



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية البدنية والرياضة

التربية البدنية المدرسية

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير بالمقررات
في التربية البدنية والرياضية (التربية البدنية المدرسية)

بعنوان

المتطلبات البدنية و المهارية للاعبى كرة القدم الشباب تحت سن ٢٠ سنة

ولاية الخرطوم

Requirements physical skills for soccer
players under 20 year
Khartoum state

إشراف الدكتور:

أحمد آدم أحمد

إعداد الباحث:

عبد الرحمن فضل آدم نمر

٢٠١٨ م - ١٤٣٩ هـ



صفحة الموافقة

اسم الباحث : مليد الرحمن عصفور آدم نصر

عنوان البحث :

.....

.....

.....

.....

موافق عليه من قبل :

الممتحن الخارجي

اسم : د. مليد الرحمن محمد احمد ميس

التوقيع : [Signature] التاريخ : ٢٠١٨/٤/١٤

الممتحن الداخلي

اسم : د. صالح ربيع الصنع

التوقيع : [Signature] التاريخ : ٢٠١٨/٤/١٤

المشرف

اسم : أ.م.د. احمد آدم احمد

التوقيع : [Signature] التاريخ : ٢٠١٨/٤/١٤

المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم تحت سن 20 سنة - ولاية
الخرطوم

**Physical and Skillfull Requirements for Soccer players
Under 20 Year in Khartoum State**

الفصل الأول

الإطار العام

1.1 المقدمة :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم. وهي الأعظم في نظر كثير من اللاعبين والمتفرجين، ولقد تطورت كرة القدم في العصور الحديثة واخذت شكلا جديدا في الجوانب العديدة التي يتطلبها الأداء التنافسي (موفق مجيد المولي، 1999، ص9)

طرق اللعبة قد تباينت ونتج عنها اختلاف الخطط الدفاعية والخطط الهجومية الفردية والجماعية التي إستلزمت درجة عالية ومتميزة من الأداء المهاري خلال مواقف أكثر تعقيدا وتتطلب سرعة ودقة وكفاحا وتحركا مستمر طوال زمن المباراة وبكفائه قصوي لجميع اللاعبين طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص7).

ويضيف أيضا (طه إسماعيل وآخرون 1989، ص7) ولذلك أصبح التأسيس القاعدي للاعب كرة القدم محور جوهرياً للوصول لمستوي أداء اللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية التي تمكنهم من تحقيق الانجازات ليس فقط على الصعيد المحلي .

الأمر الذي دفع بعلماء التدريب الرياضي إلى دراسة خصائص النمو لدي المراحل العمرية المختلفة من براعم واشبال وشباب سعيا منهم للوقوف على العلاقة بينهما وبين عملية التدريب لعناصر الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني، وأيضاً للوصول إلى الأسس والمبادئ العلمية لتنظيم تلك العلاقة، وبما يرتقي ويطور من أداء اللاعبين الصغار .

ويجب علينا ان نضع في الاعتبار أن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا لا يتاح في معظم الاحيان إلا لهؤلاء الأفراد الذين تتفق مواهبهم وقدراتهم وإستعداداتهم مع الخصائص المطلوبة لنوع النشاط الرياضي الممارس.

ولأن الوصول للمستويات العالية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية أو في كرة القدم بوجه خاص، لزمناً علينا أن نختار ما يتناسب مع ميولهم ومواهبهم في النشاط الرياضي.

لذا اهتم بها العديد من الباحثين وأكدت الكثير من الدراسات التي أجريت في مجال التربية البدنية والرياضية بصفة عامة ومجال الانتقاء بصفة خاصة .

مما لا شك فيه أن تقم المستويات الرياضية العالمية وصغر سن الأبطال يرجع إلى التطور العلمي وتطبيق نتائج البحوث والدراسات التي تناولت اختيار الفرد المناسب طبقا لطبيعة ومتطلبات النشاط الممارس (محمد حازم، 2005م، ص10)

لذلك اتجه المتخصصون في الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المواصفات الخاصة لكل الأنشطة المختلفة لتحديد المواصفات الخاصة لكل نشاط علي حده والتي تساعد على اختيار الناشء الرياضي وفقا لأسس علمية محددة للوصول إلى المستويات العالمية .

ويضيف (مروان عبد المجيد، 2005، ص11) بما ان مرحلة الشباب هي مرحلة القدرات والمهارات الحركية ،حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى ممكن من الانجاز في مجال الأداء والإبداع الفني وقد لوحظ ان الفرد هنا يستطيع المحافظة علي مستوي قدراته طيلة هذه المدة وهذه المرحلة وان نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف وذلك لثبات نمو العظام ويشمل التطور البدني فيها نمو القدرات وذلك بسبب استمرار نمو حجم العضلات وزيادة السمنة لدي الفرد لأسيا أوليك الذين لايمارسون الأنشطة الرياضية ومن مميزات هذه المرحلة الاتساق بين حجم العضلات وطول العظام ويصل النوافق العضلي والعصبي إلى ذروته وهنا يستطيع الفرد تحقيق مستوي الانجاز ،وتتميز هذه المرحلة بالنضوج العضلي والجسمي وان السرعة والأداء المهاري والتكتيك يتطور في هذه المرحلة كما تتطور صفة القوة والجلد وهاتان الناحيتان هما من صفات الرجولة ،وكذلك السرعة وتصل سرعة رد الفعل والتي تشهد اقصي مستوي لها .

(مروان عبد المجيد، 2005، ص12) التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم ،وما يترتب علي ذلك من تحقيق الهدف من العملية هو الفوز في المباريات، ويتطلب تحقيق هذا الهدف ان يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية، والفنية والذهنية، وصفاتهم الخلقية والإرادية، في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي خاصا أثناء المباريات .

2.1 مشكلة البحث :

قد لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال التدريب كمدرّب بأندية الناشئين برابطة الصحافة ومعّد بدني بنادي الشجرة بالدرجة الأولى بولاية الخرطوم (2009) وإيضاً معّد بدني بنادي هلال الساحل بالدوري الممتاز (2009) وإيضاً معّد بدني بنادي الزومة الدرجة الأولى كريم (2016) ومعّد بدني بنادي الاهلي الخرطوم بالدوري الممتاز (2017) ومعلم بالمرحلة الثانوية بمحلية كرري .ان هنالك تدني في مستوي لاعبي كرة القدم الشباب تحت سنة 20سنة، وقد انعكس ذلك علي نتائج الفريق القومي للشباب ودوري الدرجة الأولى بولاية الخرطوم .

يرجع الباحث هذه المشكلة إلى عدة عوامل تبدأ من عملية اختيار الناشئين في الأنشطة المختلفة حيث أنه على الرغم من أهمية عملية اختيار وارتباطها الوثيق بوصول اللاعبين إلى المستويات الرياضية العالمية وتحقيق الأرقام وتحطيمها عام بعد عام وارتفاع مستوى الأداء الرياضي، إلا أن هذه العملية تتم في بلدنا السودان من خلال اعتماد القائمين علي عملية اختيار الناشئين علي الملاحظة العابرة أو الخبرة الشخصية واستخدام القليل منهم لبعض القياسات والاختبارات في بعض النواحي والتي قد تكون محددة القيمة في المستقبل.

وبذلك يرى الباحث أهمية النظر إلى عملية الانتقاء بشكل متكامل حيث يجب التأكد من امتلاك الناشئ المواصفات الضرورية لتحقيق النجاح والقياسات الجسمية والبدنية والفيولوجية والمهارية والنفسية يمكن التنبؤ بمدي صلاحية هذا الناشئ لممارسة هذا النشاط وهذا لن يتأتى إلا من خلال استخدام طرق ووسائل معينة للكشف عن تلك القدرات باستخدام الطرق العلمية المناسبة .

وحيث ان لعبة كرة القدم هي اللعبة الشعبية الأولى في دول العالم بصفة عامة وجمهورية السودان بصفة خاصة ونظراً لتاريخ السودان العريق على المستويين العربي والأفريقي وقع اختيار الباحث علي هذا النشاط بالإضافة إلى الأسباب الآتية:

1. خبرة الباحث كلاعب سابق ومدرّب أو معّد بدني في كرة القدم.
2. ملاحظة الباحث من خلال عمله في مجال التدريب تذبذب مستوي اللاعبين علي مستوي الفرق القومية وكذلك الاندية وعدم استقرار النتائج على مستوى الدول العربية والأفريقية .
3. إمكانية إفادة كثير من العاملين في مجال كرة القدم من خلال التعرف علي المتطلبات البدنية والمهارية واستخدام القياسات والاختبارات التي يمكن استخدامها من خلال نتائج البحث .

وعلي ذلك فمن هذا البحث يأمل الباحث في تحديد المتطلبات البدنية والمتطلبات المهارية المرتبطة بإختيار اللاعبين الشباب في كرة القدم تحت سنة 20 سنة التي يمكن من خلال تحديد زيادة فاعلية الاختيار التي من شأنها المساهمة في الوصول للمستويات الرياضية العالمية .

3.1 أهمية البحث:

1. قد يساعد مدربي كرة القدم في التعرف علي بعض المعلومات الخاصة بالنواحي البدنية والمهارية التي قد تسهم في عملية الانتقاء واختيار اللاعبين.
2. ربما تساعد المدربين المهتمين بكرة القدم في الاختيار السليم لأعضاء الفريق بما يتماشى مع المواصفات البدنية والمهارية المحددة .
3. يمكن ان تكون اضافة تساعد هيئة البراعم والناشئين في كيفية الاختيار .
4. قد يساعد الاتحاد السوداني في لعبة كرة القدم وذلك في مراعاة الصفات البدنية والمهارية عند تكوين فرق الشباب والناشئين.

4.1 أهداف البحث:

- التعرف علي المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم الشباب تحت سنة 20 سنة بولاية الخرطوم .
- التعرف علي المتطلبات المهارية للاعبي كرة القدم الشباب تحت سنة 20 سنة بولاية الخرطوم.

5.1 تساؤلات البحث :

- ما المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم الشباب تحت سنة 20 سنة بولاية الخرطوم .
- ما المتطلبات المهارية للاعبي كرة القدم الشباب تحت سنة 20 سنة بولاية الخرطوم .

اجراءات البحث :

6.1 مجالات البحث :

1.6.1 المجال الجغرافي :

حدود ولاية الخرطوم بجمهورية السودان .

2.6.1 المجال البشري :

بعض مدربي وإداري ولاعبي كرة القدم بأندية الممتازة و الدرجة الاولي الشباب بولاية الخرطوم.

7-1 مصطلحات البحث :

1/ المتغيرات البدنية :

هي الأداء الحركي والإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف والمتغيرات لانجاز افضل النتائج .(طه إسماعيل وإبراهيم شعلان وآخرون ،1999،ص89)

2/ المتغيرات المهارية:

هي مجموعة المهارات التي تمكن اللاعب من القيام باداء الواجبات المهارية التي تحقق متطلبات التنافس علي المستوي العام في رياضة كرة القدم .(مفتي إبراهيم، 1998،ص97)

3/ الدوري المحلي للشباب :

هي المنافسة المعتمدة من اتحاد الخرطوم المحلي لكرة القدم يلعب بنظام الدوري من دورتين لفرق الدرجة الممتاز وبعض فرق أندية الدرجة الاولي (إجرائي) .

4/ اللاعبين الشباب :

هم اللاعبين المعتمدين في الاتحاد المحلي لكرة القدم بولاية الخرطوم والمسجلين .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1-2 نبذة تاريخية عن نشأة كرة القدم :

بعض المصادر ان كرة القدم بدأت في الصين عام 2500 ق.م بطريقة بدائية وكانت (تيشوتشو) الاولي بمعنى ركل الكرة ولثانية بمعنى الكرة وقد ذكر أحد المؤرخين ان كرة القدم كانت باليابان وكانت تسمى(بكمياري) وقد عرفت منذ اربعة عشر قرنا مضت وكانت تلعب في ساحة 140 متر مسطح . وهناك في ايطاليا لعبت كرة القدم القديمة في مدينة فلورنسيا ومانت تعرف (كالشيو) وكانت تلعب في مدينة فلورنسيا مرتين بمناسبة عيد سان جون .ولكن التاريخ البعيد يؤيد بأن اليونانيون هم الذين لهم حق الافتخار بأنتسابها لهم فقط .عرفت بلادهم لعبة كرة القدم وكانت تلعب بأسم(اسبيدة) ويقول لفيلسوف امصري (بوليدس)في القرن الثاني كرة القدم انتقلت من اليونان إلى بلاد الروان وتسمى (هايتسوم)وقد صورها في كتاباتة في مصر القديمة في عهد الفراعنة كما تدل بعض الرسومات علي جدران بعض المعابد الاثرية ومن مصر انتقلت إلى الصين لتصبح لعبة الجيش التي يمارسها الجنود مع تطويرها بأستخدام الاقدام بدل الايادي في قذفها وكانت الجنود يلعبونها بخشونة الأمر الذي أثار ضدهم موجه الاتقاد، ثم انتقلت إلى اليابان كما تشير لوحة الرسام الياباني القديم (تشوتشو) والتي يرجع تاريخ إلى 901 ق.م

ويري محمد رفعت (1994، ص13) بعد اليابانيين عرفها الرومان ثم انتقلت اللعبة إلى انجلترا عندما غزاهم الرومان وبعد 1066 في انجلترا انتشرت في جميع انحاء أوربا.

1.1.2 نبذة تاريخية عن تطور لعبة كرة القدم في العالم :

في عام 1846 م اجتمع في كامبيرج تلاميذ الكليات الانجليزية وأساتذتهم لوضع مجموعة قوانين وكان لا بد للجامعات ان تقوم بوضع قانون يحقق العدالة الكروية ومررت محاولات كثيرة لم تلق النجاح حتي انتهى الأستاذ (j.e.thring) استاذ القانون بجامعة كامبيرج من وضع اول قانون لكرة القدم في 26 اكتوبر 1862 وتألف القانون من عشرة مواد كما أنه أول اتحاد لكرة القدم.

2.1.2 تاريخ تطوير لعبة كرة القدم في السودان :

يوضح (احمد الحبو، 1976م، ص9) بأن السودان عرف كرة القدم مع بداية الاحتلال الإنجليزي حيث كان الإنجليز يمارسونها في معسكراتهم ثم بدأ السودانيون في ممارستها وتعلمها منهم ثم انتقلت إلى الحواري والأحياء الشعبية فأصبحت رياضة الشعب المفضلة وقد كان اهل بري اول من مارس هذه اللعبة ومن بري تكون أول فريق يتباري مع فريق الجيش الإنجليزي. وقد كان في أواخر العشرينات .

ويبري (عبدالعزیز حسن البصير، 2004 ص23)، ان كلية غردون كانت المهد الأساسي لكرة القدم بالسودان حيث مارسها الطلبة واساتذتهم الانجليز وفي ام درمان عرفت كرة القدم لأول مرة (1902) عن طريق مدرسة ام درمان الاميرية وفي عام (1908) بدأت الفرق تتكون وذكر منها (الحديد، الوطن، المسالمة، الاستبالية، أبوعنجة، ابوكدوك، قلب اللاسد)

وفي عام 1928 ظهر فرق متمرس هو فريق (تيم عباس) وفي عام 1936 تم تكوين اول اتحاد الكرة القدم السوداني بالخرطوم وكان بدار بواسطة الإدارة البريطانية لذا جاءت لجان مطابقة للجان الاتحاد البريطاني. وفي عام (1955) تمت سودنة الاتحاد السوداني وتولي عبدالحليم محمد رئاسة الاتحاد السوداني كأول سوداني يتولي هذا المنصب بالإضافة إلى عبد الرحيم شداد يعين السكرتارية وفي فتراتهما تم تأسيس وبناء الاتحاد الافريقي لكرة القدم وفي عام 1956 بالتضامن مع مصر واثيوبيا .

ويذكر الفاضل دراج (2004،25) أن الاتحاد السوداني لكرة القدم أنشأه عام 1936 وليكون قاصر علي الخرطوم وذلك وفقا للقوانين التي اجازتها السلطات البريطانية انذاك وقد كانت المديرية بحكم المنصب رئيسا للاتحاد بينما يعين السكرتارية وأمين الخزانة بواسطة مجلس إدارة الاتحاد الذي يتكون من عدد من الأعضاء تنتخبهم المديرية، وفي عام 1948م بدأت محاولات من اتحاد الخرطوم لإنشاء اتحاد عام يضمه الاتحادات المحلية الاخرى التي قامت آنذاك بالأقاليم. وفي عام 1951م عدلت القوانين بشكل عام صدر الدستور والقوانين العامة لاتحاد كرة القدم باللغة الإنجليزية.

3.1.2 مرحلة الشباب:

برزت اهمية التربية البدنية والرياضة كوسيلة منفردة في تنمية الكفاءة البدنية والحركية وما يتصل بها من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية التي تمكن الفرد من القيام بواجبه نحو وطنه وامنه ومجتمعه فاللعبة المنظم ترويا ينطوي على امكانيات هائلة للنمو وامتعدد الجوانب للفرد. وفي نشاط اللعب تتهيأ إمكانيات كبيرة للنمو الهادف في السلوك والمثابرة والإرادة (مروان، عبد الحميد إبراهيم، 2002م، ص53).

إن النمو عملية مستمرة تتوالى فيها مراحل النمو وتتداخل مظاهره وتتكامل بالانقطاع. وتمكن أهمية دراسة النمو البدني لأهميتها في الناحية التطبيقية في الحياة العامة من جهة وفي مجال الرياضيين من جهة أخرى حيث ثبت علمياً ارتباط أغلب الفعاليات والأنشطة الرياضية بالنمو البدني .

لقد كان الاهتمام في الآونة الأخيرة بالحركة الرياضية حتى أصبح تقدم الرياضة في أي بلد مقياساً لتقدم الشعوب والحضارات، وبهذا كان من الطبيعي الاهتمام بالعلوم الرياضية المتصلة بالأداء الرياضي.

لذا دراسة مرحلة النمو أهمية بالغة بالنسبة للمشتغلين بكثير في ميدان العلم المختلفة، فمعرفة خصائص نمو الطفل والمراعاة تفيد الطبيب والاختصاصي النفسي والاجتماعي ومدرّب التربية الرياضية والقارئ والاباء وغيرها، وذلك بمعرفة طبيعة المرحلة التي يمر بها الفرد طفلاً كان أم مراهقاً تساعد على التوجيه الوجهة السليمة التي ينبغي أن تسير فيها لكي يصبح مواطناً صالحاً متكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

وتهدف الدراسة العلمية للنمو إلى اكتساب المقاييس والمعايير المناسبة كل مظهر من مظاهره . كمعرفة علاقة طول الفرد بعمره الزمني، وعلاقة وزنه بطوله وعمره، وعلاقته بمراحل نموه، وبذلك يستطيع الباحث ان يفتش للنمو السريع المتقدم وهكذا .

هنالك عدة تقسيمات لمراحل النمو، منها تقسيم (كورت مايتل) هو الأساس لكافة التقسيمات لأنه شمل كافة التقسيمات الأخرى والتي أدرجها ما يلي:

- مرحلة الرضاعة 12.1 شهر.
- مرحلة الطفولة 3.1 سنوات.
- مرحلة ما قبل الدراسة 7.3 سنوات.
- مرحلة الدراسة الأولية 10.7 سنوات.
- مرحلة المراهقة الأولى 15.12 سنة .
- مرحلة المراهقة الثانية 18.15 سنة.
- مرحلة الرجولة وتشمل 50 سنة .

ويضيف مروان عبد الحميد (2002،ص69) قسم مرحلة الرجولة على أساس العقد الثاني والثالث والرابع (والعقد مدته عشر سنوات)

أ. مرحلة الرجولة المبكرة من سن 18. 20. 30 سنة.

ب. مرحلة الرجولة المتوسطة من 30. 45. 55 سنة.

ج. مرحلة رجولة المتأخرة من 60. 70 سنة.

د. مرحلة الكهولة من 70 سنة فما فوق.

أما مرحلة الرجولة المبكرة هي موضوع بحثنا التي يسميها الباحث مرحلة الشباب (18.20.30 سنة) وفي بحثنا هنا تحت سنة 20 سنة.

يطلق علي هذه المرحلة أيضاً بمرحلة الرشد الأولى مرحلة القدرات والمهارات الحركية حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى مكن من الانجاز في مجال الأداء والإبداع الفني.

وقد لوحظ ان الفرد هنا يستطيع المحافظة علي مستوي قدراته طيلة هذه المرحلة.

وان نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف وذلك لثبات نمو العظام ويشمل التطور البدني فيها نمو الوزن وذلك بسبب استمرار نمو حجم العضلات، ومن مميزات هذه المرحلة الاتساق بين حجم العضلات وطول العظام ويصل التوافق العضلي العصبي إلى ذروته، وهنا يستطيع الفرد تحقيق مستوي الانجاز.

إن السرعة والأداء المهاري والتكتيك يتطور في هذه المرحلة كما تطور صفة القوة والجلد، وهاتان الناحيتان هما من صفات الرجولة، وكذلك تطور السرعة وتصل سرعة رد الفعل والتي تشهد اقصي مستوي لها. لذلك نجد أن أبطال الرمي والوثب والعدو السريع يصلون إلى قمة تألفهم في بداية المرحلة السنية ونراهم سرعان ما يتراجعون وتتحفض مستوياتهم في نهاية المرحلة أو بداية المرحلة التالية وبهذا فأن بداية هذه المرحلة هي اخر فرصة لهم في اكمال مستوياتهم التي يجب أن يكون قد تم تطويرها في المرحلة السابقة.

وأن من مميزات الرجل في هذه المرحلة تكون حركاته اقتصادية ومجدية، وإنه يستعمل القوة والسرعة بمايتناسب مع هدف الحركة وكذلك مجال الحركة. كما يظهر بوضوح ايضا الزيادة في الدقة الحركية وفي ثبات الحركة لمختلف مجالات العمل. كما ان الزيادة بالاتوماتيكية بتثبيت الحركات(عمر ابوالمجد وجمال اسماعيل النمكي 1997،ص42) .

4.1.2 طبيعة الأداء في كرة القدم :

تعتمد طبيعة الاداء في كرة القدم علي درجة كفاءه اللاعب في اداء المهارات الأساسية في كرة القدم. وتوظيف تلك المهارات خططيا، والتي تشمل التمرير والتصويب والجري بالكرة وغيرها والتي يسمها باحث بالمتطلبات المهارية في بحثه .

وترجع عمليات التغيير المختلفة في الأداء إلى طبيعة سير المباراة ونظر لزيادة مساحة الملعب فإن هذا يضع علي اللاعب متطلبات بدنية عالية تملئ عليه تغطية الملعب بسرعة عندما يحتاج موقف اللعب منه وذلك ،سواء كانت هذه المواقف هجومية ام دفاعية ويسميا هنا الباحث بالمتطلبات البدنية في هذا البحث (أبو العلاء عبد الفتاح وآخرون 1994، ص23).

ويقول ايضا (ابوالعلاء عبدالفتاح واخرون 1994، ص25) وقد كان انتقاء لاعبي كرة القدم ولايزال حتى الآن في أماكن كثيرة من العالم يعتمد علي الخبرة الشخصية وانتقاء اللاعب الذي يظهر بعض المهارات أو الأداء الحركي للعبة دون استخدام مقاييس موضوعية تتضمن معها استمرارية هذا الناشئ في التقدم والوصول لأداء متطلبات اللعب بصورة متكاملة مستقلا بما في ذلك الإمكانيات البدنية والمهارية والفسولوجية والانثرومترية خاصة وأن 98% من تلاميذ المدارس يعتبرون انفسهم لاعبي كرة القدم. وهم انفسهم الذين يتقدمون للعب بمدارس كرة القدم بالأندية وهي القاعدة التي تضم المواهب في المستقبل كما يقول رئيس نادي باريس سان جيرمان.

يري الباحث أن عملية تطوير لعبة كرة القدم من خلال التدريب الرياضي والعمل علي رفع الكفاءه المعرفية والقدرات الابداعية والمهارية والبدنية والخططية تعتبر من اهم اهداف عملية التدريب حيث ان عملية تطوير اللاعبين للوصول إلى المستوى المطلوب بلأشتراك في المنافسات والتمرينات التي يضعها المدرب في تنمية شاملة لجميع مكونات لعبة كرة القدم تقدم اثناء الاعداد العام للاعبي كرة القدم .

واهم هذه المكونات هي: (حنفي محمود 53، 2009)

- الإعداد البدني.
- الإعداد المهاري.
- الإعداد الخططي.
- الإعداد الذهني والنفسي.

الإعداد البدني :

يري (حنفي محمود، 2009، ص53) ان الاعداد البدني يقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ،ليصل إلى قمة ليلقته البدنية وبدونها لا يستطيع

لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه، وفقاً لمقتضيات اللعبة، والإعداد البدني يهدف إلى تطوير صفات السرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة الخ لدي اللاعب.

وتتطلب لعبة كرة القدم من اللاعبين بذل مجهود كبير وليس السبب في بذل هذا المجهود الكبير طوال زمن المباراة 90 دقيقة وكبير مساحة الملعب والمسافة الكبيرة التي يجريها اللاعب بين المرميين مرات ومرات فحسب ولكن ايضاً هنالك عوامل أخرى نذكر منها:

1. طبيعة اللعبة التي تقتضى من اللاعب ان يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومنتوعة اثناء المباراة نتيجة

تعدد المهارات الأساسية وتفرعها.

2. ما تتطلبه طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببدايات أخرى جري سريع ومفاجئ.

3. تتطلبه اللعبة من اللاعب ان يكافح للاستحواز علي الكرة من الخصم او الجري السريع بالكرة قبل

الخصم .

4.1.2 الإعداد البدني العام :

يعتبر (غازي صالح محمود، 1999م، ص32) الإعداد البدني للاعب كرة القدم من مكونات اللعبة الأساسية من أجل تحسين وتطور القدرات البدنية المختلفة للاعب بالاضافة علي رفع المستوى الوظيفي أثناء الدورات التدريبية كزيادة حجم التهوية بسبب الحاجة الماسة للاوكسجين داخل العضلات ويمكن ان يصل إلى 100 لتر في الدقيقة وهذه الزيادة المضطردة في كميات الاوكسجين في عضلة لاعب كرة القدم العاملة أثناء التدريب أو المنافسات من خال التمتع باللياقة البدنية المثلى تعمل على تحسين قابلية القلب علي ضخ كميات أكبر ومن خلالها زيادة في الكميات القصوى لمعدل القلب وهذه الزيادة في كمية الدم داخل العضلات.

والإعداد البدني الوسيلة الرياضية من خلالها يستطيع لاعب كرة القدم من أداء واجباته مهارية والخططية داخل الملعب والإعداد البدني غالباً يعطي المميزات في رفع وتأهيل اللاعب في جميع عناصر أو الصفات التي يحتاجها اللاعب بحركاته السريعة والمفاجئة والعطاء في الكفاح وجدية عالية أثناء وقت المباراة بصورة متوازنة ومن أهم الصفات:

تستدعى اللعبة أن يبذل اللاعب مجهود عصبيا كبير ناتجا من سرعة تغير مكان الكرة في كثير من تغيير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعا وهجوماً، نتيجة لتوسع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة (90 دقيقة). يضيف إلى ذلك اثر المحيط الخارجي (كالجمهور مثلاً) على الجهاز العصبي.

تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالى متمتعاً بلياقية بدنية عالية، فقد اصبحت الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى الاعمدة الأساسية في خطط التدريب اليومية والأسبوعية والفترية، والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً، ونظرة إلى لاعب الكرة الآن وما كانوا عليه في سنوات نجد صفاتهم قد نمت بطريقة ملحوظة (حنفي محمود مختار 1997، ص52).

5.1.2 أهمية الإعداد البدني العام للاعب كرة القدم:

اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة اثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على السرعة، الرشاقة، القوة والمطاولة والمرونة... الخ، والعمل الصحيح في تطوير هذه الصفات البدنية والمحافظة عليها أثناء فترة المنافسات تجعل اللاعبين في أعلى مستوياتهم وعطائهم خلال المباريات. (حنفي محمود مختار 1997، ص44).

6.1.2 أنواع الإعداد البدني:

اتفق كثير من العلماء والخبراء في عالم كرة القدم أن الإعداد البدني علي نوعين لخدمة الأجهزة الحركية والقدرات الخاصة بلاعب كرة القدم هما :

أولاً: الإعداد البدني العام:

وتهدف عملية الإعداد البدني العام إلى كسب لاعبي كرة القدم الصفات البدنية بصورة شاملة ومن أهم تلك الصفات (القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) وتطوير القدرات البدنية تعمل إلى حالة التكيف على الاحمال التدريبية بواسطة الوسائل المتعددة .

فالأعداد البدني العام بكرة القدم تدخل وسائل تدريبية مختلفة، وكذلك استخدام بعض الألعاب الرياضية المختلفة في مجالات تحسين القدرات البدنية والحركية لأعداد شامل لأجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة وهذا القسم من الأعداد علي اللياقة البدنية يكون خلال التدريب علي المهارات الأساسية والتمرينات الخطئية، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية بأداء المهاري والخططي، والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طوال العام. فإن اثناء فترة الأعداد تعطى اهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، والقوة، والتحمل، الرشاقة والمرونة العامة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لاتهمل وتعطى التمرينات البنائية الخاصة من مختلف فترة الأعداد وخلال فترة المباريات. (طه إسماعيل، 1989م، ص26) .

وإذا قارنا الوقت الذي تستلزمه فترة الأعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد انهما غير متناسبين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد . وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لايمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه تحتم ان تستمر التمرينات التي تعمل علي تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضاً . ولقد ثبت علميا ان السرعة لاتبقى ثابتة، بل ان اللاعب يفقد سرعته اذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد اصبح لزاما علي المدرب يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم لا يكفي لتأهيل اللاعبين للاشتراك في المباراة اة القسم الرئيسي من التدريب واداء حر كات الركض السريع بالكرة وبدونها وحركات التمويه والخداع المفاجئ والمهاجمة ويعتبر الاحماء العام كمقدمة للأعداد البدني والوظيفي ولايكتفي به كوسيلة للأعداد عضلات ومفاصل واجهزة الجسم المختلفة. (حنفي محمود مختار، 2009م، ص60).

ثانياً : الإعداد البدني الخاص :

ويهدف هذا النوع من الإعداد إلى تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والضرورية بنوع تلك اللعبة بالإضافة إلى خصوصية اللاعب سواء كان ضمن مركزه داخل الملعب أو في مجال تنفيذ بعض المهارات الفنية في الأداء أو التنفيذ داخل الملعب وأثناء الوحدة التدريبية .
وغالباً ما يتم الإعداد البدني الخاص بكرة القدم باستخدام الأجهزة المختلفة من أجل رفع درجات حالة التكيف الوظيفي لجسم اللاعب ومن أهم هذه الأجهزة الرياضية. (طه إسماعيل 1998م، ص90):

- التمرينات باستخدام الانتقال .
- التمرينات باستخدام المعاطب .
- التمرينات باستخدام الكرات الطبية .
- التمرينات باستخدام الأجهزة والادوات الجمناسيكية .
- التمرينات باستخدام السلام والخشبية او المدرجات .
- التمرينات باستخدام الاجهزة التقنية الحديثة .

تاريخ اللياقة البدنية:

إن أول برنامج مكتوب لتمرينات اللياقة البدنية هو كتاب رجل صيني اسمه (هواتو) الذي اكتشف أيضاً المواد المسكنة لآلام الجسد وكان أيضاً خبير في الوخز بلأبر لتخفيف الآلام والعلاج المائي حيث في عام 3000 ق.م قام هذا الرجل بتطوير سلسلة منتظمة من التمرينات التي سماها دعامات الحيوانات الخمسة وهي الدب والنمر والابل والقرد والعصفور (طه إسماعيل، 1998م، ص90).

وكان يلح علي تمايل الجسد وتحريك المفاصل وعلي طرد الهواء الفاسد من الجسد والسماح بالدوران الحر للدم في الجسد ولقد كان شعاره في ذلك ان السلم الذي يستخدمه لا يصدأ او لا يفتني وكذلك الجسد اي ان شعاره ذاته ينطبق علي الجسد واذا ادركت الصفات البدنية النموذجية لحركات تلك الحيوانات مثل القوة والطاقة وقدرة الاحتمال في السرعة والرشاقة والخفة التي تمارس بنعومة عندما تضع يدك علي الصفات الجوهرية الكامنة في معظم برامج التدريبات الجسدية الحديثة.

اللياقة البدنية في كرة القدم:

يهدف فهم اللياقية البدنية في الرياضية يجب ان تقوم ببعض التحليل فهناك عناصر مختلفة مكونه للياقة البدنية واهمها القوة والرشاقة وطاقة الاحتمال (التحمل) السرعة ،المرونة ،المهارة ان كثير من الرياضيين عندما لا يدركون حقيقة ان الإنسان يجب ان يمتلك اللياقة البدنية قبل ممارسة أي حرفة رياضية لأن مجرد ممارسة تلك الحرفة لا تقى أو توفر لنا اللياقة البدنية المطلوبة. هنالك الكثير من النظريات

المتعلقه باللياقة البدنية الخاصة بالرياضة بشكل عام نجد انها تتلخص بالتالى: يجب ممارسة الكثير من التمرينات الشاقة والمتنوعة إلى جانب ممارسة أية حرفة رياضية، ويجب ان تكون طريقة الممارسة نظامية ومتناسقة (طه إسماعيل، 1998م، ص90).

المتطلبات البدنية:

هي عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم ، تعد كرة القدم من الالعاب التى يبذل فيها اللاعب طاقة حركية عالية وجهد بدني كبير حيث تتميز بتغيرات مستمرة في حجم الجهد ومستوى الشد المبذول حتى يمكن اداء مختلف انواع الركض والقفز والضرب الذى تتطلبه اللعبة ويشير (سامي الصغار واخرون) ان المهارات الحركية المختلفة يجب ان تكون مرتبطة علي الدوام بتطور الصفات البدنية الخاصة باللعبة لكي تمكن اللاعب من تكملة المباراة. فهو لا يستطيع اتقان مهارة التهديف مثلا ما لم تتوفر عنده صفة القوة العضلية للرجلين كأحد الصفات البدنية المهمة للاعب كرة القدم اذ يحتاج لاعب كرة القدم علي الدوم إلى قوة الركض وفي مجالات متعددة اثناء المباراه لذلك نرى أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف اساسا علي الارتقاء بالمستوي المهاري للاعب من جهة ومن جهة أخرى فأن الطابع المميز للمهارات الأساسية هو الذي يحدد نوع الصفات البدنية الضرورية التي يجب تطويرها.

ويري (هيربوت نقلا عن (طه إسماعيل وعمرو أبو المجد وإبراهيم شغلان، 1989م، ص91)

ان اللياقة البدنية تتمثل في عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم التي تتضمن:

- القوة المميزة بالسرعة.
- التحمل Endurance.
- القوة العضلية Strength.
- الرشاقة Agility.
- المرونة Flexibility .
- السرعة Speed.

القوة المميزة بالسرعة:

لقد اجمعت العديد من آراء العلماء حول اهمية القوة عند لاعبي كرة القدم حيث يذكر (الفريد كونزة ALFreed Kunze) يجب توفر عنصر القوة في صورته المختلفة لدى لاعبي كرة القدم وعلي سبيل المثال في التهديف الحاد او في امهجمة القفد علي الكرة والتمرير العالي الطويل البعيد واضربه الرأس وكذلك التنافس الثنائي مع الخصم بإستخدام الجسم كله لاجزاء الجسم نجد ان عضلة الرجلين هي التي اولا وقبل كل شئ يجب ان تكون علي درجة عالية من القوة .

القوة المميزة بالسرعة:

وقد أشار (محمدحسن علاوي، 1994م، ص91) يمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة بأنها قدر الجهاز العصبي علي التغلب علي مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. وتعتبر من اهم الصفات البدنية الضرورية في بعض الانشطة الرياضية .

ويضيف ايضا (محمدحسن علاوي 1994،ص99) وينظر عليها باعتبارها احدي الصفات البدنية الضرورية لتنمية السرعة لدي العدائين في بعض العاب القوي ولدي متسابقي السرعة ورياضة الدرجات. كما يميل البعض الي استخدام مصطلح (القدرة العضلية) بدلا من مصطلح القوة المميزة بالسرعة)) ويعرف ((لارسون)) و((يوكيم)) القدرة العضلية بأنها المقدرة علي انجاز اقصي قوة في اقصر وقت ممكن.

التحمل:

يعرف (طه إسماعيل، 1989م، ص97) التحمل عامة ان اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية اثناء المباراه بدرجة عالية من الاجاده والدقه والتركيز قبل ان يشعر بالاجهاد . وتنمي صفة التحمل لدى اللاعب من خلال التدريب لانه يرتبط ارتباطا وثيقا بأتقان اللاعب للنواحي المهارية والخططية .وينقسم التحمل إلى التحمل العام والتحمل الخاص ويقصد بالتحمل العام (مقدره لاعب كرة القدم علي الاستمرار في الأداء عمل بدني ذو حمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تصل فيها الاجهزة الحيوية والعضلات بما يؤثر ايجابيا علي الأداء التخصصي ككرة القدم . (طه اسماعيل 1989،ص98)

اما التحمل الخاص فيعرف بأنه (قدرة اللاعب علي الأداء المهارى والفنى بدرجة عالية ولفترة طويلة ،ويقصد بالأداء المهارى ذلك الأداء الذي يتم في ظروف المباراه وتحت ضغط المنافس من حيث الوقت والمساحة بينما يقصد بالأداء الفنى ذلك الأداء الذي يقوم به اللاعب في ماحة كبيرة وزمن مفتوح دون ضغط كما في التدريب مثلا.وبمعني اخر يقصد بالتحمل الخاص في كرة القدم (استمرار اللاعب في الأداء ذو الصفات البدنية العالية ولقدرات الفنية والخططية المتقنة طوال مدة المباراه دون ان تظهر عليه التعب والأجهاد والإخلال باداء.

ومن حيث تقسيم التحمل العام والخاص تعدد الاداء لانها تحددت فيما يلى :

يرى بعض علماء الفسيولوجيا الرياضة انه يمكن تقسيم التحمل الخاص من حيث قدره الرياضي علي(ابراهيم شعلان واخرون 2002،ص99):

- القدره علي التحمل لفترة طويلة .
- القدره علي التحمل لفترة متوسطة .
- القدره علي التحمل لفترة قصيرة .

وهذا التقسيم من وجهه نظرهم مبني على أساس التغيرات الفيسيولوجيه والنفسيه ،وتعتبر القدره علي التحمل لفترة طويلة هي ما يتناسب ولعبة كرة القدم حيث من الممكن ان يحتاج فيها اللاعب إلى اكثر من 8 دقائق جهد متواصل، ويصل الجهد لأقصاه خلال تلك الفترة .
والتقسيم الثاني للتحمل الخاص من جهه نظر بعض العلماء يتحدد فيما يلي(ابراهيم شعلان واخرون 1998م، ص1000):

- تحمل السرعة.
- تحمل القوه.
- تحمل العمل والأداء.
- تحمل التوتر العضلي الثابت.

اما التقسيم الاخير فينقسم الجلد الخاص إلى ما يلي:

- الجلد العضلي.
- الجلد الدوري التنفسي.

يشير (طه إسماعيل 1998، ص98) إلى ان لعبة كرة القدم من الأنشطة التي تتطلب أداء مجهود علي فترات متقطعة، وهذا يتطلب ان يعمل الجهاز الدوري التنفسي في حدود فترات متقطعة غير منتظمة من حيث شدتها وحجمها، وهذا النوع من الجلد الدوري التنفسي يعتبر الخاص والذي يتناسب مع نوع النشاط الممارس.

من الناحية التطبيقية في مجال كرة القدم فإن التقسيم الفيسيولوجي للتحمل الخاص وتحديدده للقدره علي التحمل لفترة طويلة هو مايناسب لعبة كرة القدم وهو تحديد صحيح لدرجة كبيرة .كما ان فترة الثاني دقائق للجهد المتواصل التي حددها هذا التقسيم يؤدي فيها اللاعب نوعيات متعددة ومتباينة من الأداء مختلفة السرعة والقدره ،وبالتالي من الممكن أن يتضمن مثل هذا النوع من التحمل تحمل السرعة، تحمل القوه، تحمل الأداء، والرشاقة.

ويري (بسطويسي 1999م، ص206) أن التحمل يلعب مع القدرات البدنية كالقوة والسرعة أهمية كبيرة في مجالات التدريب والمتمثل في كل تحمل القوة وتحمل السرعة بالإضافة إلى تحمل القوة المميزة بالسرعة.

أما التقسيم الأخير فلم يتطرق إلى تحمل السرعة وتحمل الأداء من الناحية التطبيقية فأن الجلد العضلي يعتبر، أحد مكونات التحمل الخاص غير ان تحمل الدورى التنفسي لفترات متقطعة لايتناسب وإلى حد ما لعبة كرة القدم من الوجهه الخاصة على أساس ان القيام بمجهود مستمر (شبه منتظم) يتطلب الجلد الدورى التنفسي العام. (طه إسماعيل 1998م، ص99)

ولكن وفقاً لآراء بعض العلماء والباحثين في تقسيم للتحمل في كونه تحملاً عاماً وتحملاً خاصاً. وأيضاً ما يراه الخبراء في كرة القدم نحو تحديد مكونات التحمل في الوجهة الخاصة وطرق قياسها بالإضافة إلى تعريف التحمل في كرة القدم .

ويرى الباحث التعريف الأشمل للتحمل الخاص هو ما يحقق متطلبات الأداء في اللعبة طول فترة المباره دون تعب وبكفاءة عالية من تحمل السرعة، وتحمل الأداء، الرشاقة، وتحمل القوة. أما التحمل الدورى التنفسي بصورته المتقطعة فهو يخص التحمل العام في كرة القدم والأنشطة الرياضية الأخرى. وبناء عليه يمكن تحدد مكونات التحمل الخاص من حيث التطبيق في كرة القدم إلى ما يلى:

- تحمل السرعة.
- تحمل الأداء.
- تحمل القوة.

تحمل السرعة :

يعرف (زيمكين Zimkinn.F. نقلاً عن طه إسماعيل وآخرون، 1989م، ص99) تحمل السرعة بأنه المقدرة علي الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترات طويلة .

وفي الجانب التطبيقي في حركة كرة القدم فإن هذا التقسيم يتضمنه الأداء حيث تتطلب مواقف اللعب المختلفة في الاداء بسرعات متعددة ومتغيرة كتحمل الاداء . المهاري تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة، وتحمل السرعة المتغيرة، الخططي يتطلب السرعات كالجري بالكرة وبدونها واخذ الأماكن والتغطية، السريعة للارتداد للدفاع. تكرار أداء العدو السريع لمسافات متعاقبة خلال التدريب وطوال المباراة.

تحمل القوة:

يعرف (هارا Harra نقلا عن طه إسماعيل وآخرون 1989م، ص99) تحمل القوة بأنه القدره علي تحمل مقاومه التعب في واثناء المجهود الدائم الذي يتميز بأرتفاع القوة درجة العضلية في بعض اجزائه ومكوناته. يفضل مورهاوس استخدام مصطلح التحمل العضلي بدلاً من مصطلح تحمل القوة. وينظر اليه كأحد عناصر صفة التحمل وليس كأحد عناصر صفة الفترة العضلية . وهذا الرأي له مبرراته حيث انها صفة تتطلب مقاومة التعب أثناء المجهود المستمر الذي يتطلب القوة العضليه .

وتبرز اهمية عنصر تحمل القوة للاعبى كرة القدم نظرا لوجود بعض المهارات التي تتطلب بذل القوة ولفترة طويلة مثل الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس أكثر من مرة أو التصويب على المرمى بقوة ومن مسافات مختلفة ولعدة مرات .

تحمل العمل والأداء:

يرى بعض العلماء ان هنالك نوعان من التحمل الخاص يطلق عليه مصطلح تحمل العمل او تحمل الأداء. ومنه تربط صفة التحمل بصفة الرشاقة ،ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة جيدة، ومثل ذلك تكرار المهارات الحركية في الألعاب ككرة القدم على سبيل المثال ويتضح ذلك في مقدره لاعب الكرة علي الاداء بالكرة وبدونها لفترات طويلة. (محمد حسن علاوي، 1994م، ص176).

ومن التقسيم السابق يمكن القول بأن التحمل الخاص في كرة القدم يعني:

قدره اللاعب علي الأداء المهاري والخططي والذي يستلزم عناصر القوة والسرعه وارشاقة طوال مدى المباراة 90 دقيقة بدرجة عالية من الكفاءه والفاعلية دون ان تظهر عليه اعراض التعب .

السرعة :

يقول (د.غازي صالح محمود، 2011م) ان عنصر السرعة صفة بدنية ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم في خطوط اللعب إذ يحتاج إليها لاعبي الدفاع والوسط والهجوم، ولذا يجب ان يكون لاعب كرة القدم علي استعداد كامل للركض لمسافات مختلفة وتعدد مرات بالسرعة التي يستطيع فيها التخلص من الخصم او الاستحواز علي الكرة في بناء وتنفيذ المهام الهجومية الخاطفة.

ويورى (طه إسماعيل، 1989م، ص119) تظهر السرعة في سرعة لاعب كرة القدم علي شكل قدرة علي الانطلاق السريع والجري السريع لمسافات قصيرة في حدود 60 ق علي وجه التقريب، وبما ان حالات اللعب متغيرة باستمرار أثناء المباراة فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من التوقيت المفاجئ بعد الجري السريع ومن تغير سرعة الجري واتجاهه بما يلائم حاله اللعب كالقول من الدفاع إلى الهجوم او العكس لكي يستطيع اللاعب تحقيق هدفه قبل منافسة.تنقسم السرعة إلى مايلي:

سرعة العدو (الانتقال):

ويقصد بها القدرة علي التحرك للأمام بالسرعة ما يمكن كالجري. (محمد حسن علاوي، 1994م، ص152)

ويقصد بذلك محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني محاولة التغلب علي مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.

يعرف (بسطويسي أحمد، 1999م، ص149) السرعة في المجال الرياضي هي إمكانية الفرد الوظيفية عند اداء الحركي الذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط العضلي في اقل زمن .
القدرة علي انجاز حركة او حركات متكررة في اقل زمن ممكن وتمثل السرعة ثلاثة اشكال هي:

- سرعة رد الفعل .

- سرعة الحركة الوحيدة.

- سرعة التردد.

السرعة الحركية (الاداء):

تتمثل في السرعة القصوي لانقباض العضلة مع سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة (القفز - الضرب - الركل ..الخ) مثل لاعب يصوب من مرة واحدة أو يصوب بعد أن يسيطر علي الكرة.
(طه إسماعيل، 1998م، ص119).

سرعة رد الفعل: (سرعة الاستجابة)

ويقصد بها قدرة اللاعب علي الاستجابة لمثير معين في أقل زمن ممكن كأن يفاجئ لاعب الكرة بكرة سريعة قادمة لابد أن يتخذ قراراً سريعاً وسليماً للتصرف في الكرة .

يري (بارو نقلاً عن طه إسماعيل، 1989م، ص119): أن سرعة الحركة تتأثر بوزن الجسم ولزوجته العضلة والتكوين الجسماني كالتطول ومرونة المفاصل .

كما يري انها ضرورية للأداء الناجح في كرة القدم على وجه الخصوص حيث أداء حركات الدوران والقفز والركل ولعب الكرة بالراس والمخادعة على الأرض أو في الهواء.

كما يري (هيرين و جوردن جابو نقلا عن طه اسماعيل 1989م، ص120): أن عامل السرعة هو احد متغيرات تطوير الكرة الحديثة حيث أن هذا العامل بشكل الأساس لهذا التطور.

فقد اصبح علي اللاعب ألا يفقد الكرة حركتها ولكن هو يفكر ويعد نفسه للحركة التي تعقب ذلك مهما كانت سرعة وموضع الكرة ومكان وحركة المنافس، وذلك لزيادة السرعة في الأداء والاقتصاد في الوقت. مما سبق نرى أن السرعة في كرة القدم تعني: قدرة اللاعب علي الأداء المهاري، وكذلك الانتقال، ورد الفعل للميزات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي اقل زمن ممكن بما يحقق متطلبات اللعب.

ويقصد بالأداء المهاري: أداء المهارات مثل التصويب والتمرير وضرب الكرة بالرأس وغيرها . والانتقال يقصد به الجري بدون كرة وبالكرة بسرعة لتحقيق غرض خططي او مهاري.

اما رد الفعل فيقصد به سرعة الاستجابة للمتغيرات الخارجية التي تصدر من زميل او منافس بحسب مواقف اللعب، أو المثيرات الدالية التي تصدر عن تفكير اللاعب لاتخاذ قراراً ذاتياً لتنفيذ حركي. أي اقل زمن ممكن بين ادراك المثير والاستجابة لمواقف اللعب.

ويتفق الباحث مع وجهه نظر (محمد علاوي، 2011م، ص11) في أن التعريف الذي قدمه (هرمز) يعتبر من انسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي في كشف واحد، كما يحدث في أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة ومتباينة، وذلك بقدر كبير من الدقة كما يحدث في مختلف الألعاب الجماعية لكرة القدم والسلة والهوكي واليد والمنازلات الفردية، كما في الملاكمة أو جري الموانع..الخ ويرى (لوهمان Lohman) أن الرشاقة تسهم بقدر كبير في سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية.

القوة (strength):

إن عنصر القوة لبس فقط أحد عناصر اللياقة البدنية فحسب بل هو المكون الأول في اللياقة البدنية وذلك باجماع العلماء في الشرق والغرب والذين اجمعوا أيضاً على أن القدرة العضلية أحد المكونات المهمة للقدرة الحركية واللياقة الحركية(طه إسماعيل وآخرون 1989م ، 135ص).

وبالرغم من اتفاق العلماء على أهمية القوة العضلية إلا أنهم يختلفون في تعريفهم لها. فيري البعض أن القوة العضلية وهي قدرة العضلية على أن تؤدي عملاً أو تبذل جهداً ضد مقاومة. ويرى (بدجينكل) أن القوة هي أكثر مكونات اللياقة البدنية شيوعاً وهي عبارة عن قدرة العضلة على بذل قوة قصوي ضد مقاومة ما.

أما (هوكي نقلا عن طه إسماعيل وآخرون 1989م ، 135) فيري أن القوة هي أقصى جهد يمكن أن يبذل مرة واحدة ضد مقاومة. وتتركز الأداء حول أنواع القوة العضلية فيما يلي:

- القوة العظمي.
 - القوة المميزة بالسرعة(القدرة).
 - (بسطويسي أحمد، 1999م، ص113) يعرف (شستيلر Stiehler 1973م) (إمكانية العضلات او مجموعة من العضلات في التغلب على المقاومة او عدة مقاومات خارجية).
 - يتفق(ماتقيف مع شستيلر) في تعريفهما للقوة العضلية حيث يعرفها ماتقيف أيضاً (قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة حيث تتمثل المقاومات في نظرماتقيف مايلي:
 - التغلب على ثقل خارجي.
 - التغلب على وزن الجسم.
 - التغلب على مناسف.
 - أثناء الاحتكاك.
 - والقوة العضلية في نظر (مفتي إبراهيم حماد 2001م، ص167-170) يعرفها بأنها المقدرة او التوتر التي تستطيع عضلة او مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى اقباض إرادي لها. وهناك عوامل تساعد في إخراج القوة زهي :
 - عدد الالياف العضلية المشاركة في تنفيذ الاداء الحركي .
 - السرعة التي تخرج بها القوة العضلية .
- وطبقاً لذلك يمكن تقسيمها الي ثلاثة أنواع رئيسية:

- القوة العضلية العظمي.

- القوة العضلية المميزة بالسرعة.

- تحمل القوة (القوة المستمرة).

تلعب العضلات المارة للركبة والمادة للفقذ والقابضة عليه دوراً هاماً وأساسياً في معظم ركلات الكرة سواء استناد الناحية الداخلية للقدم أم الخارجية للقدم.

أما عن القوة المندفعة في تتمثل في الأداء الذي يستلزم القدرة (القوة × السرعة) كالتصويب يختلف في الأنواع والوثبات لأداء ألعاب الهواء (طه إسماعيل وآخرون 1989م، ص135).

ويعرف القوة الحركية (جونسون) بكونها هي الاستعداد الفطري والمستوي الحركي الذي اكتسبه اللاعب ويظهر في المهارات الحركية الأساسية (جري، وثب... وغيرها)، وذلك أكثر من كونها مستوي عالياً من التخصص في المنافسات او الالعب.

يعرف (لارسون) ثلاثة جوانب أساسية تحدد في طبيعتها مكونات القدرة الحركية:

- المكونات الأساسية التي تؤثر في اداء المهارات الحركية بصورة غير مباشرة.

- المهارات الأساسية للالعب المختلفة فمثلا كرة القدم.

تعتبر مهاراتها الأساسية (الصويب، التمير، المراوغة، وهكذا) واتفق كل من (ماكلويوماتيوز) على

أن مكونات القدرة الحركية يمكن تحديدها في ثلاثة مكونات هي:

- القوة العضلية.

- السرعة.

- التوافق العضلي للجسم.

حيث ان القدرة العضلية تتضمن العضلة ازن لابد ان هناك مقاومة معينة للتغلب عليها وتتمثل تلك المقاومة في كرة القدم في حاله أداء المهارات التي تتطلب الوثب العالي، وسرعة لضرب الكرة بالرأس او في حاله دفاع حارس المرمي عن مرماه مثلاً. (طه إسماعيل وآخرون، 1989م، ص137).

ويؤكد علماء وظائف الأعضاء على أن العضلات تتخلف بالنسبة لسرعة انقباضها من شخص إلى

آخر.

ومن هنا بين أن القدرة العضلية مكون ينتج عن طريق الربط بين القوة والسرعة الحركية للعضلة او مجموعة العضلات المشتركة في احداث الحركة...وهكذا يمكن القول أن عامل (القدرة العضلية) من أهم العوامل الداخلية في الأداء . الأنشطة الرياضية المختلفة وكرة القدم لصفة خاصة وخاصة المستويات العالية. إن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي تبني عليها تحسن صفة القوة المميزة بالسرعة. وتطور صفة تحمل القوة وهما الصفتان الأساسيتان المطلوبتان في كرة القدم .ويقول (بيل واتسون) انه في تدريب كرة القدم لابد ان يعني بتطوير القوة العضلية لأكبر مدى لتزيد من محور القوة لدي اللاعب والتي ترتقي بادائه الحركي.

ولقد فسر العالم (ديلورم Delorm)العلاقة بين القوة العضلية وللحصول علي اكبر قوة يجب ان يعمل الفرد الرياضي ضد أكبر مقاومة ممكنه.

الرشاقة:

يعرفها (غازي صالح محمود،2011م، ص43) في كرة القدم بانها صفة بدنية مهمه للاعب كرة القدم والتي يمكن من خلالها يستطيع اللاعب تغير اوضاع جسمه وحركاته لتأدئه حركات أخرى وفقا لظروف اللعب مثل التغيير من الجري إلى الوثب لضرب الكرة بالرأس أو تغيير اوضاع في جسمه من إتجاه لآخر أثناء المرواغة، وبهذا نجد أن عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم هي أحد الركائز المهمة لانجاز ومستوي اللاعب الكروي باعتبارها أحد المتطلبات الرئيسية في أداء اللاعبين بكفاءة عالية. ويضح اريد شنادي هزه المتطلبات البدنية هي تلك المساعدات البدنية التي تجعل من الممكن تنفيذ الحركات المختلفة بكفاءة عالية. ويقول (طه إسماعيل، 1989م، ص157) تعتبر الرشاقة من اهم الصفات البدنية ارتباطاً بالاداء الرياضي في الانشطة والألعاب بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة.

يعرف (شستيلر نقلا عن بسطويسي أحمد،1999م،ص256) عن بين الرشاقة العامة والخاصة

كما يلي :

- هي بمقدرة اللاعب على مدي التوافق والانجاز الجيد للمهارات الحركية العامة.
- الرشاقة الخاصة: هي بمقدرة اللاعب على التصويت في انجازات تكنيك المهارات الرياضية بأعلي كفاءه ممكنة.

أما (بسطويسي احمد 1984، ص12) فيعرف بين الرشاقة الغامة والخاصة في منطلق ارتباط الرشاقة بكل من التوافق والتوازن كما يلي :

- الرشاقة العامة: إمكانية الفرد في أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة.

الرشاقة الخاصة :

- يعرفها بسطويسي ايضاً (إمكانية اللاعب أداء مهارته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والدقة) اما الرشاقة بصورة عامة فيمكن تعريفها كما يلي :

- يعرفها (لارسون Larson 1976): (قدرة الفرد على تغيير اوضاعه في الهواء

- ويعرفها إبراهيم سلامة عن تعريف بارو Barrow: القدرة على أداء حركات ناجحة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءه وسرعة

وللرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخطط الفنية كما انها تلعب دوراً هاماً في تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي يتطلب الأداء الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف وظروف الاستحواذ علي الكرة (طه إسماعيل وآخرون، 2002م، ص157).

ويتضح جلياً دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي، وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فوراً في حالة فقد توازنه (كالتعثر - الاصطدام - التزلق).

وهناك فرق بين الرشاقة العامة(في مختلف مجالات الأنشطة الرياضية) وبين الرشاقة الخاصة(القدرات

المتنوعة التي تؤثر علي النتائج الفنية في رياضة معينة تبعا لتركيبها إلى ان الرشاقة

الخاصة تتوقف إلى حد كبير على الأداء في الأنشطة الرياضية المتخصصة وتتوقف قيمتها على

القدرة على الأداء خلال المباريات).

ويعرف (ازولين) بين الرشاقة الخاصة العامة والخاصة فيحدد الرشاقة العامة بانها مقدار الفرد لحل

واجب حركي في عدة أوجه مختلفة في ألوان النشاط الرياضي بتعرض منطقي سليم.

اما الرشاقة الخاصة فهي القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة

في المنافسة وهي الحركات تختلف باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس.

ويري (مانيل، نقلا عن طه إسماعيل، 2002م، ص158): إن الرشاقة الخاصة هي تغير اوضاع الجسم او تغيير الاتجاه علي الارض او الهواء علي ان تكون بدقه وتوقيت سليم سواء كان ذلك بكل الجسم اوبجزء منه ويؤكد كل من (بيوكر ولارسون ويوكم) ان عنصرى السرعة والتوافق في الاداء من مستلزمات الرشاقة بالإضافة إلى التحمل والقوة.

كما ترى أن الرشاقة في كرة القدم تعني:

قدرة اللاعب علي تغير أوضاع واتجاهات جسمه باكملة أو جزء منه على الأرض أو في الهواء بسرعة وتوقيت ودقه وتنسيق وتوافق واقتصاد في الجهد الحركي واتجاه صحيح وربط وتركيب وتطابق الاداء المهاري بما يناسب مع ظروف المنافسة واعادة اتزانه فور ذلك مباشرة (طه إسماعيل وآخرون 2002، 158).

المرونة:

تعرف المرونة بأنها "قدرة الفرد على أداء الحركات بمدي حركي كبير وتبعاً لذلك فان الحد الأعلى لمدى سعة او القدرة علي الحركات هو مقياس المرونة" وتقاس المرونة بالدرجات او السنتمرات في مجال النشاط الرياضي (محمد حسن علاوي، 1994م، ص188).

ويعرف (زاتيورسكي) المرونة بانها القدرة علي اداء الحركات لمدي واسع.

ويضيف البعض بانها (مدي وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة) ويذكر بارو ان مرونة المفاصل تتغير من وقت لآخر. ويتوقف ذلك علي الاحماء ودرجة الحرارة ، شدة المجهود والاسترخاء والقدرة علي الاحتمال.

ويري البعض ان المرونة هي (قدرة العضلات والأربطة علي الاستطالة لتحقيق أكبر مدى حركي

يتطلبه الأداء ، كما يرون أن افتقار لاعب كرة القدم لصفه المرونة ينتج عنها:

- عدم قدرة اللاعب على سرعة اكساب واتقان المهارات الأساسية.
- سهوله اصابة اللاعب ببعض إصابات الملاعب.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق.

تقسم المرونة هناك عدة تقسيمات تتحدد فيما يلي: (محمد حسن علاوي، 1994م، ص190-191)

- المرونة العامة : وهي قدرة الفرد على اداء حركات بمدي واسع في جميع المفاصل.
- المرونة الخاصة: وهي القدرة على الحركات بمدي واسع في اتجاهات معينة طبق للناحية الضعيفة الخاصة بنشاط رياضي معين.

ويمكن تقسيم المرونة أيضاً إلى:

- المرونة الايجابية: وهي امكانية الحصول على أقصى مدي ممكن لحركة في المفصل على حساب المجموعة العضلية العامة علي هذا المفصل والتي تقوم باداء تلك الحركة.
- المرونة السلبية: هي إمكانية الحصول على أقصى مدي ممكن للحركة ما في المفصل علي حساب قوة خارجية تقوم بالأداء او بالمساعدة في أدائها.

وايضا تقسم اخر للمرونة من حيث الثبات:

- المرونة الاستاتيكية.
 - المرونة الديناميكية .
- المرونة مدي سهولة الحركة في مفاصل الجسم .وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب علي امكانيات التشريحية والفسيولوجية المميزة للفرد. والتدريب يزيد من قدرة الاربطة على الاستطالة (حنفي محمود مختار 2009، ص69).

- يعرفها (هارا 1979م نقلا عن بسطويسي احمد 1999م، ص221): إمكانية الفرد علي اداء الحركة باكبر مدي ممكن .
 - ويعرفها كلارك نقلا عن ابراهيم سلامة عن (1980م) مدي الحركة في المفصل او مجموعة متعارفية من المفاصل.
 - يعرفها احمد خاطر وعلي البيك 1984م: قدرة الانسان علي اداء الحركات في المفاصل .
- تقسيمات المرونة (بسطويسي احمد 1999م، ص222) :
- مرونة عامة.
 - مرونة خاصة .
 - مرونة ايجابية: مدي الحركي للمفاصل.

- مرونة قسرية .

- مرونة ديناميكية: بمدى حدوث اي اضرارها.

- مرونة استاتيكية.

ويشير (مانيل) إلى ان المرونة سواء كانت نوعية او كمية تشكل مع باقي المكونات الأخرى كالقوة العضلية والسرعة والجلد والرشاقة ، الركائز التي تؤدي إلى الأداء الجيد للحركات . كما ان تعمل علي تحسين بعض السمات الهامة كالأداة والشجاعة والثقة بالنفس.

تحدد المرونة في كرة القدم فيمايلي:

قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وبسهولة ويشير نتيجة لاطالة العضلات والاربطة العاملة علي تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للاداء في كرة القدم. (طه إسماعيل، 2007م، ص169).

مع العلم بأن اهم المفاصل العاملة لدي لاعب كرة القدم هي مفصل الفخذ والركبة والقدم وايضا العمود الفقري.

المتغيرات المهارية:

يعرفها (د.حنفي محمود، 2001م، ص53) بأنها المهارات الأساسية في كرة القدم كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها.

المهارات الحركية هي القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم وكثير ما تصادفنا مباريات غير ممكنه لان اللاعبين لا يجيدون اداء المهارات الأساسية ورغم أن المهارات الأساسية ليست هي كل شيء في كرة القدم . فهناك بلا شك الخطط واللياقة البدنية لكن نبقى دائماً المهارات الأساسية لا يستطيع أن ينفذ الخطط او يقوم بواجبات مركزة علي الوجهة الاكمل واجادة اللاعب للمهارات الأساسية تتطلب منه تدريب لمدته طويلة بل أن هذه التدريبات تستمر لسنوات عديدة ود الفقري لوحدة التدريب اليومي هو التدريب علي المهارات الأساسية وان اتلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يصفه المدرب.

تقسيم المهارات الاساسية: (حنفي محمود، 2001م، ص74)

تنقسم المهارات الأساسية الي:

1. المهارات الأساسية البدنية أو المهارات بدون كرة .

2. المهارات الأساسية بالكرة.

المهارات الأساسية البدنية:

- الجري وتغير الاتجاه:

يمتاز جري اللاعب في كرة القدم بخصائص معينة فهو يقوم باستمرار بعمل ضربات كثيرة طوال المباراة، كما نه يجري دائماً أثناء المباراة بدون كرة(حنفي محمود، 2001م، ص 74).
ويتميز جري لاعب الكرة بان اللاعب يغير من سرعته كثيراً اثناء جرية فهو لا يجري بايقاع منتظم وانما يغير سرعته باستمرار وفقاً لمقتضيات تحركة في الملعب وأخذة الأماكن، يضاف إلى ذلك اي تغيير في توقيت سرعة اللاعب هو خداع للخصم .

- الوثب:

اصبح ضرب الكرة بالراس في كرة القدم الحديثة مهما جدا كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب حسن مقدرة اللاعب علي اداء هذه المهارة بالاتقان والكمال إلى قدرته علي الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى اقصي ارتفاع ممكن. وأن القدرة علي الوثب العالي تجعل اللاعب يثب قبل خصمه يمنع الاخر من القدرة علي الوثب أو على الأقل يمنعه من أن يثب بطريقة سليمة (حنفي محمود، 2001م، ص75).

مهارات دفاعية:

- وقفة لاعب الدفاع: يقف لاعب الدفاع (وكذلك حارس المرمي) بحيث تتباعد القدمان قليلاً مع انثناء في الركبتين يقع ثقل الجسم علي مقدمة القدمين، ويثني الجرع قليلا للامام مع تباعد الزراعين قليلا عن الجسم يسمح بهذا الوضع للاعب سرعة التحرك في اي اتجاه، اما حارس المرمي فيرفع زراعية اكثر جانبا استعدادا لتلقي الكرة، ومن المهم ان يهتم المدرب بتدريب اللاعب علي المهارات البدنية بنفس قدرة اهتمامه بالتدريب على المهارات الأساسية. (مفتي إبراهيم 1994م، ص19).
- مهارة الدفاع: يكون الفريق في حاله دفاع عندما تكون الكرة مع الفريق الآخر في اي جزء من أجزاء الملعب. كما ان الواجب الدفاعي لا يفتقر علي لاعب واحد او مجموعة من اللاعبين بل علي كامل

الفريق وهي مرتبطة بحركة الفريق المهاجم واتجاهه وامكانية اللعب، وهناك عدة طرق وخطط تستخدم للحد من خطورة الفريق المهاجم منها:

1. دفاع المنطقة.
2. دفاع رجل لرجل.
3. دفاع الظهر القشاش.
4. استخدام التسلل.

مهارات تخليص الكرة:

1. تخليص الكرة من الأمام(المقص).
2. تخليص الكرة من الجانب (الزحقة بالكتف)
3. تخليص الكرة من الخلف (قطع الكرة قبل وصولها للمهاجم المقص).

مهارات هجومية:

الخداع والتموية بالجسم:

من اهم مايمتيز لاعب كرة القدم الحديثة مقدرته على أداء حركات الخداع بالجزع والرجلين ويقوم بالخداع والتموية لاعبو الهجوم والدفاع بأخذ خطوة جانبياً ثم التحرك في الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المدافع للتحرك الخداع الأولى هي بعض أمثلة يقوم به المهاجم لخداع المدافع والتخلص منه لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة (حنفي محمود، 2004م، ص77).

أما الدفاع فكثير ما يخدع المهاجم بان يقوم بعمل حركة خداع بالجسم او بالرجلليقوم اللاعب المهاجم الذي معه الكرة بأخذ خطوة بالكرة ينقص بعدها المدافع عليه ليأخذ منه الكرة لحظة خروجها من قدمه (مفتي إبراهيم، 1994م، ص99).

ويشير (حنفي محمود، 2004م، ص77) الخداع بالجسم والقدمين متعددة ومتنوعة ويتوقف علي مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

المهارات الأساسية بالكرة:

تشمل هذه المهارات الطرق المختلفة للعب الكرة هي:

- ركلات الكرة بالرجل.
- السيطرة علي الكرة.
- الجري بالكرة.
- ضرب الكرة بالراس.
- الخداع بالكرة .
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- حراس المرمى.

ويضيف (مختار أحمد، 1998م، ص21، 122) تشمل أيضاً المهارات الأساسية:

1. التمرير.
2. السيطرة علي الكرة.
3. الجري بالكرة .
4. المحاورة والخداع وتخليص الكرة.
5. ضرب الكرة بالراس.
6. التصويب .
7. الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة.
8. الضربات الركنية.
9. حارس المرمى.

التمرير:

يعرف (مفتي إبراهيم، 2011م، ص135) يعني مصطلح تمرير الكرة توصيل الكرة من لاعب لآخر بهدف استكمال الهجوم او الاحتفاظ بالكرة وأيضاً هنالك مستويات وأنواع وأشكال للتمرير واتجاهات لتمرير الكرة.

- اتجاه التمرير: للامام - للخلف - للجانب.
- مستوى التمرير: المستوي الأرضي يبدأ في مستوى الأرض من مفصل الركبة.

- المستوي المتوسط: ويبدأ من مفصل الركبة وحتى الرأس .
- المستوي العالي : ويبدأ من الرأس وما فوق.
- مسافة التمرير: قصيرة- طويلة- متوسطة.
- أنواع التمرير: التمريرة السريعة - التمريرة البيئية.
- التمريرة السريعة: يودها لاعبان للتغلب على المراقبة اللاصقة وتستخدم أيضاً لحظة التغلب علي كشف التسلل.
- التمريرة البيئية: وهي تمريرة سريعة ومفاجئة وتؤدي بين دفاع الخصم للزميل المتقدم سريعا وغالبا ماتتم بوجه القدم الأمامي الداخلي أو الخارجي.
- أشكال التمرير:
 - التمرير بباطن القدم.
 - التمرير بوجه القدم.
 - التمرير بوجه القدم الأمامي الداخلي.
 - التمرير بوجه القدم الأمامي الخارجي.
 - التمرير بكعب القدم ومقدمة القدم.
 - التمرير بالرأس.
- السيطرة علي الكرة :

تعتبر السيطرة علي الكرة من المهارات الأساسية الدقيقة للاعب كرة القدم واللاعب الذي تكون سيطرته علي الكرة عالية يعتبر من اللاعبين الذين وصلوا إلى المستوي المتقدم وكلما زادت قدرة اللاعب علي السيطرة زادت حساسية الكرة واصبح اكثر تحكماً بها (حنفي محمود مختار 2009،ص185).

كما ان باقي المهارات ترتبط ارتباطا مع مهارة السيطرة على الكرة. ولا يمكن لأي لاعب تنفيذ أي مهارة دون ان تدخل معها السيطرة على الكرة واللاعب الذي تكون سيطرته سريعة ودقيقة تعطيه مجالا وفرص للقيام بالتعرف بالكرة سواء بالتمرير أو بالتصويب.

أنواع السيطرة علي الكرة:

1. كتم الكرة.

2. امتصاص الكرة.

تعتبر السيطرة علي الكرة من المهارات الهامة في كرة القدم إذا لايمكن لالعاب اداء مهارة اخري ما لم يتمكن من اتقان هذه المهارة علي أكمل وجه ولها أنواع منها:(عمروأبو المجد وأبو العلا عبد الفتاح، 2013م، ص 238):

- امتصاص الكرة بمشط القدم.
- امتصاص الكرة بالفخذ.
- امتصاص الكرة بالصدر.

انواع السيطرة علي الكرة يكون عن طريق: (حنفي مختار، 2009م، ص 58):

- إيقاف او متصاص الكرة الارضية المتدرجة حتي تسكن .
- إيقاف او امتصاص الكرة العالية سواء علي الارض او في الهواء حتي تصل في حالة من السكون.
- السيطرة علي الكرة العالية او المتدرجة اثناء جري اللاعب مع عدم توقفه وهذه من سمات لاعب كرة القدم الحديثة

الجري بالكرة:

الجري بالكرة من المهارات الأساسية والمهمة لالعاب الكرة الحديثة تعتمد علي الحركة السريعة مع تغير الاماكن والمراكز سواء بالكرة او دونها. ويعتقد البعض بان طريقة الجري ليست مهمة صعبة وكل انسان قادر علي الجري ولكن كيفية الجري هي المهمة سواء بالكرة او دونها. فالجري غير المنتظم يسبب تعباً وجهداً ضائعاً للاعب وكذلك يؤخر الفريق في أداء وتنفيذ خطط اللعب بالسرعة المطلوبة .

أنواع الجري بالكرة :

- الجري بالكرة للأمام. مستقيم ومتعرج.
- الجري بالكرة إلى الجانب.

الجري بالكرة لللف:

المحاورة :

ان المحاورة والخداع من عناصر كرة القدم الأساسية لكل لاعب. كما ان حركات الخداع والمحاورة لها واقع علي الجمهور حيث يتفاعل مع اللاعب الذي يجيد هذه المهارة ويتقنها . وتستخدم المحاورة والخداع في حالة عدم وجود زميل يمكن تمرير الكرة له ويجب الا يلجأ اللاعب للمحاورة في حالة الهجوم المعاكس او عند وجود خشونة متعمدة في بعض الاحيان من قبل الفريق الخصم لشعور المدافع بان هذا المهاجم الذي يعتمد الاحتفاظ بالكرة والمراوغة يستهز به مما يجعله يلجا في بعض الاحيان إلى الخشونة ضده للحد من خطورته .

تستخدم مهارة المراوغة او المحاورة في عدة مواقف منها مايلي(مفتي ابراهيم، 1994م، ص117):

- عندما يجد المهاجم نفسه تحت مراقبة شديدة من المدافع وفي نفس الوقت تكون إمكانية التمرير الي اي من الزملاء فيها مخاطرة بفقد الكرة .
- ظهور لاعب مدافع أمام أو جانب المهاجم المستحوز علي الكرة .
- في حالة ما اذا عدد المافعين أكثر من المهاجمين ويصعب منه التمرير وغيرها .

ضرب الكرة بالراس:

ضرب الكرة بالراس أحد أهم المهارات الأساسية التي تعتمد علي لياقة بدنية وتتطلب شجاعة في تنفيذها. حيث ان ضرب الكرة بالراس الذي يحتوي علي اهم اجزاء الجسم واكثرها حساسية يجعل بعض اللاعبين الناشئين يتخوفون من أداء هذه المهارة خشية اصابة احد هذه الأجزاء المهمة وهي العيون - الأنف - الفم - الأذن - مركز الأعصاب الرئيسية - المخ والمخيخ. ويمكن ضرب الكرة بالراس في اتجاهات مختلفة اي الأمام وإلى اللف والجانب وتستعمل اجزاء الرأس التالية في ضرب الكرة : (مقدمة الرأس - جانب الجبهة) ثم مؤخرة الرأس التي يستعملها قليل من اللاعبين. مستويات ضرب الكرة بالرأس نصف عالية - عالية .

تستخدم مهارات ضرب الكرة بالرأس لاغراض ثلاثة (حنفي مختار، 2009م، ص91):

1. التسديد: هناك مواقف هجومية متعددة لا يمكن فيها تسديد الكرة نحو مرمي الفريق إلا بضربها بالرأس.

2. التمرير بين افراد الفريق بالرأس .

3. الدفاع عن مرمي الفريق .

التصويب:

يعتبر التصويب علي المرمي من أهم اساسيات لعبة كرة القدم إذ أن اللاعب يصل الي مرحلة متقدمة في إجادة اللعبة لا بد من يبلغ مرحلة الاتقان في مهارة التصويب في مختلف المناطق في الملعب سواء كان بالقدمين أو بالرأس وذلك بتسجيل الاهداف بقده وعناية في مرمى الفريق المنافس (عمر وأبو المجد وأبو العلا عبد الفتاح، 2003م، ص242).

بما أن التصويب الوسيلة الاساسية لإحراز الاهداف بواسطته يمكن إنها الجهد المبذول في بدء الهجوم وتطويره. والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضاً بالرأس إلا أن نسبة تسجيل الأهداف بالقدم اعلي درجة كبيرة منها. كما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكنه التصويب في المكان المناسب في المرمى بالقوة المناسبة. (مفتي إبراهيم محمد، 1994م، ص94)

المهارات الدفاعية:

الرقابة :

يقول (مشعل عدي النمري، 2013م، ص112) اثناء الدفاع على اللاعبين أن يقوموا بـ (مراقبة تحركات اللاعبين المتقدمين من الفريق الخصم) بمعنى ان يبقي قريباً لكي يردعهم او عينهم من تكوين هجمه فعالة، احد مفاتيح الدفاع جيداً هو مراقبة لاعب لمهاجم الفريق الخصم عن طريق ممارسة الضغط عليه لمحاولة تعطيل الهجمه بحيث يصعب على لاعبي الهجوم الاخرين ولاعبي منتصف الملعب للفريق الخصم تمرير الكرة إلى المهاجم المضغوط عليه . كذلك منعه من السيطرة على الكرة أو التسديد.

مهارة رمية التماس :

ينص قانون كرة القدم علي انه عند اجتياز الكرة بأغلبها خط التماس يقوم لاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيديه الاثنتين من فوق رأسه وان تقع قدماه علي خط التماس أو خلفه، وان تلامس القدمان الارض عند رمي الكرة وذلك حتي تصبح الكرة في اللعب مرة ثانية، وفقاً للقانون فإنه لايمكن تسجيل هدف من رميه التماس، ولماكانت قاعدة التسلل لا تطبق علي اللاعب الذي في موقف التسلل عند تنفيذ رمية التماس، لذلك فإن المدرب يجب ان يدرّب لاعبيه علي خطط هجومية تنفذ عند أخذ فريقة رمية التماس، وان لاعب رمية

التماس القوي يستطيع بكل سهوله ان يرمى الكرة لتصل داخل منطقة الجزاء حيث تشكل خطرا علي الفريق المضاد. ومن الملاحظة المؤسفة أن هنالك بعض من المدربين لايهتمون بتدريب فرقهم علي خطط هجومية بسيطة مركبة عند أخذ رمية التماس مع ان هذه الخطط من انجح الخطط التي تفاجئ الخصم لو نفذت بدقة (حنفي مختار، 2009م، ص102).

ورمية التماس تستدعي أن يتمرن اللاعبون علي تقوية عضلات الذراعين والكتفين والجذع. ومن المستحسن ان يتمرن اللاعبون عليها بالكرات الطبية (حنفي مختار، 2009م، ص113).

حارس المرمي :

تعني الحركات التي يؤديها حارس المرمي بشكل دقيق أثناء التمرين او المنافسة في إطار قانون كرة القدم ولها عدد تقسيمات ومنها. ما يؤكداه (سامي الصغار وآخرون، 1981م) الي ان هناك مهارات اساسية لابد من توافرها في حارس المرمي في كرة القدم وهي على النحو الاتي :

1. مهارات استلام (مسك لكرة).

2. مهارة صد (ضرب)الكرة.

3. مهارة المناولة لكرة.

4. مهارة ضرب الكرة بالقدم.

يعتبر حارس المرمي آخر لاعب في دفاع الفريق ،وواجبه هو منع الكرة من دخول المرمي .ولكي يستطيع حارس المرمي ان يؤدي مهامه فأن القانون قد اعطاه الصلاحية في استخدام يديه لمسك الكرة او ضرب الكرة في حدود منطقة جزاء فريقه .ونشاط حارس المرمي لا يتوقف عند حدود منطقة مرماه فقط بل إن دفاعه عن المرمي يتطلب كثير الخروج من هذه المنطقة لملاقاة الكرة او لمهاجمتها اذا ماكانت في حوزة المنافس. (مفتي إبراهيم، 1994م، ص137).

يأخذ حارس المرمي في الفريق وضعا خاصا ،فهو المدافع المباشر عن الفريق، لذلك سمح له القانون يلعب اكثر باليد داخل منطقة الجزاء، كما أن القانون اعطاه نوعا من الحماية، فقد حرم القانون ان يقوم لاعب منافس بلمس حارس المرمي أو كتفه داخل منطقة مرماه اذا لم تكن الكرة في حوزته او قدماء تلامس الأرض. (حنفي محمود مختار، 2009م، ص104).

المهجمة :

الضغط علي المهاجم علي الكرة ليس نهاية المطاف بالنسبة للفريق المدافع بل ان يستخلص الكرة من بناء هجمة علي مرمي الفريق المنافس وهناك نوعان رئيسيان لمهاجمة الكرة وهما كما يلي (مفتي إبراهيم 1994م):

- المهاجمة الأمامية.
- المهاجمة بالزحف.

ويضيف (حنفي محمود مختار، 2009م، ص101) تدف المهاجمة إلى:

1. استخلاص اللاعب المدافع الكرة من المهاجم المنافس .
2. إبعاد المنافس المستحوز علي الكرة عنها .
3. تشتيت الكرة من بين ارجل المهاجم المنافس .
4. قطع الكرة قبل ان تصل الي المنافس .

وغالبا مايقوم بالمهاجمه لاعبو الدفاع إن كانت مقتضيات اللعب لا تتطلب من لاعبي الهجوم ان

يساعدوا في الدفاع .

2- 5 الدراسات السابقة:

تمهيد:

في هذا الفصل الذي يتحدث فيه الباحث عن بعض الرسائل والدراسات السابقة الشبيهة بموضوع الدراسة وهو المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب تحت سن 20 سنة.

1/ دراسة مفتي ابراهيم حمادة (1989م) بعنوان (الاداء البدني والمهاري والخططي لناشئ كرة القدم تحت سن 12 سنة) .

هدفت الدراسة إلى التعرف علي تكرار استخدام عناصر الاداء البدني والمهاري والخططي للتعرف ترتيب الاداء .

تضمنت عينة البحث 4 اندية من اندية الناشئين .

استخدم الباحث المنهج الوصفي .

استخدم الباحث في اداة جمع البيانات والاختبارات

اهم النتائج:

التحرك بدون كرة في مساحات خالية ومساندة الزميل والتحرك هي اكثر جوانب الاداء الخططي الذي تكثر فيه الاخطاء في المباريات.

2/ دراسة محمود ابو العينين (1980م) وضع اختبارات مهارية وبدنية للاعبين الدرجة الاولى في كرة القدم .

هدف الدراسة وضع مستويات معيارية علي اساسها يمكن تقدم وتصنيف اللاعبين والتعرف علي العوامل البدنية اللازمة للاعب في كرة القدم بجمهورية مصر العربية .

عينة البحث:

150 لاعبا يمثلون اندية من الدرجة الاولى .

استخدم الباحث:

المنهج الوصفي في دراسة الحالة .

استخدم الباحث في ادوات جمع البيانات الاستبيان والاختبارات .

أهم النتائج:

وضع مستويات معيارية للاداء المهاري والبدني .

استخلص الباحث بطارية اختبارات وتشمل علي:

عدو 50 متر جري 150 متر . ثني الجزع اماما في الوقوف . الجري بالكرة . العدو 5×30 مرات
ركل الكرة.

3/دراسة كمال عبدالرحمن درويش (1982م) ماجستير، مصر بعنوان دراسة بين بعض القياسات
المورفولوجية وبعض العناصر البدنية الخاصة للاعبى الفريق المصري لكرة اليد.
هدف الدراسة إلى:

- التعرف على العلاقة بينالسن ،الطول ،الوزن ،المقاييس المورفولوجية مع عناصر اللياقة البدنية
الخاصة.

- التعرف على مستوي قدرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة التي تؤثر علي الاداء المهاري لأفراد عينة
البحث .

عينة البحث:

عدد عينة البحث 18 لاعبا من مجتمع عينة البحث وعدد24 لاعبا وهم من اعضاء الفريق القومي
لكرة اليد للموسم (81 ، 1982م).

اختيار العينة بالطريقة العمدية . متوسط العمر الزمني 24 سنة.

متغيرات البحث :

الوزن . الطول . طول الرجل . محيط الساق . محيط الفخذ . العمر الزمني .

الوثب العريض من الثبات، قوة عضلات الرجلين.

منهج البحث:

المنهج الوصفي .

اهم النتائج:

وجود ارتباط بين طول الجسم وجميع مقاييس الاطوال بين الوزن والاطوال وهناك ارتباط عال بين
السن والقياسات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة .

4/ دراسة هناء ميرغني (2012م)، ماجستير بعنوان (اهم المتطلبات الجسمية والقدرات الحركية للاعبين كرة الطاولة).

هدفت الدراسة لمعرفة اهم المتطلبات الجسمية للاعبين كرة الطاولة : وكذلك القدرات الحركية . حيث تكونت عينة الدراسة من خبراء اساتذة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، وكلية التربية البدنية ، وحكام ومدربين ولاعبين بولاية الخرطوم. تكونت عينة البحث من 20 فرد واختيرت العينة بالطريقة العشوائية. استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتمت المعالجات الإحصائية باستخدام النسبة المئوية ومعامل الارتباط عن طريق معادلة بيرسون.

وقد توصل الباحث إلى عدة نتائج منها:

- إن المتطلبات الجسمية للاعبين كرة الطاولة بين ان يكونوا متوسطي القامة ومتوسطي الصدر، ولاعبين كرة الطاولة وزنهم من 70.60 كيلو وطولي الزراعين .
- وكذلك من اهم القدرات الحركية للاعبين كرة الطاولة هي التحمل العضلي والمرونة السرعة . سرعة رد الفعل . التوافق الحركي . القوة العضلية.

اهم التوصيات:

- يجب ان يهتم المدربين واللاعبين بالمتطلبات والجسمية المتعلقة بلاعبين كرة الطاولة لما لها من اثر بالغ في الاداء .
- كما يجب ان يهتم المدرب واللاعبين بالقدرات الحركية للاعبين كرة الطاولة لانها من متطلبات الاداء في الفعاليات الرياضية .

5/ دراسة مجدي عبدالله ادم (2013م) ماجستير بعنوان (المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين منطقة وسط الملعب بالدوي الممتاز لكرة القدم بالسودان) .

هدفت الدراسة إلى التعرف علي اهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين منطقة الوسط بالدوري السوداني الممتاز بولاية الخرطوم .

تكونت العينة من لاعبي ومدربي واداري اندية الممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم . وبلغ عدد العينة 270 شخص وكان عددهم يقل تدريجيا حتي توصلت إلى 100 شخص .

استخدم الباحث المنهج الوصفي واستعان بالاستبانة كاداة لجمع البيانات ، كما استخدم برنامج الحزم الاحصائية لمعالجة البيانات .

اهم النتائج تمثلت في الاتي :

اهم المتطلبات البدنية للاعبى الوسط فى كرة القدم :

السرعة . تحمل الأداء . الرشاقة . المرونة . القوة . التحمل العام .

واهم المتطلبات المهارية للاعبى الوسط فى كرة القدم هي :

- سرعة الاداء . قدرة عالية فى المرونة . دقة استلام والتمرير . التحكم والسيطرة . الحضور الذهني .
- وقدرة التصرف السريع .
- استخدام باقى اجزاء جسمه (الرشاقة) .
- اتقان التمرير بمستوى عالي .
- كفاءه عالية بمزج التمرير بالتمويه (الخداع) .

6/ دراسة محسن بسيوني عام (1983م) ماجستير بمصر بعنوان (وضع مستويات معيارية

للصفات البدنية للاعبى الفريق المصرى لكرة القدم) .

هدفت الدراسة :

لوضع مستويات معيارية للصفات البدنية لفريق القومى المصرى، وتطوير مستوى الأداء البدنى للاعبى الفريق القومى المصرى .

- استخدم الباحث المنهج الوصفى المسحى وتكونت العينة من 27 لاعبا واستخدم الانحراف المعياري للمعاجات الإحصائية .

- توصل الباحث :

- إلى جوب تنفيذ برامج التدريب المقننة والمدروسة على لاعبي الفريق القومى المصرى .

7/ دراسة محمود علي جابر ماجستير (1990م) مصر بعنوان (برنامج تدريب مقترح لتطوير

الجانب البدنى والمهارى لناشئين كرة القدم) .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير الجانب البدنى والمهارى لناشئين كرة القدم بدولة الامارات العربية المتحدة . وتمثلت عينة البحث من 25 لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية 26 لاعبا يمثلون المجموعة الضابطة . استخدم المنهج التجريبي واختبار (ت) لمعالجات الاحصائية .

توصلت الدراسة إلى الآتى:

عدم كفاءه البرنامج التدريبي لهذه المرحلة.

8/ دراسة أبوبكر يحيى الصديق (2005م) ماجستير بعنوان (المتطلبات البدنية والمهارية لحراس

الرمي في كرة القدم بجمهورية السودان).

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد المتطلبات البدنية والمهارية لدى حراس الرمي في كرة القدم في جمهورية السودان اذ ان حارس الرمي في كرة القدم هو اللاعب المميز في الفريق هو الذي يحرس الرمي هو مقصد المنافسين وهدفهم بقية احراز الاهداف ،ويبري كثير من الخبراء ان حارس الرمي هو لاعب الفريق لذ وجب عليه ان تتوفر فيه متطلبات بدنية ومهارية خاصة وتكونت عينة الباحث من (30)حارس رمي لكرة القدم بولاية الخرطوم بالطريقة العمدية استخدم فيها الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمة لطبيعة لبحث ومجال الدراسة واستعان الباحث بوسائل جمع البيانات من مسح الكتب والمراجع العلمية البحوث والدراسات السابقة .

ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث :

1/ اهم المتغيرات البدنية لحراس الرمي مرتبة حسب اهميتها وهي :

(أ)

1. القدرة
2. الرشاقة
3. سرعة رد الفعل
4. السرعة كرة
5. التوافق
6. المرونة

(ب)

واهم المتغيرات المهارية لحراس الرمي مرتبة حسب نسبة اهميتها وهي ::

1. مسك الكرة
2. الارتماء والاتقار الرمي
3. تمرير وتوزيع الكرة باليد

4. ركلة المرمي

5. ركلة الكرة الممسوكة

6. الخروج لمقابلة ومهاجمة منفرد

ومن اهم التوصيات والمقترحات التي توصل اليها الباحث :

1. الاستفادة من هذه النتائج في بناء برنامج التدريب الخاص بحراس المرمي في كرة القدم

2. اجري بحوث اخري في نفس المجال علي المتغيرات النفسية والانثروميتريية لحارس المرمي في كرة

القدم بجمهورية السودان .

9/ دراسة عوض يسن (2002م) ماجستير بعنوان (التعرف علي مستويات المتطلبات البدنية

للاعبي المنتخب الوطني الاول السوداني).

هدفت الدراسة للتعرف علي اهم المتطلبات البدنية للاعب المنتخب الاول الوطني لكرة القدم

بالسودان:استخدم الباحث المنهج الوصفي .وكانت وسيلة جمع البيانات :

- المسح المرجعي.
- الدراسات السابقة.
- واستطاع اراء الخبراء في كرة القدم.
- الاختبارات. وكانت العينة العمدية لجميع لاعبي المنتخب وعددهم عشرون لاعبا .
- استخدم الباحث المعالجات الاحصائية للدراسة المتوسطة الحسابي و
- الوسيط ، الانحراف المعياري ،واختبار (ت وف) لدلالة الفروق ومعامل الاختلاف .

وأهم النتائج :

اهم المتطلبات البدنية المساهمة في مستوى الاداء علي الترتيب هي :

القوة ،الرشاقة ،السرعة ، التحمل ، تحمل السرعة ،المرونة .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح خط الدفاع لمتطلب التحمل
- لا توجد فروق بين اللعب في الهجوم والوسط والدفاع لبقية المتطلبات
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح اللاعبين المشاركين لمتطلب المرونة
- لا توجد فروق بين اللاعبين المشاركين وغير المشاركين لبقية المتطلبات .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتطلبات البدنية للمنتخب مقارنة بالمستويات المعيارية العالمية لصالح المنتخب في مثل القدرة
- توجد فروق ودلالة إحصائية بين المتطلبات البدنية مقارنة بالمستويات المعيارية العالمية لصالح المستويات العالمية وذلك في الرشاقة والسرعة وتحمل السرعة والمرونة .

اهم التوصيات:

- الاهتمام بالتدريب لتمية وتطوير المتطلبات البدنية لرفع مستوي الاداء .
- الاهتمام بتطبيق الاختبارات والمقاييس كجزء اساسي للبرنامج الحديث للإعداد

7-2 التعليق علي الدراسات السابقة :

اتفقت جميع الدراسات السابقة علي اهم المتطلبات البدنية والمهارية في كرة القدم هي :

- المتطلبات البدنية هي التحمل،السرعة،القوة،الرشاقة،المرونة،التوازن،التوافق.
- والمتطلبات المهارية هي الجري بالكرة بأنواعه،التمر والتحرك للاستلام او تشتيت الكرة،السيطرة والتحكم في الكرة بمختلف انواعه،الاداء بدون كرة كالجري وتبادل المراكز،المهاجمة،مهارات حارس المرمي،رمية التماس .
- اتفقت جميع الدراسات علي استخدام المنهج الوصفي والاستبانة كأداة لجمع البيانات .

استفادة الدراسة من هذه الدراسات في :

- التعرف علي اهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم تحت سن 20 سنة .
- من تنوع الدراسات التي اجريت في هذا المجال مما حدا بالدارس لأجرات دراسة مشابهة وذلك لأهمية مثل هذه الدراسات كل في فترة لمعرفة اهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.
- في تحديد المحاور الاساسية واللازمة لهذه الدراسة.
- في تقييم النتائج التي توصل اليها الدارس ومقارنتها بالنتائج لمعرفة تطور الايجابيات وتحديد السلبيات.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

3-1 منهج البحث : المنهج الوصفي

3-2 مجتمع البحث :مدربي وادارى ولاعبى كرة القدم ولاية الخرطوم

3-3 عينة البحث:

قام الباحث بإختيار العينة بالطريقة العشوائية من مدربي ولاعبى وإدارى كرة القدم ولاية الخرطوم

3-3-1توصيف العينة :

جدول رقم (1) يوضح توصيف العينة

العينة	العدد	النسبة
مدرب	25	%50
لاعب	15	%30
اداري	10	%20
المجموع	50	%100

3-6 وسائل جمع البيانات:

الإستبانة كأداة لجمع بيانات البحث.

3-6-1 بناء الإستبانة:

المرحلة الاولى :

صمم الباحث الإستبانة كأداة لجمع بيانات البحث ، واستعان في تصميمها بمدرج ثلاثي (موافق، متردد، غير موافق) واستفاد من الدراسات السابقة والمشابهة والشبكة العنكبوتية ومسح المراجع والكتب.

المرحلة الثانية :

قام الباحث بعرض عبارات المحاور علي الخبراء والمختصين في التربية البدنية والرياضة لابداء الراى وكل ما يروونه مناسب لتحديد الاتي :

- درجة اهمية عبارات المحاور
- مدي وضوح العبارات في المحاور
- درجة ارتباط العبارات مع المحاور.

تكون الاستبان من بيانات تضمنت الاسم والخبرة العلمية في المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم الشباب تحت سن 20 سنة بولاية الخرطوم (ملحق رقم 1).

المرحلة الثالثة :

تم إجراء التعديل المناسب حسب اراء السادة المحكمينوالخبراء فأصبحت في صورتها النهائية مشتملة على محور هي :- المتطلبات البدنية - المتطلبات المهارية .

3-7 صدق وثبات الاستبانة :

قام الباحث بإعداد وعرض الاستبانة على الخبراء وبلغ عددهم (10) من حملة الدكتوراه في التربية الرياضية لتحديد الصدق الذاتي ، وقد اكد جميعهم على محتويات الاستبانة ، كما قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإيجاد الصدق الاحصائي للاستبانة ، والجدول رقم (2) ادناه يوضح ذلك .

جدول رقم (2)

يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط (الثبات والصدق)

إسم المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (الثبات)	الصدق
1- محور المتطلبات البدنية	6.9	.96	0,95	0.97
2- محور المتطلبات المهارية	7.8	.85	0.88	0.96

يلاحظ من الجدول رقم (2) اعلاه ان معامل الثبات انحصر ما بين (0.88 - 0.95) ومعامل

الصدق انحصر ما بين (0.96 - 0.97) وهي نسب عالية تمكن الباحث من استخدام أداة البحث.

3-7 تطبيق الدراسة :

قام الباحث بتوزيع الاستبانات للعيينة البحث لكل من عدد 20 مدرب وعدد 15 لاعب وعدد 10

ادري بتاريخ مارس 2015

3-8 المعالجات الاحصائية:

- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط .بيرسون.
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.

الفصل الرابع عرض ومناقشة وتحليل النتائج

تمهيد :

في هذا الفصل قام الباحث بالاجابات علي تساؤلات البحث عن طريق عرض ومناقشة نتائج البحث لمعرفة اجابات المفحوصين عن المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب تحت سن 20 سنة بولاية الخرطوم وتم ذلك عن طريق استخدام الادوات الاحصائية المناسبة.

عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤلات :

1-4 عرض وتحليل ومناقشة سؤال البحث الاول :

للإجابة على سؤال البحث الاول والذي ينص على : ما اهم المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب تحت سن 20 سنة؟ قام الباحث بإستخراجالوسيط والانحراف المعياري والنسب المئوية لإجابات العينة عن محور المهارات البدنية، وإعتمد الباحث نسبة (50%) واكثر لقبول الاجابة، والجدول رقم (3) التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (3) يوضح

الوسيط والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لاجابات العينة على محور الأعلان والترويج

أولاً : محور المتغيرات البدنية :

م	العبارة	التكرارات			الوسيط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		أوافق	متردد	لأوافق				
1	الرشاقة	12	3	5	0.875	60%	2	
2	السرعة	11	2	7	0.951	55%	3	
3	التحمل	10	1	-	0.999	50%	6	
4	القوة	17	2	1	0.754	75%	1	
5	المرونة	15	2	3	0.933	50%	5	
6	التوازن	14	1	5	0.951	55%	4	
7	التوافق	10	3	7	0.933	50%	7	

ويلاحظ من نتائج الجدول علاه أن تقديرات العينة عن المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب

تحت سن 20سنة بولاية الخرطوم جاءت على النحو التالي :

أجابت العينة باوافق على (10) متغيرات بنسبة (100%) حيث جاءت فى المرتبة الاولى العنصر رقم (4) وكان الوسيط (3.00) والانحراف المعياري بلغ (0.754) ونسبة مئوية بلغت (75%) وتشير الى متغيرالقوة ، وفى المرتبة الثانية جاء العنصر رقم (1) وكان الوسيط (3.00) وانحراف معياري بلغ (0,875) ونسبة مئوية بلغت (60%). والتي أكدت عنصرالرشاقة ، وفى المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (2) وكان الوسيط (3.00) وانحراف معياري بلغ (0.951) ونسبة مئوية بلغت (55%) وأشارت الى السرعة ، وفى المرتبة الرابعة جاء العنصر رقم (6) وكان الوسيط (3.00) وانحراف معياري بلغ (0,951) ونسبة مئوية بلغت (55%) والتي اكدت التوازن ، وفى المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم(5) وكان الوسيط (2.50) وانحراف معياري بلغ (0,933) ونسبة مئوية بلغت (50%) وقد أكدت المرونة ، وفى المرتبة السادسة جاء العنصر رقم (3) وكان الوسيط (2.50) وانحراف معياري بلغ (0,999) ونسبة مئوية بلغت (50 %) حيث أشارت العنصر التحمل، وفى المرتبة السابعة جاء العنصر رقم (7) بلغ الوسيط فيها (2.50) وانحراف معياري بلغ (0,933) ونسبة مئوية بلغت (50%) وقد اشارت الى عنصر التوافق.

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة ، بأن اهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب تحت سن 20سنة بولاية الخرطوم وفقاً لاجابات العينة التالية :

- القوة.
- الرشاقة.
- السرعة.
- التوازن.
- المرونة.
- التحمل.
- التوافق .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (عوض يسن بعنوان التعرف علي مستويات المتطلبات البدنية للاعبي المنتخب السوداني الاول)، والتي تشير الى التعرف الي اهم المتطلبات البدنية للاعبي المنتخب الاول السوداني هي: القوة، الرشاقة، السرعة، التحمل، تحمل السرعة، المرونة.

وكذلك دراسة كل من (محمود ابوالعينين، 1980م، وضع اختبارات مهارية وبدنية للاعبي الدرجة

الاولي في كرة القدم مصر) التي تشير الي اهم العناصر البدني هي : التحمل، القوة، الرشاقة ، المرونة .

ورأى كل من (طه اسماعيل وعمرو ابوالمجد وابراهيم شعلان، 1989م، ص91) ان عناصر اللياقة البدنية تشتمل الي : القوة المميزة بالسرعة ،التحمل ،القوة العضلية ،الرشاقة ،المرونة ،السرعة .

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى اهمية المتطلبات البدنية وضرورة الاهتمام بها وتمييزها كعناصر اساسية في عملية ممارسة كرة القدم وهي التي تمكن اللاعب من ممارسة اللعبة بصورة جيدة وبذلك تجيب علي سؤال البحث الاول ما المتطلبات البدنية

4-2/ عرض وتحليل ومناقشة سؤال البحث الثاني :

للإجابة على سؤال البحث الثاني والذي ينص على : ما اهم المتغيرات المهارية للاعبى كرة القدم الشباب تحت سن 20 سنة؟ قام الباحث بإستخراج الوسيط والانحراف المعياري والنسب المئوية لإجابات العينة عن محور المهارات البدنية ، وإعتمد الباحث نسبة (50%) واكثر لقبول الاجابة، والجدول رقم (4) التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (4) يوضح

الوسيط والانحراف المعياري والنسبة المئوية والترتيب لإجابات العينة على محور الأعلان والترويج

أولاً : محور المتغيرات المهارية :

م	العبارة	التكرارات			الوسيط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		أوافق	متردد	لأوافق				
1	ضربات الراس	17	2	3	3.00	85%	3	
2	السيطرة والتحكم في الكرة بمختلف الطرق	19	-	1	3.00	95%	1	
3	المحاورة والخداع	16	2	2	3.00	80%	4	
4	التصويب بانواعه	18	1	1	3.00	90%	2	
5	مهارات حارس المرمي	14	2	4	3.00	70%	6	
6	الاداء بدون كرة	15	2	3	3.00	75%	5	
7	الجري بالكرة بانواعه	12	3	5	3.00	60%	8	
8	تمرير واستلام وتشيتت الكرة	13	3	4	3.00	65%	7	
9	رمية التماس	10	3	7	2.50	50%	10	
10	المهاجمة بانواعها	11	4	5	3.00	55%	9	

ويلاحظ من نتائج الجدول علاه أن تقديرات العينة عن المتطلبات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب تحت سن 20 سنة بولاية الخرطوم جاءت على النحو التالي:

حيث جاءت في المرتبة الأولى العنصر رقم (2) وكان الوسيط (3.00) والانحراف المعياري بلغ (4.47). ونسبة مئوية بلغت (95%) وتشير السيطرة والتحكم في الكرة بمختلف الطرق، وفي المرتبة الثانية جاء العنصر رقم (4) وكان الوسيط (3.00) وانحراف معياري بلغ (0,498) ونسبة مئوية بلغت (90%). والتي أكدت مهارة التصويب بانواعه، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (1) وكان الوسيط (3.00) وانحراف معياري بلغ (0.523) ونسبة مئوية بلغت (85%) وأشارت الى ضربات الرأس، وفي المرتبة الرابعة جاء العنصر رقم (3) وكان الوسيط (3.00) وانحراف معياري بلغ (0,756) ونسبة مئوية بلغت (80%) والتي أكدت المحاورة والخداع، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (6) وكان الوسيط (3.00) وانحراف معياري بلغ (0,754) ونسبة مئوية بلغت (75%) وقد أكدت الاداء بدون كرة، وفي المرتبة السادسة جاء العنصر رقم (5) وكان الوسيط (3.00) وانحراف معياري بلغ (0,728) ونسبة مئوية بلغت (70%) حيث أشارت للمهارات حارس المرمى، وفي المرتبة السابعة جاء العنصر رقم (8) بلغ الوسيط فيها (3.00) وانحراف معياري بلغ (0,826) ونسبة مئوية بلغت (65%) وقد اشارت الى عنصر تمرير واستلام وتشيتت الكرة، وفي المرتبة الثامنة جاء العنصر رقم (7) وكان الوسيط (3.00) وانحراف معياري بلغ (0,856) ونسبة مئوية بلغت (60%) والتي أكدت الجري بالكرة بانواعه، وفي المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (10) وكان الوسيط (3.00) وانحراف معياري بلغ (0,754) ونسبة مئوية بلغت (55%) وقد أكدت الاداء بدون كرة، وفي المرتبة العاشرة جاءت العبارة رقم (9) وكان الوسيط (2.50) وانحراف معياري بلغ (0,933) ونسبة مئوية بلغت (50%) وقد أكدت رمية التماس.

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة، بأن اهم المتطلبات والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب تحت سن 20 سنة بولاية الخرطوم وفقاً لاجابات العينة التالية:

- السيطرة والتحكم في الكرة بمختلف الطرق.
- مهارة التصويب بانواعه.
- ضربات الرأس.
- المحاورة والخداع.
- الاداء بدون كرة.
- مهارات حارس المرمى.

- تمرير واستلام وتشيتت الكرة .
- الجري بالكرة بانواعه.
- الاداء بدون كرة.
- رمية التماس.

ونتفق هذه النتيجة مع دراسة كل (مجدي عبدالله ادم ،ماجستير المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين

منطقة وسط الملعب بالدوري الممتاز بالسودان 2016) والنتائج تشير اهم المتطلبات المهارية هي:

الاستلام والتمرير والتحكم في الكرة والتمويه والخداع .

وكذلك دراسة كل من محمود علي جبارة ماجستير 1990 مصر بعنوان (برنامج تدريب مقترح

لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئين كرة القدم) .

ورأى كل من (رأي مختار محمد، 1994م، ص122) والتي تشير الي اهم المتطلبات المهارية هي:

التمرير، السيطرة علي الكرة ،الجري بالكرة، المحاورة والخداع وتخليص الكرة، وضرب الكرة بالراس،

والتصويب، والضربات الحرة والمباشرة وغير المباشرة، والضربات الركنية .

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى ضرورة الاهتمام بالعناصر المهارية كمتطلب ثاني ورئيسي في

ممارسة كرة القدم في برمج التدريب والعمل علي تنميتها من هنا نجد النتائج تجيب علي تساؤلات المتغير

الثاني اهم المتطلبات المهارية في كرة القدم.

الفصل الخامس

النتائج والتوصيات والخلاصة

1-5 اهم النتائج :

1/ اهم المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم الشباب تحت سن 20سنة بولاية الخرطوم وفقاً لاجابات

العينة التالية :

- القوة.
- الرشاقة.
- السرعة.
- التوازن.
- المرونة.
- التحمل.
- التوافق .

2/ اهم المتطلبات المهارية للاعبي كرة القدم الشباب تحت سن 20 سنة بولاية الخرطوم وفقاً

لاجابات العينة التالية :

- السيطرة والتحكم في الكرة بمختلف الطرق.
- مهارة التصويب بانواعه.
- ضربات الراس.
- المحاورة والخداع.
- الاداء بدون كرة.
- مهارات حارس المرمي .
- تمرير واستلام وتشتيت الكرة .
- الجري بالكرة بانواعه.
- الاداء بدون كرة.
- رمية التماس.

5- 2 التوصيات:

1. الاستفادة من هذه النتائج في برنامج التدريب خاصة في مرحلة الشباب.
2. الاهتمام بالتدريب لتنمية وتطوير المتطلبات البدنية والمهارية لرفع مستوى الاداء.
3. الاستفادة من هذه النتائج في عملية انتقاء اللاعبين الاهتمام بالمتطلبات البدنية والمهارية.
4. إجري بحوث اخري في نفس المجال علي المتغيرات النفسية في كرة لقدم تحت سنة 20 سنة.

5- 3 ملخص البحث:

جاء هذا البحث بعنوان: التعرف علناهم المتطلبات والمهارية للاعبي كرة القدم الشباب تحت سن 20 سنه بولاية الخرطوم. وتكون من خمسة فصول تناول الدارس في الفصل الأول خطة البحث والتي اشتملت على المقدمة ومشكلة الدراسة وأهدافها كما تناول أيضا إجراءات الدراسة والتي تضمنت مجتمعه وعينته التي تم اختيارها بطريقة عشوائية بولاية الخرطوم , استخدم الدارس المنهج الوصفي , وأداة جمع البيانات التي استخدمها الدارس والتي تمثلت في الإستبانة وتضمنت أيضا المعالجات الإحصائية, وختماالدارس الفصل الأول بمصطلحات البحث .

اشتمل الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة على مباحث تمثلت في:

في المقدمة وتوضح بماشتملت عليه الاطار النظري والدراسات السابقة ويشمل الاطار النظري علي عدد من الموضوعات النظرية التي تعتبر ذات صلة مباشرة بموضوع الدراسة وتمثلت هذه الموضوعات :

1. نشأه وتطور وتاريخ كرة القدم.
2. نبذة عن مرحلة الشباب.
3. طبيعة الاداء في كرة القدم.

في الفصل الثالث تم تناول "إجراءات الدراسة" وبيان المنهج المتبع وكيفية اختيار العينة, وأداة جمع البيانات والقياسات 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:

1/ اهم المتطلبات البدنية للاعبى كرة القدم الشباب تحت سن 20سنة بولاية الخرطوم وفقاً لاجابات العينة التالية :

- القوة.
- الرشاقة.
- السرعة.
- التوازن.
- المرونة.
- التحمل.
- التوافق.

2/ اهم المتطلبات المهارية للاعبى كرة القدم الشباب تحت سن 20سنة بولاية الخرطوم وفقاً لاجابات العينة التالية :

- السيطرة والتحكم في الكرة بمختلف الطرق.
- مهارة التصويب بانواعه.
- ضربات الراس.
- المحاورة والخداع.
- الاداء بدون كرة.
- مهارات حارس المرمي.
- تمرير واستلام وتشيتيت الكرة.
- الجري بالكرة بانواعه.
- الاداء بدون كرة.
- رمية التماس.

المراجع

المصادر:

القرآن الكريم

المراجع :

- إبراهيم حماده
إبراهيم شعلان
أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان
بسطويسي أحمد
حنفي محمود مختار
زهراڻ السيد
طه إسماعيل واخرون
طه إسماعيل
عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل النمكي تخطيط برامج البراعم والناشئين في كرة القدم الجزء الأول (1997)
عمرو أبو المجد وأبو العلا عبد الفتاح
قاسم لزم صبر ودكتور يوسف
محمد حازم
محمد حسن علاوي
مفتي إبراهيم
مفتي إبراهيم
مفتي إبراهيم
موفق مجيد المولي
- بناء فريق كرة القدم (1999)
كرة القدم للبراعم والاشبال (1998)
فسيولوجيا التدريب (1994)
أسس ونظريات التدريب (1999)
الأسس العلمية في تدريب كرة القدم (2004)
المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم)
بين النظرية والتطبيق(1998)
الإعداد البدني في كرة القدم (1998)
الطريق نحو العالمية (2013)
لازم أسس التعلم والتعليم وتطبيقات في كرة القدم (2002)
أسس اختيار الناشئين
علم التدريب (1994)
المرجع الشامل في كرة القدم (2001)
الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم (1994)
الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم
(2000) كرة القدم (1994)
الإعداد الوظيفي في كرة القدم.

المجلات والرسائل العلمية:

رسالة ماجستير

عبد الرحمن درويش

رسالة ماجستير

رسالة دكتوراة

رسالة ماجستير

رسالة ماجستير

رسالة ماجستير

رسالة ماجستير

رسالة ماجستير

www.coora.com

www.iasg.net

علاء خطاب

عوض يسن

مجدي عبدالله

محسن بسيوني

محمود علي جابر

محمود ابوالعينين

هناء ميرغني

الشبكة العنكبوتية انترنت

الشبكة العنكبوتية انترنت

الملاحق:

ملحق رقم (1)

يوضح استبانة المتغيرات البدنية قبل التعديل

العنصر	المرونة والرشاقة	التوافق العضلي	سرعة رد الفعل	القوه الانفجارية	القوه	تحمل السرعة	السرعة القصوي	التحمل الدوري التنفسي
اوافق								اوافق
لاوافق								لاوافق

ملحق رقم (2)

يوضح استبانة المتغيرات البدنية بعد التعديل

العنصر	التوافق	التوازن	المرونة	الرشاقة	القوه	السرعة	التحمل
مرتبط							
غير مرتبط							
مهم جدا							
مهم							
غير مهم							

ملحق رقم (3)

يوضح استبانة المتغيرات المهارية قبل التعديل

العنصر	التمرير	السيطرة	الجري بالكرة	التصويب	المحاورة	ضرب الكرة بالراس	القدرات الدفاعية والهجومية	دقة التصويب
اوافق								
لا اوافق								

ملحق رقم (4)

يوضح استبانة المتغيرات المهارية بعد التحكيم

العنصر	الجري بالكرة بأنوعه	التمرير والتحرك للاستلام اوتشنتيت الكرة	السيطرة والتحكم في الكرة بمختلف الطرق	ضرب الكرة بالرأس والتصويب بانواعه	الاداء بدون كرة كالجري وتبادل المراكز	المهاجمة بنواعها	مهارات حارس المرمي	رمية التماس
--------	---------------------------	---	---	--	---	---------------------	--------------------------	----------------

ملحق رقم (2)

المكاتبات التي ارسلت لسكرتير اتحاد الكرة بولاية الخرطوم

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية البدنية والرياضة

الاخ /سكرتير اتحاد الخرطومالمحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ارجو من سيادتكم تسهيل مهمة الباحث / عبد الرحمن فضل ادم نمر ، بأخذ المعلومات من
اتحادكم بما يفيد بحثه من معلومات عن فرق الشباب بولاية الخرطوم .

المشرف/

دكتور أحمد آدم أحمد

بسم الله الرحمن الرحيم

إتحاد كرة القدم المحلي الخرطوم

النمرة : ك ق م / ١٥٦

الخرطوم في : ٤ / ٦ / ٢٠١٢ م.

السيد / عميد كلية التربية البدنية والرياضية
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع : طلب إفادة

مشيراً لخطابكم بدون نمرة بتاريخ ٣١/٥/٢٠١٢ م.
أفيدكم بوجود فرق للشباب والناشئين لعدد ١٦ [ستة عشر نادياً] منضوية تحت لواء
إتحاد كرة القدم المحلي بالخرطوم.

وتفضلوا كل التقدير والشكر .



زكي عباس عبد المطلب
سكرتير إتحاد كرة القدم المحلي
الخرطوم

ملحق رقم (1)
أسماء الخبراء والمحكمين

هذا الملحق يتضمن أسماء الأساتذة الذين قاموا بتحكيم البرنامج حتى وصل إلى صورته النهائية:

الاسم	الدرجة العلمية	الجامعة
مكي فضل المولى	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
حاكم يوسف	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
صلاح جابر	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
عبد الحفيظ عبد المكرم	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
حامد السيد	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
مصطفى كرم الله	دكتوراه	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
أحمد آدم	مدرب (B أفريقية)	الاتحاد السوداني لكرة القدم