

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

تقديم :

إن رياضة كرة السلة من الرياضات التي تتميز بالسرعة في التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس حيث يتطلب من اللاعب أداء العديد من المهارات الحركية مثل القدرة على الوثب لأعلى ارتفاع لالتقاط الكرات العالية وأداء المتابعة الهجومية والدفاعية والتصويب من القفز بجانب الجرى بمختلف السرعات وبذلك نجد أن طبيعة الأداء تلقى عبئاً على أجهزة اللاعب الوظيفية وإذا نظرنا إلى متطلبات الأداء الوظيفي للاعب كرة السلة نجد أن لاعب كرة السلة يقفز في المتوسط ٨٤ قفزة ويغير اتجاهاته في المباراة ١٦٨ مرة كما يقوم بالتصويب والتحرك الدفاعي وهي مهارات يتطلب أدائها زمناً قليلاً قد يكون لعدة ثواني وبشدة عالية لذا فهي مهارات لاهوائية إلى حد كبير وهذا يوضح مدى احتياج كرة السلة إلى تنمية نظام إنتاج الطاقة اللاهوائية الذي أصبح يمثل في الوقت الحاضر ٩٠% من متطلبات إنتاج الطاقة للاعب كرة السلة، وقد استدعى انتباه الباحث من خلال سلسلة من المنافسات التي أقامها الاتحاد المصري لكرة السلة ضعف مستوى القدرة اللاهوائية مما كان لها أثر سلبي على الأداء البدني والمهاري والوظيفي وخاصة عند نهاية المباراة وفي الأوقات الإضافية.

أهداف البحث :

- ١- التعرف على تأثير تنمية القدرة اللاهوائية في نهاية الوحدة التدريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية (القدرة اللاهوائية، السعة اللاهوائية، نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الراحة وبعد المجهود، نسبة تركيز الجلوكوز في الراحة وبعد المجهود).
- ٢- التعرف على تأثير تنمية القدرة اللاهوائية في نهاية الوحدة التدريبية على بعض الصفات البدنية الخاصة (جلد دورى تنفسي، سرعة، قوة مميزة بالسرعة، تحمل قوة، تحمل سرعة، رشاقة).
- ٣- التعرف على تأثير تنمية القدرة اللاهوائية في نهاية الوحدة التدريبية على بعض المهارات الأساسية (المحاورة - التصويب - التمرير).

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين ١٦-١٨ سنة ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين ١٦-١٨ سنة ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لبعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين ١٦-١٨ سنة لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

- المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- عينة البحث :

أجريت الدراسة الأساسية على عينة من نادي بورفؤاد وكان قواما (٢٠) لاعبا. تم تقسيم عينة الدراسة الأساسية إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة قوام كل منها ١٠ لاعبين. خضعت المجموعة التجريبية لتدريبات القدرة اللاهوائية في نهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي بدون تدريبات القدرة اللاهوائية. خضعت المجموعتين لبرنامج موحد في أجزاء (الإحماء- تدريبات لتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، تدريبات لتنمية المهارات الأساسية- تدريبات الأداء الخططي- الختام). وقد أجريت على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة الاختبارات التالية قبل وبعد التجربة :

الاختبارات الفسيولوجية :

القدرة اللاهوائية- السعة اللاهوائية- نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الراحة
والمجهود- نسبة تركيز الجلوكوز فى الراحة والمجهود.

الاختبارات البدنية :

الجلد الدورى التنفسى - السرعة- القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة- تحمل
السرعة- رشاقة.

الاختبارات المهارية :

المحاورة - التصويب- التمرير.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- اختبار ولكسون للتعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة
الواحدة.

- اختبار مان ويتنى للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين فى القياس البعدى.

نتائج البحث :

١- أثر البرنامج التدريبى والأجزاء الموحدة للمجموعتين باستثناء تدريبات القدرة اللاهوائية
على المجموعة الضابطة فى (القدرة اللاهوائية- السعة اللاهوائية- تركيز الجلوكوز بعد
المجهود وبعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية) ظهرت فروق دالة إحصائياً بين
القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى.

٢- أظهر البرنامج التدريبى الذى يشتمل على مجموعة التدريبات الخاصة لتنمية القدرة
اللاهوائية فى نهاية الوحدة التدريبية والأجزاء الموحدة من البرنامج للمجموعتين تحسناً
ذو دلالة إحصائية على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد البحث لناشئ كرة

السلة حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات.

٣- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات القدرة اللاهوائية فضلاً عن الأجزاء الموحدة من البرنامج التدريبي للمجموعتين تقدماً ذا دلالة إحصائية على المجموعة الضابطة في القياسات البعدية، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي في جميع المتغيرات.

٤- نسبة التحسن المنوية للمجموعة التجريبية أعلى من نسبة التحسن المنوية للمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

التوصيات :

- ١- الاهتمام بأداء تدريبات القدرة اللاهوائية في نهاية الوحدة التدريبية لما لها من تأثير إيجابي على القدرات الوظيفية بالجسم، كما أنها تعتبر أساس في تأخير ظهور التعب.
- ٢- عند التخطيط لدورات إعداد المدربين بالاتحاد المصري لكرة السلة الاهتمام بوضع برامج لدراسة أهمية الأسس الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي، ومدى العلاقة بين علم التدريب وعلم الفسيولوجي لنجاح العملية التدريبية.
- ٣- استخدام الاختبارات الخاصة بالقدرة اللاهوائية في انتقاء لاعبي كرة السلة.
- ٤- استخدام قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك في تقنين الأحمال التدريبية.
- ٥- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات العلمية على عينات أخرى وفي الأنشطة الرياضية المختلفة.

مستخلص البحث

أثر تنمية القدرة اللاهوائية فى نهاية الوحدة التدريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين (١٦-١٨ سنة)

يهدف هذا البحث إلى وضع مجموعة من التدريبات لتنمية القدرة اللاهوائية فى نهاية الوحدة التدريبية والتعرف على تأثير تنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية، وبعض الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية. استخدم الباحث لتحقيق أهداف البحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها ١٠ لاعبين.

وكان من أهم النتائج التى توصل إليها الباحث حدوث تحسناً واضحاً فى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية قيد البحث إلا أن التحسن كان واضحاً ودالاً فى المجموعة التجريبية إذا ما قورنت بالمجموعة الضابطة.