

إهداء

- إلى أمي الغالية.
- إلى روح أبي رمز الكفاح والنضال.
- إلى زوجتي الغالية.
- إلى بناتي ومصطفى.
- إلى أشقائي و شقيقاتي.
- إلى زملائي معلمي ومعلمات التربية الرياضية.
- إلى زملائي اللاعبين والمدربين والإداريين العاملين في مجال الناشئين.
- إلى كل من مد لي يد المساعدة والعون.

أهدي هذا الجهد المتواضع

الباحث

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ، أسجد لله عز وجل حمداً وشكراً على ما أمدني من نعمة الصبر والإحتمال لإتمام هذا البحث وإخراجه في صورته الحالية التي أتمنى- أن يحظى بالقبول والرضا .

الشكر والتقدير من بعد الله لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا لإتاحتها للباحث فرصة الدراسة ، والشكر موصول لإدارة كلية التربية الرياضية بالجامعة متمثلة في عميدها وأساتذتها وطلابها لوقوفهم ومساعدتهم الصادقة للباحث .

من منطلق التقدير والعرفان بالجميل أتوجه بخالص شكري وعظيم تقديري للأستاذ الدكتور / أحمد آدم أحمد محمد الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث وعهد له بالرعاية والإهتمام من فيض علمه وفكره وجهده ووقته فكان نعم الأخ والصديق المعين- ، وظلت توجيهاته دليل الباحث إلى أن ظهر هذا البحث إلى حيز الوجود فجزاه الله عني خير جزاء .

والشكر أجزله لإخوتي وزملائي أساتذة كلية التربية الرياضية اللذين شرفوني بتحكيم الإستبانة وقدموا لي توجيهات ونصائح قيمة ، ولهم التقدير والإمتنان .

وشكري الكثير للعاملين بإتحاد كرة القدم السوداني / قطاع الناشئين لتعاونهم وتجاوبهم الصادق مع الباحث ، إلى زملائي مدربي نادي العين بدولة الإمارات .

والشكر للعاملين بمكتبة كلية التربية الرياضية ومكتبة جامعة السودان لتعاونهم الوثيق مع الباحث .

والشكر موصول لكل من ساهم وساعد في إتمام وإخراج هذا البحث ، فمن لا يشكر الناس لا يشكر الله .

ملخص البحث باللغة العربية :

هدف هذا البحث إلى وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة القدم تحت سن 17 سنة بولاية الخرطوم ، تكونت العينة من لاعبي المنتخب المختارين وعددهم (48) لاعباً من قبل لجنة المنتخبات بولاية الخرطوم كما استخدم الباحث الإستبانة والإختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات .

ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث :-

إن أهم عناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة القدم هي :-

1 / السرعة.

2 / القوة العضلية.

3 / القدرة .

4 / التحمل العضلي.

5 /المرونة.

6 / الرشاقة.

7 /التحمل الدوري التنفسي.

8 / التوافق.

9 / الدقة.

10 / التوازن.

وضع مستويات معيارية لناشئي كرة القدم تحت سن 17 سنه بولاية الخرطوم بالسودان في بعض عناصر اللياقة البدنية يتم من خلالها التعرف على المستوى الحقيقي لأداء الناشئين البدني في كرة القدم .

ومن أهم التوصيات التي قدمها الباحث من خلال هذا البحث مايلي :-

1 - استخدام جداول المستويات المعيارية الواردة في هذا البحث لتقييم الناشئين

تحت سن 17 في كرة القدم .

2 - الإهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئي كرة القدم والتي خلصت إليها الدراسة .

- 3 - إجراء إختبارات دورية للوقوف على مستوى الأداء البدني الواقع لناشئ- كرة القدم ومدى التحسن للوصول لمستوى متميز في المنافسات .
- 4 - ضرورة إستخدام أجهزة وأدوات مساعدة عند تدريب الناشئين لرفع مستوى الاداء البدني.
- 5 - ضرورة عرض المستويات المعيارية على اللاعبين الناشئين لمعرفة مستوى أدائهم البدني .
- 6 - ضرورة التخطيط العلمي لتدريب ومتابعة ناشئ كرة القدم من أجل التأكد من تحسن مستوى الأداء البدني.
- 7 - توفير الإمكانيات المادية والبشرية من فنيين وملاعب ومدرسي تربية رياضية للإشراف على تدريب ناشئ كرة القدم .
- 8 - إجراء بحوث مشابهة للمتطلبات الأساسية للاعبي كرة القدم , خاصة الناشئين تحت سن 17 سنة.

Abstract

This study aimed to find standard scores for physical fitness to football young players under 17 years of age.

48 young players under 17 years in Khartoum province were sample of this study. Questioners and physical fitness tests were used as tools to collect the data.

The results:-

The more important physical fitness variables were:

- 1- speed
- 2- muscular strength
- 3- ability
- 4- muscular indurance
- 5- agility
- 6- flexibility
- 7- Balance
- 8- Indurance
- 9- Coordination
- 10- Reaction time

Recommendations:

- 1- The standard records could be used to evaluate physical fitness for younger football players.
- 2- More care should be given for physical fitness that relate to football.
- 3- Regular tests should be done to keep up the level of fitness.
- 4- Tools and equipments should be used in training football young players.
- 5- Younger football players should know their levels in physical fitness variables.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتوى	م
أ	إهداء	1
ب	شكر وتقدير	2
ج	قائمة المحتويات	3
د	قائمة الجداول	4
هـ	قائمة الأشكال والرسومات	5
2	الفصل الأول (خطة البحث)	
3	مشكلة البحث	1/2
5	أهمية البحث	1/3
5	أهداف البحث	1/4
5	تساؤلات البحث	1/5
6	مجالات البحث	1/6
6	إجراءات البحث	1/7
6	الأسلوب الإحصائي	1/8
7	مصطلحات البحث	1/9
	الفصل الثاني: أدبيات البحث (الإطار النظري)	
9	مفهوم وأهمية الناشئين	2/1/1
11	التطور التاريخي لناشئي كرة القدم في العالم	2/1/2
12	التطور التاريخي للناشئين في كرة القدم في السودان	2/1/3
12	مراحل وخصائص النمو للناشئين	2/1/4
20	مفهوم اللياقة البدنية وتقسيماتها	2/2/1
30	المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم	2/2/2
65	الإعداد البدني للاعب كرة القدم	2/2/3
67	الدرجات المعيارية	2/3/1

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتوى	م
70	المستويات	2/3/2
71	التقويم	2/3/3
72	القياس	2/3/4
73-76	الإختبارات	2/3/5
77-84	الدراسات السابقة	2/4
85	الفصل الثالث (إجراءات الدراسة)	
85	منهج البحث	3/1
85	مجتمع البحث	3/2
85	عينة البحث	3/3
86	أدوات جمع البيانات	3/4
86	مراحل تصميم الإستبانة	3/5
92	صدق وثبات الإختبارات	3/5/1
93	إعداد وتنظيم الإختبارات	3/5/2
94	إدارة الإختبارات	3/5/3
94	الخطة الزمنية	3/5/4
94	تطبيق الإختبارات	3/5/5
94	المعالجات الإحصائية	3/6
95	الفصل الرابع (عرض ومناقشة النتائج)	
95	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الأول	4/1
97	مناقشة وتحليل التساؤل الأول	4/1/1

98	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني	4/2
112	مناقشة وتحليل التساؤل الثاني	4/2/1
	الفصل الخامس (الاستنتاجات-التوصيات)	5
115	الاستنتاجات	5/1
115	التوصيات	5/2
116	ملخص البحث	5/3

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الجدول	م
85	متوسط أعمار عينة البحث	1
86	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات السن/الطول/الوزن	2
87	الحذف والتعديل لعبارات الإستبانة	3
88	المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم وفقاً لآراء الخبراء	4
89	المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم وفقاً للمسح المرجعي	5
90	ترتيب العناصر حسب رأي الخبراء والمسح المرجعي	6
91	آراء الخبراء والمختصين لقياس المتغيرات البدنية وفق البحث	تابع 6
93	درجة الثبات للاختبارات قيد البحث	7
96	المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم وفقاً لآراء الخبراء والمختصين	8
98	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات قيد الدراسة	9
99	الدرجات الخام والمعيارية في اختبار السرعة	10

101	الدرجات الخام والمعيارية في إختبار القوّة	11
104	الدرجات الخام والمعيارية في إختبار القدرة	12
107	الدرجات الخام والمعيارية في إختبار التحمّل	13
109	الدرجات الخام والمعيارية في إختبار الرشاقة	14
111	الدرجات الخام والمعيارية في إختبار المرونة	15

قائمة الإشكال

رقم الصفحة	الشكل	م
10	حقوق الرياضيين الصغار	1

قائمة الملاحق

-	الملاحق	م
-	الإستبانة	1
-	أسماء الخبراء والمحكمين	2
-	الدرجات الخام لعينة البحث	3
-	الإختبارات البدنية	4

ملحق رقم (2)

أسماء الخبراء والمحكمين

العنوان	الوظيفة	الإسم	م
جامعة السودان-كلية التربية الرياضية	أستاذ مشارك	حسن محمد أحمد عثمان	1

2	محمد علي بشير الطريفي	أستاذ مساعد	جامعة السودان-كلية التربية الرياضية
3	عفاف علي الطيب	أستاذ مساعد	جامعة السودان-كلية التربية الرياضية
4	حاكم يوسف الضو	محاضر	جامعة السودان-كلية التربية الرياضية
5	محمد حسن نُقْدُ	مدير فني	قطاع الناشئين-الخرطوم
6	ك. جمال سويبي	مدير فني	قطاع الناشئين-نادي العين-الإمارات
7	ك. محمد المنسي	مدير فني	الفريق الأول-نادي العين-الإمارات
8	ك. محمد حسن البدري	مدرب	قطاع الناشئين-نادي العين-الإمارات
9	ك. علاء محمد جمال	مدرب	قطاع الناشئين-نادي العين-الإمارات
10	أ. علي السيد ميرغني	موجه تربية رياضية	منطقة العين التعليمية-الإمارات
11	نوال بشير محمد بشير	مدرسة	منطقة أبو ظبي التعليمية-الإمارات