مخبر العلوم والخبرة وتكنولوجية النشاط البدني والرياضي/المجلد: 07/العدد: 02 -2026،
ISSN: 2716-9316
ASJP: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/750

واقع العملية التدريبية للياقة البدنية بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم في السودان خلال الموسم التنافسي

The Physical Fitness Training Process in Sudanese Premier League Football Clubs During the Competitive Season: A Descriptive Study

سليم سلمان عوض الكريم عبد الرحيم[2]د.امانياحمدحمزهابراهيم[1]
[1]جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة / Hitham44mu@gmail.com
[2]جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة /awadyasien@gmail.com

تاريخ الإرسال: 2026-06-09	تاريخ القبول:2026/06/20	تاريخ النشر: 2026-07-10

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع العملية التدريبية للياقة البدنية بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم بالسودان أثناء الموسم التنافسي. اعتمد الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتمثّل مجتمع الدراسة في مدربي اللياقة البدنية بأندية الدوري الممتاز السوداني، بينما تكونت العينة من (30) مدربًا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. ولجمع البيانات استخدمت استبانة تناولت محوري تدريبات اللياقة البدنية خلال الموسم وتقنين الأحمال التدريبية. أظهرت النتائج أن المدربين يحرصون بدرجة كبيرة على تسجيل استجابات اللاعبين للتدريبات ومراجعة الاستشفاء بعد المباريات، مع وجود اهتمام بتعديل شدة الأحمال التدريبية وفق برنامج المنافسات وتحديد خطة الحمل التدريبي. وفي المقابل كشفت النتائج عن ضعف الاهتمام بتدريبات الوقاية من الإصابات، وقلة تطبيق تدريبات المرونة قبل وبعد المباريات، وعدم الانتظام في إجراء الاختبارات البدنية الدورية، وضعف استخدام أجهزة التتبع(GPS) ، وعدم تسجيل فترات الراحة البينية بصورة منهجية. وخلصت الدراسة إلى ضرورة تطوير برامج إعداد مدربي اللياقة البدنية، والاهتمام بتطبيق برامج الوقاية من الإصابات، وإجراء الاختبارات البدنية الدورية، وتوظيف التقنيات الحديثة في متابعة الأحمال التدريبية، بما يسهم في تحسين مستوى الإعداد البدني ورفع كفاءة الأداء خلال الموسم التنافسي.

الكلمات المفتاحية:العملية التدريبية؛ اللياقة البدنية؛ كرة القدم؛ الدوري الممتاز السوداني؛ الموسم التنافسي؛ تقنين الأحمال التدريبية.

Abstract

This study aimed to identify the physical fitness training process implemented by Sudanese Premier League football clubs during the competitive season. The researchers adopted the descriptive analytical approach due to its suitability for the nature of the study. The study population consisted of physical fitness coaches working in Sudanese Premier League clubs, while the sample included 30 coaches selected randomly. A questionnaire covering two main dimensions—physical fitness training during the competitive season and training load management—was used for data collection. The findings indicated that coaches consistently recorded players' responses to training sessions and regularly monitored post-match recovery. They also adjusted training intensity according to the competition schedule and planned training loads appropriately. However, the results revealed limited implementation of injury prevention programs, insufficient flexibility training before and after matches, irregular administration of periodic physical fitness tests, limited use of GPS technology, and inadequate recording of recovery intervals between training loads. The study concludes that greater attention should be given to improving the professional preparation of fitness coaches, implementing injury prevention programs, conducting regular physical fitness assessments, and adopting modern technologies for monitoring training loads to enhance players' physical preparation and performance throughout the competitive season.

Keywords: Training process ; Physical fitness ; Football ; Sudanese Premier League ; Competitive season ; Training load management.

المقدمة

لقد تطورت كرة القدم تطورا سريعا مما يستدعي الأمر إلىالارتقاء بالبرامج التدريبية التي تخدم اللعبة وتطورها، ومما لا شكفيه أن الاهتمام بالمتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم يعتبر من أهم جوانب إعداد اللاعب حتى يستطيع أن يؤدي بصورة جيدة.

وقد بلغت رياضة كرة القدم من الشهرة حدا لم تبلغة لعبة أخري واكتسبت شعبية كبيرة في المجتمع وحظيت باهتمام جميع الهيئات العاملة في المجال الرياضي ولهذا ألتف حولها عدد كبير من الباحثين في مجال التربية الرياضية وتناولها بالدراسة والتحليل، وجدير بالذكر أن العديد من مدارس التدريب لكرة القدم في كثير من دول العالم اعتمدت على اللياقة البدنية لكونها عنصرارئيسيا لنجاح انديتها وتقدمها

ويري حنفي محمود مختار (1994، ص 11) أن رياضة كرة القدم إحدى الرياضات التي تحظي بإهتمام كبير على الصعيدين المحلي والدولي وتتميز بتعدد المهارات الأساسية وتنوعها كمتطلبات أساسية لممارستها

ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلي مستوي أداء يجب أن يعد إعدادابدنياوفنيامتكاملا في ضوء متطلبات كرة القدم الحديثة، حيث أن ممارستها والإعداد لها والعمل في ميدانها يتطلب قدرا كبيرا من العلم والمعرفة

1-مشكلة الدراسة

تعتبر اللياقة البدنية عنصرا مهما في إعداد اللاعب بالإضافة للنواحي المهارية والخططية والنفسية.

فالتخطيط السليم والبرامج التدريبية المختلفة التي تهدف الي تنمية المتطلبات البدنية المتمثلة في عناصر اللياقة البدنية والتي تبني على أسس علمية سليمة، تعتبر الوسيلة الأساسية في ترقية مستوي أداء اللاعبين تختلف حسب متطلبات الطرق والخطط المختلفة للجانب الخططي فإنه أصبح من الأهمية أن تتوافر لدي اللاعبين القدرات البدنية الخاصة بمستوياتها المرتفعة التي تتفق ووظيفة اللعب في خطوط اللعب المختلفة (حراسة المرمي / خط ظهر / خط وسط / خط هجوم).

ويجب على المدربين التعرف على القدرات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم والتي تدخل ضمن أسس اختيار اللاعبين في خطوط اللعب المختلفة وتحديد أنسب الاختبارات البدنية التي تقيس هذه القدرات وتساهم بقدر كبير في وضع البرامج التدريبية وكذلك وضع التدريبات التي تنمي هذه القدرات.

2-هدف الدراسة

التعرف على العملية التدريبية للياقة البدنية بأنديةالدوري الممتاز لكرة القدم بالسودان للياقة البدنية أثناء الموسم.

تساؤل الدراسة

ما العملية التدريبية للياقة البدنية بأنديةالدوري الممتاز لكرة القدم بالسودان

3-مجالات الدراسة

الحدودالمنهجية: دراسة تحليلية للعملية التدريبية للياقة البدنية بالموسم بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم بالسودان

الحدودالبشرية: مدربو اللياقة البدنية بأندية الدوري الممتاز لكرة القدم بالسودان

الحدود الزمانية2026م

اللياقة الخاصة بكرة القدم:

تعتبر كرة القدم من الألعاب التي تتصف بالحاجة إلى متطلبات بدنية عالية من حيث حجم ملعب كرة القدم وتعدد المهارات والخطط وطرق اللعب، وللمساعدة على تحمل هذه المتطلبات الفنية فإن الدور الكبير والرئيسي هو إعداد اللاعب بدنياحتى يساعد ذلك على تحمل المتطلبات البدنية للعبه وبالتالي المحافظة على القابليات الفنية خلال أداء المباراة.

ونحو توضيح القدرات البدنية بكرة القدم ومفهومها يشير. (حسن السيد أبو عبده، 2001م، ص37) أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوي الأداء المهاري حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب المهارات الأساسية. وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكتيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية وتعتبر الحالة البدنية للاعبي كرة القدم أحد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي. لآن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية فيالاعتبار.

كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداء الحركي للمهارات الأساسية.

ويضيف كل من (محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي، 2004م، ص146) كرة القدم رياضة عالية النشاط تتطلب من لاعبيها أن يتسموا بسرعة فائقة مع التحمل الدوري التنفسي وقوة الرجلين. والمهارات الأساسية المطلوبة في كرة القدم هي،الجري، ركل الكرة. كما يجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من الجري والتوقف وتغيير الاتجاه بسرعة فائقة. كما أنها رياضة تتطلب من اللاعب أداء معدلات عالية من السرعة لفترات زمنية

الدراسات السابقة:

1/**دراسة احمد محمد علي (2023)** دراسة ماجستير بعنوان: دراسة تحليلية للعمليةالتدريبية للياقه البدنية لأندية المستويات العليا بالسودان، وهدفت الدراسة الي تحليل العملية التدريبية للياقة البدنية لأندية المستويات العليا بالسودان. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لتحليل بيانات 10 أندية من المستوى الأول. وقد تمثلت أهم النتائج في الأتي:

قصور في البرامج التدريبيةالحديثة، نقص في الإمكانيات والتجهيزات، حاجه لتحسين مستوي المدربين

2/**دراسة ياسر محمد أحمد (2021)**رسالة ماجستير، جامعة النيلين الموسومة: تأثير تدريبات اللياقة على أداء لاعبي نادي الأهلي شندي، حيث اعتمد على المنهج التجريبي، وتكونت العينة من 20 لاعبا من نادي الأهلي شندي، كما تم تصميم برنامج تدريبي لمدة 10 أسابيع، وتم قياس أداء اللاعبين قبل وبعد البرنامج التدريبي، وأظهرت النتائج تحسنا ملحوظا في أداء لاعبي نادي الأهلي شندي

3/**دراسة أحمد محمد علي (2021)**رسالة ماجستير، جامعة الخرطوم الموسومة بـــ: تأثير برنامج تدريبي على تحسين اللياقة البدنية لاعبي نادي الهلال السوداني، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي في دراسته، كما تكونت العينة من 20 لاعبا من نادي الهلال السوداني، وتم تصميم برنامج تدريبي لمدة 12 أسبوعا، كما تم قياس اللياقة البدنية قبل وبعد البرنامج التدريبي، وأظهرت النتائج تحسناملحوظا في اللياقة البدنية لاعبي نادي الهلال

إجراءات الدراسة:

المنهج: اعتمد الباحثان على المنهج وصفي لملائمته للبحث.

مجتمع البحث:تمثل مجتمع البحث في مدربي اللياقة البدنية بالسودان

عينة البحث: تم اختيارالعينة بطريقة عشوائيةلثلاثون30 مدربالليلياقة البدنية بأنديةالدوري الممتاز لكرة القدم بالسودان

عرض ومناقشة

النتائج

عرض النتائج الخاصة بالتعرف على العملية التدريبية للياقة البدنية بأنديةالدوري الممتاز لكرة القدم بالسودان للياقة البدنية أثناء الموسم

تدريبات اللياقة البدنية خلال الموسم التنافسي										
6	يتم تعديل الشدة وفقا للمباريات	25	62.5	10	25.0	5	12.5	2.50	0.716	2
7	تشتمل التدريبات على تدريبات وقاية للإصابات	10	25.0	18	75.0	12	30.0	1.95	0.749	4
8	يتم تسجيل استجابات اللاعبين للتدريبات	35	87.5	5	12.5	0	0	2.88	0.335	1
9	تدريبات المرونة قبل وبعد المباريات	8	20.0	18	45.0	14	35.0	1.85	0.736	5
10	توجد اختبارات بدنيه دوريه	20	50.0	15	37.5	5	12.5	2.38	0.705	3
محور تقنين الاحمال										
11	تحديد خطة الحمل التدريبي	24	60.0	10	25.0	6	15.0	2.45	0.749	2
12	يتم مراجعة الإستشفاء بعد المباريات	32	80.0	6	15.0	2	5.0	2.75	0.543	1
13	يتم استخدام اجهزه gps	15	37.5	15	37.5	10	25.0	2.13	0.791	3
14	توجد اختبارات بدنيه	3	7.5	5	12.5	32	80.0	1.27	0.599	5
15	يتم تسجيل اوقت الراحه البينيه	5	12.5	5	12.5	30	75.0	1.38	0.705	4

تدريبات اللياقة البدنية خلال الموسم التنافسى جاءت فى االمرتبة الاولى العبارة رقم (8) والتى أشارت الى يتم تسجيل استجابات اللاعبين للتدريبات وبنسبة (87.5%) ومتوسط حسابى (2.88) وإنحراف معيارى (0.335) ، فى االمرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (6) والتى أشارت الى يتم تعديل الشدة وفقا للمباريات وبنسبة (62.5%) ومتوسط حسابى (2.50) وإنحراف معيارى (0.705) وفى المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (10) والتى أشارت الى توجد اختبارات بدنيه دوريه وبنسبة (50.0) ومتوسط حسابى (2.38) وإنحراف معيارى (0.705) ، وفى المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (7) والتى أشارت لا تشتمل التدريبات علي تدريبات وقاية للاصابات

وبنسبة (30.0 %) ومتوسط حسابى (1.95) وإنحراف معيارى (0.749) وفى المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (9) والتى أشارت لا تعطىتدريبات المرونه قبل وبعد المباريات وبنسبة (35.0 %) ومتوسط حسابى (1.85) وإنحراف معيارى (0.736)..

وفى محور محور تقنين الاحمال جاءت فى االمرتبة الاولى العبارة رقم (12) والتى أشارت الى يتم مراجعة الإستشفاء بعد المباريات وبنسبة (80.0%) ومتوسط حسابى (2.75) وإنحراف معيارى (0.543) ، فى االمرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (11) والتى أشارت الى تحديد خطة الحمل التدريبي وبنسبة (60.0%) ومتوسط حسابى (2.45) وإنحراف معيارى (0.749) ، فى االمرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (13) والتى أشارت الى يتم استخدام اجهزهgps وبنسبة (25.0%) ومتوسط حسابى (2.13) وإنحراف معيارى (0.791) ، فى االمرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (15) والتى أشارت الى لا يتم تسجيل اوقت الراحه البينيه وبنسبة (75.0%) ومتوسط حسابى (1.38) وإنحراف معيارى (0.705) ، فى االمرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (14) والتى أشارت لا توجد اختبارات بدنيه وبنسبة (80.0%) ومتوسط حسابى (1.27) وإنحراف معيارى (0.599) .

تحليل ومناقشة

تدريبات اللياقه البدنيه خلال الموسم

يري الدارس الأتي:

المدربون يسجلون استجابات اللاعبين للتدريبات وهذا أمر ممتاز مما يساعد علي تنظيم عملية التدريب.

وكذلك يتم التحكم في مكونات حمل التدريب من شدة وحجم وكثافة وفقا لبرنامج المنافسات والمباريات.

لكن لابد كذلك من الأهتمام بإجراء الأختبارات البدنيه اللازمه مما يساعد في وضع البرامج التدريبيه اللازمه للمحافظه علي عناصر اللياقه اللازمه.

كذلك لابد من تأهيل المدربين علي إجراء تدريبات الوقايه اللازمه للاعبين خصوصا مفصل الركبه والأنكل والعضله الضامه وذلك من خلال برنامج

(Fifa 11+) كذلك لابد من الأهتمام بتدريبات وتعريف المدربين بإجراء تدريبات المرونه اللازمه للاعبين قبل وعند انتهاء التدريبات وتكون عباره عن اطالات متحركه قبليه واطالات ثابته بعد التدريب

ألاستنتاجات

١- لا تشتمل التدريبات علي تدريبات وقاية للاصابات .

٢- لا تعطى تدريبات المرونه قبل وبعد .

٣- يتم مراجعة الإستشفاء بعد المباريات .

٤- تحديد خطة الحمل التدريبي .

٥- لا يتم استخدام اجهزهgps .

٦- لا يتم تسجيل اوقت الراحه البينيه .

٧- لا توجد اختبارات بدنيه

أهم التوصيات

١/ تقنين الاحمال أثناء الموسم

٢/ تخطيط التدريب أثناء الموسم

٣/ مراجعة الإستشفاء

٤/ مراجعة الإصابات

المراجع

1- حسن السيد ابو عبده 2001م: الأتجاهات الحديثه في تخطيط وتدريب كرة القدم . مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنيه . الإسكندرية.

2- حنفي محمود مختار 1997م: كرة القدم للناشئين. دار الفكر العربي. القاهره.

3- محمد جابر بريقع وايهاب فوزي البربري 2004م: التدريب العرضي أسس – مفاهيم – تطبيقات. منشأة المعارف . الأسكندرية.

4- احمد محمد علي (2023) دراسة ماجستير بعنوان : دراسة تحليلية للعمليه التدريبيه للياقه البدنيه لأندية المستويات العليا بالسودان .

5- ياسر محمد أحمد (2021). تأثير تدريبات اللياقة على أداء لاعبي نادي الأهلي شندي١/ رسالة ماجستير، جامعة النيلين.

6- أحمد محمد علي (2021). تأثير برنامج تدريبي على تحسين اللياقة البدنية لاعبي نادي الهلال السوداني. رسالة ماجستير، جامعة الخرطوم.