمية والكفاءة الانتاجية بدرجات متفاوتة باختلاف طريقتي التدريب ، حيث ينخفض معدل النبض ويزيد الحد الاقصى لإستهلاك الاوكسجين والسعة الحيوية ويقل وزن نسبة الدهون في الجسم .

3- دراسة اسماعيل محمد علي الحيله عام (2005)م رسالة ماجستير بعنوان :

مقارنة لبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبى كرة القدم لاندية محافظتي إب واندية محافظة الحديدة باليمن ، حيث هدفت الدراسة الي المقارنة بين لاعبي كرة القدم لاندية محافظتي إب المرتفعة علي سطح البحر واندية محافظة الحديدة المنخفضة في بعض المتغيرات الفسيولوجية حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث عن طريق القصد وتوصل الباحث الي ان التدريب في المرتفعات له اثاره الايجابية علي العديد من العمليات الفسيولوجية والتي تؤدي الي تحسين مستوي الكفاية البدنية واللياقة الفسيولوجية ووصي بضرورة إجراء الاختبارات والقياسات الفسيولوجية والبدنية للاعبين من اجل الاسهام في دفع وتطوير المستوي علي اساس وضع البرامج المناسبة علي ضوء النتائج .

4- دراسة لطفي محمد كمال (1984م) بعنوان :

دراسة بعض الخصائص الجسمية المميزة للاعبين كرة القدم في الخطوط المختلفة ، حيث هدفت الدراسة الي التعرف علي بعض القياسات الجسمية الخاصة بلاعبي كرة القدم في المراكز المختلفة لمستوي الدرجة الاولي بجمهورية مصر العربية واجراء مقارنة بين قياسات اللاعبين ومراكزهم . حيث استخدام الباحث المنهج المسحي ، وتم اختيار العينة من (80) لاعبا من اندية الزمالك . الترسانة . الاسماعيلي . هيئة قناة السويس . المصري ، بواقع (20) لاعب لكل من حراس المرمي . الدفاع . الوسط . الهجوم ، وكانت القياسات المستخدمة هي . الطول الوزن . عرض الكتفين . طول الفخذ . طول القدم . محيط الفخذ . محيط الحوض وكانت النتائج هي : وجود فروق لمراكز اللاعبين في بعض القياسات الجسمية (الطول ، محيط الحوض ، طول القدم) . تميز لاعبي الدفاع في محيط الفخذ ، تميز حراس المرمي في الطول الكلي ومحيط الحوض .

5- دراسة عادل عبد الحميد علي القاضي (1989م) بعنوان:

تحديد بعض المواصفات الانثروبومترية والحركية لحراس مرمي كرة القدم للدرجة الاولي بجمهورية مصر العربية حيث استخدم المنهج المسحي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية لحراس مرمي الدرجة الاولي والممتاز وقد بلغ عدد أفراد العينة 62حارس مرمي . وكانت الاختبارات المستخدمة (22) متغير انثروبومتري خاص بالاطوال والاعراض والمحيطات وإختبار للقدرة وأخر للرشاقه و9 اختبارات لقياس سرعة رد الفعل ، وكانت النتائج في تحديد بعض المواصفات الانثروبومترية والحركية وهي كالآتي :

محيط الفخذ . طول الرجل . زمن رد الفعل . الوثب العريض من الثبات . قوة القبضة . محيط الساق . عرض الاحواض .

6- دراسة محمد الفاتح أحمد إسماعيل (2010) رسالة ماجستير بعنوان :

الصعوبات التي تواجه مدربي كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم إستخدم الباحث المنهج الوصفي وإستخدم الإستبانة كأداة لجمع البيانات إختار الباحث عينة البحث بطريقتها قصدية من المدربين وبلغ عددهم (8)مدربا حيث توصلت النتيجة الي ان لا تتوفر الادوات والأجهزة الحديثة المعينة في التدريب ولايوجد متخصصين للإشراف علي التغذية ولايلتزم اللاعبون بالعادات الصحية السليمة وساعات التدريب غير كافية ولا يضع الجهاز الفني خطة سنوية للتدريب ولايتم تقويم عمل مستمر لمستوي الفريق ،حيث وصي بتوفير الأدوات والأجهزة الرياضية الحديثة في التدريب . الاهتمام بالأسس العلمية في عملية التدريب .

7- دراسة محمد يوسف موسى عثمان بعنوان :

(المتطلبات الاساسية لتطوير تدريب كرة القدم بولاية الخرطوم 2014) إستخدم الباحث المنهج الوصفي وكان عدد العينة (100) شخص إستخدم الباحث الإستبانة كأداة لجمع البيانات كما إستخدم برنامج الحزم الإحصائية لمعالجة البيانات وكانت اهم النتائج . عدم إنتقاء الناشئين كان كبيرا في عدم تطوير عملية تدريب كرة القدم وعدم وجود الاجهزة الفنية المؤهلة كان كبيرا في عدم تطوير عملية التدريب وعدم وجود الاجهزة الفنية المؤهلة كان كبيرا في عدم تطوير عملية التدريب .

8. دراسة ضياء الدين المرتضي بعنوان :

(المتطلبات وواجبات الوحدة التدريبية بكرة القدم من وجهة نظر مدربي الدرجة الاولي بالفاشر، التربية الرياضية جامعة السودان 2011) رسالة ماجستير إستخدم الباحث المنهج الوصفي وتكون مجتمع البحث من مدربي اندية الدرجتين الأولى والثانية بالفاشر وشملت العينة (18) مدرب إستخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات وكانت أهم النتائج هي ان أهم الواجبات التعليمية في الوحدة التدريبية هي :

ان تشتمل الوحدة التدريبية علي إحماء عام وخاص وان يوجد بالوحدة جزء خاص بالاعداد المهاري وان يكون المدرب مرنا وعادلا في معاملته وان يعمل علي ماهو حديث في كرة القدم وان يستكشف إمكانيات وقدرات اللاعبين .

9. دراسة هدي عبد الرحيم بعنوان :

(تقويم المؤسسة الرياضية الحكومية بالسودان في الفترة

1989.2005) رسالة ماجستير إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتكونت العينة من العاملين بالمؤسسة الرياضية وبلغ عددهم (48) عامل إستخدمت الباحثة ادوات البحث المكونة من الاستبيان وتحليل الوثائق والمقابلة الشخصية وكانت أهم النتائج : الكودار القيادية تحتاج لمزيد من الصقل والهيكل التنظيمي بالمؤسسة الرياضية لا يلبي الإحتياجات ولا ي ساعد علي تحقيق الاهداف والخطط غير واضح وغير واقعية وكانت أهم التوصيات ك الاهتمام بوضع الهياكل التنظيمية بمنهجية علمية ووضع التخطيط المناسب والواقعي للمؤسسة الرياضية .

10. دراسة عدنان محمد أرياب محمد بعنوان :

(كيفية تدريب كرة القدم في أندية الدوري الممتاز السوداني وعلاقته بمتطلبات التدريب الرياضي للمستويات المتقدمة) رسالة ماجستير إستخدم الباحث المنهج الوصفي واستعان بالاستبانة لجمع المعلومات من مجتمع الدراسة المكون من إداريي ولاعبي وفنيي أندية الدوري الممتاز بولاية الخرطوم وبلغ عدد المفحوصيين (30) شخصا وكانت النتائج يوجد إداري فاعل في أداءه وتتوفر إمكانيات التدريب بمستوي مناسب و إختيار اللاعبين يتم بأسس تراعي متطلبات التميز الادائي ويجد المدربون فرص التأهل المتقدمه وكانت أهم التوصيات ك علي الادارة أن تعالج ما يطرأ من مشكلات في الوقت المناسب

والاهتمام بالتدريب علي الخطط مع عمل تقويم مستمر لمستوي الفريق وضرورة توفير صالة جمنيزيوم مغلقة للتدريب .

11. دراسة أحمد بابكر بعنوان :

(الأهمية النسبية للمتطلبات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية لإنتقاء ناشئى كرة القدم الذكور بالخرطوم) رسالة ماجستير إستخدم الباحث المنهج الوصفي واستعان بالاستبانة كأداة لجمع البيانات وتكونت العينة من مدربي الناشئين والمدارس السنوية لكرة القدم بولاية الخرطوم وبلغ عددهم 27 فردا وتم الاختيار بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة الذي تكون من 270 مدرب . وكانت أهم النتائج الجسمية لانتهاء الناشئين هي الوزن وعرض الاكتاف والطول وطول الفخذ وطول القدم ومحيط الحوض والصدر وعرض الخصر . وكانت اهم النتائج البدنية هي القوة العامه والرشاقه والتوافق الحركي والمرونة وسرعة رد الفعل والتحمل الدوري والتنفسي والسرعه

التعليق علي الدراسات السابقة

- تنوعت الاهداف والاعراض في الدراسات ما بين دراسات تناولت المتطلبات الفسيولوجية والانثروبومترية ودراسات تناولت الجانب الاداري والفني

- اعتمدت اغلبية الدراسات علي بعض المواصفات الجسمية والفسيولوجية للاعبى كرة القدم

- تنوعت العينات لكل دراسة من حيث العمر واعتمدت اخري علي عينات من الناشئين واللاعبين من

الفرق القومية و الدرجات

- اغلب الدراسات السابقه استخدمت الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات

- الدراسات اجريت في الفترة بين (1984-2016)

الاستفادة من الدراسات السابقة :

إستفاد الباحث من الدراسات السابقة والمشابهة في الاتي :

- معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي مما ساعد الباحث كثيرا في اختيار المنهج المستخدم في البحث .

- ساهمت الدراسات في إثراء الإطار النظري للبحث .

- إختيار ووضع الاساليب الإحصائية المناسبة والتي تحقق أهداف البحث

- معظم الدراسات السابقة مشابهة لمحاور البحث

الفصل الثالث

1.3 إجراءات الدراسة

2.3 تمهيد :-

يتضمن هذا الفصل وصفاً للإجراءات التي استخدمها الباحث من منهج ومجتمع وعينة وأسباب وكيفية اختيار عينة الدراسة ، وأداة الدراسة التي تم الاعتماد عليها في جمع بيانات البحث وطريقة تحديد صدق وثبات أداة البحث. والاسلوب الاحصائي الذي تم استخدامه في معالجة بيانات البحث.

3-3 منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي والذي عرف بانه يهدف إلي جمع البيانات و المعلومات الخاصة بالمشكلة ، وذلك للإجابة علي تساؤلات الدراسة كما يهتم أيضا بجمع الأوصاف الدقيقة العملية للظاهرة المدروسة ، ووصف الوضع الراهن و تفسيره ، و يسعى كذلك للتعرف علي الآراء و المعتقدات و الاتجاهات لدى الأفراد و المجتمعات و فحصها و تحليلها تمهيدا لوضع المقترحات الجديدة و المناسبة لتحسين و تطوير الواقع .(مصطفى حسين و إخلاص محمد عبد الحفيظ ،2002 م ،ص83)

4-3 مجتمع البحث :

تكون مجتمع الدراسة من عينة عشوائية من لاعبي كرة القدم بولاية النيل الازرق من أتدية الدرجة الاولى البالغ عددهم (100) لاعبا .

3-5 عينة البحث :

تمثل العينة في هذا البحث مجتمع الدراسة الذي يتمثل من بعض لاعبي كرة القدم بولاية النيل الأزرق و الهدف من اختيار العينة هو الحصول علي المعلومات منها عن المجتمع الأصلي للبحث و قد اختار الباحث عينة عشوائية من لاعبي كرة القدم بولاية النيل الأزرق والذين تم تحديدهم ليلبلغ عدد أفراد عينة الدراسة (20) لاعبا .

3-5-1 طريقة اختيار العينة :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وفق ما تتطلبه اجراءت الدراسه

3-6 أداة جمع البيانات :

استخدم الباحث الاستبانة و هي تلك الوسيلة التي تستعمل لجمع بيانات أولية و ميدانية حول مشكلة أو ظاهرة و لغايات تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتصميم استبانة لجمع البيانات من عينة الدراسة .

3-6-1 خطوات تصميم الاستبانة :

قد مر تصميم الاستبانة التي استخدمها الباحث كاداة لجمع البيانات في عدة مراحل كما يلي :

الاستبانة في صورتها الاولية:

تمت مراجعة الأبحاث و الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة بشكل عام في مجال ممارسة الرياضة للعبة كرة القدم .

تمت مراجعة الدراسات السابقة المتصلة بالموضوع و ذلك للوقوف علي الأسلوب المستخدم في معالجة المشكلات المشابهة .

عرض الاستبانة علي الخبراء والمتخصصين :

بناء علي كل ما سبق تم الخروج برؤية أولية عن المحاور و العبارات التي يمكن أن تتضمنها الاستبانة و بعدها أجرت الدارسة دراسة إستطلاعية استفتت فيها المتخصصين في تدريس مادة التربية البدنية في لعبة كرة القدم .

قام الباحث بعد ذلك بإعداد و صياغة محاور الاستبانة التي حصل عليها من المراجع العلمية و من الدراسة الاستطلاعية و بعد إطلاع المشرف عليها .

الاستبانة في صورتها الثانية :

بعد إعداد الصيغ الأولية و التي اشتملت فيها الاستبانة علي (4) محاور ، قام الباحث بعد ذلك بعرضها علي مجموعة من المحكمين والخبراء ملحق (1) .

حيث طلب من المحكمين إبداء الراي في مدي مناسبة أسم المحور و اضافة أي فقرات أخري يرونها مناسبة و ضرورية ، و بعد ذلك اجري الباحث الحذف و التعديل علي ضوء مقترحات المحكمين .

3-6-2 الاستبانة في صورتها النهائية:

أجراء الباحث التعديلات التي أشار عليها الخبراء و إشتملت الاستبانة في شكلها النهائي علي (4) محاور

- المحور الأول : المتطلبات الفسيولوجية .

- المحور الثاني : المتطلبات الانثربومترية .

. المحور الثالث : المتطلبات الفنية .

. المحور الرابع : المتطلبات الإدارية .

3-6-3 صدق و ثبات الاستبانة (التقنين)

3-7 الدراسة الاستطلاعية :

للتأكد من صدق و ثبات الاستبانة قام الباحث بإختيار عينة استطلاعية مكونة من (10) أفراد تمثل مجتمع البحث وطبقت عليهم الاستبانة .

صدق و ثبات الاستبانة :

أولاً : الصدق :

تم تحديد صدق الاستبانة و ذلك عن طريق عرضها علي هيئة المحكمين في صورتها الأخيرة ، وقد وافق الجميع على محتويات الاستبانة مما يؤكد الصدق الذاتي للاستبانة .

ثانياً : الثبات :

هو قدرة الأداة على إعطاء نفس النتائج إذا تم تكرار القياس على نفس الشخص عدة مرات في نفس الظروف ، والجدول رقم (1) يوضح صدق وثبات الاستبانة .

جدول رقم (1)

يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط (الثبات)

| L | إسم المحور | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط (الثبات) | الصدق |
|---|------------------------|-----------------|-------------------|---------------------------|-------|
| 1 | المتطلبات الفسيولوجية | 2.99 | 0.363 | 0.95 | 0.97 |
| 2 | المتطلبات الانثرومترية | 2.87 | 0.491 | 0.89 | 0.94 |
| 3 | المتطلبات الفنية | 2.11 | 0.512 | 0.79 | 0.88 |
| 4 | المتطلبات الإدارية | 2.43 | 0.323 | 85 | 0.92 |

يلاحظ من الجدول رقم (1) أعلاه أن معامل الصدق لمحاور الاستبانة إنحصر ما بين (0.96 - 0.93) ، كما إنحصر معامل الثبات ما بين (0.88 - 0.93) وهي قيم عالية تؤكد صدق وثبات الاستبانة بصورتها النهائية

3-8 تطبيق الاستبانة :

تم توزيع الاستبانة علي عينة البحث المكونة من بعض لاعبي كرة القدم بولاية النيل الازرق و عددهم (20) إستبانة وذلك بتاريخ 10 / 11 / 2017م. عن طريق الاستلام المباشر ليتم جمعها بتاريخ 13 / 11 / 2017م، بهدف تفريغها وإعدادها لاجراء المعالجات الاحصائية .

3-9 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:-

أستخدم الباحث الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية التي تمثلت في :

- معامل بيرسون. - النسب المئوية
- الانحراف المعياري . - المتوسط الحسابي

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4 - 1 للإجابة على سؤال البحث والذي ينص على

: ماهى أهم المتطلبات الفسيولوجية للاعبى كرة القدم بولاية النيل الازرق ، عمد الباحث الى استخراج

الوسيط والانحراف المعيارى النسب المئوية لاجابات العينة ، واعتمد الباحث نسبة (50%) واكثر لقبول

الاجابة ، والجدول رقم (2) التالي

الجدول رقم (2)

يوضح الوسيط والانحراف المعيارى و النسب المئوية لاجابات العينة للمتطلبات الفسيولوجية .

| الترتيب | النسبة المئوية | الانحراف المعيارى | الوسيط | التكرارات | | | العبارات | الرقم |
|---------|----------------|-------------------|--------|-----------|-------|----------|---|-------|
| | | | | أوافق | محايد | لا أوافق | | |
| 1 | %75.0 | 0.754 | 3.00 | 3 | 2 | 15 | يوجد بالنادى وحدة طبية علاجية خاصة بالفريق | 1 |
| 2 | %70.0 | 0.759 | 3.00 | 3 | 3 | 14 | تتوفر بالنادى الاجهزة الحديثة لاجراء الاختبارات الطبية | 2 |
| 1م | %75.0 | 0.754 | 3.00 | 3 | 2 | 15 | يوجد اخصائين فى الطب الرياضى | -3 |
| 5 | %65.0 | 0.826 | 3.00 | 4 | 3 | 13 | يتم اجراء الفحوصات قبل وبعد الموسم | 4 |
| 9 | %55.0 | 0.865 | 3.00 | 5 | 4 | 11 | توجد قياسات فسيولوجية قبل الاعداد واثاء وبعد الموسم الرياضى | 5 |
| 4 | %65.0 | 0.761 | 3.00 | 3 | 4 | 13 | تستخدم قياسات لمعرفة السعة التنفسية | 6 |
| 10 | %45.0 | 0.834 | 2.00 | 5 | 6 | 9 | يتم قياس نسبة الهمقلوبين وحامض اللاكتيك فى الدم | 7 |

| | | | | | | | | |
|---|-------|-------|------|---|---|----|--|----|
| 8 | %60.0 | 0.875 | 3.00 | 5 | 3 | 12 | تجرى عملية قياس تخطيطى للقلب لمعرفة الدفع القلبي للاعبين | 8 |
| 6 | %65.0 | 0.826 | 3.00 | 4 | 3 | 13 | يجرى اختبار لقياس الحد الاقصى للاوكسجين | 9 |
| 7 | %65.0 | 0.933 | 3.00 | 6 | 1 | 13 | يتم اجراء قياس الضغط فى الميدان | 10 |

يلاحظ من نتائج الجدول رقم (2) أعلاه أن تقديرات العينة بأوافق عن اهم المتطلبات الفسيولوجية

للاعبى كرة القدم بولاية النيل الازرق جاءت على النحو التالى :-

تحصلت العبارات (1) على المرتبة الاولى ،والتي تشير الى يوجد بالنادى وحدة طبية علاجية خاصة

بالفريق ، وبنسبة مئوية بلغت (75.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.754) ،

وفى المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (3) والتي تشير الى اهمية وجود اخصائين فى الطب الرياضى ،

وبنسبة مئوية بلغت (75.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.754) ، وفى

المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (2) والتي تشير الى توفير الاجهزة الحديثة بالنادى لاجراء الاختبارات

الطبية ، وبنسبة مئوية بلغت (70.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.759) ،

وفى المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (6) والتي تشير الى إستخدام قياسات لمعرفة السعة التنفسية ،

وبنسبة مئوية بلغت (65.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.761) ، وفى

المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (4) والتي تشير الى اجراء الفحوصات قبل وبعد الموسم . ، وبنسبة

مئوية بلغت (65.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.826) ، وفى المرتبة

السادسة جاءت العبارة رقم (9) والتي تشير الى إجراء اختبار لقياس الحد الاقصى للاوكسجين ، وبنسبة

مئوية بلغت (65.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.826) ، وفى المرتبة

السابعة جاءت العبارة رقم (10) والتي تشير الى اجراء قياس الضغط فى الميدان ، وبنسبة مئوية بلغت

(65.0%) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.933) ، وفى المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (8) والتي تشير الى ان تجرى عملية قياس تخطيطى للقلب لمعرفة الدفع القلبي للاعبين ، وبنسبة مئوية بلغت (60.0%) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.875) . وفى المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (5) والتي تشير الى إجراء قياسات فسيولوجية قبل الاعداد واثناء وبعد الموسم الرياضى ، وبنسبة مئوية بلغت (55.0%) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.865) ، وفى المرتبة العاشرة جاءت العبارة رقم (7) والتي تشير الى ان يتم قياس نسبة الهمقلوبين وحامض اللاكتيك فى الدم ، وبنسبة مئوية بلغت (45.0%) والوسيط بلغ (2.00) وانحراف معيارى بلغ (0.834)

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الاول والذي ينص على : ماهى أهم المتطلبات الفسيولوجية للاعبى كرة القدم بولاية النيل الازرق ؟

وذلك بان أهم المتطلبات الفسيولوجية للاعبى كرة القدم بولاية النيل الازرق هى **وذلك من خلال الآتى**

- الى أن يوجد بالنادى وحدة طبية علاجية خاصة بالفريق .
- اهمية وجود اخصائين فى الطب الرياضى .
- توفير الاجهزة الحديثة بالنادى لاجراء الاختبارات الطبية .
- إستخدام قياسات لمعرفة السعة التنفسية .
- اجراء الفحوصات قبل وبعد الموسم .
- إجراء اختبار لقياس الحد الاقصى للاوكسجين .
- اجراء قياس الضغط فى الميدان .

- ان تجرى عملية قياس تخطيطى للقلب لمعرفة الدفع القلبي .
 - إجراء قياسات فسيولوجية قبل الاعداد واثناء وبعد الموسم الرياضى .
 - ان يتم قياس نسبة الهمقلوبين وحامض اللاكتيك فى الدم .
- وهذه النتيجة تؤكدها دراسة (فتح الرحمن محمود أحمد 2014) والتي تشير الي واقع القياسات الفسيولوجية والامكانات والأجهزة والأدوات بأندية دوري كرة القدم السوداني الممتاز .
- ودراسة (إسماعيل محمد علي الحيلة 2005م) والتي تشير الي مقارنة لبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبى كرة القدم لأندية محافظتي إب والحديدة ، اليمن .
- ويعزى الباحث هذه النتيجة الى أن المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة القدم ضرورية ومهمه نظرا لان هذه البيانات تكشف عن مدي ما تتمتع به أجهزة اللاعبين من الكفاءة الوظيفية التي تتحدد في ضوئها مكونات حمل التدريب وتظهر أهميتها في متابعة تقدم اللاعب خلال فترات الاعداد المختلفة والتي تتحدد بإجراء الكشف الطبي الذي يبين الحالة الصحية العامة للاعب والقدرات البدنية الاساسية في التدريب الرياضي .
- 4-2** للإجابة على سؤال البحث الثانى والذى ينص على : ماهى أهم المتطلبات الانثرومترية للاعبى كرة القدم بولاية النيل الازرق ، عمد الباحث الى استخراج الوسيط والانحراف المعياري النسب المئوية لاجابات العينة ، وإعتمد الباحث نسبة (50%) واكثر لقبول الاجابة ، والمحور الثانى يوضحه.

الجدول رقم (3)

المحور الثاني :- المتطلبات الانثروبومترية

| الترتيب | النسبة المئوية | الانحراف المعياري | الوسيط | التكرارات | | | العبارات | الرقم |
|---------|----------------|-------------------|--------|-----------|-------|-------|-------------|-------|
| | | | | لا أوافق | محايد | أوافق | | |
| 9 | %35.0 | 0.745 | 2.00 | 4 | 9 | 7 | طول العنق | -1 |
| 10 | %35.0 | 0.788 | 2.00 | 5 | 8 | 7 | عرض الاكتاف | -2 |
| 4 | %60.0 | 0.688 | 3.00 | 2 | 6 | 12 | محيط الصدر | -3 |
| 7 | %55.0 | 0.686 | 3.00 | 2 | 7 | 11 | طول الساعد | -4 |
| 6 | %60.0 | 0.821 | 3.00 | 4 | 4 | 12 | طول الجزع | -5 |
| 5 | %60.0 | 0.759 | 3.00 | 3 | 5 | 12 | طول الفخذ | -6 |
| 8 | %50.0 | 0.851 | 2.50 | 5 | 5 | 10 | طول الساق | -7 |
| 1 | %80.0 | 0.410 | 3.00 | - | 4 | 16 | عمر اللاعب | -8 |
| 3 | %70.0 | 0.470 | 3.00 | - | 6 | 14 | طول اللاعب | -9 |
| 2 | %75.0 | 0.671 | 3.00 | 2 | 3 | 15 | وزن اللاعب | -10 |

يلاحظ من نتائج الجدول رقم (3) أعلاه أن تقديرات العينة بأوافق عناهم المتطلبات الانثروبومترية للاعبى

كرة القدم بولاية النيل الازرق جاءت على النحو التالى :-

تحصلت العبارات (1) على المرتبة الاولى والتي تشير الى عمر اللاعب، وبنسبة مئوية بلغ

(%80.0) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.410) ، وفى المرتبة الثانية جاءت

العبارة رقم (10) والتي تشير الى وزن اللاعب، وبنسبة مئوية بلغت (%75.0) والوسيط بلغ (3.00

(وانحراف معيارى بلغ (0.671) ، وفى المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (9) والتي تشير الى طول

اللاعب، وبنسبة مئوية بلغت (70.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معياري بلغ (0.671) ،
وفى المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (3) والتي تشير الى محيط الصدر، وبنسبة مئوية بلغت (60.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معياري بلغ (0.688) وفى المرتبة الخامسة جاءت
العبارة رقم (6) والتي تشير الى طول الفخذ، وبنسبة مئوية بلغت (60.0 %) والوسيط بلغ (3.00)
وانحراف معياري بلغ (0.759) ، وفى المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (5) والتي تشير الى طول
الجزع، وبنسبة مئوية بلغت (60.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معياري بلغ (0.821) ،
وفى المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (4) والتي تشير الى طول الساعد ، وبنسبة مئوية بلغت (55.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معياري بلغ (0.686) ، وفى المرتبة الثامنة جاءت
العبارة رقم (7) والتي تشير الى طول الساق ، وبنسبة مئوية بلغت (50.0 %) والوسيط بلغ (2.50)
(وانحراف معياري بلغ (0.851) . وفى المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (1) والتي تشير الى
طول العنق، وبنسبة مئوية بلغت (35.0 %) والوسيط بلغ (2.00) وانحراف معياري بلغ (0.745)
، وفى المرتبة العاشرة جاءت العبارة رقم (2) والتي تشير الى ان عرض الاكتاف ، وبنسبة مئوية بلغت
(35.0 %) والوسيط بلغ (2.00) وانحراف معياري بلغ (0.788)

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الاول والذي ينص على : ماهى أهم المتطلبات الانثرومترية
للاعبى كرة القدم بولاية النيل الازرق ؟

وذلك بان أهم المتطلبات الانثرومترية للاعبى كرة القدم بولاية النيل الازرق هى **وذلك من خلال الآتى :**

-عمر اللاعب

- وزن اللاعب.

- طول اللاعب .
- محيط الصدر .
- طول الفخذ .
- طول الجذع .
- طول الساعد .
- طول الساق .

وهذه النتيجة تؤكدها دراسة (لظفي محمد كمال 1985) والتي تشير الي بعض الخصائص الجسمية المميزة للاعبى كرة القدم في الخطوط المختلفة .

ودراسة (أحمد بابكر أحمد دفع الله (2016) بعنوان : الأهمية النسبية للمتطلبات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية لإنتقاء ناشئى كرة القدم الذكور(ولاية الخرطوم) .

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى ان المتطلبات الانثرومترية للاعبى كرة القدم مهمه للاعبين خاصة الطول والوزن والمحيطات وكذلك الاعراض المختلفة وهذه الاهمية منطقية حيث أن كرة القدم تعتبر اللعبة الوحيدة التى يسمح فيها بأستخدام جميع أجزاء جسم اللاعب عداء الزراعين داخل حدود الملعب

4-3 للإجابة على سؤال البحث الثالث والذي ينص على : ماهى أهم المتطلبات الفنية للاعبى كرة القدم بولاية النيل الازرق ، عمد الباحث الى استخراج الوسيط والانحراف المعيارى النسب المئوية لاجابات العينة ، وإعتمد الباحث نسبة (50%) واكثر لقبول الاجابة ، والمحور الثالث يوضحه.

الجدول رقم (4)

المحور الثالث :- المتطلبات الفنية

| الترتيب | النسبة المئوية | الانحراف المعياري | الوسيط | التكرارات | | | العبارات | الرقم |
|---------|-------------------|----------------------|--------|-----------|-------|-------|--|-------|
| | | | | لا أوافق | محايد | أوافق | | |
| 2 | %80.0 | .410 | 3.00 | - | 4 | 16 | يوجد هيكل تنظيمي للفريق | -1 |
| 4 | %75.0 | .671 | 3.00 | 2 | 3 | 15 | توجد خطة سنوية للتدريب | -2 |
| 9 | %65.0 | .883 | 3.00 | 5 | 2 | 13 | يتم عمل تقويم مستمر لمستوى الفريق | -3 |
| 5 | %75.0 | .671 | 3.00 | 2 | 3 | 15 | يحرص المدربون على البرنامج الاعدادي بالنسبة للفريق (العام_الخاص) | -4 |
| 10 | %50.0 | .894 | 2.50 | 4 | 6 | 10 | توجد وحدات تدريبية منبثقة من الخطة السنوية | -5 |
| 8 | %65.0 | .761 | 3.00 | 3 | 4 | 13 | توجد اهداف محددة للوحدات التدريبية | -6 |
| 7 | %70.0 | .827 | 3.50 | 2 | 4 | 14 | يتبنى المدربون الاسس الحديثة في الوحدات التدريبية | -7 |
| 3 | %75.0 | .444 | 3.00 | - | 5 | 15 | يعمل المدرب على تنمية روح التعاون والجماعة للفريق | -8 |
| 6 | %70.0 | .759 | 3.00 | 3 | 3 | 14 | يتفق اعضاء الجهاز الفني على طريقة تطبيق العملية التدريبية في التدريبات | -9 |
| 1 | %95.0 | .224 | 3.00 | - | 1 | 19 | الوحدة التدريبية تحتوى على تدريبات الاحماء والتهيئة | -10 |

يلاحظ من نتائج الجدول رقم (4) أعلاه أن تقديرات العينة بأوافق عناهم المتطلبات الفنية للاعبى كرة القدم بولاية النيل الازرق جاءت على النحو التالى :-

تحصلت العبارات (10) على المرتبة الاولى والتي تشير الى الوحدة التدريبية تحتوى على تدريبات الاحماء والتهيئة، وبنسبة مئوية بلغت (95.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.224) ، وفى المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (1) والتي تشير الى يوجد هيكل تنظيمى للفريق ، وبنسبة مئوية بلغت (80.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.410) ، وفى المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (8) والتي تشير الى يعمل المدرب على تنمية روح التعاون والجماعة للفريق، وبنسبة مئوية بلغت (75.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.444) ، وفى المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (2) والتي تشير الى توجد خطة سنوية للتدريب ، وبنسبة مئوية بلغت (75.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.671) وفى المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (4) والتي تشير الى يحرص المدربون على البرنامج الاعدادى بالنسبة للفريق (العام_الخاص)، وبنسبة مئوية بلغت (75.0 %) والوسيط بلغ (2.50) وانحراف معيارى بلغ (0.671) ، وفى المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (9) والتي تشير الى يتفق اعضاء الجهاز الفنى على طريقة تطبيق العملية التدريبية فى التدريبات، وبنسبة مئوية بلغت (70.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.759) ، وفى المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (7) والتي تشير الى يتبنى المدربون الاسس الحديثة فى الوحدات التدريبية، وبنسبة مئوية بلغت (70.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.827) ، وفى المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (6) والتي تشير الى توجد اهداف محددة للوحدات التدريبية، وبنسبة مئوية بلغت (56.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف

معيارى بلغ (0.761) . وفى المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (3) والتي تشير الى يتم عمل تقويم مستمر لمستوى الفريق، وبنسبة مئوية بلغت (65.0%) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.883) ، وفى المرتبة العاشرة جاءت العبارة رقم (5) والتي تشير الى توجد وحدات تدريبية منبثقة من الخطة السنوية ، وبنسبة مئوية بلغت (50.0%) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.894) .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الاول والذي ينص على : ماهى أهم المتطلبات الفنية للاعبى كرة القدم بولاية النيل الازرق ؟

وذلك بان أهم المتطلبات الفنية للاعبى كرة القدم بولاية النيل الازرق من خلال الآتى هى:

- ان تحتوى الوحدة التدريبية على تدريبات الاحماء والتهيئة.
- ان يوجد هيكل تنظيمى للفريق .
- ان يعمل المدرب على تنمية روح التعاون والجماعة للفريق.
- ان توجد خطة سنوية للتدريب .
- حرص المدربين على البرنامج الاعدادى بالنسبة للفريق (العام _الخاص).
- اتفاق اعضاء الجهاز الفنى على طريقة تطبيق العملية التدريبية فى .
- يتبنى المدربين الاسس الحديثة فى الوحدات التدريبية.
- وجود اهداف محددة للوحدات .
- عمل تقويم مستمر لمستوى .
- وجود وحدات تدريبية منبثقة من الخطة السنوية .

وهذه النتيجة تؤكدها دراسة (محمد يوسف موسى 2014م) بعنوان المتطلبات الاساسية لتطوير كرة القدم بولاية الخرطوم ودراسة (ضياء الدين المرتضى 2011م) بعنوان متطلبات وواجبات الوحدة التدريبية لكرة القدم من وجهة نظر مدربي الدرجة الاولى بالفاسر .
 ويعزى الباحث هذه النتيجة الى أهم المتطلبات الفنية للاعبين بالطريقة العلمية السليمة فى الوحدات التدريبية .

4-4 للإجابة على سؤال البحث الرابع والذي ينص على : ماهى أهم المتطلبات الادارية للاعبى كرة القدم بولاية النيل الازرق ،عمد الباحث الى استخراج الوسيط والانحراف المعياري النسب المئوية لاجابات العينة ، وإعتمد الباحث نسبة (50%) واكثر لقبول الاجابة ، والمحور الرابع يوضحه

الجدول رقم (5)

المحور الرابع :- المتطلبات الادارية

| الترتيب | النسبة المئوية | الانحراف المعياري | الوسيط | التكرارات | | | العبارات | الرقم |
|---------|----------------|-------------------|--------|-----------|-------|-------|---|-------|
| | | | | لا أوافق | محايد | أوافق | | |
| 3 | 75.0% | 0.889 | 3.00 | 5 | - | 15 | توجد خطة استراتيجية وفق منهجية علمية | -1 |
| 6 | 70.0% | 0.827 | 3.00 | 4 | 2 | 14 | تتوفر ادارة ذات كفاءة عالية تساعد على نجاح الفريق | -2 |
| 1 | 75.0% | 0.754 | 3.00 | 3 | 2 | 15 | الخطة الموضوعية يتم تنسيقها مع ادارة الفريق | -3 |
| 4 | 70.0% | 0.759 | 3.00 | 3 | 3 | 14 | تتسم الخطط الموضوعية بالواقعية فى التنفيذ | -4 |
| 9 | 60.0% | 0.821 | 3.00 | 4 | 4 | 12 | الاداري الرياضى ذو خبرة علمية | -5 |
| 2 | 75.0% | 0.754 | 3.00 | 3 | 2 | 15 | الادارة تقوم بالجانب الادارى ولا تتدخل | -6 |

| | | | | | | | | |
|----|-------|-------|------|---|---|----|---|-----|
| | | | | | | | فى الاختصاصات فى الناحية التدريبية | |
| 8 | %65.0 | 0.826 | 3.50 | 4 | 3 | 13 | توجد لائحة تعمل على تنظيم عمل كل من المدرب والادارة | -7 |
| 7 | %70.0 | 0.827 | 3.00 | 4 | 2 | 14 | الادارة تهتم بشكل كافي لحل المشاكل | -8 |
| 5 | %70.0 | 0.759 | 3.00 | 3 | 3 | 14 | تتم متابعة التقارير الواردة من الجهاز الفنى | -9 |
| 10 | %45.0 | 0.875 | 2.00 | 6 | 5 | 9 | تقوم الادارة بتوفير مسبح وغرف مساج للراحة الايجابية | -10 |

يلاحظ من نتائج الجدول رقم (5) أعلاه أن تقديرات العينة بأوافق عناهم المتطلبات الادارية للاعبى

كرة القدم بولاية النيل الازرق جاءت على النحو التالى :-

تحصلت العبارات (3) على المرتبة الاولى والتي تشير الى الخطة الموضوعية يتم تنسيقها مع

ادارة الفريق ، وبنسبة مئوية بلغت (75.0 %) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.754

) ، وفى المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (6) والتي تشير الى الادارة تقوم بالجانب الادارى ولا

تتدخل فى الاختصاصات فى الناحية التدريبية ، وبنسبة مئوية بلغت (75.0 %) والوسيط بلغ

(3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.754) ، وفى المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (1) والتي تشير

الى توجد خطة استراتيجية وفق منهجية علمية ، وبنسبة مئوية بلغت (75.0 %) والوسيط بلغ

(3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.889) ، وفى المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (4) والتي

تشير الى تتسم الخطط الموضوعية بالواقعية فى التنفيذ ، وبنسبة مئوية بلغت (70.0 %) والوسيط

بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.759) وفى المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (9) والتي

تشير الى تتم متابعة التقارير الواردة من الجهاز الفنى، وبنسبة مئوية بلغت (70.0 %) والوسيط

بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.759) ، وفى المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (2) والتي تشير الى تتوفر ادارة ذات كفاءة عالية تساعد على نجاح الفريق، وبنسبة مئوية بلغت (70.0%) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.827) ، وفى المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (8) والتي تشير الى الادارة تهتم بشكل كافي لحل المشاكل، وبنسبة مئوية بلغت (70.0%) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.827) ، وفى المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (7) والتي تشير الى توجد لائحة تعمل على تنظيم عمل كل من المدرب والادارة، وبنسبة مئوية بلغت (65.0%) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.826) . وفى المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (5) والتي تشير الى الادارى الرياضى ذو خبرة علمية، وبنسبة مئوية بلغت (60.0%) والوسيط بلغ (3.00) وانحراف معيارى بلغ (0.821) .

وهذه النتيجة تحيب على سؤال الدراسة الاول والذي ينص على : ماهى أهم المتطلبات الادارية للاعبى

كرة القدم بولاية النيل الازرق ؟

وذلك بان أهم المتطلبات الادارية للاعبى كرة القدم بولاية النيل الازرق من خلال الآتى هى:

- الخطة الموضوعية يتم تنسيقها مع ادارة الفريق.
- على الادارة تقوم بالجانب الاداري ولا تتدخل فى الاختصاصات فى الناحية التدريبية .
- ان توجد خطة استراتيجية وفق منهجية علمية .
- ان تتسم الخطط الموضوعية بالواقعية فى التنفيذ .
- على ان تتم متابعة التقارير الواردة من الجهاز الفنى .
- يجب توفير ادارة ذات كفاءة عالية تساعد على نجاح الفريق.

- على الإدارة ان تهتم بشكل كافي لحل المشكلات .

- توجد لائحة تعمل على تنظيم عمل كل من المدرب والادارة.

- ان يكون الادارى الرياضى ذو خبرة علمية.

وهذه النتيجة تؤكدها دراسة (عدنان محمد ارباب محمد 2016) رسالة ماجستير بعنوان التنظيم الادارى

للتربية الرياضية بالسودان

و دراسة (هدي عبد الرحيم عماره 2008م) رسالة ماجستير بعنوان تقويم المؤسسة الرياضية

الحكومية بالسودان في الفترة من 1989-2005

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى أهم المتطلبات الإدارية الي زيادة وتقنين العمل الاداري تجاه اللاعبين

وتوفير متطلباتهم لتحقيق الاهداف والغايات . وعليه يجب ان يتميز الاداري بالكفاءة العلمية السليمة.

الفصل الخامس

النتائج والتوصيات

5-1 اهم النتائج :-

1-أهم المتطلبات الفسيولوجية للاعبى كرة القدم بولاية النيل الازرق هى وذلك من خلال الآتى :

- يوجد بالنادى وحدة طبية علاجية خاصة بالفريق .
- اهمية وجود اخصائين فى الطب الرياضى .
- توفير الاجهزة الحديثة بالنادى لاجراء الاختبارات الطبية .
- إستخدام قياسات لمعرفة السعة التنفسية .
- اجراء الفحوصات قبل وبعد الموسم .
- إجراء اختبار لقياس الحد الاقصى للاوكسجين .
- اجراء قياس الضغط فى الميدان .
- ان تجرى عملية قياس تخطيطى للقلب لمعرفة الدفع القلبى .
- إجراء قياسات فسيولوجية قبل الاعداد واثناء وبعد الموسم الرياضى .
- ان يتم قياس نسبة الهمقلوبين وحامض اللاكتيك فى .

2- بان أهم المتطلبات الانثرومترية للاعبى كرة القدم بولاية النيل الازرق هى وذلك من خلال الآتى

-عمر اللاعب

- وزن اللاعب.

- طول اللاعب.

- محيط الصدر .

- طول الفخذ .

- طول الجزع.

- طول الساعد .

- طول الساق .

3- أهم المتطلبات الفنية :

- ان تحتوى الوحدة التدريبية على تدريبات الاحماء والتهيئة.

- ان يوجد هيكل تنظيمى للفريق .

- ان المدرب يعمل على تنمية روح التعاون والجماعة للفريق.

- ان توجد خطة سنوية للتدريب .

- ان يحرص المدرب على البرنامج الاعدادى بالنسبة للفريق (العام _الخاص).

- اتفاق اعضاء الجهاز الفنى على طريقة تطبيق العملية التدريبية قبل بدء التدريبات .

- يتبنى المدربين الاسس الحديثة فى الوحدات التدريبية.

- وجود اهداف محددة للوحدات التدريبية .

- عمل تقويم مستمر لمستوى الفريق.

- وجود وحدات تدريبية منبثقة من الخطة السنوية .

4- أهم المتطلبات الادارية :

- الادارة تهتم بشكل كافي لحل المشكلات
- توجدلائحة تعمل علي تنظيم عمل كل من الادارة والمدرّب
- ان تكون الادارة ذو خبرة علمية
- الخطة الموضوعية يتم تنسيقها مع إدارة الفريق
- علي الإدارة ان تقوم بالجانب الاداري ولا تتدخل في اختصاصات المدرّب
- توفير إدارة ذات كفاءة عالية تساعد علي نجاح الفريق

5-2 التوصيات :-

1. ضرورة الاهتمام بالمتطلبات الفسيولوجية .
- 2- ضرورة الاهتمام بالمتطلبات الأنثرومترية.
- 3- توفير المعدات والاجهزة الخاصة بالقياسات الفسيولوجية .
- 4- توفير المعدات والاجهزة الخاصة بالقياسات الانثرومترية .
- 5- توفير الكادر المتخصص في المجال الفسيولوجي والانثرومترى .
- 6- عمل وحدات علاجية خاصة بالفريق .
- 7- توفير اخصائين في الطب الرياضى .
- 8- إجراء الفحوصات اللازمة للاعبين في الوقت المناسب .
- 9- وجود إدارة ذات كفاءة عالية تساعد في نجاح الفريق .
- 10- ان يتبنى المدرّب الأسس العلمية الحديثة في التدريب.

3-5 مقترحات:

يقترح الباحث إجراء دراسات مستقبلية تتناول المزيد من هذه المتطلبات للاعبين في كرة القدم

4-5 ملخص البحث :

جاء هذا البحث بعنوان: المتطلبات الفسيولوجية والانثرومترية والفنية والادارية للاعبين كرة القدم بولاية النيل الازرق ، وتكون من خمسة فصول تتناول الدارس في **الفصل الأول** خطة البحث والتي اشتملت على المقدمة ومشكلة الدراسة وأهدافها كما تتناول أيضا إجراءات الدراسة والتي تضمنت مجتمعه وعينته التي تم اختيارها بطريقة عشوائية من لاعبي كرة القدم بولاية النيل الازرق , استخدم الدارس المنهج الوصفي , وأداة جمع البيانات التي استخدمها الدارس والتي تمثلت في الإستبانة وتضمنت أيضا المعالجات الإحصائية, وختم الدارس الفصل الأول بمصطلحات البحث .

اشتمل الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة على:

المتطلبات الفسيولوجية ، المتطلبات والانثرومترية ، المتطلبات الفنية ، المتطلبات الإدارية، للاعبين كرة القدم ، ولاية النيل الازرق .

في **الفصل الثالث** تم تناول " إجراءات الدراسة " وبيان المنهج المتبع وكيفية اختيار العينة , وأداة جمع البيانات والقياسات و تقنينها لتحديد صدقها وثباتها واختتم بتطبيق الدراسة وطريقة المعالجة الإحصائية للبيانات .

اشتمل الفصل الرابع على عرض ومناقشة نتائج البحث وأهم النتائج التي تم التوصل لها:-

1- أهم المتطلبات الفسيولوجية للاعبين كرة القدم بولاية النيل الازرق هي وذلك من خلال الآتى :

- الى أن يوجد بالنادى وحدة طبية علاجية خاصة بالفريق .

- اهمية وجود اخصائين فى الطب الرياضى .
- توفير الاجهزة الحديثة بالنادى لاجراء الاختبارات الطبية .
- إستخدام قياسات لمعرفة السعة التنفسية .
- اجراء الفحوصات قبل وبعد الموسم .
- إجراء اختبار لقياس الحد الاقصى للاوكسجين .
- اجراء قياس الضغط فى الميدان .
- ان تجرى عملية قياس تخطيطى للقلب لمعرفة الدفع القلبي .
- إجراء قياسات فسيولوجية قبل الاعداد واثناء وبعد الموسم الرياضى .
- ان يتم قياس نسبة الهمقلوبين وحامض اللاكتيك فى الدم

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

التدريب الرياضى

السيد / المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث : بإجراء بحث بعنوان (اهم المتطلبات الفسيولوجية والانثروبومترية والفنية والادارية للاعبي كرة القدم بولاية النيل الازرق) . لنيل درجة الماجستير بالمقرارات والبحث التكميلي .لذا نرجو من سيادتكم الإجابة علي الإستبيان بوضع علامة (V) أمام العبارة المخصصة .

هذا الإستبيان بغرض البحث العلمي فقط

ولكم جزيل الشكر والعرفان

ملحق رقم (1)

المحور الأول :- المتطلبات الفسيولوجية

| الرقم | العبارات | أوافق | محايد | لا أوافق |
|-------|--|-------|-------|----------|
| -1 | يوجد بالنادى وحدة طبية علاجية خاصة بالفريق | | | |
| -2 | تتوفر بالنادى الاجهزة الحديثة لاجراء الاختبارات الطبية | | | |
| -3 | يوجد اخصائين فى الطب الرياضى | | | |
| -4 | يتم اجراء الفحوصات قبل وبعد الموسم | | | |
| -5 | توجد قياسات فسيولوجية قبل الاعداد واثناء وبعد الموسم الرياضى | | | |
| -6 | تستخدم قياسات لمعرفة السعة التنفسية | | | |
| -7 | يتم قياس نسبة الهمقلوبين وحامض اللاكتيك فى الدم | | | |
| -8 | تجرى عملية قياس تخطيطى للقلب لمعرفة الدفع القلبي للاعبين | | | |
| -9 | يجرى اختبار لقياس الحد الاقصى للاوكسجين | | | |
| -10 | يتم اجراء قياس الضغط فى الميدان | | | |

ملحق رقم (2)

المحور الثاني :- المتطلبات الانثربومترية

| الرقم | العبارات | أوافق | محايد | لا أوافق |
|-------|-------------|-------|-------|----------|
| -1 | طول العنق | | | |
| -2 | عرض الاكتاف | | | |
| -3 | محيط الصدر | | | |
| -4 | طول الساعد | | | |
| -5 | طول الجزع | | | |
| -6 | طول الفخذ | | | |
| -7 | طول الساق | | | |
| -8 | عمر اللاعب | | | |
| -9 | طول اللاعب | | | |
| -10 | وزن اللاعب | | | |

ملحق رقم (3)

المحور الثالث : المتطلبات الفنية

| الرقم | العبارات | أوافق | محايد | لا أوافق |
|-------|--|-------|-------|----------|
| 1- | يوجد هيكل تنظيمي للفريق | | | |
| 2- | توجد خطة سنوية للتدريب | | | |
| 3- | يتم عمل تقويم مستمر لمستوى الفريق | | | |
| 4- | يحرص المدربون على البرنامج الاعدادى بالنسبة للفريق (العام_الخاص) | | | |
| 5- | توجد وحدات تدريبية منبثقة من الخطة السنوية | | | |
| 6- | توجد اهداف محددة للوحدات التدريبية | | | |
| 7- | يتبنى المدربون الاسس الحديثة فى الوحدات التدريبية | | | |
| 8- | يعمل المدرب على تنمية روح التعاون والجماعة للفريق | | | |
| 9- | يتفق اعضاء الجهاز الفنى على طريقة تطبيق العملية التدريبية فى التدريبات | | | |
| 10- | الوحدة التدريبية تحتوى على تدريبات الاحماء والتهيئة | | | |

ملحق رقم (4)

المحور الرابع: المتطلبات الادارية

| الرقم | العبارات | أوافق | محايد | لا أوافق |
|-------|--|-------|-------|----------|
| 1- | توجد خطة استراتيجية وفق منهجية علمية | | | |
| 2- | تتوفر ادارة ذات كفاءة عالية تساعد على نجاح الفريق | | | |
| 3- | الخطة الموضوعية يتم تنسيقها مع ادارة الفريق | | | |
| 4- | تتسم الخطط الموضوعية بالواقعية فى التنفيذ | | | |
| 5- | الادارى الرياضى ذو خبرة علمية | | | |
| 6- | الادارة تقوم بالجانب الاداريولا تتدخل فى الاختصاصات فى الناحية التدريبية | | | |
| 7- | توجد لائحة تعمل على تنظيم عمل كل من المدرب والادارة | | | |
| 8- | الادارة تهتم بشكل كافي لحل المشاكل | | | |
| 9- | تتم متابعة التقارير الواردة من الجهاز الفنى | | | |
| 10- | تقوم الادارة بتوفير مسبح وغرف مساج للراحة الايجابية | | | |