



## The effect of plank exercises on developing endurance and accuracy of the skill of tapping and passing over the head with a basketball

Naseer Mazhar Abboud<sup>1</sup> Evan Nehme Kazim<sup>2</sup>

University of Iraq, Iraq.

### Article info.

#### Article history:

-Received: 03/10/2024

-Accepted: 11/10/2024

-Available online: 31/12/2024

#### Keywords:

- Plank
- Endurance
- Accuracy
- Exercises

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

### Abstract

Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture

The training process helps the coach in development. The research problem is that most of our coaches used different methods to train and develop this ability, many of which yielded limited positive results for using one or more methods within these concepts, which determined the impact of the development rate on endurance. From the simple field experience of the researchers in the game, they decided to try to find special and directed exercises to develop endurance and the accuracy of the skill of tapping and passing over the head for female basketball players. The research aims to identify the effect of plank exercises in developing endurance and the accuracy of the performance of the tapping skill among female basketball players. The researchers used the experimental method to solve the research problem. The research community consisted of first-stage female students in the Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Education for Girls / University of Kufa for the academic year (2023-2024), where their number reached (48) and the sample was selected randomly and their number reached (12) students to conduct the research tests and the exploratory experiment sample (8) students. The researchers concluded that the prepared plank exercises led to the development and improvement of some endurance and accuracy of the skill of overhead handling and dribbling with the basketball for the research sample.

<sup>1</sup>Corresponding author: [dr.naseer.mezher@aliraqia.edu.iq](mailto:dr.naseer.mezher@aliraqia.edu.iq) University of Iraq, Iraq.

<sup>2</sup>Corresponding author: [evan.al-hadrawi@aliraqia.edu.iq](mailto:evan.al-hadrawi@aliraqia.edu.iq) University of Iraq, Iraq.

## تأثير تدريبات البلايك في تطوير التحمل ودقة مهارة الطبطبة والمناولة من فوق الرأس بكرة السلة

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2024/12/31

الكلمات المفتاحية

البلايك

التحمل

الدقة

التدريبات

أ.م.د. نصير مزهر عبود

أ.م.د. إيفان نعمة كاظم

الجامعة العراقية - العراق

### الخلاصة:

ان العملية التدريبية تساعد المدرب في التطوير. ومشكلة البحث تتجلى في أن اغلب مدربيننا استخدموا أساليب مختلفة لتدريب وتطوير هذه القدرة والتي أثمرت الكثير منها عن نتائج ايجابية محدودة لاستخدام أسلوب أو أكثر ضمن هذه المفاهيم مما حدد تأثير نسبة التطوير في التحمل ، ومن التجربة الميدانية البسيطة للباحثين في اللعبة ارتأى محاولة ايجاد تدريبات خاصة وموجهة لتطوير التحمل ودقة مهارة الطبطبة والمناولة من فوق الرأس للاعبات بكرة السلة. ويهدف البحث التعرف على تأثير تدريبات البلايك في تطوير التحمل ودقة اداء مهارة الطبطبة لدى لاعبات كرة السلة واستخدام الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث و تالف مجتمع البحث من طالبات المرحلة الأولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية للبنات /جامعة الكوفة للعام الدراسي (2023-2024) حيث بلغ عددهن ( 48 ) وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبلغ عددهن ( 12 ) طالبة لأجراء اختبارات البحث وعينة التجربة الاستطلاعية (8) طالبة . وتوصل الباحثان الى لاستنتاج إن تدريبات البلايك المعدة أدت الى تنمية وتطوير بعض التحمل ودقة مهارة المناولة من فوق الراس والطبطبة بكرة السلة لعينة البحث.

### 1 - التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

يعد هدف المدرب والرياضي هو تطوير المستوى وتحسين الإنجاز اعتماداً على الإعداد العلمي الصحيح. لذلك فان الدراسات والبحوث المتعلقة بالعملية التدريبية ساعدت المدرب في تطوير معرفته بالمتغيرات التي يمكن أن تؤثر في نجاح العملية التدريبية. ومن اجل تحقيق المستوى البدني وواجبات التدريب الرياضي المطلوب لتطوير الإنجاز في معظم الفعاليات الرياضية، عليه فقد انصبت اهتمامات العاملين في حقل التدريب الرياضي على إيجاد وسائل وأساليب تدريبية جديدة تضمن الاستمرار في زيادة عملية التطوير بأقل جهد وأقصر زمن.

وصفة التحمل شكلت قاعدة أساسية ومهمة في تحديد مستوى أداء المهارات وبالتالي تحقيق الإنجاز وخاصة في لعبة كرة السلة التي لا يمكن أن تستغني عن هذه الصفة ولمعظم مهارات اللعبة سواء كانت دفاعية أم هجومية وعلى وجه التحديد مهارة الطبطبة والمناولة من فوق الراس لهذا فان اللاعب الذي يمتلك دقة وتحمل جيد يحصل على فرصة اكبر عن غيره للاستحواذ على الكرات , كذلك فان اتفاق معظم علماء التدريب الرياضي بضرورة أن تتم عملية التدريب للصفة البدنية وفق المسار الحركي للمهارة والفعالية الرياضية لتحقيق الهدف المطلوب أيأ كانت الطريقة أو الأسلوب المعتمد في التدريب، مما يدعو إلى استثمار خصائص اللاعب البدنية المتعلقة بأداء المهارات الأساسية كي يوفر الحالة الاقتصادية في الجهد والزمن.

إن كل هذه الأسباب والمتغيرات المؤثرة في تطوير الأداء فرضت على المدربين إيجاد أساليب تدريبية فعالة وإن دعت الحاجة إلى إيجاد أكثر من أسلوب يمكن أن يدخل ضمن المنهج التدريبي لتطوير تحمل ودقة المهارات، لذلك فإن فكرة تدريبات البلاנק من الأساليب التدريبية التي يمكن أن تحقق هدف مهم ينشده لاعب كرة السلة وهو تطوير التحمل ودقة مهارة الطبطبة والمناولة من فوق الرأس.

### 1-2 مشكلة البحث:

تعد صفة التحمل لأداء مهارات اللاعب بكرة السلة من الصفات المهمة جدا بكرة السلة، وخاصةً للفريق الذي لا يمتلك القدرة على الاستمرار في نفس المستوى على طول فترات اللعب، وهو ما يميز اغلب الفرق، مما يؤثر سلباً على النتائج سواء كانت محلية أو خارجية. ومما عزز الحاجة إلى إيجاد أساليب جديدة أكثر تأثيراً في تطوير التحمل ودقة المهارة بكرة السلة بصورة عامة، وبالرغم من أن اغلب مدربين استخدموا أساليب مختلفة لتدريب وتطوير هذه الصفة والتي أثمرت الكثير منها عن نتائج ايجابية محدودة لاستخدام أسلوب أو أكثر ضمن هذه المفاهيم مما حدد تأثير نسبة التطوير في التحمل، ومن التجربة الميدانية البسيطة للباحثين في اللعبة ارتأى محاولة ايجاد تمارينات خاصة (البلاנק) موجهة لتطوير التحمل ودقة مهارة الطبطبة والمناولة من فوق الرأس للاعبات بكرة السلة.

### 1-3 أهداف البحث: يهدف البحث إلى: -

- 1- إعداد تمارينات بأسلوب بلاנק لتطوير التحمل ودقة مهارة الطبطبة والمناولة من فوق الرأس لدى لاعبات كرة السلة.
- 2- التعرف على تأثير تمارينات البلاנק في تطوير التحمل ودقة اداء مهارة الطبطبة لدى لاعبات كرة السلة.
- 3- التعرف على تأثير تمارينات البلاנק في تطوير التحمل ودقة المناولة من فوق الرأس لدى لاعبات كرة السلة.

### 1-4 فروض البحث:

- 1- توجد فروق معنوية في تحمل ودقة مهارة الطبطبة بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح البعديّة لعينة البحث.
- 2- توجد فروق معنوية في تحمل ودقة مهارة المناولة من فوق الرأس بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح البعديّة لعينة البحث.

### 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: - محافظة النجف الاشرف/ طالبات المرحلة الأولى /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة
- 1-5-2 المجال الزمني: - (2023/12/31) الى (2024/3/7)

1-5-3 المجال المكاني: - محافظة النجف الاشرف / ملعب كلية التربية للبنات

### 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث.

### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

من الأمور الواجب مراعاتها في مجال البحث هو اختيار العينة والتي تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً، وعرفها (وجيه محبوب: 2002، ص 164) أنها (الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل، او النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه) ((<sup>1</sup>) وتالف مجتمع البحث من طالبات المرحلة الأولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية للبنات /جامعة الكوفة للعام الدراسي (2023-2024) حيث بلغ عددهن (48) وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبلغ عددهن (12) طالبة لأجراء اختبارات البحث وعينة التجربة الاستطلاعية (8) طالبة.

### 3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

الوسائل المستخدمة

- المصادر العلمية.
- الملاحظة.
- الاستبانة.
- الاختبارات والمقاييس.

### 3-3-1 الأدوات والاجهزة المستخدمة بالبحث:

- 1-ملعب كرة سلة قانوني.
- 2-كرات سلة عدد (8).
- 4-شواخص بلاستيكية مختلفة الالوان عدد (10).
- 5- حاسوب عدد 1نوع () Lenovo.
- 6-ساعة توقيت الكترونية عدد (1).
- 7-صافرة عدد (2)

### 3-4 التجربة الاستطلاعية:

إشارة الى مصدر المجلة الثقافية الرياضية (المجدلاوي، قاسم واخرون 1990، في ص 220) هي " تدريب عملي يقوم به الباحث لكي يقف على الإيجابيات والسلبيات التي تقابل الباحث اثناء عمله في

اجراء الاختبارات لتفاديها" وتم إجراء التجربة الاستطلاعية في (2023/12/31) وذلك للتعرف على الوقت المستغرق لتنفيذ التجربة ولكي يتمكن الكادر المساعد من التعرف على كيفية استخدام الأجهزة، والأدوات وللتعرف على قدرة عينة البحث من أداء الاختبارات المستخدمة في البحث.

الاختبارات المستخدمة في البحث: -

### 1- اختبار التحمل<sup>(1)</sup>

الهدف: قياس صفة التحمل

2- اختبار الطبطبة<sup>(2)</sup> الهدف: قياس مهارة الطبطبة

3- اختبار المناولة من فوق الراس<sup>(3)</sup> الهدف: قياس مهارة المناولة من فوق الراس

3-5 الاختبارات القبليّة:

اجرت الاختبارات القبليّة لعينة البحث للاختبارات المدروسة التي (واشارة الى مصدر المجلة الثقافية الرياضية، الحكيم علي سلوم، 2004، ص217) تم اختيار العديد من المهارات وذلك عن طريق الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة، واجري الاختبار القبلي في (2024/1/7) يوم الاحد وقد تم مراعاة ظروف الاختبار من حيث وقت ومكان تنفيذ الاختبارات، وكذلك الادوات المستعملة وكيفية تنفيذ الاختبارات لكي تكون الظروف مشابهة قدر الامكان لظروف الاختبارات البعدية.

### المنهج التدريبي:

قام الباحثان بتنفيذ الوحدات التدريبية التي ضمت (12) وحدة تدريبية في (6) اسابيع لعينة البحث وبواقع وحدتين أسبوعياً (الاحد- الثلاثاء). وتم التركيز على القسم التطبيقي لتمارين البلايك للمجموعة كافة.

### 3-6 الاختبارات البعدية:

بعد اكمال المنهج التدريبي على مجموعة البحث قام الباحثان بالاختبارات البعدية في (2024/2/18) المصادف الاحد للمجموعة وقد عمل الباحثان الى تهيئة الاجهزة والادوات وطريقة التنفيذ وذلك من اجل خلق الظروف نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة.

### 3-7 الوسائل الاحصائية: -

تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج بيانات البحث.

(2) محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين؛ القياس في كرة السلة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984، ص144.

## عرض وتحليل النتائج ومناقشتها: -

## عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات البحث: -

لقد استخدمت الباحثان اختبار (T) لمعرفة بين الأوساط الحسابية والاختبارات القبليّة والبعديّة وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية.

## الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T لعينة البحث

الدلالة الاحصائية	T المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	ت
		ع	س	ع	س			
معنوي	2,67	0,98	40,9	2,5	35,3	ثا	التحمل	1
معنوي	2,32	1,02	7,45	1,03	4,14	عدد محولات	الطبطة	2
معنوي	1,96	1,08	18,15	1,43	11,12	عدد محولات	المناوله من فوق الراس	3

• قيمة (t) بمستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (11) وقيمة جدولية (1,79)

تبين من الجدول (1) ان هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية حيث ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية عند المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ويعزو الباحثان هذه الفروق الى تدريبات البلائك في تطور وتحسين التحمل لعينة البحث ، ويعد التحمل صفة بدنية مهمة في أداء جميع الألعاب الرياضية الفردية والفرقية ، لأنها عن طريق هذه الصفة يتمكن الرياضي من أداء الانجاز الحركي المستمر تحت أنواع من الشدة والحمل المختلفين ، ويمكن تعريف التحمل بشكل عام على انه القابلية على مقاومة التعب ويعرف ايضاً على انه "قدرة الفرد على الاستمرار بأداء نشاط رياضي لأطول فترة واكبر تكرار بإيجابية . وإشارة الى مصدر المجلة الثقافية الرياضية 2021، 102 (فائق حسني، 1995، 246) كرة السلة التي لها مكانة متقدمة بين الانشطة الرياضية المختلفة بصورة عامة وبين الالعاب الرياضية الجماعية بصورة خاصة من حيث عدد الممارسين أو عدد المشاهدين بالإضافة إلى كونها من الالعاب الشيقة التي يتم فيها التنافس على كافة المستويات والاعمار..

(1) أيضاً عرف بأنه "القدرة على المشاركة في الفعاليات النشطة و لأطول فترة ممكنة وبتعبير آخر فانه قدرة لاعب كرة السلة على أداء المباراة على طول فترتها ومن دون انخفاض مستوى الانجاز "

(2)

(1)، 1999، ص145 عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي

(2) Allen Wade: The Guide to Training and coaching. London. 1979. P.154.

عندما يريد أي شخص القيام بتمرين جسم كامل يجب أن يعلم أنه ليس سهلاً، من المرجح أنه عندما يجرب أي شخص تمرين بلانك، لن يكونوا قادرين على الاستمرار لمدة 5 ثوانٍ لذلك بالنسبة للمبتدئين، تمسك لمدة 5 ثواني، ثم راحة، ثم التكرار مرة أخرى لمدة 5 ثواني، وهكذا.

ان الاهتمام بالتحمل ودقة المناولة من فوق الراس لدى لاعبي كرة السلة، واعطاء الوقت الكافي للتدريب على المهارة في الوحدات التدريبية يؤدي إلى تطويرها والتركيز على تدريب اللاعب بظروف مشابهة لظروف مباريات اللاعبين " المناولة بكرة السلة بالمرتبة الثانية بعد التصويب من حيث الأهمية أي التأثير على نتاج الأداء في كرة السلة "(3)

### الاستنتاجات والتوصيات:

#### الاستنتاجات: -

1- ان اعداد الباحثان لتمرينات البلانك بتقنية كانت وبأسلوب علمي وميداني أذ تمكن من احداث تغيرات ايجابية لصالح المجموعة التجريبية.

2- إنَّ لتمرينات البلانك المعدة أدت الى تنمية وتطوير بعض التحمل ودقة مهارة المناولة من فوق الراس والطبقة بكرة السلة لعينة البحث.

3- إنَّ مدة المتغير المستقل، المتمثلة بعدد الوحدات التدريبية، كانت لها دور في احداث تغيرات تعبر عن مدى تطور مجموعة البحث التجريبية في تنمية مهارة الطبقة والمناولة من فوق الراس بكرة السلة لعينة البحث.

#### التوصيات: -

1. يوصي الباحثان بضرورة اعتماد تمرينات البلانك بمهارات أخرى بكرة السلة.
2. يوصي الباحثان القائمين بالعملية التدريبية التأكيد على استعمال الوسائل والأدوات التقنية الحديثة لزيادة فاعلية أداء اللاعبين في المباراة.

(3) محمد عبد الرحيم إسماعيل؛ الأساسيات المهارية الخطئية الهجومية في كرة السلة، منشآت المعارف، جامعة الإسكندرية، 2003، ص54.

3. وكذلك بإجراء دراسات مشابهه باستعمال تمرينات البلائك بوسائل تقنية وأجهزة أخرى في تطوير المهارات اخرى والعبا فرقية وفردية غير المبحوثة في هذه الدراسة.
4. وايضاً بإجراء دراسات مشابهه باستخدام تمرينات البلائك بوسائل وباختبارات جديدة ولعينات جديدة أخرى في مختلف الالعب والنشاطات الرياضية الأخرى كافة.

#### المصادر:

- المجلة الرياضية الثقافية؛ الحكيم، علي سلوم الاختبارات والقياس وإلحصاء في المجال الرياضي، مطبعة ودار التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، العراق(2004)
- المجلة الرياضية الثقافية؛ المندلأوي، قاسم، واخرون، الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية، مطابع التعليم العالي، 1990 ,
- المجلة الرياضية الثقافية؛ فائق حسني أبو حليلة، دراسة مقارنة لفاعلية طريقتين لتعليم المهارات الأساسية بكرة السلة، مجلة دراسات مجلد 22 العدد 6 الملحق، 1991.
- 1999 -عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي
- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط4، ج، 2001.
- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين؛ القياس في كرة السلة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،1984.
- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسنين؛ المصدر السابق، 1984.
- محمد عبد الرحيم إسماعيل؛ الأساسيات المهارية الخططية الهجومية في كرة السلة، منشآت المعارف، جامعة الإسكندرية، 2003.

- Allen Wade: The Guide to Training and coaching. London. 1979



## نموذج لوحدية تدريبية

هدف التمرينات: تحسين التحمل

الشدة المطلوبة: (95%).

زمن القسم الرئيسي	التمرين	شدة التمرين	زمن التمرين	تكرار التمرين	زمن الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات	زمن الراحة الانتقالية بين التمرينات
40 دقيقة	تمرين بلانك الركبة	95 %	30 ثا	5	30 ثا	4	60 ثا	260 ثا
	البلانك الجانبي	95 %	10 ثا	5	10 ثا	4	60 ثا	260 ثا
	بلانك الساعد (المنخفض)	95 %	10 ثا	5	10 ثا	4	60 ثا	260 ثا
	بلانك الساعد (المرتفع)	95 %	30 ثا	5	3 ثا	4	60 ثا	260 ثا