



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

مقارنة بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية بين لاعبي كرة اليد و كرة القدم للصالات فئة الشباب

رسالة مقدمة إلى

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة
من قبل الطالب

علي صالح حسن جاسم

بإشراف

أ.م. د. غسان بحري شمخي

أ.م. د. قصي حاتم خلف

٢٠١٨ م

١٤٤٠ هـ

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

لقد شهد العالم الكثير من التغييرات في مختلف الألعاب الرياضية سواءً كانت في الألعاب الفرعية أم الفردية وذلك نتيجة الجهود المستمرة نحو مزيد من الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علوم الرياضة من أجل رفع المستوى الحالة التدريبية للوصول الى المستويات العليا وذلك من خلال البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو جديد لإضافة معلومات حديثة غير مكتشفة باتباع الوسائل والاساليب العلمية الحديثة المنظمة.

من المعلوم إن اللياقة الفسيولوجية تساهم في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر في الأجهزة الوظيفية، إذ أثبتت العديد من الدراسات والبحوث ان هناك ارتباطاً وثيقاً بين اللياقة البدنية والصحة العامة للفرد ، وأن هذا الارتباط يُكوّن ظاهرة تسمى اللياقة الصحية، وهي سلامة أعضاء الجسم الحيوية كالجهاز الدوري، والتنفسي، والهضمي، والعضلي، والهرموني، وكفايتها في أداء وظائفها على الوجه الأكمل، وكما هو معروف ان وظائف واعضاء أجهزة الجسم واستجاباتها المختلفة دائمة التغيير على مدار اليوم الواحد وعلى مدار الاسبوع والشهر ومن ثم فهي تختلف في كل مرحلة عمرية عن المرحلة العمرية التالية وهذا التنوع والتغير في تلك الاستجابات مثل عمل القلب وافراز مختلف الهرمونات بالجسم مثلا اثناء الراحة عند اداء التدريبات البدنية المختلفة.

ويعد قياس مكونات اللياقة الفسيولوجية اساسا يعتمد عليه المدربون و المختصون في المجال الرياضي بهدف تطوير الاداء المهارى والبدني في سبيل الوصول الى افضل النتائج، لذا اصبحت الاختبارات الفسيولوجية والقياسات الطبية الرياضية جزءا حيويا ومكملا لنجاح اي برنامج رياضي او تدريبي يهدف الى رفع مستوى الاداء المهارى والبدني للرياضيين، لهذا

الباب الأول: التعريف بالبحث

اولت الكثير من الدول المتقدمة اهتماما كبيرا بهذا المجال وسعت الى توفير المختبرات وزودتها بأحدث الاجهزة والادوات في سبيل تحقيق هذا الهدف.

ان الانشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد و كرة القدم للصالات تعتمدان على المهارات الاساسية كقاعدة مهمة للتقدم أو الفوز بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على اداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التدريبية ، وهنا تكمن اهمية البحث في مساعدة هؤلاء المدربين والمختصين في المجال الرياضي لتطوير الاداء البدني و الوظيفي من خلال الاهتمام بتطوير عناصر اللياقة الفسيولوجية لما لها من دور كبير في تحسين وتطوير كفاءة الرياضيين المهارية.

١ - ٢ مشكلة البحث :

تطور علوم فسيولوجيا الرياضة في السنوات الاخيرة بفضل التقدم في وسائل القياس و الاختبار المختلفة المتمثلة بالادوات والاجهزة الحديثة التي تقيس مختلف التغيرات الوظيفية والكيميائية للجسم في حالة الراحة وعند بذل المجهود البدني سواء داخل المختبرات او في الملاعب والصالات الرياضية واماكن السباحة وغيرها، اذ ادى التطور التكنولوجي الى تطور وسائل تقويم الكفاءة البدنية للرياضيين، هل اللياقة الفسيولوجية بين لاعبي كرة اليد و كرة القدم للصالات فيها تشابه او اختلاف مما دفع الباحث الى استخدام الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة الفسيولوجية للمقارنة بين لاعبي كرة اليد و كرة القدم للصالات للتعرف على مستوى الاداء البدني و الوظيفي لما له من دور كبير في مواكبة التطور العلمي وبالتالي تحسين مستوى الاداء البدني و الوظيفي في كرة اليد و كرة القدم للصالات لدفع عجلة التقدم العلمي في العراق بما يلائم والتطور الذي وصل اليه العالم اليوم.

٣-١ هدف البحث :

٢- مقارنة لاهم عناصر اللياقة الفسيولوجية قيد البحث للاعبي كرة اليد و كرة القدم صالات فئة الشباب.

٤-١ فروض البحث :

هنالك علاقة ذات دلالة احصائية لاهم عناصر اللياقة الفسيولوجية بين لاعبي كرة اليد وكرة القدم للصالات فئة الشباب

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة لاعبي كرة اليد وكرة القدم للصالات فئة الشباب في نادي ديالى الرياضي.

٢-٥-١ المجال الزمني :من ١-١٢-٢٠١٧ الى ١٠-٥-٢٠١٨

٣-٥-١ المجال المكاني : قاعة نادي ديالى الرياضي و مختبر الفسلجة التابع لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى .