



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا  
التربية البدنية والرياضة  
قسم التدريب الرياضي



دراسة مقدمة لنيل درجة الماجستير بالمقرارات والبحث التكميلي

بعنوان :

تحديد كفاية الإعداد البدني من حيث المحتوى والفترة الزمنية المتاحة  
لأندية الدوري الممتاز السوداني لكرة القدم

**Determining the Adequacy of the Physical Perparation  
in Terms of Content and the Time Period Available  
to the Sudanese Premier League Football Clubs**

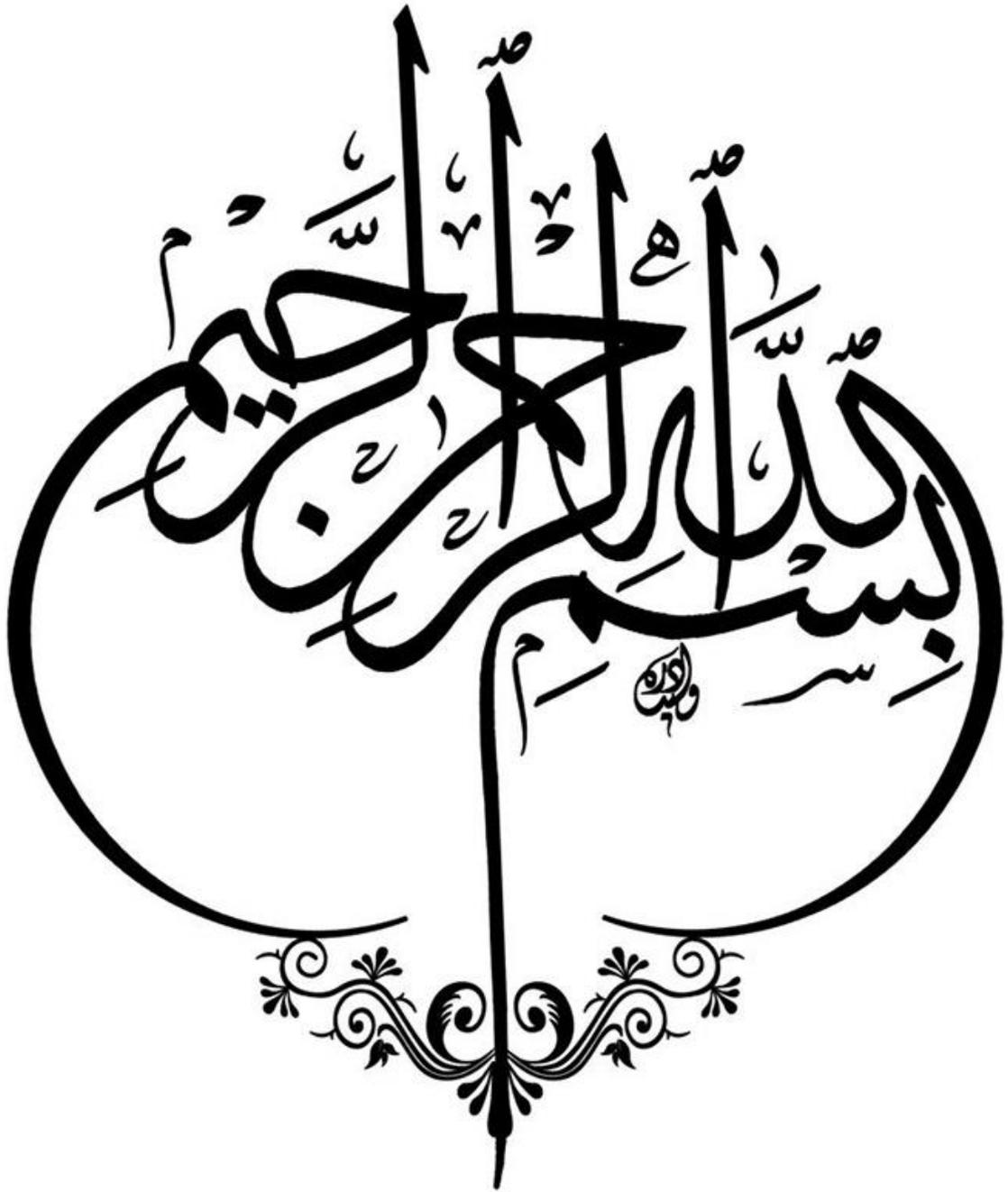
إشراف الدكتور

عبد الحفيظ عبد المكرم مهلي

إعداد الدارس

نميري حماد تاجر فارس

1440هـ - 2019 م



## الآية

قال تعالى (فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ  
أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا (114))

صدق الله العظيم

سورة طه الاية - 114

# الاهداء

أهدي هذا العمل إلي :

الى روح امي

روضة الحب والحنان التي تنبت أذكي الازهار

والى من دفعني الى العلم والمعرفه وبه ازداد عزا  
وفخراً ، رحمه الله ابي

والى من شاركتني دروب الحياة المختلفه وصبرت على  
تقلباتها .زوجتي العزيزه

والى فلزات كبدى بناتي

والى اخواني واخواتي

وكل من ساهم معي في اتمام الدراسه مشاركا لي  
بالنصح والارشاد

# الشكر و العرفان

الشكر أوله وآخره لله رب العالمين الذي شملنا برحمته وهياً لي الأسباب لأسطر كلمات هذا البحث نتمنى من الله أن يكون بذرة طيبة لمشروع والشكر الى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا والشكر اجزله لكلية الدراسات العليا وايضاً أساتذة كلية التربية البدنية الذين أعانوني في اكمال دراسة الماجستير والى الذين ساهموا في تدقيق ومراجعة هذا البحث نسأل الله تعالى أن يجعله في ميزان حسناتهم .واخص بالشكر الدكتور عبد الحفيظ عبد المكرم مهلي الذي تشرف بالاشرف علي هذه الدراسة ووجدت منه الكثير في إعانتي علي اخراج هذه الدراسة بصورة تليق وتنال وشكر خاص لزميلائي كما أشكر كل من ساعدني في طباعة وكتابة هذا البحث سائلاً الله تعالى أن يتقبل منا ومنكم صالح الدعاء والأعمال.

## المستخلص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على كفاية الاعداد البدني وفترة الزمنية لاندية الدوري السوداني الممتاز لكرة القدم، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبه لطبيعة هذه الدراسة، كما استخدمت الاستبانة كأداء رئيسية لجمع البيانات، واختار الباحث العينة الشاملة في مجتمع البحث وعددهم (18) مدرب، وتمت معالجة البيانات عبر العمليات الاحصائية وتتمثل في النسب المئوية والانحراف المعياري والمتوسط الحسابي سيبرمان ومربع كاي تربيع. وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:-

- ان الفترة المناسبة للاعداد البدني لاندية الممتاز السوداني لكرة القدم هي الفترة الممتدة (4-6) اسابيع.
- ان الفترة المناسبة لاكتساب محتوى الاعداد البدني لاندية الممتاز السوداني لكرة القدم هي الفترة (4-6) اسابيع. واوصت الدراسة بالآتي:-
- على اللجنة المنظمة بالاتحاد السوداني لكرة القدم اعتماد الفترة (4-6) اسابيع للاعداد البدني للاعبين لكرة القدم.
- على الأندية الرياضية الالتزام بالفترة (4-6) اسابيع لاكتساب محتوى الاعداد البدني لاندية كرة القدم الممتاز.

## **Abstract**

This study aimed to understand the physical preparation adequacy and its period for Sudanese premier league foot ball clubs, the study used the descriptive methodology, and however, it was used the questionnaire as major tool for data collection, the researcher was chose total sample in the community study which is 18 coach, the data was processed through statistical operations such as percentage ratios, standard deviation, superman mean and  $q^2$ . The study has reached the following findings:-

- The suitable physical preparation period for Sudanese premier league foot ball clubs between 4-6 weeks.
- The suitable period for acquiring content of physical preparation Sudanese premier league foot ball clubs is 4- 6 weeks.

The study recommendations are:-

- The organizing committee of Sudanese union foot ball must certify physical preparation period in the range 4- 6 weeks.
- The sport clubs have to adopt the period 4 -6 weeks to acquiring the content of physical preparation for foot ball players.

## قائمة المحتويات

الصفحات	الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر والعرفان
د	المستخلص
هـ	Abstract
و	قائمة المحتويات
س	قائمة الملاحق
ز	قائمة الجداول
<b>الفصل الأول</b> <b>الإطار العام</b>	
1	1 . 1 المقدمة
2	2 . 1 مشكلة الدراسة
3	3 . 1 أهمية الدراسة
3	4 . 1 اهداف الدراسة
3	5 . 1 تساؤلات الدراسة
4	6 . 1 مجالات الدراسة
4	7 . 1 اجراءات الدراسة
4	1 . 7 . 1 منهج الدراسة
4	2 . 7 . 1 مجتمع الدراسة
4	3 . 7 . 1 عينة الدراسة
4	4 . 7 . 1 المعالجات الاحصائية
4	5 . 7 . 1 ادوات الدراسة
4	8 . 1 المصطلحات
<b>الفصل الثاني</b>	

الأطار النظري والدراسات السابقة	
6	1.2 التدريب الرياضي
7	1.1.2 مفهوم التدريب
8	2.1.2 اهداف التدريب الرياضي
8	3.1.2 مكونات الموسم التدريبي
8	4.1.2 فترة الاعداد البدني العام
9	5.1.2 فترة الاعداد الخاص
10	6-1-2 فترة المنافسة
11	7-1-2 اهداف فترة المنافسة
11	1-7-1-2 الفترة الانتقالية
11	2-7-12-2 اهداف الفترة الانتقالية
12	8-1-2 تشكيل حمل التدريب
<b>المبحث الثاني : الاعداد البدني</b>	
13	1-2-2 فترة الاعداد البدني
14	3-2-2 الاعداد البدني
14	4-2-2 أهمية الإعداد البدني تتلخص في الآتي
15	5-2-2 مكونات عناصر اللياقة البدنية
16	6-2-2 انواع الاعداد البدني
17	7-2-2 الاعداد البدني العام
17	8-2-2 الاعداد البدني الخاص
18	9-2-2 اهم خصائص الاعداد البدني
19	10-2-2 التوازن بين الاعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص
20	11-2-2 اساليب تطبيقاته
20	12-2-2 انواع طرق التدريب البدني
20	13-2-2 تنظيم تنفيذ طرق الاعداد البدني
21	14-2-2 التأثير الفسيولوجي والنفسي
22	14-2-2 مكونات حمل التدريب المستمر

<b>المبحث الثالث: تاريخ وتطوير كرة القدم بالسودان</b>	
29	2-3-1 نشأة وتطور كرة القدم في العالم
32	2-3-2 تاريخ وتطوير كرة القدم بالسودان
<b>المبحث الرابع الدوري الممتاز</b>	
35	2-4-1 محور الدوري الممتاز
35	2-4-1-1 النشأة : دوري السودان
36	2-4-1-2 بطولة اندية السودان
36	2-4-1-3 كأس الدوري الممتاز
37	2-4-2 الدوري الممتاز 1995-1996
41	2-4-3 الدراسات السابقة والمثابفة
<b>الفصل الثالث إجراءات الدراسة</b>	
43	3 . 1 منهج الدراسة
43	3 . 2 مجتمع الدراسة
43	3 . 3 عينة الدراسة
44	3-3-1 توصيف العينة
44	3-3-2 الادوات المستخدمة في الدراسة
45	3-3-3 الصدق والثبات
47	3-4 تطبيق الدراسة
47	3-5 الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة
<b>الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة</b>	
48	4 . عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج
48	4 . 1 عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج الخاص بالتساؤل الاول
<b>الفصل الخامس النتائج والتوصيات والمقترحات</b>	

54	1 . 5 أهم النتائج
54	2 . 5 أهم التوصيات
55	3 . 5 ملخص البحث
56	4 . 5 التوصيات
56	5 . 5 المقترحات
57	المصادر والمراجع
58	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
22	جدول (1) يوضح مكونات حمل التدريب المستمر
24	جدول ( 2 ) يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة الفترتي منخفض الشدة
26	جدول ( 3 ) يوضح حمل طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة
27	جدول ( 4 ) يوضح يوضح مكونات حمل طريقة التدريب التكراري
38	جدول ( 5 ) يوضح فوز الهلال بالبطولة
39	جدول ( 6 ) يوضح عدد مرات فوز المريخ بالبطولة
40	جدول ( 7 ) يوضح التوصيف الفرق المشاركة في الدوري الممتاز موسم 2017
44	جدول ( 8 ) يوضح توصيف العينة من حيث المستوى الاكاديمي
44	جدول ( 9 ) يوضح توصيف العينة من حيث الخبرة
46	جدول ( 10 ) المحور الاول :الفترة المناسبة للاعداد البدني
46	جدول ( 11 ) المحور الثاني : الفترة المناسبة لاكتساب كل الكفايات البدنية
48	جدول(12)النسبة المئوية لتكرارات إجابات العينة وكا <sup>2</sup> عن محور الفترة المناسبة (للاعداد البدني)
50	جدول (13) قام الدارس النسب المئوية لتكرارات اجابات العينة وكا <sup>2</sup>

## قائمة الملاحق

الصفحة	الملحق
58	ملحق رقم (1) خطاب تحكيم الاستبانة.
59	ملحق رقم (2) تصميم الاستبانة وعرضها على الخبراء.
60	ملحق رقم (3) اسماء الخبراء

# الفصل الأول

## الاطار العام

### المقدمة

- 1 . 1 المقدمة
- 2 - 1 مشكلة الدراسة
- 3 - 1 أهمية الدراسة
- 4 - 1 اهداف الدراسة
- 5 - 1 تساؤلات الدراسة
- 6 - 1 مجالات الدراسة
- 7 - 1 اجراءات الدراسة
- 1 - 7 - 1 منهج الدراسة
- 2 - 7 - 1 مجتمع الدراسة
- 3 - 7 - 1 عينة الدراسة
- 4 . 7 - 1 المعالجات الاحصائية
- 5 . 7 - 1 ادوات الدراسة
- 8 - 1 المصطلحات

## الفصل الاول

### الاطار العام

#### 1- المقدمة:

يعتقد كثير من الناس أن البريطانيون هم أول من أبتكر كرة القدم ولكن في الحقيقة أن هذه اللعبة ظهرت لأول مرة قبل 2300 سنة تقريباً في الصين . وهو ماورد في إفتتاح الدورة الثامنة عشر لنهائيات آسيا لكرة القدم قبل الماضية في بكين ،حيث جدد الإتحاد الدولي لكرة القدم تأكيده أن لعبة كرة القدم ظهرت أصلاً في الصين . أما كرة القدم في شكلها المعاصر والمعروف فقد ظهرت لأول مرة في إنجلترا في العام 1916 م ، خلال إحتفائهم بإجلاء الدنماركيين عن بلادهم . فقد لعب الأنجليز حينها كرة القدم في ما بينهم ببقايا جثث الدنماركيين . في العام 1963 م تأسس إتحاد كرة القدم البريطاني في لندن وأطلق علي هذه اللعبة رسمياً أسم لعبة كرة القدم وفي الوقت نفسه تم إقرار بعض القواعد الخاصة بإقامة مبارياتها ويعتبر ذلك ميلاد كرة القدم الحديثة وكانت قد أقيمت أول بطولة لكاس العالم بالأرغواي عام 1930 م وظلت تقام هذه البطولة مرة كل أربعة سنوات وأستمرت حتي توقفت أثناء الحرب العالمية الثانية ثم أستأنفت 1950 م وما زالت مستمرة ( <https://www.dw.com/ar> )

أما عن دخول كرة القدم في السودان فقد دخلت في فترة الحكم الثنائي الأنجليزي المصري وتحديداً في العام 1889 م عبر الجنود الأنجليز في معسكرات الجيش ثم تطور الأمر الى إنشاء الأندية وإنتشارها في أحياء الخرطوم العاصمة وصولاً الى تأسيس الإتحاد السوداني لكرة القدم في العام 1936 م والإنضمام الى الإتحاد الدولي (الفيفا) في العام 1948 م وكان السودان من الأربعة الكبار المؤسسين للإتحاد الأفريقي لكرة القدم (الكاف) في العام 1957 م . وقد بدأ تأسيس أندية كرة القدم في العام 1908 م وكان

من بينها نادي المسالمة والذي تحول فيما بعد لفريق المريخ السوداني وكذلك نادي بري في العام 1918 م تقريباً ثم تتالي تأسيس الأندية تباعاً المورددة 1925 م . المريخ 1927 م . الهلال 1930 م (https://www.dw.com/ar).

أما نشأة الدوري الممتاز في كرة القدم والذي يعتبر أعلى درجة للنشاط الرياضي لكرة القدم في السودان ، فقد أقيمت اول بطولة له عام 1996 م بمشاركة عشرة فرق تم إختيارها من واقع نتائج دوري السودان 1995 م وهي الفرق التي صعدت للدور قبل النهائي وتم إعتبارها مكونة للدرجة الممتازة وهي الهلال الخرطوم ، المريخ الخرطوم ، المورددة الخرطوم ، شمبات الخرطوم ، حى العرب بورتسودان ، هلال ومريخ الحصاصيصة ، الاهلى مدنى ، العصمة الكاملين ( وإستمرت هذه البطولة حتى وصلت 18 فريق يمثل الاربعة الاوائل من هذه البطولة على المستوى الافريقي ، فيشارك الأول والثانى في كأس أبطال افريقيا ، والثالث والرابع في كأس الاتحاد الافريقي ، إلا ان هذه الأندية لم تحقق أى نجاح عبر مشاركتها الطويلة لعوامل كثيرة من بينها ضعف فترة الاعداد البدنى للأندية ، فالإعداد البدنى هو إحد الدعائم الجوهرية في خطط التدريب ونجاحه يعد مؤشراً حقيقياً لنجاح الموسم الرياضي مما يقودنا الى دراسته كمشكلة بحثية.

## 1 - 2 مشكلة البحث:

قوة المنافسة او ضعفها تنعكس على مستوى الاندية او المنتخبات في المنافسات الخارجية ، فالاندية السودانية منذ تاسيس الدوري الممتاز في كرة القدم لم تحقق إنجازات كبيرة على المستوى الخارجى أو القارى مما يعنى ان هناك مشكلات تلازم إعداد وتهيئة هذه الفرق للمنافسة ، ويرى الباحث ان من ضمن هذه الإشكالات قصر فترة الإعداد البدنى كمكون رئيسى في تأهيل اللاعبين للمنافسة وبالتالي عدم كفاية الإعداد البدنى إذ ان هناك أندية تعد فرقها في اسبوع وأخرى في شهر وحتى النتائج على مستوى الممتاز متقاربة وليس هناك فارق يذكر مما أدى الى ضعف الأداء وحدوث الإصابات وعدم

تحسن مستوى اللياقة البدنية وعدم الوصول للفورمه الرياضيه والإنجاز الرياضى وهذا يقودنا الى ان الإعداد البدنى فترته غير مكتملة ومخرجه العام ضعيف وتلازمه كثرة فى الإصابات لذا يرى الباحث بان الفترة التى تمنح للإعداد البدنى للدورى الممتاز فى كرة القدم ربما هي غير كافيه للإعداد من حيث الفترة والمحتوى وهي بالتالى تمثل مشكلة البحث فى كرة القدم.

### 1 - 3 أهمية البحث

- قد يدفع هذا البحث الإتحاد السودانى لكرة القدم لمراجعة وتقويم فترات الموسم الرياضى.
- ربما يساعد البحث أندية الدورى الممتاز لكرة القدم فى إحكام خططها التدريبية والاهتمام بفترة الإعداد.
- يمكن ان يكون لبنة اساسية للإعداد البدنى المثالى من حيث المحتوى والفترة الزمنية المتاحة

### 1 - 4 أهداف البحث

1. التعرف على الفترة الزمنية للإعداد البدنى ومدى ملائمتها لإكتساب التكيف المطلوب والكفاية اللازمه.
2. المساهمة فى تحديد الفترة الزمنية التى تتوافق مع المحتوى للاعداد البدنى لفرق كرة القدم فى الدورى الممتاز تكفى للإعداد البدنى لفرق كرة القدم فى الدورى الممتاز.

## 1 - 5 تساؤلات الدراسة

1. هل الفترة الزمنية المتاحة للإعداد كافيه لإكتساب اللياقة البدنية لاندية الدوري الممتاز في السودان .
2. هل البرنامج الإعدادى متوازن المحتوى ويتناسب مع الفترة الزمنية المتاحة.

## 1.6 مجالات الدراسة :

- المجال الجغرافي: ولايات السودان الممثلة في الدوري الممتاز لكرة القدم.  
المجال البشري: مدربوا الأعداد البدني لأندية الدرجة الممتازة لكرة القدم.  
لمجال الزمني: 2017 م.

## 1 - 7 اجراءات الدراسة:

### 1 - 7 - 1 منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفى لمناسبته لطبيعة الدراسة.

### 1 - 7 - 2 مجتمع الدراسة

مدربوا الإعداد البدني لأندية الممتاز لكرة القدم في السودان

### 1 - 7 - 3 عينة الدراسة :

هى نفسها مجتمع الدراسة .

### 1 - 7 - 4 المعالجات الاحصائية :

استخدم الدارس الاسلوب الاحصائي الذي يتناسب مع مثل هذه الدراسة .

### 1 - 7 - 5 ادوات الدراسة :

استخدم الدارس الاستبانة كأداة لجمع البيانات.

## 1- 8 مصطلحات الدراسة :

1. كفايات : هي قدرات مكتسبه تسمح للسلوك والعمل في سياق معين ويتكون محتواها من معارف ومهارات وقدرات وإتجاهات مندمجة بشكل مركب .

(<https://books.google.com/books?id>)

2. البرنامج : هو جميع المعارف والخبرات والأنشطة والممارسات الهادفة التي تقدم للطلاب أو اللاعب بطرق وأساليب مختلفة تتلائم مع قدراته أكرم خطابيا 2011 م ص 26

3. الإعداد البدني : هو رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته . مفتى إبراهيم حماد، 2001، م، ص (143) .

## الفصل الثاني

### الأطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الاول : التدريب الرياضي

المبحث الثاني : الاعداد البدني

المبحث الثالث : تاريخ وتطور كرة القدم في العالم

المبحث الرابع : الدوري السوداني الممتاز لكرة القدم

## المبحث الاول

### التدريب الرياضي

#### 1.2 التدريب الرياضي:

عرفه مفتى ابراهيم حماد (2001) ص (21 بانه ) العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف الى تنشئة واعداد ( اللاعبين / اللعابت) والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق اعلى مستوى ونتائج ممكنة فى الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لاطول فترة ممكنة.

وايضاً أشار اليه (بطرس احمد 1999 ص 24 بانه ) عملية تربوية صادقة ذو تخطيط على اعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً للوصول الى اعلى مستوي ممكن. (وعرفه اكرم خطابية 2015 ص 25 )عملية تربوية مبنية على اسس ومبادئ علمية تهدف الى اعداد الفرد من الناحية البدنية والتعليمية والاجتماعية والنفسية لتحقيق اعلى مستوي رياضي ممكن فى انواع الرياضة وهي استعداد وقدرات وامكانيات الفرد.

وعرفته (فاطمة عبد صالح واخرين 2011 ص 20بانه) ذلك النشاط الانشائي المخطط له ويهدف الى احداث تغيرات فى المدربين من ناحية المعلومات والمهارات والخبرات والاتجاهات ومعدلات الاداء وطرق العمل والسلوك.

عرفة (محمد حسن علاوي 1994 ص 36 بانه ) عملية تربوية تخضع لاسس المبادي العلمية وتهدف اساساً الى اعداد الفرد وتحقيق اعلى مستوى رياضي فى نوع معين من انواع الانشطة الرياضية.

## 1-2- 1- مفهوم التدريب:

(أشار ابوالعلا احمد عبدالفتاح 1997 ص13)

• يعتبر التدريب الرياضي جزء من عملية اكثر اتساعاً وشمولاً وهي عملية اعداد الرياضي ، وكلتا العمليتين تسعيان الى تحقيق الرياضي لاعلى مستوي ممكن من الانجاز الرياضي.

• يقصد بالاعداد الرياضي حديثاً تلك العملية المركبة التي تعتمد على عدة عوامل (تشمل) الاهداف . والواجبات . والوسائل . وطرق التدريب . وتنظيم وصول الرياضي الى قمة الاداء الرياضي الفورمة بالإضافة الى الاعداد النفسي لمشاركة الرياضي في المنافسات.

نظراً الى التدريب ايضاً انه :مجموعة تمارينات تعليمية تنفذ بشكل مجموعات وتمرينات وحركات تبني على اسس علمية وفقاً لقابليات الفرد المتدرب وتحقيق اهدافاً بدنية ومهارية وخطية ونفسية من اجل الوصول الى الانجاز العالي في نوع من الرياضة المطلوبة (فاطمة عبد صالح واخرون 2011 ص( 21 )

• هو اعداد الفرد وقدرته مهارياً وخطياً ونفسياً وفق اسس ومبادئ علمية ولمدة زمنية محددة من اجل رفع كفاءته وقدرته للوصول الى المستويات العليا او تحقيق الارقام القياسية.

• من خلال ذلك تستطيع ان تعرفه بأنه (هو تخطيط واعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وتنفيذ بشكل تمارينات وحركات مختلفة وفقاً لقابليات الفرد من اجل رفع مستوي الانجاز الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس .

## 2-1-2 اهداف التدريب الرياضي:

- اعداد قدرات الفرد الرياضي بدنياً ومهارياً وخططياً وفكرياً.
- رفع مستوى ودرجة الاعدد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي.
- رفع استعداد الفرد لتحقيق الفوز فى المنافسة.

## 2-1-3 مكونات الموسم التدريبي:

يتكون الموسم الرياضي التدريبي عادة من ثلاثة فترات تبدأ من الاعداد العام الى الاعداد الخاص تم الاعداد للمنافسة والتي تنتهي بمشاركة اللاعب فى البطولة المستهدفه التي يستعد لها ، ثم بعد ذلك توجد فترات الموسم السابق بهدف اعداد اللاعب لبداية موسم تدريبي جديد ويختلف طول الفترة الزمنية للموسم التدريبي الواحد ، كذلك طول الفترات الزمنية لمكونات الموسم تبعاً لعدة عوامل . ( ابوالعلا احمد عبدالفتاح 1997ص309 ) وترتيب مكونات الموسم التدريبي وفقاً للاتي :

## 2-1-4 فترة الاعداد البدني العام :

تهدف هذه الفترة اساساً على الاعداد البدني الوظيفي والنفسي والفني العام الذي يتاسس عليه الاعداد الخاص ، ويتوقف طول الفترة الزمنية لفترة الاعداد العام على مستوى الاعداد العام للرياضي ونوع تخصصه ومستواه وغيره وبناءً على ذلك يتم تقسيمها الى النسب التالية لفترة الاعداد الخاص.

الرياضيين النشئين 1:3 بمعنى من أن فترة الاعداد العام تزيد ثلاثة اضعاف عن فترة الاعداد الخاص.

- الرياضيين متوسط المستوى 2:3
- المستويات العليا 2:2

ويتميز أسلوب التدرج بزيادة العمل في هذه الفترة بالزيادة التدريجية في كل من الحجم والشدة مع مراعاة الحذر من زيادة سرعة التدرج في الاحمال حيث ان ذلك يؤثر تأثير سلبياً على مستوي الفرق الرياضية خلال الموسم.

فمن الممكن ان تؤدي الزيادة التدريجية السريعة الى وصول اللاعب الى الفورمة الرياضية دون الخلفية التدريبية الكافية لضمان بقاء اللاعب محتفظاً بهذه الفورمة حتى موعد البطولة وهذا ما يطلق عليه التدريب الفسفوري بمعنى تكثيف زيادة الاحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة مما يؤدي الى تحقيق الفورمة الرياضية في اسرع وقت لكن دون ضمان استمراريته على مدار الموسم التدريبي.

ويسعى المدرب خلال هذه الفترة الى استخدام الوسائل المختلفة من تمارينات الاعداد العام والخاص وغيرها من الوسائل بهدف تحقيق الاهداف التالية:

- 1- رفع مستوي الاعداد البدني العام.
  - 2- تحسين الامكانيات الوظيفية للجسم.
  - 3- تنمية النواحي الفنية والنفسية.
  - 4- تنمية الامكانيات الهوائية واللاهوائية.
  5. تاهيل الرياضي لتحمل عدد اكبر من الاحمال التدريبية الكبيرة.
- ويراعي عدم الزيادة الكبيرة في تدريبات المنافسة حتى لا يكون ذلك عائقاً للنتائج في المراحل التالية.

## 2-1-5 فترة الاعداد الخاص.

يهدف التدريب خلال هذه المرحلة الى اعداد الرياضي للفورمة الرياضية وتزداد نتيجة لذلك التمارينات الخاصة والتي تقترب من طبيعة المنافسة ، كما تشمل ايضاً تمارينات الصفات البدنية مثل السرعة والتحمل الخاص ، كما يغلب على الحجم الكلي للتدريب الاتجاه الى التخصص الدقيق الرياضي ، ويراعي الاهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة

بالمنافسة، وعادة ما يتم ذلك في اتجاهين احدهما بتنمية الصفات البدنية المرتبطة بالاداء الفني ، والاخر تحسين الاداء في اتجاه الاقتصاد في الجهد ، ويتم توزيع تمارين المنافسة بشكل متساوي خلال هذه الفترة مع زيادة حجمها مع نهايتها ، وبالرغم من زيادة الاهتمام بالتمارين الخاصة الا أنّ هذا لايعني انخفاض التمارين العامة للحفاظ على ماسبق تحقيقه خلال الفترة الاولى.

يستمر خلال هذه الفترة الارتفاع التدريجي بحمل التدريب لكن مع ملاحظة التركيز على رفع مستوى الشدة بالنسبة لتمارين الاعداد الخاص وتمارين المنافسة والتي تظهر في شكل زيادة سرعة الاداء او الايقاع الحركي او القدرة او القوة المميزة بالسرعة. ويراعي انه كلما ارتفعت الشدة فان ذلك ينعكس على حجم الحمل التدريبي . حيث يمر في البداية بمراحل ثابتة ثم ينخفض تدريجياً كلما ارتفعت الشدة. وهذا الانخفاض في حجم التدريب يكون في البداية على حساب تقليل حجم التمارين العامة وفي نفس الوقت زيادة الاتجاه الى التمارين الخاصة التي تزداد تدريجياً خلال هذه المرحلة.

## 2-1-6 فترة المنافسة.

يعتبر الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو الوصول بمستوي الاعداد الخاص الى اقصى مدي ممكن للاستفادة منه في المنافسة وتحقيق اعلي مستوي رياضي ممكن خلال الموسم (الفورمة الرياضية) بالاضافة الى الاحتفاظ بمستوي الفورمة الرياضية للمشاركة في عدة منافسات متتالية في خلال هذه الفترة ، ويعتمد مستوي هذه الفترة الى استخدام التمارين الخاصة وتمارين المنافسة وتحقيق اعلي مستوي رياضي ممكن خلال الموسم) الفورمة الرياضية (بالاضافة الى الاحتفاظ بمستوي الفورمة الرياضية بهدف الوصول بالرياضي الى اعلي مستوي ممكن من الاداء والاستفادة القصوى من امكانيات خلال المشاركة في المنافسة الى الوصول بالرياضي الى الفورمة الرياضية وتختلف طبيعة فترة المنافسة تبعاً لنوع النشاط الرياضي في الالعاب الفردية مثل السباحة والالعاب القوى ، وغيرها ويتحدد

موعد البطولة خلال نهاية هذه الفترة ولذلك يعد الرياضي لاداء افضل مستوي له مرة واحدة خلال نهاية فترة المنافسة ، وهذه يسهل على المدرب توزيع وتقنين الاحمال ، بينما يختلف الوضع بالنسبة لبعض الانشطة الرياضية الاخري مثل العاب الكرة ، حيث تفرض طبيعة المنافسة مشاركة الرياضي فى عدة مباريات كاملة طوال هذه الفترة ، هنا يجد المدرب نفسة مطالب بتحقق الفورمة الرياضية او اعلي مستوي للاعب ليس لمرة واحدة فقط فى نهاية الفترة ولكن لعدة مرات وعلى مدار الفترة كلها تبعاً لمواعيد اقامة المبارات ودرجة اهميه كل منها

## 2-1-7 اهداف فترة المنافسة:

1- تحقيق الحد الاقصى المستوى الحالة التدريبية( الفورمة الرياضية) والاحتفاظ بالمستوي الذي امكن الوصول اليه.

2- الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال الاعداد العام والخاص على مدار فترة المنافسة

3- الوصول بالرياضي الى الحد الاقصى للمستوي المهاري والخططي.

4- الاعداد النفسي للمشاركة فى البطولة او المنافسة والقدرة على تحمل الفشل ومواجهته في حاله حدوثه.

## 2-1-7-1 الفترة الانتقالية:

تأتي الفترة الانتقالية للفصل بين موسم رياضي واخر او بطولة واخري او سنه تدريبية لذلك تتراوح عادة ما بين 3 - 4 الى 8 . 6 اسابيع.

## 2-2-7-2 اهداف الفترة الانتقالية:

تهدف الفترة الانتقالية الى تحقيق بعض الواجبات التي تتخلص فيما يلي:

- التخلص من التعب الناتج عن المنافسة او الموسم الرياضي.
- المحافظة على رفع مستوي اللياقة البدنية العامة فى شكل الراحة النشطة.
- التخلص من العيوب التي ظهرت فى الاداء المهاري للرياضي.

• التخلص من الروتين المحلي للتدريب الرياضي بالانتقال الى التدريب فى اماكن اخرى غير تقليدية.

## 2-1-8 تشكيل حمل التدريب:

عادة ماتحتوى الفترة الانتقالية على مايزيد 2 - 3 دورات تدريبية متوسطة ، ويتم تشكيل هذه الدورات بما يناسب مع تشكيل دورات الاستشفاء للاحتفاظ بالمستوى والاستشفاء للإعداد للمهام القادمة.

يفضل استخدام جرعات تدريبية بدون احمال كبيرة بحيث نقل بمقدار حوالى 3 مرات عن الاحجام التدريبية المنفذة خلال الموسم ، كما لايجب ان يزيد عدد جرعات التدريب الاسبوعيه عن 4 - 6 جرعات بحيث تشمل الجرعات تمرينات للراحه النشطة وتمرينات عامة ويفضل استخدام جرعات التدريب ذات الاتجاه المتعدد والتركيز عن تنمية الصفات البدنية العامة وهذا يعتبر تمهيداً مفيداً للدخول بالرياضى فترة الاعداد للموسم التالى .

يزداد ارتفاع مستوى حمل التدريب تدريجياً في نهاية الفترة الانتقالية وفي نفس الوقت يقل حجم وسائل الراحة النشطة وزيادة عدد التمرينات العامة(ابو العلا احمد عبد الفتاح ، 1997، ص 327)

## المبحث الثاني

### الإعداد البدني

2. المفهوم الحديث للإعداد البدني :

يعد الإعداد البدني واحد من أهم المتطلبات الضرورية لرفع كفاءة ونشاط اللاعبين والتي تتركز بشكل رئيسي على تطوير الواجبات الحركية مثل القوة ، السرعة التحمل المرونة بالإضافة الى قابلية التوافق والتوازن الحركي وان مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال فترة اعداد العام للاعبين والذي تكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعدة الاختبارات البدنية التي يخضع لها اللاعبون قبل بداية الموسم التدريبي .

يعرف الاعداد البدني بشكل عام على انه ( مجموعة من الأنشطة الحركية الذي يكتسب فيها الفرد الرياضي امكانية بدنية عالية تساعده على اداء مجموعة من الحركات الهادفة بكفاءة بالاضافة توفير بعض الطاقة التي يحتاجها للتمتع بوقت الفراغ ومواجهة الظروف الطارئة في الحياة اليومية .

اما مفهومه في لعبة كرة القدم يجب ان يتضمن على جميع عناصر الرياضة البدنية التي يحتاجها اللاعب لكي يصبح لائقا في مواجهة كل الظروف التي تحصل اثناء الواحدات التدريبية والمنافسات .

لان لعبة كرة القدم من الرياضات التي يبذل فيها اللاعب نشاط حركي عالي يصاحبه جهد بدني كبير ويمكن ملاحظة ذلك من خلال حركة اللاعبين داخل الملعب حيث تتميز بتغيرات مستمرة في حجم الجهد ومستوى الشدة المبذولة حتي يتمكن من اداء انواع مختلفة من جري والوثب والتهديف على المرمى ويعد الاعداد البدني من اهم مقاومات النجاح في الإداء في للنشاط الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق مستويات الرياضية اذ ان الاعداد له اهميته لجميع الرياضيين من بداية التدريب مع الناشئين حتي الإبطال في المستويات العليا ولانه يعد احد المكونات الاساسية للعبة .

## 2-2-1 فترة الإعداد

تهدف الفترة الى تطوير الاسس التى تبنى عليها الفورمة الرياضية ،ويتم تطوير كل صفة من الصفات) القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة ،الرشاقة( الى الدرجة التى تتاسب مع خصائص وصفات نوع النشاط الممارس ، وعموما لا يوجد نشاط رياضى لايتضمن هذا الهدف وفى زيادة الامكانيات الوظيفية للاعضاء الداخلية التى تسهم بصورة مباشرة او غير مباشرة فى ارتفاع المستوى فى نوع النشاط الممارس. من الضرورة تناول بعض الاراء الخاصة بما يسمى) انتقال اثر التدريب( ويقصد به انه بسبب الاحمال التدريبية المستخدمة فى تطوير صفة بدنية معينة فانها تسهم فى تطوير صفة بدنية اخرى.

كما يمكن ان تكون فى هذا الحالة انتقال اثر ايجابي وكذلك فى حالات اخرى ممكن ان يسهم فى تطوير صفة بدنية فان نفس الحمل يمكن ان يسهم فى تطوير صفة بدنية اخرى إلا أنه يمكن ان يودى الى الاضرار بمستوى صفة ثالثة ومانسميه ايضا(انتقال اثر التدريب السلبي)

اثناء مسار عملية التدريب يجب تجنب استخدام أحمال تؤدي الى انتقال اثر سلبي ،ان أحد أهم أهداف هذا المرحلة من) فترة الإعداد( هو إستقلال الإرتباط الإيجابي بين المتغيرة التى تحدث انتقال أثر التدريب الإيجابي ويلعب أنتقال أثر التدريب دوراً جوهرياً فى عملية التدريب وبقاء لما يلي:

- يجب البدء لتطوير المستويات للصفات البدنية قبل البدء بالتركيز على الصفات التخصصية.

- تتوقف تقوية انتقال اثر الصفات البدنية على حجم وشدة تمرينات التطوير العام.

- لقد وجد ان هنالك تناسب طردى فى أنتقال الاثر الإيجابي بين الانشطة التى تشابه خصائصها.

مثل الوثب الطويل والركض 155 م وان تقوم المستوى فى احدها يودى الى ان يتقدم فى الاخر تعبا له.

- تعتبر التغيرات الفسيولوجية التى تحدث فى اجهزة الجسم الداخلية والتى تودى الى التكيف الاساس فى انتقال اثر التدريب الايجابي.

فى نهاية هذا المرحلة يجب ان يكون الرياضى قد وصل الى نفس المرحلة من الدورة التدريبية السنوية السابقة. علما ان تزداد التمرينات العامة فى هذا المرحلة عن التمرينات الخاصة ، كما تصل نسبة الاعدد العام الى الاعداد الخاص 3 - 2 او الى 2- 1 وهذا مايقودنا الى نوعية وتعريف الاعداد البدني.

## 2-2-3 الاعداد البدني

ان الأداء البدني هو جزء من عمليه أكثر إتساعاً وشمولاً وهى عمليه الإعداد الرياضى ، وكلتا العمليتين تسعيان الى تحقيق الرياضى لأعلى مستوى ممكن من الإنجازات الرياضية ، ويقصد بالإعداد الرياضى حديثاً تلك العملية المركبه التى تعتمد على عدة عوامل تشمل ( الأهداف . الواجبات . الوسائل . وطرق التدريب . وتنظيم وصول الرياضى الى قمة الأداء الرياضى الفورمه بالإضافة الى الإعداد النفسى لمشاركة الرياضى فى المنافسة . ويعد الاعداد البدني واحداً من عناصر هذه العملية المركبة . (ابو العلاء احمد عبد الفتاح ، 1997، ص. 13 )

ويعرف الإعداد البدني بأنه رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضى باقصى مدى تسمح به قدرته وايضاً هو اكتساب الفرد للياقة البدنية ( مفتي ابراهيم حماد 2001 ص). 143 لقد ربط العلماء دائماً بين عنصر الأداء البدني فى التعريف الأول وبين عنصر اللياقة فى التعريف الثانى ولذا فقد كان مهماً ان يوضح مفهوم اللياقة البدنية بشكل أدق . وقد تباينت مفاهيم ومصطلح اللياقة البدنية وتفسيرها ومكوناتها ومنها مايلي .

• ان اللياقة البدنية هي(الحالة السليمه للفرد الرياضى من حيث كفاءة حالته الجسمانيه والتي تمكنه من إستخدامها بمهارة وكفاءه خلال الأداء البدني والحركى بأفضل درجه وأقل جهد ممكن )

• ان هدف تمارينات اللياقة البدنية المستخدمه فى الإعداد البدنى تؤكد بأنهما مرتبطان تماماً من حيث تعتبر اللياقة البدنية هى وسيلة لتحقيق الإعداد البدنى.  
ومن هنا يمكننا القول بان اللياقة البدنية هى المؤشر لمستوى الإعداد البدنى لدى الفرد الرياضى ، فكلما تحسنت كفاءة الإعداد البدنى تحسن مستوى اللياقة البدنية والعكس صحيح.

#### 2-2-4 أهمية الإعداد البدنى تتلخص فى الأتي :

- 1- تطوير الكفاءة الوظيفية للفرد الرياضى .
- 2- زيادة المحافظة على سلامة اعضاء الجسم .
- 3- إكتساب الفرد الرياضى الوعي الصحى السليم .
- 4- اكساب الفرد الرياضى القوام الجيد المناسب .
- 5- تطوير اللياقة الحركية فى الأنشطة المختلفة

#### 2-2-5 مكونات عناصر اللياقة البدنية

أ .مكونات عناصر فسيولوجيه : وهى ترتبط الى حد بعيد بكفاءة عمل الأجهزة الفسيولوجيه وتتعلق بمقدرة الفرد الرياضى على الوفاء بمتطلبات الأداء الفسيولوجى والبدنى للنشاط الرياضى وتحددها فيما يلى:

- القوة العضلية القصوى.
- التحمل (الجلد ) دورى تنفسى.
- التحمل ( الجلد ) العضلي
- المرونه.

ب .مكونات ( عناصر ) حركية : وهى ترتبط لحد بعيد بكفاءة الأداء الحركى وتؤثر بصورة مباشرة فى الأداء المهارى فى الرياضة التخصصية ونرى انها تتكون مما يلى:

- الرشاقة
- السرعة
- التوازن
- التوافق

- سرعة رد الفعل

ج. المكونات ) العناصر ( المركبة : وهى ترتبط بكل من كفاءة الأجهزة الفسيولوجية

وكفاءة الأداء الحركى ، وهى تتمثل فى عنصر واحد كما يلى:

القدرة العضلية ( مفتى ابراهيم حماد 2001 م ص 143. 144 )

ويشير (ابو العلاء أحمد عبد الفتاح 1993 ص 17 بان مكونات ) عناصر اللياقة

البدنية هى:

• القوة العضلية

• الجلد

• المرونة

• الرشاقة

• السرعة

• التوافق

• التوازن

• القدرة العضلية

• الدقة

• زمن رد الفعل

وأشار إليها (وليد هارون 2016 م ص 42 ) بان مكونات عناصر اللياقة البدنية هى

• القوة العضلية

• السرعة

• المطاوله ( التحمل)

• المرونة

• الرشاقة

• التوافق

## 2-2-6 أنواع الإعداد البدني

ينقسم الإعداد البدني طبقاً لطبيعته تأثيره في مستوى أداء الفرد الرياضي الى قسمين

رئيسيين هما:

• الإعداد البدني العام

• الإعداد البدني الخاص

وبالرغم من تقسيم الإعداد البدني الى عام وخاص إلا إنهما يرتبطان ارتباطاً وثيقاً لا يمكن الإستغناء عن اى منهما في إعداد الفرد الرياضي ولا يمكن ان يعوض أحدهما الآخر ولا يجوز التفضيل بينهما ، إذ أن لكل منهما دوره الذي يحققه في التدريب الرياضي.

## 2-2-7 الإعداد البدني العام:

يعرف بأنه العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضي مهما كان نوع الرياضة فان الإعداد البدني لها لابد ان يمر أولاً من خلال التطوير الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية وفيما يلي تلخيصاً لأهم خصائص الإعداد البدني العام.

• شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.

-ان مكونات التمرينات المستخدمه في الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.

-التدرج خلال الإرتقاء بدرجات الحمل من الأقل الي الأكبر.

-الإختلاف في الأزمنة المخصصة للإرتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقاً لنوع الرياضة

-التمرينات المستخدمة غير التخصصية.

-أن يتم الإنتقال من الإعداد البدني العام الي الإعداد البدني الخاص تدريجياً.

-ليس هنالك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد

البدني الخاص.

-تستخدم طريقة التدريب المستمر .

## 2-2-8 الإعداد البدني الخاص:

يقصد به رفع كفاءة عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية والتخصصية لأقصى درجة ممكنة.

## 2-2-9 أهم خصائص الاعداد البدني:

- لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي.
- مكونات عناصر اللياقة البدنية تسهم في إخراج هذا الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة . إذ أن هناك إختلاف لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة.
- لاعب المارثون يحتاج لعناصر لياقة بدنية تختلف عن لاعب الغطس عن لاعب كرة التنس عن لاعب كرة القدم ، وهكذا.
- التدرج في الإنتقال من الإعداد البدني العام الي الإعداد البدني الخاص خلال خطة التدريب السنوية عملية هامة يجب التخطيط لها جيداً ضمن برامج التدريب . إذ أن ذلك يتم بعد مرور فترة زمنية مناسبة من بدء الإعداد البدني العام وذلك بتخفيف نسبة من الزمن المخصص للإعداد البدني العام كي تمهد به للإعداد البدني الخاص ، بمرور الوقت وبالتدرج تزداد هذه النسبة المئوية المخصصة للإعداد البدني الخاص ، من الواضح أنها تكون علي حساب الزمن المخصص للإعداد البدني العام .
- وبإستمرار زيادة هذه النسبة تدريجياً يأتي وقت خلال البرنامج التدريبي نجد أن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص قد زاد عن العام ، وبإستمرار أيضاً نجد أن كل الزمن أصبح مخصصاً للإعداد البدني الخاص.
- أن هذا التدرج هام وضروري لإنجاح الإعداد البدني سواء عاماً أو خاصاً.
- أن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- أن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام.

• أن كافة التمرنات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

• تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري.

## 2-2-10 التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص :

- يري البعض ضرورة عدم زيادة الأزمنة المخصصة للأعداد البدني الخاص علي حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدي الناشئين لما في ذلك من تأثير ضار علي مستقبلهم الرياضي.

- بعض المدربين يخطون برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة علي الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام أملين رفع مستواهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة الي المستوى العالي وتحقيق بطولات رياضية.

- إن الناشئين الذين ينالون أقساط قياسية من الإعداد البدني العام قد يصلون الي المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر إنتظاماً وبمعدلات ثابتة أضافة لإنخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بإقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الإعداد البدني العام - إن الإهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات منها مايلي :

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الإجهزة العضوية مما يحقق إنتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء.

- تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابياً علي الأداء المهاري والخططي.

- توزيع الجهود علي كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن

- لا غنى عن إستمرار الإهتمام بالإعداد البدني العام حتي مع إستمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، أذ أن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لأحداث نمو بدني متخصص (مفتي إبراهيم حماد ص 144-146)

## 2-2-11. اساليب تطبيقاته

أولاً : مفهوم طرق التدريب(الاعداد البدني)

- يستبدل البعض مسمى طرق التدريب الرياضي (بمسمى) طرق الاعداد البدني والعكس، فكلاهما يشير لنفس المعني.
- تعرف طريقة التدريب بانها (المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة فى تطوير المستوى الحالية ( البدنية للاعب / اللاعبه).
- (المستوى) الحالية (البدنية ) للاعب / اللاعبه (هى احد مكونات فورمته او فورمته الرياضية وليست كلها.
- الفورمة الرياضية (هى) الدرجات المثالية لكل المستوى) الحالية ( البدنية والمهارية والخطية والنفسية والمعرفية وتكاملها لدي ) اللاعب / اللاعبه).

## 2-2-12 طرق (التدريب البدني)(طرق الاعداد البدني)

- أ. طريقة التدريب المستمر.
- ب. طريقة التدريب الفترى.
- ج. طريقة التدريب التكرارى.
- د. طريقة التدريب الدائرى.

## 2-2-13 تنظيم تنفيذ طرق (التدريب البدني) (طرق الاعداد البدني) كمايلي:

- تنظيم دائرى.
- تنظيم حر.

## • طريقة التدريب المستمر.

### 1- مفهومها:

يقصدها بها حمل تدريب للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية او مسافة طويلة نسبياً.

توجد ثلاثة انواع من فترة الانتقال هي:

- 1/ فترة راحة إيجابية يستخدم خلالها وسائل اعداد عام وكذلك وسائل اعداد خاص.
  - 2/ الانتقال المباشر الى التدريب بنفس نوعية تدريب (فترة الاعداد) الغاء فترة الانتقالية.
  - 3/ راحة كاملة لمدة من 4 الى 6 اسابيع دون إداء أي نشاط رياضي تمارين حرة فقط
- واكثر هذه الانواع فاعلية هو النوع الاول سواء من ناحية وظيفية للاعضاء الداخلية ام من ناحية الحفاظ على الاسس اللازمة للارتفاع التالى فى حالة التدريب.

### اهدافها:

- تطوير التحمل العام.
- تطوير التحمل الهوائي.
- تطوير التحمل العضلي.

### 2-2-14 التاثير الفسيولوجي والنفسي :

- من الناحية الفسيولوجية تحسن الحد الاقصى للعتبة الهوائية . الحد من الاقصى الاستهلاك الاوكسجين وسرعة العمليات الهوائية فى ظروف توافر الاوكسجين وبشكل عام تعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي.
- من الناحية النفسية تنمي الصفات الارادية المرتبطة بالاداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح والتصميم وقوة الارادة والعزيمة.

## 2-2-15 مكونات حمل التدريب المستمر.

الجدول رقم (1) يوضح حمل التدريب المستمر.

مكونات حمل التدريب فى التدريب المستمر

الزمن	شدة التمرين
60%	شدة إداء التمرين =40
الإداء مستمر لفترة زمنية طويلة	عدد مرات إداء التمرين =
لا توجد راحة	فترة الراحة =
قليل إذا ما كان الأداء مستمر لفترة	عدد مرات تكرار التمرين
لفترة زمنية متوسطة مع ملاحظة	طويلة كبيرة إذا ما كان الأداء مستمر
90ق وطبقاً لنوع الرياضة	ان زمن الاداء بتراوح ما بين 30 ث

( ابراهيم حماد ، 2001، ص (211)

5. الاساليب المستخدمة لتنفيذ طريقة التدريب المستمر:

أ. ثبات الشدة.

يحافظ فيه اللاعب / اللاعبه على معدل السرعة بالنسبة للمسافة ويتم تحقيق هذا الثبات

فى خلال النبض والالتزام خلال الاداء.

. تبادل تغيير شدة الاداء المحدد.

. ويتم تغيير شدة إداء التمرين طبقاً لمحددات معينة وضعت مسبقاً من جانب المدرب.

. تقسم فيه مسافة الاداء او زمنه الى مسافات او فترات زمنية اقل ترتفع وتنخفض فيه

الشدة بحيث لاتقل كثير بحيث لا تحقق غرض طريقة التدريب ولاتزيد بحيث تتخطي

العتبة الهوائية.

### ج .طريقة الجري المتنوع الذاتي (الفارتك)

-تتغير فيه سرعة أداء التمرين طبقاً لمقدرة (اللاعب /اللاعبة ) وطبقاً لحالته خلال مسافة الاداء او خلال الفترة الزمنية المحددة له.

### -6اشتراطات تراعي عند استخدام طريقة التدريب المستمر

- يراعى فى تشكيل حمل التدريب.المنفذ عدم تخطي العتبة اللاهوائية
- يفضل تبادل استخدام اسلوب الاداء الثابت والاداء المتغير فى حدود عدم تخطي العتبه اللاهوائية.
- عند استخدام هذه الطريقة مع الناشئين يفضل تحديد زمن الجري وليس مسافته ، لان تحديد المسافة قد يجعلهم يقطعون المسافة المطلوبة بسرعة زائدة.
- ب.طريقة التدريب الفتري .

### أ .مفهومها واقسامها

- يقصد بها تقديم حمل تدريب يعقبة راحة بصورة متكررة او (التبادل المتتالي للحمل والراحة)

### ب .اقسامها

- تنقسم الى طريقتين فرعيتين كما يلي:
- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.
- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة
- طريقة التدريب الفتري مخفض الشدة.
- .تزداد شدة إداء التمرين فى هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر ، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

• اهدافها.

- التحمل العام والتحمل الهوائي.
  - تحمل القوة.
  - تأثيرها الفسيولوجي والنفسي
  - فى التاحية الفسيولوجية تسهم فى تحسين كفاءة انتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.
  - من الناحية النفسية تسهم فى ترقية التكيف النفسي (للاعب / اللاعبة) لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.
  - مكونات حمل التدريب الفترى منخفض الشدة .
- الجدول رقم (2) يوضح مكونات حمل التدريب فى طريقة الفترى منخفض الشدة

شدة التمرين	الزمن
شدة إداء التمرين = 60	80% فى التمرين الجري
عدد مرات إداء التمرين = 50	60% فى تمرينات القوة مقاومات
15: 30	ثانية للقوة ، 14:90 ثانية
للجري	راحة ايجابية غير كاملة
فترة الراحة البينية	راحة ايجابية غير كاملة
للبالغين	90:45 ثانية معدل نبض
120-13	نبض / ق / للناشين من 120 : 60 ثانية
معدل نبض	من 90 : 120 نبض / ق
عدد مرت تكرر التمرين 30:20	للقوة
6:12	للجري

( مفتي ابراهيم حماد ، 2001 ، ص 213 )

### 3. طريقة التدريب مرتفع الشدة.

تزداد شدة اداء التمرين خلالها عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها غير كاملة.

#### • اهدافها:

- تطوير التحمل الخاص
- التحمل اللاهوائي
- السرعة
- القوة المتميزة بالسرعة
- الاسهام فى تطوير القوة القصوى
- تاثيرها الفسيولوجي والنفسي
- من الناحية الفسيولوجية تسهم فى زيادة تحسين كفاءة انتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الاوكسجين
- فى الناحية النفسية تسهم فى زيادة سعة التكليف النفسي(اللاعب/ اللاعبين)الظروف المتغيرات المتعددة بالمنافسة .

#### ج. مكونات حمل طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة

الجدول رقم (3) يوضح مكونات حمل طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

شدة التمرين	الزمن
شدة اداء التمرين = 80	90% في تمرينات الجري
عدد مرات اداء التمرين = 60	75% في تمرينات القوة مقاومات
30:10	ثانية لكل من المقاومات
فترة الراحة البينية	راحة ايجابية غير كاملة
عدد مرات تكرار التمرين 10:8	للتقوية
المجموعات 15:10	للجري

(مفتي ابراهيم حماد ، 2001، ص214 )

4- **طريقة التدريب التكراري** : تزداد شدة اداء التمرين فى هذه الطريقة عن طريقة

التدريب الفترى مرتفع الشدة فتصل الى الشدة القوي وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد  
الراحة الايجابية الطويلة  
أ. اهدافها:

-القوة العضلية القوي

-السرعة

-القوة المميزة بالسرعة

ب. تأثيرها الفسيولوجي النفسي

فى الناحية الفسيولوجية تسهم فى رفع كفاءة نتائج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر فى  
الجهاز العصبي نظراً لان الاداء باقصي شدة مما يتسبب فى التعب  
ج. مكونات حمل طريقة التدريب التكراري

**الجدول رقم (4) يوضح مكونات حمل طريقة التدريب التكراري**

شدة التمرين	الزمن
شدة إداء التمرين 90%	للجري
90:100%	للقوى
عدج مرات أداء زمن التمرين	بدون تحديد زمن
فترة الراحة البينية	للجري راحة طويلة من 3:4 طبقاً
المسافة وتكون ايجابية للقوة 4:3	مراعاة ان تكون ايجابية
عدد مرات تكرار التمرين	مرات
المجموعات ( للمقاوم 30:20 )	رفعة فى جرعة التدريب

مفتي ابراهيم حماد، 2001 ، ص (215)

## • طريقة التدريب الدائري

هي طريقة تنظيمية للاعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الاساسية الثلاث وهي التدريب المستمر والتدريب الفتري والتدريب التكراري

### مميزات وخصائص التدريب الدائري

- يطبق من خلاله اي طريقة من طرق التدريب الثلاثة الاساسية .
  - تنمي من خلاله عناصر اللياقة البدنية الاساسية وهي السرعة والقوة العضلية والتحمل والمرونة والرشاقة ، كم تنمي من خلالها عناصر اللياقة البدنية المركبة منها.
  - امكانية تشكيل تمريناته بحيث تهدف الى تطوير المهارات الحركية والخطية بجانب عناصر اللياقة البدنية.
  - تطور القدرات البدنية فردياً.
  - يشرك عدد كبير من اللاعبين / اللاعبات فى الاداء فى وقت واحد
  - تسهم فى اكتساب اللاعبين / اللاعبات السمات الارادية.
  - التشويق والاثارة.
  - توفر الجهد والوقت.
  - توفر التقويم الذاتي للاعب / اللاعبه.
  - استخدام التمرينات على صفات الامكانيات المتاحة.
- ( مفتي ابراهيم حماد التدريب ص210. 2016 )

## المبحث الثالث

### 2-3-1 نشأة وتطور كرة القدم في العالم

إن لعبة كرة القدم كانت ضرباً من ضروب الترفيه والمتعة الرياضية بلغت من الشهرة ما لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى ، كما أنها اكتسبت شعبية كبرى ظهرت في كثرة الاقبال عليها وإذا بحثنا في تاريخ كرة القدم وجدنا أن بدايتها كانت تتسم بالخشونة والارتجال ولاتقوم على اسس من الفن والدراسة والتهذيب ولم يكن لها قواعد ثابتة تحدد زمن المباراة ومواصفات الكرة وتحديد الملعب والاهداف وعدد اللاعبين فكثيراً ماكانت المباراة تقام بين بلدين او مدينتين متقاربتين ويحاول كل منها أن يصل وسط البلدة بالكرة ليدخلها غازياً منتصراً وكانت المباراة تستمر اياماً واسابيع وربما شهور حتي يصل احد الفريقين الى هدفه وكثيراً ماكانت ماتقع الحوادث اثناء المباراة ويذهب ضحيتها البعض مما جعل بعض الحكومات تلجا الى اصدار قوانين تحرم لعبة كرة القدم .

لقد دارت في انجلترا عدة مناقشات تاريخية بين علماء ومؤرخين كان الغرض منها ايجاد صورة واضحة عن لعبة كرة القدم وتاريخها وقدمت عدة اوراق ومخطوطات تاريخية وكان هناك جدلاً كثيراً ظل يدور حولها فكثير من الدول تدعي هذا الشرف ، وتعرض تاريخ كرة القدم لهذا النزاع وهو نزاع تمثل في ان كل دولة تسعى ان تكون هي صاحبة هذا الشرف بكسب بداية تاريخ هذه اللعبة لتثبت للعالم الجديد انها صاحبة حضارة ومجد وأن تاريخها التليد قد حمل في طياته جزور هذه اللعبة كدليل واضح على قدرتها في هذا المضمار ذلك لأن حضارات الدول تقاس اولاً بنضوجها وما جعل هذه الدول تدعم مزاعمها بادلة قديمة ولكنها واهية ليس لها اثر باقتران محقق بل حتي مجرد تبريرات ضمنية لاتوثقها البراهين وتتقصها الحثيات التاريخية الملموسة كما ذكرنا التاريخ ان بداية كرة القدم لم تكن كما هي عليه الان ، وتقول بعض المصادر بدا لعبها في الصين

(2500 ق م ) بطريقة بدائية وكانت تسمى ( تسو -تسو TSU-CHO )الاول  
بمعني ركل والثانية بمعني الكرة .

ويقول بعض الفلاسفة و المؤرخون انها بدأت في الصين كاسلوب تدريب عسكري من  
حيث الهجوم والدفاع ويقول المؤرخ البيزنطي ( هيرودوت ( الذي زار مصر) عام 460  
ق م ( أنه وجد المصريين يلعبون الكرة بكرة مصنوعة من جلد الماعز والقش يركلونها  
بالقدم حتي اذا دفعها فريق الى خط بعرض الملعب احتسبت هدفاً وقد ذكر احد  
المؤرخين أن كرة القدم كانت باليابان وكان تسمى باسم ( كيماياري (KEMARI وقد  
عرفت منذ اربعة عشر قرن مضت وكانت تلعب في ملعب مساحته 140 م متر مسطحاً  
وهناك في ايطاليا لعبت كرة قدم قديمة تعرف باسم ( كالشيو (CAICHIO كانت تلعب  
في مدينة فلورنسيا مرتين في السنة بمناسبة عيد سان جون ، ولكن التاريخ البعيد يؤيد  
بان اليونانيون هم الذين لهم حق الافتخار بانتسابها لهم لقد عرفت بلادهم لعبة كرة القدم  
باسم بيسيكرس) . (EPISKYROS عبد العزيز حسن البصير ، 1900-2000 ،  
ص21 )

ويقول الفيلسوف المصري ( يوليوس ايرلوهوسي ( في القرن الثامن ان كرة القدم انتقلت  
من اليونان الى بلاد الرومان وتسمى عندهم ( هاريسكوم ( وصورها في كتاباته بشكل  
اقرب الى صورتها الحالية وأن الأغريق جاؤا بها الى الجزر البريطانية حين احتلوها ،  
ولكن المؤرخين البريطانيون تصدوا لهذه الاراء والمناقشات وادعوا أن كرة القدم من  
افكارهم وحدهم ولهم الفضل في ظهور اكتشاف اللعبة(1050 ) م ( 1075 - وكانوا  
يكتبونها (FUT.BALLE) ومن المحتمل انها دخلت مع قوات ( يوليوس قيصر ( وقد  
ثبت في كل المراجع أن انجليز تولوها بالتشريع والتهديب والتقنين وقد حافظت انجلترا  
على قانون يرجع تاريخه الى عام 12.4 م بموجبه امر الملك( ادوارد ( بحظر كرة القدم  
في انجلترا بسبب ماكان يكتنفها من عنف وازعاج ، وفي عام 1917 م أصدر الملك  
الجاك ( اول قراراً بإعادتها واعتبارا من ذلك التاريخ حققت كرة القدم نجاحاً وتقدماً

ملحوظاً وقد ذكر التاريخ ان المباريات في انجلترا كانت تقام في المناسبات مثل اعياد الاميرطور ولم تكن جائزة الفائز سوى فاكهة وخمور وزهور وكاس فضي وقبعات ويعتبر اتفاق بعض المؤرخين باقرار انجليزية كرة القدم خطوة متقدمة في بداية نشأة كرة القدم في العالم كما جاء في موسوعة عالم كرة القدم ) ان ميلاد كرة القدم كما تعلم كان في انجلترا منذ الثورة الصناعية وبرغم ان هذه اللعبة طورت مبكراً بين علية القوم من طلاب المدارس وخريجي الجامعات الا انها انتشرت بين العامة عن طريق عمال المعادن والنسيج في الشمال والوسط البريطاني ومع نشؤ اول اتحاد عام انتشرت هذه اللعبة بين الطبقة الوسطي التي حلت محل طبقة الذوات في الهيمنة على لعبة كرة القدم ويقول قلانفل بريان فلا تقل في قصة نشؤ كرة القدم ) اذا مانقنا في العصور القديمة .. ، ومع اكتشاف مايشبه كرة القدم التي لعبها البرابرة مع اعدائهم القراصنة ومع القول بان الصينين مارسوا الكرة وانها ايضاً لعبت حول فلورنسيا حينما طوقها تشارلز الخامس في القرن السادس عشر مع كل هذا يبدو ان ذلك كان مجرد تمارين عفوية ذلك لأن دفع الكرة بقدم واحدة هو نشاط إنساني طبيعي ولاغرابة في ان هذا النوع في التمرين عرف في مختلف الحضارات .

وفي عام 1846 اجتمع في كمبيردج تلاميذ الكليات واساتذتهم لوضع مجموعة قوانين وكان لابد للجامعات أن تقوم بوضع قانون يحقق العدالة الكروية.

ومرت محاولات كثيرة لم تلق النجاح حتي انتهى الأستاذ (J.C.THRING) استاذ القانون بجامعة كامبروج من وضع اول قانون لكرة القدم في 26 اكتوبر 1862 وتألف القانون من عشرة مواد .(عبد العزيز حسن البصير ، 1900-2000، ص 22 )

كانت اول جمعية لكرة القدم في العالم هي نادي شقيلد بانجلترا عام 1885 م كما أن اول اتحاد لكرة القدم في العالم هو الاتحاد الانجليزي الذي تأسس في اكتوبر عام 1863 بمنطقة المأسونين الاحرار بشاريح (GREEN) بلندن وقد انشأت اول هيئة تشريعية دولية عام 1882 م بعضوية كافة الاقطار البريطانية ( انجلترا ، ويلز ، اسكتلدا - ايرلندا

( واستمرت تقوم بدورها نحو عشرين عام الى ان انشئ الاتحاد الدولي لكرة القدم (F.I.F.A) في مايو 1904 م بباريس و اقيمت اول بطولة لكأس العالم في الارجواي عام 1930 (عبد العزيز حسن البصير ، 1900-2000 ، ص20 )

## 2-3-2 تاريخ وتطوير كرة القدم بالسودان:

لم تكن كرة القدم معروفة فى السودان قبل دخول الحكم الثنائي بأي صفة من الصفات . وقد شاهدها السودانيون الذين عاشوا بالقرب من ثكنات الجيش الأنجليزي في بري والديوم والذين عملوا بكلية غردون والكلية الحربية . وقد مارسها قلة من طلبة المدارس الأولية والوسطي بطريقة غير منظمة خلال حصص التربية الرياضية . عندما بدأت الدراسة بمدن الخرطوم وود مدني ووادي حلفا وسواكن 1902م 1904م حيث كان معظم طلبة هذه المدارس من أبناء المصريين الذين كانوا يعملون موظفين في البلاد

تعتبر كلية غردون المهد الأساسي لكرة القدم بالسودان حيث مارسها الطلبة وأسائذتهم الأنجليز وخاصة عندما ألتحق المستر (بودال) بهيئة التدريس عام 1907م وهو يعتبر من أباكر الرياضيين الأنجليز الذين بذلوا جهداً مقدراً في إدخال كرة القدم السودان والتي كانت تشاهد بواكيرها من قبل النظارة في بعض الأحياء والساحات حيث كانت تحظى بإهتمام قليل لفترات قصيرة وذلك نتيجة لعدم إلمام الناس بها ومعرفة أصولها ، وفى عام 1910م برز أحد السودانين وهو عثمان رمضان دكين ( نكولا ) ويعتبر من أوائل الذين مارسوا اللعبة وقد لعب ضمن فرقة أورطه الملك والتي تسمى (الغيوز يلرز )

( عبد العزيز حسن البصير ، 1900-2000 ، ص.23 )

بعد إنضمام السودانين لبعض فرق الجيش وجدت كرة القدم بعد ذلك رواجاً لا بأس به بين الناس وأخذت تنتشر بسرعة فى المدارس وسرعان ما عمت الأحياء ( بالخرطوم وبقيّة المدن الكبرى مثل ود مدني وعطبرة وبورتسودان والأبيض ) كلما تخرجت دفعة من المدارس الأولية وكلية غردون قويت اللعبة وزاد الحماس لها ، وفى مدينه الخرطوم

ظهرت بعض الفرق وسط الأهالي منها فرق برى وديم سلمان والمقص والفجر والنسر وديم أبو ريش وغيرها ويعتبر الأخير من اقوى الفرق بالخرطوم حتى عام 1918 م.

وفى امدرمان عرفت المدينة الكرة لأول مرة عام 1902 م عن طريق مدرسة امدرمان الاميرية ومنها إنتقلت للأحياء بواسطة طلبتها حيث أخذت فى الإنتشار وإكتساب شعبيتها ، وفى حوالى 1908 م بدأت الفرق تتكون نذكر منها الوطن ، الحديد ، المسالمه ، الإسبتالية ، ابو عنجه ، ابو كدوك ، قلب الأسد.

وفى عام 1928 م ظهر فريق قوى متمرس فى فنون اللعبة يسمى ( تيم عباس ) وكان معظم لاعبيه من طلبه كليه غردون وإستطاع هذا التيم ان يهزم كل فرق امدرمان ويتربع على عرش الكرة فى المدينة وعباس هذا كان يعمل جلادا بسوق امدرمان وهو من هواة كرة القدم وعشاقها فقد كان يوفر كل إحتياجات الفريق من دخله الخاص وبعد ظهور قوة تيم عباس تم دمج كل فرق المنطقة فى فريق واحد يسمى الموردة وتم الإجتماع فى منزل عوض الله مرسال بالعباسية وتكونت الموردة الموحدة فى 12 مايو 1929 م.

أما فى مدينه بحرى ظهرت فرق أولاد كوبر والمخازن والمهمات والشجر وتلودى وديم السلك وديم كمبال والوابورات ثم إستاك وعقرب والتذكار والكوكب.

وفى ود مدنى ظهرت بعض فرق الإنجليز وفرق الأورط العسكرية والبوليس وفرق المصالح الحكومية والمدارس وتجمعات الأحياء منها تيم العمده والبحر والسكة حديد وقلب الأسد وإستاك والكوكب وغيرهم ( وفى بقية مدن السودان المختلفة نجد فى عطبره ان كرة القدم ظهرت فيها مبكراً وقد أنشأت الادارة البريطانية نادياً خاصاً بالبريطانيين عام 1908 م وسمى نادى عطبرة الرياضى الذى كان يرأسه المستر) مدونتر (قائد الكتبية البريطانية ، وعقب إفتتاح النادى تكون أول فريق لكرة القدم من جنود الجيش البريطانى وكان كابتنه المستر (ميرك) . . (عبد العزيز حسن البصير ، 1900-2000 ، ص

(23) وفى عام 1911 م تكون فريق يحمل إسم الرى المصرى الذى تم حله عام 1919م وتم تكوين فرق جديده من فروع وأقسام السكة حديد ، وكانت كل المباريات تقام بميدان عطبرة الرياضى.

وفى بورتسودان تكون فريق يحمل إسم ونجت باشا وفريق حى العرب وفى الأبيض تكون فريق يحمل إسم الأعمال الحرة لتعم بعد ذلك كرة القدم جميع أنحاء السودان كما نراها اليوم منتشرة.

وفى عام 1936 م تم تكوين أول إتحاد كرة قدم سودانى بالخرطوم وكان يدار بواسطة الإدارة البريطانية لذا جاءت لجان الإتحاد مطابقة للجان الإتحاد الإنجليزى وفى عام 1955م تمت سوده الإتحاد السودانى وتولى دكتور عبد الحليم محمد رئاسة الإتحاد السودانى كأول سودانى يتولى هذا المنصب بالإضافة الى عبد الرحيم شداد فى السكرتارية وفى فترتهما كان للسودان شرف تبنى قيام الإتحاد الأفريقى لكرة القدم (CAF) عام 1956 م بالتضامن مع مصر وأثيوبيا ، وقد عمل السودان جاهداً فى دعم هذا الإتحاد وتطويره حتى إتسعت رقعته وتضاعف أعضاؤه كما نراه اليوم ، وقد كان للسودان شرف تنظيم أول دورة أفريقيه بالخرطوم عام 1957 م والدورة الأفريقية السابعة عام 1970 م بالخرطوم وود مدنى والتي فاز بها السودان وقاد المنتخب المدرب عبد الفتاح حمد ومن الإنجازات الأخرى التى حققها السودان تمثيله قارة أفريقيا فى كرة القدم بدورة أولمبياد ميونخ بألمانيا عام 1970 بفضل المدرب هاشم ضيف الله والمدرّب سيد سليم وقد شعر السودان بالفخر والسعادة جراء تقدير الدول الأفريقية له فى تأسيس الإتحاد الذى ترجم بإنتخاب د. عبد الحليم محمد لرئاسه الإتحاد الأفريقى لكرة القدم عام 1968م .(عبد العزيز حسن البصير 1900-2000 ، ص22. 24)

## المبحث الرابع

### 2-4-1 الدوري السوداني الممتاز لكرة القدم

#### 2-1-4-2 النشأة : دوري السودان.

بدأت المنافسة في هذه البطولة تحت إسم كأس السودان ولقد ولدت الفكرة في أوائل عام 1950م وتم مناقشتها بواسطة إتحاد كرة القدم السوداني أنذاك والذي كان رئيسه إنجليزا وكان الهدف في الفكرة الخروج بمنشط كرة القدم من العاصمة الى الأقاليم الأخرى والتي كانت تضم عدداً من المتحمسين وكان المستعمر يهدف من ذلك الى تحقيق عرقه السياسي بإيجاد نشاط ترفيهي وترويحي ليشغل به المواطنين عن النشاط والتجمع السياسي الذي كان منتشراً في تلك الفترة وقد كتب السكرتير الإداري ( جيمس روبنوت ) خطابات لمديري المديرية القريبة من العاصمة والتي تتوافر فيها المواصلات أمراً لها بمنح اللاعبين إجازات او أزونات بالتغيب لأداء المباريات المدرجه في جدول المنافسه. وقد حددت التوصيه إجازات اللاعبين العاملين بالمصالح الحكومية بيومين بالنسبه للأعبى العاصمة المثلثة وما جاورها وأربعة أيام للاعبى الأقاليم الأخرى.

حدد إتحاد الكرة 16 فريق لأول منافسة في كأس السودان وكان تقيمها الخرطوم أو العاصمة المثلثة ( الخرطوم . بحرى . امدرمان ) ثلاثة فرق وثلاثة فرق من مدنى وفريقين لكل عطبرة والابيض.

كانت المباريات في هذه الدورة تلعب على طريقة خروج المهزوم حيث تلعب في شكل فرق حتى العام 1964م حيث شاركت في البطولة منتخبات المديرية واستمر ذلك حت 9/10/1965م عندما أقرت اللجنة الدائمة للإتحاد العام قيام بطولة أندية السودان (الفاضل دراج 2004 م ص.28)

## 2-1-4-2 بطولة أندية السودان:

هى المرحلة الثانية فى تطور دورى السودان وأجريت المنافسة الاولى تحت إسم بطولة أندية السودان فى نوفمبر 1965 م.

بعد إجازة قواعد البطولة بواسطة اللجنة الدائمة للإتحاد العام ، وقد شارك فى المنافسة الفرق أبطال الدورى المحلى لكل من مدنى . عطبرة . بورتسودان . كسلا . شندى . الابيض . كوستى . الدويم وقد فاز بأول بطولة يوم ذاك فريق الهلال العاصمى وأتاح له الفوز المشاركة فى بطولة أفريقيا للعام 1966 م ومنذ ذلك التاريخ اصبح بطل المنافسة يمثل السودان فى بطولة الانديه الافريقية للابطال.

كانت القواعد تنص على اشتراك الفرق فى بطولة اندية السودان حسب نتيجة الدورى المحلى لها ( الفاضل دراج مرجع سابق ص 28)

## 2-1-4-3 كأس الدورى الممتاز 1967 م:

تم تعديل إسم منافسة بطولة أندية السودان الى الدورى الممتاز فى 18 أغسطس واشتركت الفرق المنافسة بنفس تكوين اخر منافسة لبطولة أندية السودان وفى اكتوبر عام 1968 م كون مجلس إدارة الإتحاد العام لكرة القدم لجنة الدورى الممتازوالتي أجازت قواعد المنافسة للموسم 68. 1969م وقد ضمت المنافسة الاولى للدورى الممتاز اربعة فرق من الخرطوم ، ثلاثة فرق من مدنى وفريقين من عطبرة وبورتسودان وفريق لكل من الابيض ، كوستى ، كسلا، الدويم ، سنار.

إستمرت المنافسة بهذا الشكل حت مطلع العام 1987 م . حيث تم إجازة قواعد جديدة للمنافسة بواسطة لجنة الدورى الممتاز وموافقة الإتحاد العام لكرة القدم السوداني حيث مثلت اتحادات الخرطوم والجزيرة لعدد اربعة فرق وثلاثة فرق من اتحاد مديرية نهر النيل وفريقين من اتحادات البحر الاحمر وكسلا والنيل الابيض وشمال كردفان والاقاليم

الجنوبية وفريق واحد من الاتحادات الشمالية والنيل الازرق وجنوب كردفان وجنوب دارفور ، وتعتبر هذه الفترة أول تجربة للدوري الممتاز (الفاضل دراج مرجع سابق ص. 30 \_\_ 29)

## 2-4-2 الدوري الممتاز 1996-1995 : م :

فكر الدوري الممتاز كدرجة موحدة قديمة منذ حوالي الاربعين عام وبدأ تنفيذها في الموسم الرياضي 1996 - 1995 وكان على رئاسة الاتحاد وقتها عمر البكري ابو حراز احمد حسب الرسول نائب للرئيس ومجدي شمس الدين سكرتير للاتحاد ، وكان قرار الجمعية العمومية للاتحاد آنذاك اعتبار العشرة أندية الأوائل في دوري السودان نواة للدرجة الممتازة ، وقد كانت هي الهلال والمريخ والموردة والاهلي وشمبات من الخرطوم ، وهلال بورتسودان والمرغني كسلا والاتحاد الاهلي من مدني .

وقد لعبت المنافسة بعشرة فرق موسم 1996-95 وفي موسم 1997-96 م تم ترفيعها 12 فريق ثم أربعة عشرة فريق في موسم 1998-97 وتم تقليصها الي 12 فريقاً تم ارجاعها الي 14 فريق .

دخلت أن كرة القدم خلال هذه الفترة الى مرحلة جديدة حيث اصدر الاتحاد العام لكرة القدم برئاسة د .كمال شداد في 1996 م قرار بقيام الدرجة الممتازة بعدد عشرة فرق من (الخرطوم الهلال - المريخ - شمبات - الموردة وأهلي مدني ، العصمة الكاملين - مريخ الحصاصي - هلال بورتسودان - حي العرب بورتسودان - هلال الحصاصي ، وفاز الهلال العاصمي ببطولة هذه البطولة وكان لاعب الموردة محمود المستقبل قد أحرز أول هدف في هذه البطولة الوليدة .

في موسم 1996/1997 أتخذ الاتحاد قراراً بان تكون فرق الدرجة الممتازة 12 فريق بزيادة فريقين عن موسم 1995/1996 وفي موسم 1997 م 1998 / تقرر بأن يكون

عدد الفرق 14 فريق حتي موسم 2015 وفي 2016/2017 تم زيادة 4 فرق حتي يصبح عدد الفرق 18 فريقاً .

بالرجوع الى الفرق التي احرزت بطولة الدوري نجد أن فريقي الهلال والمريخ العاصميين قد تقاسما احرز بطولة الدوري الممتاز منذ بدايته في موسم 1995 / 1996 حيث فاز الهلال بالبطولة 11 مرة وفاز المريخ بها 7 مرات وبقرار من الاتحاد في موسمي 2014 حتي 2016 م فاز بها الهلال بأنسحاب الفريق المنافس ولم تقام المباراة الختامية والجدول ( 5 ) يوضح ذلك:

الموسم	عدد المباريات	فوز	تعادل	هزيمة	اهداف له	اهداف عليه	مجموع النقاط
95/96	22	14	4	4	34	17	46
97/98	26	21	3	2	10	12	66
98/99	15	14	2	1	24	4	38
2002/2003	22	17	5	0	49	9	56
2004	22	17	3	2	59	11	54
2005	22	18	4	0	59	10	58
2006	22	18	3	1	66	11	57
2007	22	21	1	0	70	6	64
2009	24	22	1	1	60	8	67
2010	26	23	1	2	70	13	70
2012	26	22	4	0	62	12	70

## جدول رقم(6)

يوضح عدد مرات فوز المريخ بالطولة

الموسم	عدد المباريات	فوز	تعادل	هزيمة	اهداف له	اهداف عليه	مجموع النقاط
96/97	22	14	4	4	34	17	46
99/2000	25	18	4	4	52	26	58
2000/2001	26	20	4	2	50	11	64
2001/2002	26	18	6	2	41	11	60
2008	22	20	1	1	66	8	61
20011	26	24	1	1	69	10	73
2013	26	20	3	3	51	17	63

عبده قابل صحيفة 26 يناير 2014 م ، ص ( 2 )

## جدول رقم(7)

يوضح الفرق المشاركة في الدوري الممتاز موسم 2017

م	اسم الفريق	المنطقة
1	الهلال	الخرطوم
2	المريخ	الخرطوم
3	الاهلي	الخرطوم
4	الاهلي	شندي
5	الشرطة	القضارف
6	الهلال	الابيض
7	تربيعة البجا	جبل اوليا
8	الهلال	كادوقلي

9	المريخ	نياالا
10	الرابطة	كوستي
11	الاهلي	ود مدني
12	الاهلي	عطبرة
13	حي العرب	بورسودان
14	الامل	عطبرة
15	المريخ	كوستي
16	المريخ	الفاشر
17	الخرطوم 3	الخرطوم
18	حي الوادي	نياالا

## 2-4-3 الدراسات السابقة والمشابهة:

• دراسة عوض يسن احمد 2002 رسالة ماجستير:

بعنوان معوقات الاعداد البدني لاندية الدرجة الاولى والممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم .. استخدام الباحث المنهج الوصفي وكانت العينة قصدية مكونة من تدريبي اندية الدرجة الاولى والممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم وعددهم ستة عشر مدرباً ، وهدفت الدراسة على والتعرف على التريب معوقات الاعداد البدني لاندية الدرجة الاولى والممتاز لكرة القدم والتصرف على التريب النسبي لمعوقات الاعداد البدني ، وكانت وسيلة جمع البيانات الاستبانة

واهم النتائج عدم الاهتمام بالاسس العلمية عند التخطيط للاعداد البدني ، والتاهيل العلمي بالدورات التدريبية الضعيفة ، اهم التوصيات الاهتمام بالمدرين خاصة تدريبي اللياقة البدنية تأهيلهم علمياً جيد ضرورة التخطيط العملي السليم للاعداد البدني.

• (دائرة مهند حامد عبدالقادر السباعي 2015) م (رسالة ماجستير بعنوان التعرف على واقع الاعداد البدني فى بداية الموسم التنافسي والاصابات الشائعة لاندية الدوري السوداني الممتاز لكرة القدم ، استخدام الباحث المنهج الوصفي وهدفت الدراسة الي التعرف على واقع الاعداد البدني للاعبين الدوري الممتاز لكرة القدم ومدى ارتباطها باصابات بداية الموسم والتعرف على الاصابات الشائعة وانواعها واماكن وتوقيتات

حدوثها فى الدورى السودانى الممتاز لكرة القدم وكانت القدم وكانت العينة عشوائية من مدربى واخصائى العلاج الطبيعى لكرة القدم بالدورى السودانى الممتاز للموسم (2017م 2013 م ) وعددهم 16 فرد.

اهم النتائج لمحور الاعداد البدنى ، عدم وضع برنامج تدريبي فى الماء ، ولايوجد اخصائى نفسى مع الفرق ، ولايوجد برنامج غذائى متكامل فى فترة الاعداد البدنى اما محور الاصابات يحدث تمزق فى الاربطة الامامية للركبة ، يحدث تمزق فى العضلة الضامة ، يحدث شد فى العضلة الخلفية (خلف الفخذ)

اهم التوصيات يجب تخطيط وتعميم البرنامج التدريبى للاعداد البدنى على اسس علمية ، العمل على انشاء مراكز متخصصة فى الطب الرياضى واصابات الملاعب ، يجب ان لايتقل عدد اسابيع الاعداد البدنى العام والخاص عن 6 اسابيع يجب وضع برنامج غذائى متكامل فى الفترة الاعداد.

#### **2-4-4 التعليق على الدراسات السابقة :**

من خلال استعراض الباحث واطلاعه لهذه الدراسات بعناية تبين له الاتى ان هذه الدراسات مشابهة لموضوع البحث من حيث الاهداف وتبين ان اغلب هذه الدراسات استخدم فيها المنهج الوصفى .

#### **ما استفاد منه الدارس من هذه الدراسات :**

- 1-تحديد موضوع الدارس وصياغة اهدافه وفروضه .
- 2-تحديد عرض خطة الدراسة وتنفيذ اجراء الدراسة .
- 3-استفاد من الاساليب والمعالجات المتبعة .
- 4-استفاد الدارس من طريقة واعداد وعرض النتائج .

## الفصل الثالث

### إجراءات الدراسة

3 - 1 منهج الدراسة

3 - 2 مجتمع الدراسة

3 - 3 عينة الدراسة

3 - 4 ادوات جمع البيانات

3 - 4 - 1 تصميم الأستبانة

3 - 4 - 2 المعاملات العلمية للأستبانة (الصدق والثبات)

3 - 4 - 3 تطبيق الأستبانة

3 - 4 - 5 المعالجات الأحصائية

## الفصل الثالث

### إجراءات الدراسة

#### 3 تمهيد:-

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

#### 3-1 منهج الدراسة:

استخدام الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وهو منهج يهدف الي جمع بيانات لمحاولة اختبار الفروض أو الاجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة الدراسة (عمر عابدين 2005 ص. 71 ) والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشئ كما هو عليه أي تصف ماهو كائن أو ماهو حادث

#### 3-2مجتمع الدراسة:

إشتمل مجتمع الدراسة على تدريبي الاعداد البدني لأندية الدوري الممتاز السوداني في كرة القدم.

#### 3-3 عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة الشاملة

### 3-3-1 توصيف العينة :

جدول رقم (8) يوضح توصيف العينة من حيث المستوى الاكاديمي

م	الدرجة العلمية	العدد	النسبة المئوية
1	دكتورة	3	16.7%
2	ماجستير	7	9.38%
4	بكالوريوس	8	44.4%
	المجموع	18	100%

جدول رقم (9) يوضح توصيف العينة من حيث الخبرة

م	سنوات الخبرة	العدد	النسبة المئوية
1	0 - 5 سنة	4	22.2%
2	6 - 10 سنة	7	9.38%
4	11 - 15 سنة	4	22.2%
	16 - فاكثر	3	16.7%
	المجموع	18	100%

### 3-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث لجمع البيانات:

استخدم الباحث

الإستبانة كأداة لجمع بيانات البحث.

1/بناء الإستبانة:

### المرحلة الاولى:

صمم الباحث الإستبانة كأداة لجمع بيانات البحث ، واستفاد من الدراسات السابقة والمشابهة والشبكة العنكبوتية ومسح المراجع والكتب ، وآراء بعض أساتذة كليات التربية الرياضية والخبراء فى مجال التدريب الرياضى.

### المرحلة الثانية:

قام الباحث بعرض إستبانة المحكمين علي عينة من اساتذة كلية التربية البدنية والرياضة والخبراء فى مجال التدريب الرياضى والعاملين فى مجال الاعداد البدنى وعددهم 10 أبدأ (الملاحظات ) ملحق رقم. ( 1 )

### المرحلة الثالثة:

تم إجراء التعديل المناسب حسب اراء السادة المحكمين والخبراء فأصبحت في صورتها النهائية مشتملة على عدد (2) محور هي :- الفترة المناسبة للاعداد البدني ، الفترة المناسبة لاكتساب كل الكفايات البدنية.

### 3-3-3 صدق وثبات الاستبانة :

قام الباحث بإعداد وعرض الاستبانة على الخبراء وبلغ عددهم (10) من حملة الدكتوراه في التربية الرياضية .

وذلك لايجاد الصدق الاحصائى للاستبانة.

والجدول رقم ( 10 ) يوضح الوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل (الثبات والصدق) لمحاور الإستبانة

الجدول رقم(10)

المحور الاول :الفترة المناسبة للاعداد البدني

م	الفترات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الثبات	الصدق
1	4 - 2 اسابيع	1.22	.647	0.80	0.89
2	6 - 4 اسابيع	1.78	1.003	0.92	0.95
3	8 - 6 اسابيع	1.78	1.003	0.92	0.95
4	10 - 8 اسابيع	1.22	.647	0.80	0.89
5	12 - 10 اسابيع	1.00	.000	0.78	0.88

الجدول رقم(11)

المحور الثاني : الفترة المناسبة لاكتساب كل الكفايات البدنية

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(الثبات)	
1	اكتساب المعارف والمعلومات حول الاعداد البدني	1.39	.630	0.86	0.92
2	تكوين التصور الذهني لبرامج الاعداد وفهم مكوناته	1.37	.535	0.86	0.92
3	تكوين الاتجاهات السليمة نحو التدريب الاعدادي	1.40	.671	0.89	0.94
4	اداء التمرينات الحركية البنائية لعناصر اللياقة البدنية	1.40	.528	0.88	0.93

0.92	0.86	.676	1.39	5	تطوير القدرات التطبيقية في الوحدات التدريبية عبر الاعداد العام و الخاص
0.94	0.90	.664	1.42	6	تحقيق التكامل البنائي اللياقى
0.93	0.87	.699	1.39	7	تحقيق التكيف اللازم للاداء التنافسي

يلاحظ من الجدول رقم أعلاه ان الثبات لكل محاور البحث انحصر ما بين ( 0.86 – 0.92 ) كما انحصر الصدق ما بين ( 0.89 – 0.95 ) وهى نسب عالية جدا تؤكد صدق وثبات اداة البحث ، مما يمكن الباحث باستخدام الاستبانة.

### 3-4 تطبيق الدراسة:

قام الباحث بالاستعانة ببعض الزملاء والخريجين فى تطبيق الاستبانة ، وشرح للمساعدين كيفية تطبيق الاستبانة ورصد الدرجات ، وبتاريخ 14/4/ 2019 م قام بتطبيق الاستبانة على عينة البحث وجمع الدرجات بغية تحليلها إحصائياً.

### 3-5 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:-

قام الباحث باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وهي:

معادلة سيبرمان براون.

النسب المئوية.

الانحراف المعياري .

المتوسط الحسابي.

2  
كا

معامل الالتواء

## الفصل الرابع

### 1-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4 - عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

4 - 1 عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج الحاص بالتساؤل الاول

4 - 2 عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج الحاص بالتساؤل الثاني

## الفصل الرابع

### 4-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- 4 للإجابة على سؤال البحث الاول والذي ينص على : ما هي الفترة المناسبة للاعداد البدنيلاندية الممتاز السوداني في كرة القدم؟  
 اعتمد الباحث النسبة المئوية لتكرارات إجابات العينة وكا<sup>2</sup> ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم ( 12 ) يوضح

النسبة المئوية لتكرارات إجابات العينة وكا<sup>2</sup> عن محور الفترة المناسبة (للاعداد البدني)

الترتيب ( الموافقة )	كا <sup>2</sup>	التكرارات					المهارة م	
		النسبة المئوية	غير موافق	النسبة المئوية	محايد	النسبة المئوية		موافق
3	10.89*	88.9%	16	0%	0	11.1%	2	1- 4 اسابيع
1	.889*	38.9%	7	0%	0	61.1%	11	2- 6 - 4 اسابيع
2	0.22*	44.4%	8	0%	0	55.6%	10	3- 8 - 6 اسابيع
4	10.89*	88.9%	16	0%	0	11.1%	2	4- 10 اسابيع
5	0.00*	100%	10	0%	0	0%	0	5- 10- 12 اسابيع

ويلاحظ من نتائج الجدول أعلاه رقم ( 12 ) والخاص بإجابات العينة عن الفترة المناسبة للاعداد البدني لاندية الممتاز السوداني في كرة القدم، جاءت النتيجة على النحو التالي:-

أجابت العينة على ( 3 ) فترات بلا اوافق بنسبة ( 60% ) وعلى ( 2 ) فترة باوافق بنسبة 40% حيث جاءت فى المرتبة الأولى وباوافق الفترة رقم ( 2 ) والتي تحدد الفترة(6-4) اسابيع بنسبة مئوية بلغت ( 61.1% ) وبلغت كا<sup>2</sup> ( \*0.889 ) ، وفى المرتبة الثانية جاءت وباوفاالفترة رقم ( 3 ) والتي تحدد الفترة ( 8 - 6 ) اسبوع (بنسبة مئوية بلغت ( 55.6% ) وبلغت كا<sup>2</sup> ( \*0.22 ) ، وفى المرتبة الثالثة جاءت باوافق الفترة رقم ( 1 ) والتي تحدد الفترة( 4 - 2) اسبوع (بنسبة مئوية بلغت ( 11.1% ) وبلغت كا<sup>2</sup> ( \*10.89 ) ، وفى المرتبة الرابعة جاءت باوافق الفترة رقم ( 4 ) والتي تحدد الفترة( 10 - 8 ) اسبوع (بنسبة مئوية بلغت ( 11.1% ) وبلغت كا<sup>2</sup> ( \*10.89 ) ، وفى المرتبة الخامسة جاءت باوافق الفترة رقم ( 5 ) والتي تحدد الفترة (10-12) اسابيع (بنسبة مئوية بلغت ( 0% ) وبلغت كا<sup>2</sup> ( \*000 )

وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث الاول : بأن الفترة المناسبة للاعداد البدني لاندية الممتاز السوداني في كرة القدم وفق اجابات العينة هي:-

#### -الفترة ( 6 - 4 ) اسابيع

وهذه النتيجة تؤكدها دراسة) مهند حامد عبد القادر ( التي اشارت ضمن توصياتها على أن لا تقل فترة الاعداد عن ستة اسابيع من ثم عمليات التكيف المناسب ويكون التكامل البنائي ما أشار اليه هاشم ياسر حسن (2012 التي أشارت الى ان فترة الاعداد لا تقل ان(6-4) اسابيع ويعزى الباحث هذه النتيجة الى ضرورة أن تناسب فترة الاعداد كفترة بنائية تتطلب قدرأً عالياً من التكيف يمكن من الاداء المطلوب طوال فترة التنافس.

1- للإجابة على سؤال البحث الثانى والذي ينص على : ما هي الفترة المناسبة لاكتساب كل الكفايات البدنية لاندية الممتاز السوداني في كرة القدم؟

قام الباحث النسبة المئوية لتكرارات إجابات العينة وكا<sup>2</sup> ، والجدول (13) التالي يوضح ذلك.

الترتيب	كا <sup>2</sup>	التكرارات				الفترة الزمنية المناسبة	الكفايات البدنية	م
		النسبة المئوية	غير موافق	النسبة المئوية	موافق			
1	2.00*	%33.3	6	%66.7	12	2 – 4 اسابيع	اكتساب المعارف والمعلومات حول الاعداد البدني	1
13	8.00*	%83.3	15	%16.7	3	4 – 6 اسابيع		
21	14.22*	%94.4	17	%5.6	1	6 – 8 اسابيع		
22	14.22*	%94.4	17	%5.6	1	8 – 10 اسابيع		
23	14.22*	%94.4	17	%5.6	1	10 – 12 اسابيع		
2	2.00*	%33.3	6	%66.7	12	2 – 4 اسبوع	تكوين التصور الذهني لبرامج الاعداد وفهم مكوناته	2
14	8.00*	%83.3	15	%16.7	3	4 – 6 اسابيع		
31	0.00*	%100.	18	0%	0	6 – 8 اسابيع		
24	14.22*	%94.4	17	%5.6	1	8 – 10 اسابيع		
25	14.22*	%94.4	17	%5.6	1	10 – 12 اسابيع		
15	8.00*	%83.3	15	%16.7	3	2 – 4 اسابيع	تكوين الاتجاهات السليمة نحو التدريب الاعدادي	3
3	0.89*	%38.9	7	%61.1	11	4 – 6 اسابيع		
26	14.22*	%94.4	17	%5.6	1	6 – 8 اسابيع		
27	14.22*	%94.4	17	%5.6	1	8 – 10 اسابيع		
18	10.89*	%88.9	16	%11.1	2	10 – 12 اسابيع		
8	2.00*	%66.7	12	%33.3	6	2 – 4 اسابيع	اداء التمرينات الحركية البنائية لعناصر	4
4	0.22*	%44.4	8	%55.6	10	4 – 6 اسابيع		
19	2.00*	%88.9	16	%11.1	2	6 – 8 اسابيع		

						اسابيع	اللياقة البدنية	
32	0.00*	100%	18	0%	0	8 – 10 اسابيع		
33	0.00*	100%	18	0%	0	10 – 12 اسابيع		
10	5.56*	%77.8	14	%22.2	4	2 – 4 اسابيع	5	تطوير القدرات التطبيقية في الوحدات التدريبية عبر الاعداد العام و الخاص
5	0.22*	%44.4	8	%55.6	10	4 – 6 اسابيع		
11	5.56*	%77.8	14	%22.2	4	6 – 8 اسابيع		
34	0.00*	100%	18	0%	0	8 – 10 اسابيع		
20	10.89*	%88.9	16	%11.1	2	10 – 12 اسابيع		
12	5.56*	%77.8	14	%22.2	4	2 – 4 اسابيع		
7	0.22*	%55.6	10	%44.4	8	4 – 6 اسابيع	6	تحقيق التكامل البنائي اللياقى
35	0.00*	100%	18	0%	0	6 – 8 اسابيع		
9	2.00*	%66.7	12	%33.3	6	8 – 10 اسابيع		
28	14.22*	%94.4	17	%5.6	1	10 – 12 اسابيع		
29	14.22*	%94.4	17	%5.6	1	2 – 4 اسابيع		
6	0.22*	%44.4	8	%55.6	10	4 – 6 اسابيع	7	تحقيق التكيف اللازم للاداء التنافسي
30	14.22*	%94.4	17	%5.6	1	6 – 8 اسابيع		
16	8.00*	%83.3	15	%16.7	3	8 – 10 اسابيع		
17	8.00*	%83.3	15	%16.7	3	10 – 12 اسابيع		

ويلاحظ من نتائج الجدول أعلاه رقم ( 13 ) والخاص باجابات العينة عن الفترة المناسبة لاكتساب كل الكفايات البدنية لاندية الممتاز السوداني في كرة القدم، جاءت النتيجة على النحو التالي:-

أجابت العينة على ( 30 ) فترة بلا اوافق بنسبة ( 85.7% ) وعلى ( 5 ) فترات باوافق بنسبة ( 14.3% ) موزعة على كل الكفايات البدنية قيد البحث ، بالنسبة للكفاية البدنية اكتساب المعارف والمعلومات حول الاعداد البدني (حيث جاءت فى المرتبة الأولى باوافق الفترة رقم( 1 ) والتي تحدد الفترة ( 2-4 ) اسابيع (بتكرار موافقة ( 12 ) وبنسبة مئوية بلغت 66.7%)<sup>2</sup> وبلغت كا<sup>2</sup> (2.00\*) ولم تتحصل بقية الفترات على نسبة موافقة تصل ( 50% ) ، وبالنسبة للكفاية البدنية) تكوين التصور الذهني لبرامج الاعداد وفهم مكوناته( أيضاً جاءت فى المرتبة الأولى باوافق الفترة رقم ( 1 ) والتي تحدد الفترة ( 2- 4 ) اسابيع (بتكرار موافقة ( 12 ) وبنسبة مئوية بلغت ( 66.7% ) وبلغت كا<sup>2</sup> (2.00\*) ولم تتحصل بقية الفترات على نسبة موافقة تصل ( 50% ) ، وبالنسبة للكفاية البدنية) تكوين الاتجاهات السليمة نحو التدريب الاعدادي(جاءت فى المرتبة الأولى باوافق الفترة رقم ( 2 ) والتي تحدد الفترة ( 4-6 ) اسابيع ) بتكرار موافقة ( 11 ) وبنسبة مئوية بلغت ( 61.1% ) وبلغت ( 0.89 ) كا<sup>2</sup> ( ولم تتحصل بقية الفترات على نسبة موافقة تصل ( 50% ) ، وبالنسبة للكفاية البدنية) اداء التمرينات الحركية البنائية لعناصر اللياقة البدنية(جاءت فى المرتبة الأولى باوافق الفترة رقم ( 2 ) والتي تحدد الفترة ( 6- 4 ) اسابيع (بتكرار موافقة ( 10 ) وبنسبة مئوية بلغت ( 55.6% ) وبلغت كا<sup>2</sup> (0.22\*) ولم تتحصل بقية الفترات على نسبة موافقة تصل ( 50% ) ، وبالنسبة للكفاية البدنية) تطوير القدرات التطبيقية فى الوحدات التدريبية عبر الاعداد العام و الخاص(جاءت فى المرتبة الأولى باوافق الفترة رقم ( 2 ) والتي تحدد الفترة ( 6- 4 ) اسابيع بتكرار موافقة ( 10 ) وبنسبة مئوية بلغت ( 55.6% ) وبلغت كا<sup>2</sup> (0.22\*) ولم تتحصل بقية الفترات على نسبة موافقة تصل ( 50% ) ، وبالنسبة للبنائي اللياقى (لم تتحصل اي من الفترات على نسبة موافقة تصل ( 50% ) ، وبالنسبة للكفاية البدنية) تحقيق التكيف اللازم للاداء التنافسي(جاءت فى المرتبة الأولى باوافق الفترة رقم ( 2 ) والتي تحدد الفترة ( 6- 4 ) اسابيع (بتكرار موافقة ( 10 ) وبنسبة مئوية بلغت 55.6% ) وبلغت كا<sup>2</sup> (0.22\*) ولم تتحصل بقية الفترات على نسبة موافقة تصل. ( 50% )

وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث الثاني: بأن الفترة المناسبة لاكتساب كل الكفايات البدنية لالندية الممتاز السودانى فى كرة القدم هى:-

-الفترة ( 6 - 4 ) اسابيع (ذلك بنسبة موافقة بلغت ( 57.1% ) وفقاً لاجابات العينة التالية:

- بالنسبة للكفاية البدنية) اكتساب المعارف والمعلومات حول الاعداد البدني (الفترة 4 -2) اسابيع

-بالنسبة للكفاية البدنية ( تكوين التصور الذهني لبرامج الاعداد وفهم مكوناته ) الفترة 4-2 اسابيع ( وبنسبة مئوية بلغت. % 66.7

-بالنسبة للكفاية البدنية ( تكوين الاتجاهات السليمة نحو التدريب الاعدادي( 6-4) اسابيع وبنسبة مئوية بلغت. ( % 61.1)

-بالنسبة للكفاية البدنية ( اداء التمرينات الحركية البنائية لعناصر اللياقة البدنية (الفترة 4-6 اسبوع ( وبنسبة مئوية بلغت. ( % 55.6)

-بالنسبة للكفاية البدنية) تطوير القدرات التطبيقية فى الوحدات التدريبية عبر الاعداد العام و الخاص الفترة ( 6-4 ) اسابيع ( وبنسبة مئوية بلغت. ( % 55.6)

-بالنسبة للكفاية البدنية) تحقيق التكامل البنائي اللياقى (لم تتحصل اى من الفترات على نسبة موافقة تصل. ( % 50 )

-بالنسبة للكفاية البدنية) تحقيق التكيف اللازم للاداء التنافسي الفترة ( 6-4 ) اسابيع ( وبنسبة مئوية بلغت. ( % 55.6)

- الفترة ( 6 - 4 ) اسابيع.

وهذه النتيجة تؤكدها دراسة (مهند حامد عبد القادر ) التي اشارت ضمن توصياتها على أن لا تقل فترة الاعداد عن ستة اسابيع من ثم عمليات التكيف المناسب ويكون التكامل البنائي

ما أشار اليه ( هاشم ياسر حسن 2012 التي أشارت الى ان فترة الاعداد لا تقل ان ( 6-4 ) اسابيع

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى ضرورة أن تتناسب فترة الاعداد كفترة بنائية تتطلب قدراً عالياً من التكيف يمكن من الاداء المطلوب طوال فترة التنافس

# الفصل الخامس

## الاستنتاجات والتوصيات

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

#### النتائج :

- ان الفترة المناسبة للاعداد البدني لاندية الممتاز السوداني لكرة القدم هي الفترة الممتدة (4-6) اسابيع.
- ان الفترة المناسبة لاكتساب محتوى الاعداد البدني لاندية الممتاز السوداني لكرة القدم هي الفترة (4-6) اسابيع.

#### التوصيات :

- على اللجنة المنظمة بالاتحاد السوداني لكرة القدم اعتماد الفترة (4-6) اسابيع للاعداد البدني للاعبي كرة القدم. اسابيع للإعداد البدني لاندية كرة القدم الممتاز.
- على الأندية الرياضية الالتزام بالفترة (4-6) اسابيع لاكتساب محتوى الاعداد البدني لاندية كرة القدم الممتاز.

## ملخص الدراسة :

جاء هذا البحث بعنوان -: دراسة للتعرف على كفاية الاعداد البدني لاندية

الممتاز السوداني في كرة القدم، وتكون من خمسة فصول تناول الباحث في الفصل الأول خطة البحث والتي اشتملت على المقدمة ومشكلة الدراسة وتم فيها بيان أهمية المشكلة وأهدافه التي تمثلت في / التعرف على كفاية الاعداد البدني لاندية الممتاز السوداني في كرة القدم ، تناول الفصل الأول أيضا إجراءات الدراسة والتي تضمنت مجتمعه وعينته هو مجتمعه.

استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وأداة جمع البيانات التي استخدمها الباحث والتي تمثلت في الاستبانة وتضمنت أيضا المعالجات الإحصائية ،وختم الباحث الفصل الأول بمصطلحات البحث.

اشتمل الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة على مباحث هي : الاعداد البدني ، كرة القدم ، الكفايات البدنية ، اندية الممتاز.

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

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

- بأن الفترة المناسبة للاعداد البدني لاندية الممتاز السوداني في كرة القدم وفق اجابات العينة هي:-

-الفترة (6 - 4) اسابيع .

- بأن الفترة المناسبة لاكتساب كل الكفايات البدنية لاندية الممتاز السوداني في كرة القدم هي :

-الفترة (6 - 4) اسابيع (وذلك بنسبة موافقة بلغت ( 57.1% )

## التوصيات :

- ضرورة إعتداد الفترة (6- 4) اسابيع للاعداد البدنيلاندية كرة القدم.
- الاهتمام بالفترة ( 6- 4 ) اسابيع لاكتساب الكفايات البدنية لاعبي كرة القدم.

## المقترحات:

- 1- يجب على اللجنة المنظمة لاتحاد العام لكرة القدم ان يتيح الفرصة الكاملة والمناسبة لاعداد الاندية .
- 2- يجب على ادارة الاندية توفير المال الكافي لاعداد البدني وتامينه.

المصادر والمراجع :

القرآن الكريم والسنة

المراجع :

- 1-مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، ( القاهرة ، دار الفكرة العربي 2001 م )
- 2-أكرم خطابيا ، أسس وبرامج التربية الرياضية ( عمان : دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع 2011 م )
- 3-طه إسماعيل ، الإعداد البدني في كرة القدم ( القاهرة دار الفكر العربي )
- 4-موسى فهمي إبراهيم ، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي ( القاهرة : دار الفكر العربي 1970 م ) .
- 5-كمال عبد الحميد ، اللياقة البدنية ومكوناتها ( القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 م (
- 6-عادل عبد البصير على ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ( القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1999 )
- 7-أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي والأسس والفسولوجية ( القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 م )
- 8-بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات التدريب والإعداد الرياضي ( القاهرة : دار الفكر العربي 1999 )
- 9-مر الله أحمد البساطي ، التدريب والإعداد البدني في كرة القدن ( الاسكندرية منشأة المعارف ) .
- 10- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ( القاهرة : دار المعارف 1979 )
- 11- عوض ياسين احمد ، دراسة ماجستير 2002
- 12- مهند حامد عبد القادر السباعي ، رسالة ماجستير ، 2015 ،

## الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم  
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا – التربية البدنية والرياضة

السيد/ .....  
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،،،

يقوم الدارس/ **نميري حماد تاجر فارس** باجراء بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير  
في التربية البدنية والرياضة ( **التدريب الرياضي** ) بعنوان ( **دراسة للتعرف على  
كفاية الاعداد البدني لاندية الممتاز السوداني في كرة القدم** )

يرجي كريم تفضلكم باختيار :

(A) الفترة الزمنية المناسبة لاعداد البدني  
(B) الفترة الزمنية المناسبة لكل من كفايات الاعداد البدني

وذلك بوضع علامة (√) امام ماترونة مناسبة في الاستمارة المرفقة .

المهنة : ..... سنوات الخبرة .....

النادي : .....

وشكراً لحسن تعاونكم

الدارس

**نميري حماد تاجر فارس**

أ) اختر الفترة المناسبة للاعداد البدني ضمن الموسم التدريبي لكرة القدم لنادية الممتاز  
السوداني بوضع علامة (√)

الفترة المناسبة	الفترة الزمنية	الفترة
	2 - 4 اسابيع	الاعداد البدني
	4 - 6 اسابيع	
	6 - 8 اسابيع	
	8 - 10 اسابيع	
	10 - 12 اسابيع	

ب) ضع (√) امام الفترة المناسبة لاكتساب كل الكفايات البدنية للاعداد البدني

م	الكفايات البدنية	الفترة الزمنية المناسبة	الاختيار (√)
1	اكتساب المعارف والمعلومات حول الاعداد البدني	2 - 4 اسابيع	
		4 - 6 اسابيع	
		6 - 8 اسابيع	
		8 - 10 اسابيع	
		10 - 12 اسابيع	
2	تكوين التصور الذهني لبرامج الاعداد وفهم مكوناته	2 - 4 اسابيع	
		4 - 6 اسابيع	
		6 - 8 اسابيع	
		8 - 10 اسابيع	
		10 - 12 اسابيع	
3	تكوين الاتجاهات السليمة نحو التدريب الاعدادي	2 - 4 اسابيع	
		4 - 6 اسابيع	
		6 - 8 اسابيع	
		8 - 10 اسابيع	
		10 - 12 اسابيع	
4	اداء التمرينات الحركية البنائية لعناصر اللياقة البدنية	2 - 4 اسابيع	
		4 - 6 اسابيع	
		6 - 8 اسابيع	
		8 - 10 اسابيع	
		10 - 12 اسابيع	
5	تطوير القدرات التطبيقية في	2 - 4 اسابيع	
		4 - 6 اسابيع	
		6 - 8 اسابيع	

	8 - 10 اسابيع	الوحدات التدريبية عبر الاعداد العام و الخاص	
	10 - 12 اسابيع		
	2 - 4 اسابيع	تحقيق التكامل البنائي للياقى	6
	4 - 6 اسابيع		
	6 - 8 اسابيع		
	8 - 10 اسابيع		
	10 - 12 اسابيع		
	2 - 4 اسابيع	تحقيق التكيف اللازم للاداء التنافسي	7
	4 - 6 اسابيع		
	6 - 8 اسابيع		
	8 - 10 اسابيع		
	10 - 12 اسابيع		

### اسماء المحكمين والخبراء

الاسم	الدرجة العلمية	الجامعة
اسماعيل علي اسماعيل	بروفسير	السودان للعلوم والتكنولوجيا
احمد ادم احمد	بروفسير	السودان للعلوم والتكنولوجيا
الطيب حاج ابراهيم	دكتوراة	السودان للعلوم والتكنولوجيا
حاكم يوسف الضو	دكتوراة	السودان للعلوم والتكنولوجيا
مكي فضل المولى مرحوم	دكتوراة	السودان للعلوم والتكنولوجيا
صلاح جابر فرين	دكتوراة	السودان للعلوم والتكنولوجيا
مضوي محمد مضوي	دكتوراة	السودان للعلوم والتكنولوجيا
نيازي حمزة الطيب	دكتوراة	السودان للعلوم والتكنولوجيا
سمية جعفر حميدي	دكتوراة	السودان للعلوم والتكنولوجيا