الفصل الأول

المقدمة

أولاً : تقديم

ثانياً : مشكلة البحث

ثالثاً : أهمية البحث والحاجة إليه

رابعاً : أهداف البحث

خامساً : فروض البحث

الفصل الأول

المقدمة

أولاً : تقديم :

تعتبر رياضة كرة السلة فى العصر الذى نعيش فيه المنافس الأول لرياضة كرة القدم من حيث اجتذاب أكبر عدد من المشاهدين وذلك لما تتميز به من إيقاع سريع ومناورات مستمرة ومتواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة المباراة.

فإذا نظرنا إلى مباراة كرة السلة نجد أنها تتميز بالسرعة فى التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس حيث أن اللاعب يلعب مهاجماً ومدافعاً فى آن واحد ويتطلب منه القدرة على الوثب لأعلى ارتفاع مستهدفاً استحواذ فريقه على كرة القفز، أو التقاط الكرات العالية أو تشتيتها، كذلك المتابعة الهجومية والدفاعية والتصويب من القفز بجانب الجرى بمختلف السرعات بالإضافة إلى التوقف وتغيير الاتجاه وكذلك عدم التقيد بمهام مركزه فقط بل أصبح عليه أن يشغل أى مركز من مراكز اللعب الثلاث بما تقتضيه المواقف المتعددة التى تطرأ على سير المباراة من حين لأخر.

وانطلاقاً مما سبق نجد أن طبيعة الأداء فى كرة السلة تلقى عبئاً على أجهزة اللاعب الوظيفية.

ويرى فوكس Fox (١٩٨٤م) أن لعبة كرة السلة تحتاج من ممارسيها مهارات عدة منها القفز حيث يقفز لاعب كرة السلة فى المتوسط ٨٤ قفزة، ويغير اتجاهاته فى المباراة ١٦٨ مرة كما يقوم بالتصويب والتمرير والتحرك الدفاعى وهى مهارات يتطلب أدائها زمناً قليلاً قد يكون لعدة ثوانى وبشدة عالية لذا فهى مهارات لاهوائية بدرجة كبيرة. (٨٩ : ٣٢)

ويشـــير كوبـــر Cooper (١٩٨٤م) إلى أن التدريـــبات اللاهوائية تتم فى صورة انقباضـــات عضلية اعتماداً على سلسلة من العمليات الكيميائية للتمثيل الغذائى لإنتاج الطاقة فى غياب الأكسجين. (٨٧ : ٢٧٦)

ويشـــير نصر الدين رضوان (١٩٩٨م) أن نظام إنتاج الطاقة اللاهوائى يمثل ٨٠% مـــن متطلبات الطاقة للاعب كرة السلة بل تطور إلى ٩٠% بعد تقدم مستوى الأداء فى كرة الســـلة وتميـــزها بالايقـــاع السريع لذا فإنه لتطوير القدرة اللاهوائية يتعين تدريب اللاعبين بحيث يتراوح معدل ضربات القلب فى الدقيقة ما بين ١٨٠-١٩٠ نبضة/دقيقة. (٧١: ٥٢)

ويذكـــر بهـــاء الديـــن سلامة (١٩٩٢م) "أنه فى حالة ممارسة التدريبات اللاهوائية يتكون حامض اللاكتيك الذى يذهب من العضلات إلى الدم ثم إلى الكبد حيث يتعرض لعمليات كيميائيـــة معقـــدة تؤدى إلى خفض نسبة اللاكتات حتى لا تؤثر على الأداء وتقوم المنظمات الحيوية بدور كبير فى ذلك". (٢٢ : ٥٣)

ثانياً : مشكلة البحث :

لقـــد تقـــدم علم التدريب الرياضى فى السنوات الأخيرة بخطوات واسعة للأمام حيث تضافرت جهود العلماء فى مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ولقد كان مـــن أهم جهود المتخصصين والمهنيين والمسئولين عن تقدم المستوى الرياضى هو البحث عن أفضل الأساليب والوسائل لتطوير المستوى البدنى والمهارى والوظيفى للرياضى.

وتعتبر كرة السلة من الألعاب التى تلقى عبئاً على الأجهزة الوظيفية للاعب كالجهاز الـــدورى والتنفسى، وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كلاعب ومدرب أن لاعبى كرة السلة يـــبدءوا المـــباراة بمستوى عالى من الأداء البدنى والمهارى وبمرور وقت المباراة تدريجياً يظهر على اللاعب أعراض التعب ويظهر أثره فى التمريرات المقطوعة والتصويبات الفاشلة وخاصة الرمية الحرة.

ويشـــير عـــلى البيك (١٩٩٤م) أن التعب العضلى هو هبوط وقتى فى المقدرة على الاستمرار فى أداء العمل. (٥٠ : ٢٧)

ويشـــير كـــلاً مـــن فوكس (١٩٨٤م)، وأبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٩م) أن تدريبات القـــدرة اللاهوائية تلعب دوراً رئيسياً فى ذلك المجال حيث يحتاج اللاعب إلى مقاومة التعب الناتج عن العمل العضلى اللاهوائى بسبب نقص مصادر الطاقة أو زيادة نسبة تركيز حامض اللاكـــتيك وأن ضعف القـــــدرة اللاهوائية لدى اللاعب تؤدى إلى التعب وانخفاض مستوى الأداء. (٨٩ : ١٣٠)، (٣ : ١٨)

ويذكر ماتيوس وفوكس Mathews and Fox (١٩٧٦م) "أن استمرار اللاعب فى أداء التمريـــنات ذات الشدة العالية يتوقف على مقدار ما يتراكم من ناتج الجلكزة اللاهوائية وخاصة حامض اللاكتيك وزيادة حامض اللاكتيك إلى أقصى حد له يقلل من القدرة الانقباضية للعضـــلات وهـــذه التغيرات تسبب الشعور بالتعب وبوصول العضلة لهذه الحالة يضعف أداء التمرين وتقل درجة الأداء". (١٠٧ : ٢٣)

ويضـــيف أبـــو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) أنه عند أداء تدريبات القدرة اللاهوائية تحدث تغيرات فسيولوجية مرتبطة بعملية التكيف حيث تزداد كفاءة الألياف العضلية السريعة على تكسير الجليكوجين لإنتاج الطاقة فى عدم وجود الأكسجين ومع استمرار التدريب لفترة طويـــلة تـــزداد سعة العمل اللاهوائى اللاكتيكى وبذلك يزداد تركيز حامض اللاكتيك فى الدم للرياضيين نظراً لزيادة حجم الطاقة المستهلكة عن طريق الجلكزة اللاهوائية ولذا تزداد قدرة الرياضى على الأداء وتحمل التعب بالرغم من ظروف نقص الأكسجين وزيادة تراكم حامض اللاكتيك كما يقل تركيز اللاكتيك فى الدم عند أداء تدريبات القدرة اللاهوائية باستخدام أحمال مقننة. (٢ : ٣٤، ٣٥)

ويؤكد أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٩م) أن تدريبات القدرة اللاهوائية لها دور كبير فى تأخير ظهور التعب الناتج من تراكم حامض اللاكتيك فالتدريبات اللاهوائية الفوسفاتية تعمل على تعويض المكونات الفوسفاتية اللازمة للانقباض العضلى والتدريبات اللاهوائية اللاكتيكية تعمل على التخلص من تراكم حامض اللاكتيك. (٣ : ٦٨)

ويشير حسين أباظة (١٩٩٠م) أن تدريبات القدرة اللاهوائية لها أهمية كبيرة فى حدوث عملية التكيف على الأداء تحت ظروف التعب وخاصة عند أدائها فى نهاية الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية حيث تعمل على تأخير ظهور التعب وانخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم كما أنها تؤدى إلى الارتفاع بالمستوى البدنى والمهارى للاعبين. (٢٨ : ١٠٥)

ويشير السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) إلى أنه لكى تكون التدريبات ذات تأثير إيجابى وفاعلية فيجب ترتيبها بأسلوب منظم عند أدائها بحيث لا يحدث خلل فى انتقال أثرها الإيجابى، فالتدريبات التى تحتاج إلى تركيز فكرى عالى مثل التدريبات الخططية والمهارية فيجب أن تأتى قبل تدريبات السرعة وذلك لضمان عدم حدوث أى تأثير سلبى من التدريبات ذات الشدة العالية على الأداء الخططى للاعبين. (١٥ : ٢٣٥)

ويتضح مما سبق أن مشكلة التعب العضلى الناتج من زيادة تراكم حامض اللاكتيك فى الدم يشكل جانباً هاماً من معوقات الوصول للمستويات العالية حيث يزداد تجمع حامض اللاكتيك تدريجياً فى العضلة ثم ينتقل إلى الدم ومن خلال ذلك تبدأ وسائل الجسم المختلفة فى التخلص منه لتأخير حدوث التعب العضلى وبالتالى ارتفاع مستوى الأداء للرياضيين. لذلك اهتم الباحث بإجراء هذه الدراسة فى محاولة منه لتجريب إحدى أساليب تشكيل حمل التدريب من حيث الشدة والحجم بهدف تنمية القدرة اللاهوائية فى نهاية الوحدة التدريبية ومدى انعكاس ذلك على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين ١٦-١٨ سنة.

ثالثاً : أهمية البحث والحاجة إليه :

تتضح أهمية البحث فى تنمية القدرة اللاهوائية لناشئ كرة السلة للمرحلة السنية من ١٦-١٨ سنة بهدف تأخير ظهور التعب حتى يتمكن اللاعب من الاستمرار فى الأداء البدنى والمهارى مقاربا إلى الدرجة التى بدأ بها المباراة والتكيف على الأداء تحت ظروف التعب وخاصة قرب نهاية المباراة والأوقات الإضافية.

رابعاً : أهداف البحث :

١- التعرف على تأثير تنمية القدرة اللاهوائية فى نهاية الوحدة التدريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية (القدرة اللاهوائية، السعة اللاهوائية، نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الراحة وبعد المجهود، نسبة تركيز الجلوكوز فى الراحة وبعد المجهود).

٢- التعرف على تأثير تنمية القدرة اللاهوائية فى نهاية الوحدة التدريبية على بعض الصفات البدنية الخاصة (جلد دورى تنفسى، سرعة، قوة مميزة بالسرعة، تحمل قوة، تحمل سرعة، رشاقة).

٣- التعرف على تأثير تنمية القدرة اللاهوائية فى نهاية الوحدة التدريبية على بعض المهارات الأساسية (المحاورة - التصويب - التمرير).

خامساً : فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين ١٦-١٨ سنة ولصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين ١٦-١٨ سنة ولصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى لبعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين ١٦-١٨ سنة لصالح المجموعة التجريبية.