



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



تأثير تمارينات البلاנק في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الإرسال العالي (التنس) لدى لاعبي كرة الطائرة (الشباب)

ثامر عامر فاخر شغاتي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية
Thamer. amer@ uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ الاستلام: 2024/9/25

تاريخ القبول: 2024/10/16

تاريخ النشر: 2025/1/1



Creative Commons Attribution 4.0 International Licens

هذا العمل مرخص من قبل

الملخص:

المقدمة وأهمية البحث: تعد تمارينات البلاנק مهمة في تطوير القدرات البدنية والمهارية وتعد من الأسس الهامة التي يجب مراعاتها عند التدريب في لعبة الكرة الطائرة وهي من الالعاب الفرعية التي أخذت تستحوذ اهتمام المدربين. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد التوصل إلى حلها وهي من أساسيات البحث العلمي. **ومن أهداف البحث:** 1- اعداد تمارينات البلاנק لتطوير بعض القدرات البدنية ومهارة دقة الإرسال العالي (التنس). 2- التعرف على تأثير التمارينات في بعض القدرات البدنية ومهارة دقة الإرسال العالي (التنس). اما عينة البحث تمثلت بلاعبي نادي الحسين الرياضي (ناشئين) ضمن اندية بغداد **ومن اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث:** 1- أن تمارينات المعدة من قبل الباحث بأسلوب (البلاנק) عملت على تطوير بعض القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث. 2- أن التمارينات المستخدمة من قبل الباحث بأسلوب (البلاנק) ، أحدثت تطوراً في مهارة دقة الإرسال العالي (التنس). **اما التوصيات فكانت:** 1- ضرورة الاهتمام بأسلوب (البلاנק) والذي يعمل على تطوير الكثير من المتغيرات البدنية. 2- ضرورة العمل على وفق الاحمال البدنية الخاصة لأسلوب (البلاנק) بما فيها الراحة بين التمارينات خلال الوحدة التدريبية. **الكلمات المفتاحية:** تمارينات البلاנק، القدرات البدنية، دقة الإرسال العالي (التنس)، لاعبي كرة الطائرة (الشباب).

The effect of plank exercises on developing some physical abilities and high serve accuracy (tennis) among young volleyball players

Thamer Amer Fakher Shaghati

Introduction and the importance of the research: Plank exercises are important in developing physical and skill abilities and are one of the important foundations that must be taken into account when training in volleyball, which is one of the team games that has attracted the attention of coaches. The researcher used the experimental method rather than adapting it to the nature of the problem to be solved, which is one of the basics of scientific research. **Research objectives:** 1-Identify the effect of special exercises on some physical abilities and the skill (accuracy of the high serve (tennis)).**One of the most important conclusions:**1- The exercises prepared before the researcher worked using the plank method to develop some of the physical abilities of the members of the research sample. 2-The exercises used by the researcher using the plank method brought about development in the skill of high serve accuracy (tennis). **The recommendations were:** 1-It is necessary to pay attention to the plank method, which works to develop many physical variables. 2-The necessity of working according to the specific physical loads of the plank method, including rests between exercises during the training unit

Keywords: plank exercises, physical abilities, high serve accuracy (tennis), volleyball players (youth).

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب الفرقية التي أخذت تستحوذ اهتمام المتابعين والمدربين والرياضيين، والتي يتميز لاعبيها بالعديد من القدرات البدنية والمهارية والتي لها دور مهم في تطبيق المهارات العديدة والكثيرة لامتلاك لاعبيها قدرات بدنية وتوافقية وحركية والتي أعطت دوراً هاماً انعكس ذلك بصوره إيجابية على الجانب البدني والمهاري من خلال اهتمام المختصين والخبراء في اللعبة لما له الأثر البالغ في جميع النواحي خلال الوحدات التدريبية. ونجد أن التمرينات الخاصة من الجوانب المهمة التي تسهم في تطوير الجانب البدني والمهاري لدى اللاعبين سواء كانت هجومية أو دفاعية.

وتعد القدرات البدنية الأساسية والفرعية، من العناصر المهمة للاعب كرة الطائرة والتي تتطور من خلال تمارين خاصة ومشابهة لحالات اللعب المختلفة. إذ أن الوصول الى أفضل النتائج يكون من خلال اتباع الأساليب العلمية والدقيقة والموضوعية التي تراعي الجوانب المهارية.

تتضمن تمارينات البلانك شديدة الفعالية وفعالة في تعزيز القوة وتحسين التوازن وتعتمد على اليدين والقدمين وتشكل الجسم في خط مستقيم من الرأس الى الكعب وتحتاج الى القوة والتفاني للحفاظ على الوضعية الصحيحة لفترة طويلة.

وتعتبر هذه التمارينات مهمة لتقوية العضلات الأساسية في الجسم وتساعد في تعزيز قوة العضلات في منطقة البطن والظهر والارداق والعضلات المحيطة في منطقة البطن، ويمكن أن تؤدي تمارينات البلانك بانتظام لتحسين القوة والتوازن فضلاً عن تحسين قدرة التحمل والثبات والنشاط الحركي.

وتحتاج لعبة كرة الطائرة تمارينات البلانك في تنفيذ الوحدات التدريبية وضمن مفردات المنهاج الذي يلعب دوراً أساسياً لتعطي فرص أفضل للمواقف في المهارات الهجومية والدفاعية إضافة الى تطوير القدرات البدنية الأساسية للاعب، وطبقاً لما تقدم الباحث تكمن أهمية البحث في معرفة تمارينات البلانك ودورها في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الإرسال العالي(التنس) وهذا جزء مهم من العملية التدريبية ولتحقيق أنجازات أفضل.

1-2 مشكلة البحث:

نجد من الأهمية للعملية التدريبية التركيز على استخدام الطرائق والأساليب التدريبية الحديثة في تطوير القدرات البدنية والمهارات الحديثة والمتنوعة.

كما تعد تمارينات البلانك من الأساليب التدريبية الحديثة التي أخذت حيز كبير من التطبيق لمختلف المستويات التدريبية.

من خلال متابعة الباحث للرياضيين بشكل خاص الاندية العراقية في البطولات المحلية وتتبعه المستمر للمصادر والابحاث العلمية لاحظ أن هذا الاسلوب (البلانك) قليل الاستخدام في تدريب الفرق الرياضية في لعبة كرة الطائرة، وهو أسلوب يعطي تأثيرات ايجابية لرفع كفاءة الرياضي البدنية والمهارية ، وقد تم توصل الباحث الى التساؤل الآتي:

- هل للتمرينات (البلانك) المستخدمة في هذا البحث تأثير ايجابي في تطوير القدرات البدنية ومهارة دقة الإرسال العالي(التنس) ولا شك أن معرفة الاجابة عن هذا التساؤل سيؤدي الى اتباع الطرائق والأساليب التدريبية المؤثرة أكثر في العملية التدريبية.

1-3 هدف البحث:

1- إعداد تمارينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية ومهارة دقة الإرسال العالي(التنس).

2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في بعض القدرات البدنية ومهارة دقة الارسال العالي(التنس).

4-1 فرض البحث:

هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات الدراسة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي نادي الحسين بالكرة الطائرة.

2-5-1 المجال الزماني : المدة من 2024/2/2 ولغاية 2024/5/6

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية لنادي الحسين الرياضي.

6-1 تحديد المصطلحات : مجموعة من التمرينات القوة التي تعمل على تقوية عضلات الكتفين وعضلات البطن وقد يتدخل الظهر والحوض والرجلين ومن فوائدها تقوية عضلات الجسم وشد الاعصاب وتوازن الجسد وزيادة المرونة (1) 1999 – 76

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

بعد ملائمة المنهج المختار مع طبيعة مشكلة البحث المراد التوصل الى حلها من أساسيات البحث العلمي، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدى ، إذ ان المنهج التجريبي يتضمن " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة" (: 2002 ، 284).

2-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على مجموعة من لاعبي (نادي الحسين) الرياضي من فئة الشباب ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية البالغ عددهم (6) لاعبين من اصل (9) لاعبين وتم استبعاد (3) لاعبين لتعرضهم للإصابة وانقطاعهم عن التمرين. وقد شكلت نسبتهم 67% من مجتمع الأصل

3-2 الوسائل المستخدمة في البحث:

1-3-2 الوسائل المستخدمة:

- الاختبارات المستخدمة في البحث.
- المصادر والمراجع وشبكة الانترنت.
- استمارة استبيان بشأن الاختبارات.
- الوسائل الاحصائية نظام.(SPSS)

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

- ملعب كرة الطائرة .
- كرة طائرة عدد (6)
- ساعة توقيت عدد(2).
- شريط قياس عدد(1).
- صافرة عدد (1).
- حاسبة لاب توب عدد (1).

2-4 خطوات اجراءات البحث الميدانية :

تم ذلك عن طريق استمارة الاستبانة التي قام به الباحث والمراجعة الدقيقة لعدد من المراجع والمصادر العلمية حول تحديد القدرات البدنية والمهارية اذ ان الاستبانة هي " الوسيلة الوحيدة الميسرة لاستجابة الخبراء لمثيرات مختارة ومرتبطة بعناية بقصد جمع البيانات " (2) 2000 –

53

2-4-1 القدرات البدنية والمهارية قيد البحث:

- قدرة القوة العضلية.
- التوازن.
- مهارة (الارسال العالي) (التنس).

2-5 خطوات اجراء التجربة الاستطلاعية :**2-5-1 التجربة الاستطلاعية:**

لغرض الحصول على النتائج الضرورية ولاتباع السياق العلمي بإجراءات البحث من الضروري اجراء التجربة الاستطلاعية لأنها" عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه لأنها بهدف اختبار أساليب البحث العلمي وأدواته" : 2004، 32 .

لذا أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية للاختبارات على عينة مؤلفة من (2) لاعبين ضمن أفراد عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد وتمت التجربة بتاريخ 2024/2/2 وكان الهدف منها:

- التأكد من تفاهم فريق العمل المساعد وكفاءتهم لأجزاء الاختبارات.
- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- التحقق من ملائمة المكان.
- معرفة المعوقات التي قد تظهر أثناء التدريب.

2-5-2 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات بتاريخ 2024/2/5 وكما يلي:

أولاً : اختبار الوثب العمودي (سارجنت) (2012، 34)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات : شريط قياس - طباشير - حائط.

طريقه الاداء :

- يتم تثبيت شريط قياس على الحائط.
- يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار ويرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع القدمين عن الارض ثم يأخذ الارتفاع الذي وصل إليه اللاعب ولاقرب اسم.
- يقوم المختبر بحركة واحدة دون أية حركات تمهيدية بالوثب لأعلى ووضع علامة بالطباشير باستخدام اصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة يقوم المحكم بمرافقة نقطه الملامسة.
- التسجيل : يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل اليها اللاعب ثم تسجيل المسافة الثانية التي وصل إليها اللاعب لأقرب اسم ، والفرق بينهما يعتبر نتيجة الاختبار.
- يعطي اللاعب ثلاث محاولات تحسب له الأفضل.
- ثانياً : اختبار رمي الكرة الطبية :
- الغرض من الاختبار : قياس قوة الاطراف العلوية والجذع.
- طريقه الاداء : يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يعد بداية رمي (كرة الطبية) وزن (2 كغم) والتي تكون محموله فوق الرأس والرجلين متلاصقان، يقوم برمي الكرة لأقصى مسافة ممكنة من وضعية الوقوف والذراعين عاليا ، تعطى محاولتين للاعب.
- التسجيل : يكون القياس لمسافة الرمي بين الخط البداية واقرب اثر تركته الكرة على سطح الأرض ويقاس بالمترا (:2011، 112).

ثالثاً : اختبار التوازن:

اسم الاختبار : المشي على العارضة.

الغرض من الاختبار : قياس التوازن اثناء الحركة.

الأدوات: عارضه توازن بعرض (10)سم وطول(4)م وسمك(3-5)سم، ارض مستوية ، ساعة توقيت.

مواصفات الاختبار: عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة الى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى الى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

التسجيل: يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارضة الى اقل 1/15 ثانيه عند ملامسة أي جزء من الجسم الارض خارج العارضة تضاف ثانيه للوقت المستغرق.

رابعاً: اختبار دقة أداء الارسال المواجه العالي (التنس) بالكرة الطائرة (2011، 99)

الهدف من الاختبار: قياس دقة اداء الارسال المواجه العالي (التنس).

الادوات المستعملة: ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (5) وشريط لاصق ملون لتقسيم مناطق الملعب.

مواصفات الاداء : يقف اللاعب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب أي في النصف المواجه لنصف الملعب المقسم الى درجات على بعد (9) امتار من الشبكة ، وفي هذا المكان يكون اللاعب المختبر ممسك بالكرة ليقوم بأداء الإرسال المواجه العالي (التنس) لتعبر الكرة الشبكة الى النصف المقابل المقسم من الملعب.

شروط الاداء: في حالة عدم عبور الكرة للشبكة أو في حاله عبورها لكن خروجها إلى خارج حدود الملعب تحتسب محاولة للاعب من محاولات الخمس الممنوحة له ولا تحسب درجتها.

التسجيل: يأخذ اللاعب المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل ارسال صحيح حيث أن لكل لاعب مختبر (5) محاولات لكون الدرجات موزعه على المناطق من (1-5) فأن الدرجة الكلية لهذا الاختبار هي (25) درجة.

2-6 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتطبيق التمرينات (البلاستيك) على عينة افراد البحث وعدت هذه التجربة بتاريخ 2024/2/10 ولغاية 2024/5/3 وكانت المدة (12) اسبوعاً ضمن فترة الاعداد الخاص بواقع (3) وحدات تدريبية وكانت الايام (السبت – الاثنين – الاربعاء) ويكون المجموع (36) وحدة تدريبية يحتوي اسلوب البلاستيك على مجموعة تمرينات تشمل الذراعين والجذع والرجلين وتتراوح المدة الزمنية لأداء التمرين والتي تبدأ من 20 ثانية الى 90 ثانية وبحسب التدرج ، جميعها تهدف إلى تطوير القوة العضلية والتوازن وأيضاً المهارية . بحيث يعطي كل تمرين فائدة لجزء الحركة كعضلات البطن أو الظهر وأيضاً عضلات الذراعين والرجلين.

يؤكد أبو العلا " أن التغيرات معظمها الناتجة عن التدريب تحدث غالباً في غضون (6-8) اسابيع (32، 1996). اعتمد الباحث على مبدأ التدرج في الحمل التدريبي في الوحدات التدريبية الأسبوعية وهذا من خلال تطبيق مبدأ التنوع في الشدة والحجم والراحة.

7-2 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء عينة البحث الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث تم إجراء الاختبارات البعدية في تاريخ 2024/5/6 ولمدة يومين وبظروف الاختبارات القبلية نفسها.

8-2 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) ، (2010، 237) لغرض الحصول على نتائج البحث .

1-الوسط الحسابي

2-الوسيط

3- الانحراف المعياري

4- معامل الالتواء

5- النسبة المئوية

6- قانون T للعينات المستقلة

3-عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرض مناقشة النتائج للاختبارات المستخدمة التي توصل إليها الباحث بعد معالجتها احصائياً من خلال الاختبارات التي إجراؤها .

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات الدراسة:

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة المعنوية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة T المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
اختبار القدرة العضلية للرجلين	سم	64	2,35	69	2,01	2,25	معنوي
اختبار قوة الاطراف العليا والجذع	م	11,16	0,46	12,75	1,35	5,69	معنوي
التوازن	ثا	5	1,75	4	1,01	3,78	معنوي
دقة اداء الارسال (التنس)	درجة	13,44	1,67	19,92	1,22	4,11	معنوي

• قيمة الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) = 2,14

مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة الجدول يبين لنا هناك فروق ذات فاعلية معنوية في الاختبارات المستخدمة من قبل الباحث ويعزو ذلك الى استخدام تمرينات (البلانك) التي تعطي للاعب القوة المثلى خلال المهارات الحركية الاساسية وهي أهم النواحي الرئيسية في لعبة كرة الطائرة وهي بمثابة العمود الفقري لها.

حيث لا يستطيع اللاعب اداء وتنفيذ أي مهارة فردية أو جماعية الا إذا كان يؤدي تلك المهارات بقوة واتزان ومن أجل الوصول الى مستوى عالي كما يشير " Kristy أن أهمية التدريب النوعية للارتقاء بمستوى الاداء البدني والمهاري والوصول للمستويات العالية ، فضلاً أن تعمل في مسارات الحركات المهارات الخاصة بالانشطة الرياضية المختلفة " 8 : 2000 : 95

كما تعد ممارسة تمرينات البلاستيك في لعبة الكرة الطائرة بمثابة تدريب متنوع لزيادة قوة عضلات الجسم المختلفة فمهارات هذه اللعبة تتطلب استخداماً كبيراً لعضلات الذراعين والجزع والرجلين وعلى طول فترة المباراة وتعمل على تحفيز التدريب وتحسين كامل للمجموعات العضلية من خلال احداث تقلصات عالية الفعالية خلال الارتكاز والثبات لأحداث نوع من التوازن الحركي الخاص بالعبة الكرة الطائرة .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أن تمرينات المعدة من قبل الباحث بأسلوب (البلاستيك) عملت على تطوير بعض القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث.
- 2- أن التمرينات المستخدمة من قبل الباحث بأسلوب (البلاستيك) ، أحدثت تطوراً في مهارة دقة الارسال العالي(التنس).

4-2 التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام بأسلوب (البلاستيك) والذي تعمل على تطوير الكثير من المتغيرات البدنية.
- 2- ضرورة العمل على وفق الاحمال البدنية الخاصة لأسلوب (البلاستيك) بما فيها الراحة بين التمرينات خلال الوحدة التدريبية.
- 1- اجراء دراسات بحثية أخرى على عينات مختلفة.
- 2- إجراء دراسات بحثية تجريبية لأنواع من القدرات البدنية ولللألعاب والفعاليات الأخرى.

المصادر:

1. إبراهيم السيد حجاب ؛ اثر تدريس المقرر التربوية البدنية للأطفال على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ، بحث مؤتمر ، دولة الامارات العربية ، جامعة الامارات العربية ، 1999 ، ص 76 .
2. وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه، بغداد، مديرية دار الكتب الطباعة والنشر ، 2002، ص 284.
3. ريحي مصطفى عليان (واخرون) ؛ مناهج وأساليب البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2000 ،

- 4.نوري الشوك ، رافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، ط1 ، بغداد ، 2004 ، ص32 .
- 5.زكي محمد حسن ؛ أسس العمل في التدريب الرياضي، القاهرة ، ط2، دار المعارف، 2011، ص112.
- 6.ناهدة عبد زيد ، كرة الطائرة ، النجف الاشرف ، دار ضياء للطباعة ، 2011 ، ص99.
- 7.أبو العلا احمد؛ حمل التدريب وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996، ص32.
8. لؤي غانم الصميدعي؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط1 ، العراق ، اربيل ، ب ، م ، 2010 ، ص237 .
- 9- kristy Rowland (2000) boys Gymnastics rules brice Darbim ,publisher Ronssas missauri
- 10 - Aurelien broussal-derval et olivier bolliet. Les tests de Tetrai - 4 Terainer editions - 2012
- P34.u.s.a .

نموذج وحدة تدريبية (يومية)

اليوم	نوع التمرين	الزمن	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع
السبت 2/10	الانبطاح على الأرض ورفع الجسم للأعلى والثبات على اطراف أصابع القدمين والاستناد على الذراعين (ممدودة)	45 ثانية	8	1 دقيقة	2	3 دقيقة
	وضع الانبطاح المواجه للأرض والثبات على ساعد الذراعين واطراف أصابع القدمين	30 ثانية	10	1 دقيقة	2	3 دقيقة
	اخذ وضع الانبطاح على الأرض والاستناد على الذراعين والركبتين ثم رفع الركبة رجل اليمين و للخلف على ان تكون مرفوعة وموازية للأرض	35 ثانية	10	1 دقيقة	2	3 دقيقة
	الانبطاح على الأرض في وضع الجانبي الأيمن او الأيسر على ان يكون الثبات على مرفق الساعد ويكون وضع الكتف والورك على خط مستقيم	45 ثانية	8	1 دقيقة	2	3 دقيقة
	الوقوف المواجه للحائط الركبتان متباعدتان ثني المرفقين	60 ثانية	6	1 دقيقة	2	3 دقيقة
	اخذ وضع الانبطاح على الأرض ورفع الجسم للأعلى والثبات على قدم واحدة من خلال الاستناد على الذراعين مع الحفاظ على استقامة الجسم	60 ثانية	6	1 دقيقة	2	3 دقيقة