ملخص الرسالة باللغة العربية

تاثير تمرينات لاهوائية باختلاف ديناميكية اللاكتيك في تحمل الاداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية خلال الجهد والاستشاء السريع للاعبي كرة السلة الشباب

إشراف **الباحث**

أ.د. قيس سعيد دايم **وليد كامل رشودي هلوس**

١٨٣٩هـ جمادي١ ٢٠١٨م كانون الثاني

وبسبب التطور السريع لعلم الفسيولوجيا الرياضي وشموله انواع الاداء الرياضي كافة وما يقدمه هذا العلم من تفسير للاستجابات والتكيفات الفسيولوجية ، ولا شك ان فهم وتفسير نتائج هذا الاداء وتقويمه هو السبيل الى الارتقاء في مستوى الاداء البدني ، لذا اراد الباحث الخوض في هذا الموضوع عن طريق الاعتماد على طريقة تدريبية اخرى وهي طريقة تدريب اللاكتات الديناميكي عن طريق زيادة وخفض نسبة حامض اللاكتيك في الجسم وما يصاحبه من تغيرات فسيولوجية تعلق بنسبة حامض اللاكتيك والـ VO2MAX والقدرة على الاستشفاء السريع عن طريق اعتماد تمرينات وهذه التمرينات تكون باتجاهين مختلفين ومعرفة اي منهما يثر بشكل ايجابي على الحمل الداخلي للجسم. وتظهر اهمية البحث في محاولة تحسين صفة تحمل الاداء اللاكتيكي من خلال اعداد تمرينات باختلاف ديناميكية حامض اللاكتيك وكذلك تعريف المدربين والعاملين في المجال الرياضي بان تلك التمارين لها تأثير في بعض المتغيرات الفسيولوجية في اثناء الجهد وكذلك في مرحلة الاستشفاء ومحاولة تعميم المناهج التدريبية المعدة على وفق ذلك.

وفمن خلال إطلاع الباحث على بعض المناهج التدريبية ثبت ان هناك عدم وضوح في مفهوم تدريب اللاكتيك الديناميكي في فعالية كرة السلة والتي تتطلب تعقيدا تدريبيا وتمرينات تخصصية مركبة ، حيث يختلط مفهوم تشكيل تمرينات تحمل الاداء والتحمل اللاكتيكي بين التمارين اي تمرين مرتفع الشدة ومجموعة تليها منخفضة الشدة والتي تتدرج من اطار المفهوم العام وهو التراكم والتخلص من حامض اللاكتيك .

وأتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعتين المتكافئتين وهذا ما يتلاءم مع طبيعة هذه الدراسة.

من خلال إجراءات البحث تم الوصول الى النتائج ومناقشتها، **وخرج الباحث بعدة استنتاجات:**

١- أن جميع اللاعبين بحاجة ماسة الى مقدار عالي من التدريب على اللاكتات الديناميكية وظهر ذلك واضحاً لدى أفراد عينة البحث .

٢- التمرينات المعدة من الباحث لها الأثر البالغ في تطوير تحمل الاداء على الرغم من تراكم حامض اللاكتيك ومن ثم يعود بالفائدة على المهارات الأساسية للعبة .

٣- تدريب اللاكتات الديناميكية بطريقتي التموج بين التمرينات والتموج بين السيتات قد اظهر تفوقا واضحا في المتغيرات الوظيفية والفسيولوجية ليعطي اللاعبين امكانية التغلب على التعب بتراكم حامض اللاكتيك ومن ثم يعطي المردود المطلوب منه .

٤- تدريب اللاكتات الديناميكية يؤثر إيجاباً على تحسين تحمل الاداء للاعبي كرة السلة وهي من ضروريات نجاح اللاعب المهمة .

وكانت التوصيـــــــات :

على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها قام الباحث بوضع مجموعة من التوصيات التي ينبغي التأكد من وجودها عند التدريب :

١- تضمين المناهج التدريبية على تدريبات اللاكتات الديناميكية لما لها من أثر إيجابي على تطوير مستوى أداء لاعبي كرة السلة .

٢- ضرورة العناية بتفعيل دور تدريبات اللاكتات الديناميكية في تحسين تحمل الاداء للاعبي كرة السلة.

٢- ضرورة العناية بتفعيل دور تدريبات اللاكتات الديناميكية في تحسين تحمل الاداء خلال الوحدات التدريبية .

٣- تضمين المناهج التدريبية على تدريبات اللاكتات الديناميكية لما لها من أثر إيجابي على تطوير مستوى أداء لاعبي كرة السلة .

٤- إجراء بحوث مشابهه على فئات عمرية أخرى لتكون الفائدة أكبر وأوسع .

٥-اعتماد طريقة التموج بين السيتات كونها اظهرت تفوقا اكثر من مجموعة التموج بين التمارين ٠