

الآية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(شهد الله أنه لا إله إلا هو والملائكة وأولوا

العلم قائماً بالقسط لا إله إلا هو العزيز

الحكيم)

صدق الله العظيم

سورة ال عمران،

الآية 18

الإهداء

الى أرواح الوالديه

إلى،،

الخالیه العزیزیه الى الخالات الفاضلات

إلى،،

أشقای الدمام الى شقیقاتی العزیزات

وإلى،،

زملائى فى الدفعتين البكالوريوس والماجستير

وإلى،،

زملائى بوزارة الشباب والرياضة ، ولاية الخرطوم

أهدى إليهم جميعاً هذا الجهد مع خالص ودى وتقديرى وأمنياتى

للجميع بالتقدم والإزدهار

الباحث

الشكر والعرفان

الحمد لله حمد الشاكرين والصلاة والسلام على خير- المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أتقدم بالشكر إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وكلية الدراسات العليا وكلية التربية البدنية والرياضة ووزارة الشباب والرياضة ولاية الخرطوم لمنحهم لى هذه السانحة لدراسة الماجستير بالمقررات والبحث التكميلى ولمساعدتهم وعونهم المتواصل

وجزيل الشكر والامنتان إلى الدكتور. أحمد آدم أحمد محمد المشرف على البحث الذي كان عوناً لي فى أن يرى هذا البحث النور.

كما أشكر كل الخبراء الذين قاموا بتحكيم أداة هذا البحث وإلى جميع أساتذتى الذين قاموا بتدريسي فى مقررات الماجستير.

وأتوجه بالشكر والعرفان إلى كل الزملاء والأصدقاء وإلى كل من شارك معى بالرأى والدعم الفنى والمعنوى وكانوا خير- سند . وشكرى الامحدود الي جدتي

خديجة و الي كل الاخوة : سامى ، طارق ، الزاكي ختم ، محمد يوسف ، خالد أحمد (حبوبة) ، يوسف عثمان (الخال) ، أبوطالب حسين ، حمزة عبدالحق ، فتح الرحمن؛ سامي القبس ، والأستاذة أزاهر و الاخ العراقي هيمداد و كل بقية الأصدقاء و الاخوان .

إيكم و إليهم جميعاً و إلى كل العاملين بمكتبة كلية التربية الرياضية أهدي جهدى هذا عله يكون قطرة فى محيط عطائهم الذى لاينضب ابداً ، شكراً منى- و عرفاناً.

الباحث

خلاصة الدراسة

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعبى منطقة الوسط بالدورى السودانى الممتاز بولاية الخرطوم .
تكونت العينة من لاعبى ومدربى وإدارى أندية الممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم وبلغ عددهم الكلي 370 شخص وكان عددهم يقل تدريجاً حتى توصلت الي (100) شخص .

إستخدم الباحث المنهج الوصفى و إستعان بالإستبانة كأداة لجمع البيانات ، كما إستخدم برنامج الحزم الإحصائية لمعالجة البيانات (spss)

أهم النتائج تمثلت في الاتى :

- 1- أهم المتطلبات البدنية للاعب الوسط فى كرة القدم هى :
- السرعة .

- تحمل الإداء .
 - الرشاقة .
 - المرونة .
 - القوة .
 - التحمل العام .
- 2- أهم المتطلبات المهارية للاعب الوسط فى كرة القدم هى :
- سرعة أداء .
 - قدرة عالية من المراوغة .
 - دقة الاستلام والتمرير .
 - التحكم والسيطرة .
 - الحضور الذهني وقدرة التصرف السريع .
 - استخدام باقي أجزاء جسمه (الرشاقة) .
 - إتقان التمريرات بمستوي عالي .
 - كفاءة عالية بمزج التمرير بالتمويه (الخداع) .

ABSTRACT

This study aimed to identify the most important requirements of physical and skill players in the central region of Sudan football Premier League in Khartoum state . And knowledge of the relative Althrip her , according to the views of the research sample .

The sample consisted of players and trainers and administrative clubs excellent football in Khartoum State and numbered (100) people. The researcher used the descriptive method and Balastbana hired as a tool for data collection , also used statistical software packages for data processing (spss)

The most important findings was the following:

1- The most important physical attributes of the midfielder in football are:

- Great speed in the least time possible .
- Bearing performance.
- Agility .
- Flexibility .
- Force.
- Durable year.

2- The most important physical attributes of the midfielder in football are:

- Quick move inside the stadium .
- High capacity of the Shuffle .
- The accuracy of the receipt and scrolling.
- Command and control .
- Attendance and mental ability to act fast .
- The use of other parts of his body (fitness) .
- High level of proficiency passes .
- High efficiency mixing scroll disguised (deception) .

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع	متسلسل
أ		آية قرآنية
ب		الإهداء
ج		الشكر والتقدير
د		الخلاصة باللغة العربية

ه الخلاصة باللغة الانجليزية

ح قائمة الجداول

ح قائمة الملاحق

الفصل الأول : خطة البحث

2	المقدمة	1-1
3	مشكلة البحث	1-2
3	أهمية البحث	1-3
3	أهداف البحث	1-4
3	تساؤلات البحث	1-5
4	حدود البحث	1-6
4	أدوات البحث	1-7
4	المعالجات الإحصائية	1-8
4	المصطلحات	1-9

الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة

6	المبحث الأول- المتطلبات البدنية	2-1
15	المبحث الثاني- المهارة	2-2
33	المبحث الثالث- لاعب الوسط	2-3
39	المبحث الرابع - الدوري الممتاز	2-4

41	المبحث الخامس- الدراسات السابقة والمتشابهة	2-5
----	--	-----

الفصل الثالث : إجراءات الدراسة

48	المقدمة	3-1
48	منهج البحث	3-2
49	مجتمع وعينة البحث	3-3
51	أداة جمع البيانات	3-4
51	خطوات تصميم الإستبانة	3-5
51	إعداد الإستبانة في صورتها النهائية	3-6
52	تقنين الإستبانة	3-7
53	تطبيق الإستبانة	3-8
54	المعالجات الإحصائية	3-9

الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج

56	مناقشة النتائج في المبحث الأول	4-1
59	مناقشة النتائج في المبحث الثاني	4-2

: الفصل الخامس

63	الاستنتاجات	5-1
64	التوصيات	5-2

64	المقترحات	5-3
64	ملخص البحث	5-4
67	قائمة المراجع	5-5

قائمة الجداول:

52	يوضح توصيف العينة	1
50	يوضح عينة البحث من حيث سنوات الخبرة	2
50	يوضح المستوي الأكاديمي لعينة البحث	3
53	يوضح ثبات وصدق يوضح الإستبانة	4
57	يوضح تقييم العينة في محور الصفات البدنية كما تشير إليه التكرارات والنسبة المئوية	5
59	يوضح تقييم العينة في محور الصفات المهارية كما تشير إليه التكرارات والنسبة المئوية	6

الملاحق

	الإستبانة الموزعة في صورتها المبدئية للخبراء	1
	يوضح العبارات التي تم تعديلها في المحور المهاري	2

3 يوضح العبارات التي تم تعديلها في محور الصفات البدنية

4 توصيف المحكمين