

دراسة مستوى ديناميكيات اللياقة البدنية للاعبات الكرة الطائرة للفئة العمرية
(١٠-١٣) سنة في مرحلة التدريب الأولي

م.فكتوريا ليانيد فنالينر

مهند خير الله جبار الحجاج

الجمهورية الروسية

جامعة تامبوف الحكومية *درجافن*

الملخص العربي:

تضمنت الدراسة التطرق الى تطوير اللياقة البدنية ،وتطوير كل الصفات اللازمة للاعبات ،حيث ان مستوى اللياقة البدنية لها لتأثير الكامل في المستقبل على نتائج لاعب الكرة الطائرة ،ومن التعرف على نتائج ذلك التطور لدى لاعبات الكرة الطائرة لفئة الناشئين قام الباحث بإجراء عدة اختبارات على عينة الدراسة من خلال متابعة الاختبارات وعلى مدى ثلاث اشهر في شهر سبتمبر ٢٠١٢،يناير ٢٠١٣ ومايو ٢٠١٣،في قاعة الرياضة في المدرسة الرياضية للشباب والأطفال ومن خلال النتائج الظاهرة في الجدول وجدنا نسبة تطور في مستوى الصفات البدنية من خلال الاختبارات المستخدمة على عينة البحث فأن تمارين اللياقة البدنية أظهر تتطور ملحوظ في كثير من الاختبارات والتي حسنت صفات القوة والسرعة والرشاقة لدى لاعبات الفئة العمرية الصغيرة وبالتالي ضرورة اعتماد تمارين اللياقة لرفع مستوى الكفاءة الوظيفية للاعبات وبالتالي رفع مستوى الأداء الفني لتلك المرحلة العمرية.

(Abstract)

Russian republic

Tambov State University*Drjavn*

(Study the dynamics of fitness level for volleyball players for the age group (10-13 years) in initial training phase)

Study submitted by the:

M. Victoria L. Lerner MohanadKhairullah Jabber

The study included addressed to develop physical fitness, and develop all the qualities necessary for players, as the level of fitness has full effect in the future on the results of the volleyball player, in order to recognize the results of this development with players volleyball class budding researcher has conducted several tests on a sample the study through follow-up tests over three months in the month of September 2012, January 2013 and May 2013, in the sports hall in the sports school for youth and children. By the results shown in the table and found the proportion evolution in the level of physical attributes of the tests used to sample the fitness exercises showed a remarkable development in many of the tests that have improved the qualities of strength, speed and agility with players aged small and hence the need for the adoption of fitness exercises to raise the level of efficiency functional players and thus raise the level of technical performance for that age stage

الكرة الطائرة: - هي لعبة جماعية تتميز بالمجهود العضلي العالي حيث ان صغر حجم الملعب ومحدودية لمس الكرة، يتطلب لياقة بدنية عالية من اجل تطبيق جميع العناصر الفنية والتكتيكية. وتجدر الإشارة إلى أن طبيعة الحركة في الكرة الطائرة عبارة عن مجموعة متنوعة من البدايات بسرعة عالية والتسارع المستمر لتصل إلى الحد الأقصى والأمثل للارتفاع في المستوى ، وعدد كبير من الحركات الإيقاعية التي تعتمد على القوة الانفجارية مع استجابة طويلة الأمد وسريعة ومتواصلة تقريبا مع الحالة المتغيرة للعبة، الأمر الذي يجعل مستوى التدريب البدني للاعب كرة الطائرة حاجة ملحة. ان تنمية الصفات البدنية اللازمة للرياضي تكتسب من خلال الأنشطة التي يمارسها اللاعب أثناء التدريب البدني (بلاتونوف.ي.). في التربية البدنية للاعب كرة الطائرة حيث يتم التركيز بشكل واضح على تمارين القوة ، وذلك لمحاولة تحقيق مستوى عال من التدريب البدني العام والخاص. وان التدريب الخاص للاعب كرة الطائرة يعتبر المؤشر الرئيسي لتدريب السرعة والقوة وكذلك قدرات الرشاقة والتحمل الخاص (جلزنيكيو. دي.).

أن إتقان مهارات اللعبة يعتمد بشكل كبير على مستوى تنمية الصفات البدنية والقدرات المحددة للكرة الطائرة، كما هو معروف. حيث ان تأثير الكرة الطائرة على التطوير الجسدي والوظيفية للرياضي يعتمد اعتمادا كليا على مستوى الكفاءة والمهارة التي يتمتع بها اللاعب. ولذلك في المرحلة الأولى من التدريب (١٠-١٣ سنة) فان التمارين الفنية) التكتيكات واللعبة الثنائي لا توفر الإجهاد البدني اللازم لجسم المتدرب لإجهاد الجسم بالشكل الأمثل لذا من الضروري تطبيق مجموعة واسعة من التمارين والتدريبات.

ان مستوى اللياقة البدنية له التأثير الكامل في المستقبل على نتائج لاعب الكرة الطائرة - في سن ١٦-١٨ سنة، وعندما يتم إجراء مسابقة لعدة أيام والمتضمنة مباريات تتكون من خمسة أشواط. في المسابقة من الأعمار الأصغر، فإن الكثير يعتمد على القوة والسرعة وتقنيات الأداء ("الذي يتميز بأداء جيد، يفوز"). وفي الغالب تقام المباريات مرة واحدة في الأسبوع، وبما أنها تمر بسرعة فان دور التحمل لا يتمكن من الظهور. وهذا الواقع يدفع المدربين للتدريب لرفع المستوى على المدى القريب-. "هناك حاجة لمعرفة النتائج اليومية، وخلال سنوات قليلة سنرى...". - وهذا يعتمد على طريقة تفكير المدربين. ونتيجة لذلك فأنإضاعة الوقت المخصص لتدريبات اللياقة البدنية أثناء الإعداد يؤدي إلى إن التدريبات المكثفة في المستقبل لن تعطي النتيجة المطلوبة.

ان تطوير اللياقة البدنية، وتطوير كل الصفات اللازمة للاعبين تحتاج لإبداء اهتمام جدي لجميع مراحل إعداد الرياضيين الشباب، وخاصة في المرحلة الأولى من الإعداد. وان دراسة مستوى اللياقة البدنية لكل مرحلة من جهة، تساعد في عملية إعداد برنامج التأهيل، واختيار وتكوين المجموعات التعليمية بناء على العمر، ومن جهة أخرى هي ضرورية لتنفيذ الرقابة الفعالة

والحصول على البيانات والمعلومات التي تمكننا من تقييم عملية التدريب على المدى الطويل في كل مرحله من مراحل وفترات التاهيل (أ.ف. ايفانوف).

لتقييم مستوى اللياقة البدنية للاعبات كرة الطائرة في الفئة العمرية من (١٠-١٣ سنة) لمجموعات المبتدئين (سنة أولى تدريب) لمؤسسة محافظة تامبوف الحكومية للتعليم الإضافي (المدرسة الإقليمية الرياضية للأطفال والشباب) أجريت عدة بحوث تربوية وقد تمت دراسة النتائج من خلال تحليل بيانات الاختبار للمتدربين. وأجري الاختبار على ثلاث مراحل: في شهر سبتمبر ٢٠١٢، يناير ٢٠١٣ ومايو ٢٠١٣، في قاعة الرياضة في المدرسة الرياضية للشباب والأطفال.

حيث كان المجال البشري للدراسة متمثلا ١٣ طالبة من الفئة العمرية ١٠-١٣ سنة.

ومن أجل التعرف على ديناميكيات مستوى اللياقة البدنية، استخدمنا الاختبارات التالية:

١. تقييم قدرات السرعة العالية

تم استخدام اختبار "الجري ٣٠ مترا مع انطلاق سريعة." في السباق شارك شخصين على الأقل. بالأمر "على خط البداية". حيث يقترب المشاركون من خط البداية ويأخذوا وضع البداية". الأمر "انتباه!" يميل المشاركون إلى الأمام وبعد الأمر "انطلق!" يركض الجميع الى خط النهاية كل في مساره. يتم تحديد الوقت بدقة تصل إلى ٠.١ ثانية.

٢ - تحديد قدرات الرشاقة :

تم استخدام اختبار "الجري المكوكي ٥*٦ متر." في القاعة تحدد مسافة طولها ٦ أمتار بحيث يرسم خطين في بدايتها ونهايتها. يوضع مكعبين على خط البداية. بعد الأمر "على خط البداية" يتقدم المتسابق الى خط البداية ويضع قدمه في الأمام" بعد الأمر *انتباه* يميل للأمامو يأخذ المكعب* بعد الأمر *انطلاق* يركض باتجاه خط النهاية ويضع المكعب على الخط او بعده* ثم يعود ليأخذ المكعب الثاني ويضعه على الخط ويعود الى الخلف. ألميقاتي يشغل ساعة التوقيت مع الأمر انطلق ويوقفها عندما يقطع المتسابق خط البداية والنهاية. ملاحظة: يمنع رمي المكعب. نتيجة الاختبار - الوقت بالثواني.

٣. تحديد قدرات السرعة- القوة

اختبار "القفز من المكان". في الساحة يوضع خط ويثبت عليه شريط قياس بشكل عامودي. المتدرب يقف بالقرب من الخط، ولا يلمسه بأصابع قدميه، ومن ثم يرجع يديه للخلف، ويثني الركبتين ويدفع بكلتا القدمين، يارجح يديه للأمام بشكل حاد، ويقفز على طول العلامات. تقاس المسافة من الخط إلى كعب القدمين. يعطى المتسابق ثلاث فرص، وأفضل نتيجة هي التي تعتمد .

اختبار*القفز لاعلى من المكان بالدفع بالقدمين*.القفز العمودي يتم بالدفع بالقدمين مع

ارجحة اليدين. يقوم المتسابق بما لا يقل عن ثلاث محاولات. للتقدير يتم اخذ المتوسط الحسابي. لحساب

ارتفاع القفزة، تستخدم لوحة الاتصال والمنصة الالكترونية (مل/ثانية) التي تمكننا من حساب زمن القفزة. اذا لم تتوفر معدات القياس يمكن استخدام لوحة ابالوكوفا.

اختبار *رمي الكرة التي تزن ١ كيلوغرام من وضعية السرج والاقدام غير متصلة*

تمسك الكرة بكلتا اليدين فوق الراس. من هذه الوضعية يميل للخلف ثم يلقي الكرة للامام قدر الامكان. من ثلاث محاولات تعتمد النتيجة الافضل. يتم تحديد طول الرمية من الخط الوهمي الذي يمر من الحوض والجذع الى اقرب نقطة تلامسها الكرة.

اختبار *رمي الكرة التي تزن ١ كيلوغرام بكلتا اليدين من منطقة الصدر في وضعية الوقوف.

يقف اللاعب على بعد ٥٠ سم من الحائط. بعد الامر *ابدا* يرمي الكرة بكلتا اليدين من منطقة الصدر للامام قدر الامكان. من ثلاث محاولات تعتمد النتيجة الافضل.

الجدول رقم (١)

متوسط أداء الاختبارات في شهر سبتمبر، يناير ومايو

الجدول (١) يوضح نتائج اختبار اللياقة البدنية للاعبات الكرة الطائرة ١٠-١٣ سنة في التدريب الأولي (سبتمبر ويناير ومايو).

ت	الصفات البدنية	الاختبارات الدورية	نتائج الاختبار					
			سبتمبر، ٢٠١٢		يناير، ٢٠١٣		مايو ٢٠١٣	
			س	ع	س	ع	س	ع
١	قدرات السرعة	الجري ٣٠ م	□	□	□	□	□	□
٢	قدرات الرشاقة	الجري المكوكي ٦*٥م	□	□	□	□	□	□
٣	قدرات السرعة والقوة	الوثب الطويل من المكان سم	□	□	□	□	□	□
٤	قدرات السرعة والقوة	القفز للاعلى من المكان بالضغط بالقدمين سم	□	□	□	□	□	□
٥	قدرات السرعة والقوة	رمي الكرة (١ كجم) من خلف الرأس بكلتا اليدين من وضعية الجلوس، م	□	□	□	□	□	□
٦	قدرات السرعة والقوة	رمي الكرة (١ كجم) من خلف الرأس بكلتا اليدين من وضعية الوقوف، م	□	□	□	□	□	□

ومن معطيات جدول النتائج من الممكن الوصول إلى استنتاجات ايجابية فيما يخص جميع الاختبارات. وفيما يتعلق بزيادة سرعة الأداء، في نهاية العام (مايو) تم الحصول على نسبة ٣,٥٦% مقابل النتائج التي تم الحصول عليها في بداية السنة (يناير)، ومقارنة بالنسبة التي تم الحصول عليها في (سبتمبر) - بلغت ١٣.٠١%.

أظهرت مقارنة نتائج الاختبارات الثلاثة التي تكشف عن مستوى نمو الرشاقة لدى لاعبات الكرة الطائرة ذوات الأعمار بين ١٠ و ١٣ سنة، حيث أظهرت تغييرا إيجابيا لنتائج عمليات التدريب المتواصلة والتي أدت لتطور اللياقة البدنية لدى الرياضيات الشابات، والنتائج التي حصلنا عليها في مايو ، أظهرت تحسن بنسبة \pm مقارنة بنتائج يناير، والتي بلغت ٢٠.٠٣٪ بالمقارنة مع شهر سبتمبر.

وبخصوص اختبارات السرعة والقوة في الأداء، تمت ملاحظة نمو في قدراتهم في عملية "الوثب الطويل من المكان". وتحسنت نتائج الاختبار في نهاية العام (مايو) مقارنة بالنتائج التي تم الحصول عليها في منتصف العام (يناير) بنسبة ٩.٠٢٪، ومقارنة بالنتائج التي تم الحصول عليها في بداية السنة (سبتمبر) - بنسبة ٢٣,٣٧٪.

وبتحليل نتائج اختبار "القفز للأعلى من المكان بالإعتماد على الدفع بالقدمين"، لوحظ تحسن في نتائج (مايو) بنسبة ٩.٥٨٪، مقارنة بتلك التي تم الحصول عليها في يناير، وتحسن بنسبة ٢٤.١٣٪ مقارنة بنتائج شهر سبتمبر.

كما أظهرت مؤشرات اختبار "رمي الكرة (١ كجم) من خلف الرأس بكلتا اليدين من وضعية الجلوس" و "رمي الكرة (١ كجم) من خلف الرأس بكلتا اليدين من وضعية الانبطاح" مستوى نمو للسرعة والقوة، وسجل هذا المستوى تحسنا في نهاية العام (مايو) بنسبة ١٥.٦١٪، وبنسبة ٢٢.٠٣٪، في الاختبار الذي أجري في منتصف السنة (كانون الثاني)، ومقارنة بالاختبارات التي أجريت في بداية العام (سبتمبر) بلغت النسب ٣٥.٨٩٪ و ٢٦.٥٪، على التوالي.

وهكذا، فإن تحليل نتائج الاختبار الذي يكشف عن مستوى تطور اللياقة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة في الفئة العمرية ١٠-١٣ سنة، لمجموعات التدريب في السنة الأولى، أظهرت اتجاها إيجابيا في كل مجالات الاختبار. هذه الحقيقة تؤكد فعالية عملية التدريب، التي يتم تنفيذها في المجموعة التجريبية لكرة الطائرة في "المدرسة الرياضية للأطفال والشباب".

الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي أظهرها الجدول (١) فإن تمارين اللياقة البدنية أظهرت تطور ملحوظ في كثير من الاختبارات والتي حسنت صفات القوة والسرعة والرشاقة لدى لاعبات الفئة العمرية الصغيرة وبالتالي ضرورة اعتماد تمارين اللياقة لرفع مستوى الكفاءة الوظيفية للاعبات وبالتالي رفع مستوى الأداء الفني لتلك المرحلة العمرية

المراجع :

- ١- فرخوشنسكي يوف :أسس الإعداد البدني للرياضيين مطبعة التربية البدنية والرياضية روسيا ٢٠٠٨.
- ٢- جليزنيانكيو : الألعاب الرياضية تقنية تكتيكات تقنيات التدريب اكااديمية اي تي روسيا ٢٠٠١.
- ٣- لياخ .ف.د : اختبارات التربية البدنية لطلاب المدارس .مطبعة اکت روسيا ١٩٩٨.
- ٤- بلاتونوف.بي.: القابلية البدنية والانتقاء الرياضي ط ١ مطابع جامعة تامبوف روسيا ٢٠٠١.
- ٥- ايفانوف.ف.: التدريب الرياضي الحديث. ط١.المكتبة الروسية. ٢٠٠٢.