

تأثير منهج تدريبي باستخدام تمرينات البلاנק في تطوير تحمل الاداء لمتدربات قاعة سبورت للياقة البدنية

م.م شهد هيثم شيت

shahad.h@copew.uobaghdad.edu.iq

أ.د. اسراء فؤاد صالح

ISRAA.IBRAHIM@COPEW.UOBAGHDAD.EDU.IQ

الكلمات المفتاحية : منهج تدريبي ، تمرينات البلاנק ، تحمل الاداء .

مستخلص البحث باللغة العربية

كان الهدف من البحث هو التعرف تأثير منهج تدريبي باستخدام تمرينات البلاנק في تطوير تحمل الاداء لمتدربات قاعة سبورت للياقة البدنية ، أما فرض البحث يؤكد بان توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تطوير تحمل الاداء لمتدربات قاعة سبورت للياقة البدنية ، وأستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي وتضمن المنهج شهرين (24) وحدة تدريبية خلال ثمانية أسابيع . وبعد انتهاء الوحدات التدريبية توصلت الباحثتان هناك ان للمنهج التدريبي باستخدام تمرينات البلاנק اثر كبير ومساعدة فعالة في تنمية وتطوير تحمل الاداء للذراعين والرجلين فضلا عن ان استخدام تمرينات البلاנק خلال التمارين له اثر بشكل ايجابي في تطوير تحمل الاداء وبالتالي انعكس العضلات العاملة والاربطة لمناطق مختلفة (الكتف , الركبة , الكاحل) وأوصت الباحثتان بضرورة استخدام التمارين البلاנק في المناهج التدريبي لغرض تنمية تحمل الاداء في دراسات مشابهة اضافة اجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية اخرى ولصفات بدنية اخرى ولكلا الجنسين

The Effect of a Training Approach Using the Dlnk Exercises in the Development of Performance Bearing for Sport Fitness

Asst. Inst. Shahad Haitham Chit

College of Physical Education and Sports Sciences for Girls

Prof. Dr. Esraa Fouad Saleh

College of Physical Education and Sports Sciences for Girls

Abstract

The aim of the search was to identify the impact of a training approach using the Dlnk exercises in the development of the performance bearing for the Sport Fitness trainers. The imposition of a statistically significant differences between the tribal and satellite tests and the benefit of the survey in the development of the performance of the fitness hall, the researchers are experimental curriculum with trial and backward test and ensure the curriculum for two months (24) training units during eight weeks. , After the training units concluded the researchers there are that the training curriculum using a large impact and effective assistance in developing and developing the performance of arms and men, as well as the use of the Blanc exercises during its exercises positively in the development of performance bearing and thus reflecting the operating muscles and strides for different areas (shoulder , Knee, ankle) The two researchers recommended the need to use the blank exercises in the training curriculum for developing performance in similar studies in addition to examining

studies and research similar to other age groups and other physical attributes and for both sexes

Keywords: training curriculum ,Blank exercises, carrying performance

1-1- مقدمة البحث وأهميته:

شهد العالم تطوراً سريعاً في مجال التدريب بعد أن وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانات الفنية والبدنية للرياضيين كافة ما جعل الرياضيين يصلون إلى المستويات ونيل الأوسمة على النطاق الدولي والأولمبي وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب بشكل علمي وبطرائق وأساليب تجعل من التدريب قاعدة أساسية لرفع مستوى الرياضيين والوصول بهم إلى الهدف المنشود، إذ هناك عدة طرائق تستخدم في التدريب. ولكل طريقة خصوصيتها واستخدامها إلى جانب إجراء الدراسات والأبحاث العلمية على الجوانب التدريبية والوظيفية لكل طريقة لاستخدامها بشكل يحقق فائدة تدريبية أفضل. تعد تمرينات البلانك إحدى التمرينات المتاحة للاستعانة بها أثناء العملية التدريبية لتحقيق أهداف بدنية أو وظيفية، لذا فإنها تعد من التوجهات الحديثة في مختلف المجالات العلمية في التربية الرياضية، فقد أصبح من الضروري استخدامها في أغلب الألعاب الرياضية وذلك لأهميتها وفائدتها الإيجابية في زيادة فاعلية العملية التدريبية لما تحققه من فوائد فضلاً عن توفيرها للوقت والجهد المبذول لتحقيق الأهداف التي يسعى للوصول إليها.

فقد تم تعريفها بأنها نوع من أنواع تمرينات القوة ذات الشد الثابت والتي تستهدف تقوية مجموعة من العضلات بشكل مباشر أو غير مباشر، ويتم تنفيذه بواسطة الاستلقاء على البطن ومن ثم رفع البطن عن الأرض والاعتماد على أصابع الرجلين واليدين (على الراحتين أو المرفقين) مع الحفاظ على استقامة الجسم (1: 2013: 25) كما وتعرف بأنها (تمرينات ايزومترية تكون ذات شدة مرتفعة نوعاً ما وتهدف أكثر من مجموعته عضلية ولها استخدامات رياضية متعددة (للقوة ورشاقة الجسم واغراض علاجية) (2: 2010: 265).

وتكمن أهمية البحث في معرفة تأثير منهج تدريبي باستخدام تمرينات البلانك في تطوير تحمل الاداء لمتدربات قاعة سبورت للياقة البدنية

1-2- مشكلة البحث:

على الرغم من تعدد أساليب التدريب الرياضي وأساليبه الخاصة لكن يبقى البحث عن الأسلوب التدريبي الأفضل والأمثل الذي يلاءم متطلبات البدنية ومقدار انسجامه مع قابليات وقدرات المتدربين هي من الأمور الأساسية الضرورية التي تساهم في تطوير القدرات البدنية واستثمار في الوقت للإسراع في تطوير تلك القدرات وقد لاحظ الباحثان من خلال زيارته المتكررة لقاعات اللياقة البدنية ضعف ملموس في تحمل الاداء للذراعين والرجلين وضعف في العضلات والاورتار العاملة، وبعد الدراسة والتحليل وجد الباحثان من الضروري النهوض بأساليب تدريبية جديدة للوصول بالمتدربات إلى مستوى أفضل في التدريب عن طريق استخدام تمرينات البلانك بمنهج تدريبي يلائم وطبيعة العينة.

1-3- هدف البحث:

- اعداد منهج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات البلانك في تطوير تحمل الاداء لمتدربات قاعة سبورت للياقة البدنية
- التعرف على تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات البلانك في تطوير تحمل الاداء لمتدربات قاعة سبورت للياقة البدنية.

1-4- فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تطوير تحمل الاداء لمتدربات قاعة سبورت للياقة البدنية.

5-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: متدربات قاعة سبورت للياقة البدنية .

2-4-1 المجال الزمني: 2019/8/1 — 2019/10/5 .

3-4-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية قاعة سبورت للياقة البدنية .

1-2 منهج البحث :

اختار الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي (القبلي والبعدي) لملائمته وطبيعة المشكلة حيث " تعد البحوث التجريبية ادق انواع البحوث العلمية التي يمكن ان تؤثر في العلاقة بين المتغيرات الخاصة بالتجربة (اخلاص ، مصطفى2: 2000: 95)

2-2 عينة البحث.

تكونت عينة البحث من (15) متدربة من مجتمع قوامه (50) طالباً كانت أعمارهم تتراوح بين 22-24 سنة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من متدربات قاعة سبورت للياقة البدنية تم توزيع العينة (10) متدربات ليكونو المجموعة التجريبية يشكلون نسبة (30%) من العدد

وبلغ عدد العينة (10) طالبات تم التجانس لهم بوساطة معامل الالتواء إذ أظهرت النتائج تجانس العينة كما مبين في الجدول (1) يبين تجانس العينة

الوسائل الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	159.900 0	.98766	160.0000	.230
الوزن	سنة	70.0000	1.4907	70.0000	.687
العمر	كغم	22.9000	.87560	23.0000	.223

تتحصّر قيمة معامل الالتواء تتراوح بين ($3 \pm$) مما يدل على تجانس العينة وتوزيعها توزيعاً اعتدالياً

3 - 3 وسائل جمع المعلومات

1-3-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث ..

• الاختبارات والقياس ، استمارات جمع البيانات والقياسات ونتائج الاختبارات ، الملاحظة والتجريب ، الوحدات التدريبية ، المصادر العربية والأجنبية .

2-3-3 أجهزة البحث المستخدمة

1- ساعة توقيت الكترونية نوع (Sport Timer) بوحدة قياس (1 / 100 ثا) ، صينية الصنع .

2- شريط قياس معدني لقياس الطول ، بوحدة المتر وأجزائه.

ميزان

إجراءات البحث الميدانية

اختبار تحمل القوة للرجلين (4: 58)

من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً (ديني) حتى استنفاد الجهد.

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة العضلات للرجلين باستخدام وزن الجسم.

الأدوات :- مكان لأداء الاختبار ، زميلة تساعد المختبرة في تعداد مرات التكرارات .

وصف الأداء :- تقف المختبرة وقدمائها مفتوحة بعرض الصدر.

-البدا بالاداء عندما تكون المختبرة جاهزة وبصافرة من قبل المسجل تقوم بالثني ومد الركبتين كاملا.

اختبار التعلق من وضع مد الذراعين:

غرض الاختبار : قياس التحمل العضلي الثابت لمنطقة الذراعين والكتفين من وضع التعلق مع مد الذراعين.

الأدوات اللازمة: عقلة افقية توضع على ارتفاع يسمح بتعلق المختبر بحيث لا تلامس الرجلين الارض وصف الأداء: يقوم المختبر بالتعلق على العقلة بالقبضة العادية (القبضة العلوية) يظل المختبر محتفظ بالتعلق على العارضة من وضع مد الذراعين وعلى استقامة واحدة، ويستمر المختبر في هذا الوضع لأطول وقت ممكن ولكل مختبر محاولة واحدة فقط.

حساب الدرجات: درجة المختبر هي عدد اثواني التي يسجلها المختبر عندما يقوم بالأداء الصحيح الاختبار. يسجل الزمن لأقرب ثانية

5-3 التجربة الاستطلاعية :

من اجل التوصل إلى أفضل طريقة لتنفيذ إجراءات البحث الميدانية قام الباحثان بإجراء ثلاث تجارب استطلاعية ، لان التجربة الاستطلاعية هي " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء للاختبارات لتفاديها " (6 : 1999 : 14)

قام الباحثان. بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق 2019/ 8 / 1 على عينة من المتدربات والبالغ عددهم (4) الغرض منها ، ومعرفة الزمن اللازم لأجراء الاختبارات الخاصة بالبحث ومدى ملائمة الاختبارات للعينة .

6-3 الاختبار القبلي :

أجرت الباحثان الاختبارات القبلية في القاعة الداخلية لقاعة سبورت للياقة البدنية من يوم السبت الموافق 3 / 2019/ 8 .

7-3-تطبيق المنهج التدريبي:

قامت الباحثان بتطبيق المنهج التدريبي للفترة من 4 / 8 / 2019 ولغاية 4 / 10 / 2019 والذي يحتوي على مجموعة من التمارين والتي يرتبط تطبيقها باستخدام تمرينات البلاستيك المستخدمة في الدراسة والتي تعبر عن شدة اداء تلك التمرينات والتحكم بها وزيادة تلك الشدة في التمارين من خلال زيادة عدد التكرارات المستخدمة في كل تمرين وبصورة تصاعدية عند اداء التمارين التدريبية

المستخدمة في الدراسة لتطوير تحمل الاداء للذراعين والرجلين عند اداء تلك التمارين وكالاتي : اشتمل المنهج التدريبي على (8) اسابيع وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد ، أي ان مجموع الوحدات التدريبية هو (24) وحدة تدريبية وقد بلغ عدد التمارين المستخدمة لتطوير تحمل الاداء للذراعين هو (8) تمارين و(8) تمارين لتطوير تحمل الاداء للرجلين بشدة تتراوح بين (65-75) .

8-3-الاختبار البعدي :

أجرت الباحثان الاختبارات البعدية في القاعة الداخلية لقاعة سبورت للياقة البدنية من يوم الثلاثاء الموافق 5 / 2019/ 10/

9-3-الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحثان نظام الحقيبة الإحصائية (spss) في معالجة نتائج البحث لاستخراج

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (T) للعينات المترابطة .

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث .

1-4-4 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق للاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق للاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث

ت	البيانات الإحصائية المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع				
	تحمل القوة للرجلين	24.600	1.232	30.2110	1.365	5.611	2,443	0.00	معنوي
	التعلق من وضع مد الذراعين	8,765	0,567	11.9898	0,966	3,224	0,823	0.00	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (11=1-12)

2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث .

من خلال النتائج التي ظهرت نجد أن دلالة الفروق في الاختبارات اذ كانت اصغر من قيمة (0.05) وهذا يعني أن الفرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدي لمجموعة البحث وفق ما جاء في الفرض الأول من الدراسة ، وتعزو الباحثان وذلك للتأثير الواضح عند استخدام تمرينات البلائك في المنهج التدريبي المستخدم في الدراسة .

وها نابع بدوره من القيام بعمل تدريبات متخصصة في مجال تطوير الجزء أو العضلة المراد تطويرها وقد أكد ذلك قاسم حسن حسين " (5 : 1998 : 96) ان استخدام التدريبات التي تتفق طبيعة ادائها مع الشكل العام للأداء يؤدي الى نتائج افضل " وهذا ما تحقق بالفعل فعند استخدام الباحثان التمارين البلائك حيث ان العمل على زيادة شدة تلك التمارين باستخدام تلك التمرينات كمصدر للشدة كما ذكرنا قد ساعدت في تطوير ذلك الجزء من الجسم او تلك العضلة المرتبطة قوتها

ان زيادة سيطرة افراد عينة البحث على عضلات الجسم ، إذ إن ثني ومد الذراعين يعني حدوث اطالة او تقصير للعضلات العاملة إذ إن المد يؤدي الى خزن طاقة كامنه فيها (7: 1989: 118) ، كما إن التقصير الذي يسبقه مد فعال هو ايضا من متطلبات خزن الطاقة المطاطية وهي احدى العوامل المؤثرة في صفتي المرونة و الرشاقة (3 : 1989: 118)، كونهما من الصفات الحركية التي تتطلب طاقة بايوو حركية فعالة. إن تمرينات البلائك بالاعتماد على وزن الجسم أدت إلى زيادة تجنيد وحدات حركية اكبر وذلك بسبب امكانية زيادة زمن ادا كل تمرين وبالتالي زيادة في الزمن الاجمالي للتمرينات مما كان له الأثر الواضح في تطوير المؤشرات البايو حركية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية ، فضلا عن ان التركيز اثنا أداء هذه التمرينات عن طريق التقليل من الحركات الزائدة (انحناءات الجسم) وعزل المجاميع العضلية العاملة عن طريق التركيز على الاداء الصحيح للعضلات العاملة وأداء تكرارات عضليه وصولا إلى مرحلة التعب ، وذلك لجعل العضلة تعمل بأقصى قدرتها لمدة زمنية مناسبة لان وقت إخراج الطاقة داخل العضلة يجب أن يكون طويلاً فكلما زاد الوقت أدى الى زيادة اكتساب الطاقة مستقبلا (اثنا الوحدات التدريبية المتتابعة) داخل العضلة ، وبذلك تنعكس فكرة ان العمل العضلي يجب ان (ينحصر باتجاه زيادة مخزون الطاقة للعضلة) (3 : 1996: 20) ، كما لان الغاية هي تطوير العضلة على العمل لأطول فترة ممكنة .

ان رفع مستوى الصعوبة كان يتم عن طريق زيادة زمن الأداء وبشكل متدرج مما يعد مؤشرا لتطور العضلات المستهدفة وهي تعد من افضل الأساليب في تطوير القوة العضلية وظيفيا إذ (تعبر عن امكانية تعبئة اكبر عدد من الألياف العضلية من بداية الحركة الى نهايتها وهي من الخصائص الهامة لتنمية القوة) (1: 1997: 134).

لقد جاءت النتائج معنوية بسبب استخدام تمارينات استهدفت العضلات العاملة والاربطة لمناطق مختلفة (الخصر , الركبة , الكاحل) في ان واحد وبأوضاع مختلفة اثنا الوحدة التدريبية الواحدة الأمر الذي عمل على تشغيل عضلات الرجلين والجذع وبهذا فان الحمل كان موزعا على مناطق مختلفة مما أدى إلى حدوث تكيفات وظيفية في عمل هذه العضلات .

4-1 الاستنتاجات:

1. ان للمنهج التدريبي باستخدام تمارينات البلانك اثر كبير ومساعدة فعالة في تنمية وتطوير تحمل الاداء للذراعين والرجلين.
2. ان استخدام تمارينات البلانك خلال التمارين له اثر بشكل ايجابي في تطوير تحمل الاداء وبالتالي انعكس العضلات العاملة والاربطة لمناطق مختلفة (الكثف , الركبة , الكاحل)

4-2-التوصيات:

1. ضرورة استخدام التمارين البلانك في المناهج التدريبي لغرض تنمية تحمل الاداء في دراسات مشابهة
2. اجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية اخرى ولصفات بدنية اخرى ولكلا الجنسين

المصادر العربية والأجنبية

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص134.
 2. اخلاص عبد الحفيظ ، مصطفى حسن سباهي ، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، (مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2000م).
 3. بسطويسى احمد بسطويسى؛ البلايومترك في مجال العاب القوى: (القاهرة، نشرة العاب القوى، مركز التنمية الإقليمي، 1996)، ص20.
 4. علي سلوم جواد الحكيم، الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، ص 58
 5. قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، (عمان، دار الفكر للطباعة، 1998)، ص96
 6. مروان عبد المجيد ؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية : (عمان ، دار الفكر للنشر ، 1999) .
 7. مهند عبد الستار ؛ علاقة الاعداد البدني بمستوى الانجاز، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1989)، ص118.
 8. هزاع بن محمد الهزاع : فسيولوجيا الجهد البدني ، ج 1 ، (جامعة الملك سعود ، 2009) ص191
- (1) Kim YR، Kim JW، An DH، et al.: Effects of a pelvic belt on the EMG activity of the abdominal muscles during a single-leg hold in the hook-lying position on a round foam roll. J Phys Ther Sci، 2013، 25
- (2) Akuthota V، Nadler SF: Core strengthening. Arch Phys Med Rehabil، Escamilla RF، Lewis C، Bell D، et al.: Core muscle activation during Swiss ball and traditional abdominal exercises. J Orthop Sports Phys Ther، 2010، 40: 265–276
- (3) Goubel, F. "Muscuif Elasticity and Mechaual Efficiency" ; **Proceeding of 1.st loc world congress on sport sciences**, Color ado: published by the U.S.Olympic, Committee , 1989 , pp 239-243

التمارين

- 1 تمرين من وضع الاستناد علاء المرفقين فتح وضم الرجلين بالتعاقب
- 2 تمرين من وضع الاستناد على المرفقين رفع وخفض الجذع والرجلين المضمومه
- 3 تمرين من وضع الاستناد على المرفقين رفع وارجاع الرجلين بالتعاقب
- 4 تمرين من وضع الاستناد على المرفقين ميلان الجذع الى اليمين وعلى اليسار مع شني الرجلين
- 5 تمرين من وضع الاستناد الامامي ورفع وارجاع اليدين بالتعاقب الى مستوى الكتف
- 6 تمرين من وضع الاستعداد الامامي سحب وارجع الرجلين وبالتناوب الى منطقه الخصر
- 7 تمرين من وضع الاستناد على المرفقين سحب الجذع الى الامام ثم ارجاعها الى الوضع الطبيعي
- 8 تمرين من وضع الاستناد الامامي ثم ثانيه المرفقين بالتناوب على الارض
- 9 تمرين من الوقوف ثني ومد الرجلين نصف دبني
- 10 تمرين دبني كامل
- 11 تمرين بالتعاقب صعود ونزول مصطبة على ارتفاع 25 سنتيمتر ولكل الرجلين
- 12 تمرين صعود ونزول بالقفز ولكلنا الرجلين على مصطبة ارتفاع 25 سنتيمتر
- 13 تمرين من وضع الاستناد على المرفقين رفع وارجاع الرجلين بالتعاقب
- 14 تمرين من وضع الاستلقاء على الظهر سحب ومد الرجلين
- 15 تمرين من وضع الاستلقاء على الظهر سحي الرجلين وبالتعاقب عكس اليدين
- 16 تمرين من الوقوف ثني ومد الرجلين نصف دبني مع القفز

انموذج الوحدة التدريبية

الاسم	الحجم التدريبي الكلي	رقم التمرين	اليوم والتاريخ	الشدة التدريبية	مفردات التدريب	زمن اداء التمرين	التكرار (مرات)	المجموع	الراحة بين المجموع
الاول	30 دقيقة	1		75 %	التمرين الاول التمرين الثالث التمرين الرابع التمرين الخامس	15 ثا 10 ثا 15 ثا 15 ثا	8	6	30 ثا
		2			التمرين الاول التمرين الثالث التمرين الخامس التمرين السادس	15 ثا 10 ثا 15 ثا 15 ثا	10	8	30 ثا
		3			التمرين الثاني التمرين الرابع التمرين السادس التمرين السابع	15 ثا 10 ثا 15 ثا 20 ثا	8	6	30 ثا