

محاضرة رقم 7

3- جوانب جديدة للتحضير البدني في كرة السلة:

3-1- طابع الجهود في كرة السلة:

تتكون كرة السلة، مثل كل الرياضات الجماعية، من سلسلة من الجهود المتناوبة بين السرعة والقفزات والراحة الإيجابية والسلبية. عندما ننظر في الأدبيات للحصول على وصف التسلسل الزمني للجهود في كرة السلة، نشعر بخيبة أمل كبيرة بسبب عدم الدقة التي تظهر أن البحث يجب أن يكون معمق. ويجب تحديد ملامح الجهود وفقا للوظائف، والمستويات، والجنس... عندما نتحدث عن الملحم، لا نعني فقط عدد القفزات، وسباقات السرعة المنجزة، ولكن التمثيل البياني للتناوب بين الجهد والراحة بكيفية تسمح لنا بتحديد تسلسلات نموذجية. هذا العمل لا يزال يتعين القيام به. حيث يمكن أن نرى بالفعل أنه على مدى 40 دقيقة من اللعب الفعال، اللاعبين ينشطون فقط لمدة 20 دقيقة، في غضون هذه الـ 20 دقيقة، نقوم بنجد حوالي مائة قفزة (يرى الباحثون أن الملاحظات لا تزال غير كافية على هذا المستوى) وحوالي ستين مرة جري سريع لمدة 5 ثواني كحد أقصى، نحن نتحدث عن جري سريع كل 60 ثانية لذلك نلاحظ الجودة العالية للجهود والراحة الطويلة نسبيا بين السباقات.

3-2- من أجل تصميم جديد للتحضيرات البدنية:

يستند التصميم التقليدي للتحضير البدني أساسا على التحمل. دعونا نحاول تلخيصها: تطور مصادر الطاقة المختلفة الهوائية، اللاهوائية لبنية واللاهوائية لا لبنية. العمل الهوائي هو الأساس الذي يستند عليه العمل اللاهوائي لبني واللاهوائي لا لبني.

من بين الوسائل المتاحة لتحسين القدرة على التحمل شكل الجري المستمر منذ فترة طويلة القاعدة الأساسية، التي تعني التحمل الأساسي مع مستوى نبض منخفض -130- أو العمل بأقصى سرعة هوائية. لقد حان الوقت أن يعرف المحضرون البدنيون للرياضات الجماعية أنه لا جدوى من تحسين القدرة على التحمل من خلال المستمر (لذلك يجب إزالة أي تدريب بطيء). يجب أن يحسن الإعداد البدني فعالية ما يلي:

- القفز إلى أعلى ما يمكن، الانطلاق بأقصى سرعة. تمارين التقوية العضلية هي التي تمكن من تطوير هذه القوة الانفجارية.
- يجب لذلك قبل كل شيء، زيادة الارتقاء والسرعة. والذي ليس من السهل الحصول عليهما.
- ولكن سيكون من الخطأ الاعتقاد بأن كل الاستعدادات البدنية لكرة السلة تتوقف هناك.
- يجب أن يكون اللاعب قادرا على تكرار تلك الإجراءات في المباراة ومقاومة التعب. في هذه الحالة ندخل في نطاق الكمية.

الجودة:

لتحسين القوة الانفجارية يجب القيام بما يلي: سباقات السرعة وبعد ذلك قفزات أفقية (أطواق، حبال ...) قفزات عمودية (حواجز، مقاعد...) وأخيرا الأحمال الثقيلة.

الكمية:

في كرة السلة المجهود يتكرر، لذلك يجب علينا إعداد اللاعبين بحيث الأداء (الجري السريع، القفز) يفقد أقل نسبة من الفعالية خلال المباراة. نقدم حلين: الاتجاه المتوسط والاتجاه المتباين.

الاتجاه المتوسط :

المنطق بسيط، إذا كانت المدة الإجمالية للجهد 20 دقيقة على سبيل المثال، نقتح جري مستمر بوتيرة متوسطة لمدة 20 دقيقة أو أكثر، بحيث يكون مداوما خلال المنافسة. لذلك نبقى مستوى الجهد منخفض ويجد الرياضي استمرارية التحمل بمفهوم الحجم الذي يسبق العمل النوعي. يمكننا في هذه الحالة اقتح التحمل الأساسي لإعداد الرياضي للحمل المستمر.

الاتجاه المتباين:

يجب أن نبحث عن مواقف شديدة مع فترات راحة نسبية أو كاملة. من بين وسائل التحمل "المتقطعة" تبدو لنا الوضعية مناسبة لوضع هذا المبدأ.

المبدأ الفسيولوجي هو كما يلي: تظهر الدراسات أن معدل ضربات القلب يرتفع خلال الجهد، وليس لديها الوقت لتهدأ خلال الراحة، لذلك فهذا هو التحمل. أيضا محليا العضلات تستريح خلال الهرولة، مما يجعل من الممكن التماس الألياف السريعة خلال الجهد التالي وكذلك جودة أفضل للعمل، يمكننا القول أن تداول العمل بين التحمل والتقوية العضلية وبالتالي يعطينا أكثر من العمل المستمر. أكثر أشكال العمل المتقطع على نطاق واسع هي:

15-5 ، 15-15 ، 30-30 و 20-10 . يبدو أنه من غير المجدي في كرة السلة الذهاب إلى ما هو أبعد من 15-15. نحن راضين لإدخال تمارين التقوية العضلية للعمل في الجودة. -3-2-1 (Cometti, 2002, pp.