

تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية المهارية لدى ناشئات كرة اليد"

أ.م. د/ سمح علي حنفي

أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية □ كلية التربية الرياضية للبنات □
جامعة حلوان.

المقدمة ومشكلة البحث

خلال السنوات الأخيرة ازداد اهتمام المتخصصين في اللياقة البدنية باستخدام تمارين متعددة للجسم في البرامج التدريبية للرياضيين، وذلك للتأثير الهائل لفوائد تلك التمارين على الأداء الرياضي والذي ينتج عنه قوة هائلة تعمل على توفير أقصى أداء للطرف السفلي والطرف العلوي بما يخدم الجانب المهاري.

ويشير بلاكي وسوثرث Blakey & Southard (٢٠٠٠) إلى أن الاتجاهات الحالية للمدربين تتجه نحو التكاملية وليس الفردية فمثلاً يتم مزج تدريبات الأثقال مع تدريبات البليومتريك ، أو مزج التدريبات الهوائية مع التدريبات اللاهوائية داخل الوحدة التدريبية الواحدة، وقد أثبتت نتائج الدراسات العلمية جدوى هذه التدريبات التكاملية في تحسين القدرات البدنية، ومستوى الأداء الحركي، على الرغم من الجدل المستمر حول أي التدريبات نبدأ وبأيها ننتهي وما هو التفسير العلمي للبدء بنوع معين من هذه التدريبات.(٢٠:١٦٧)

ويشير "بوب انتوني" Bobu Antony " (٢٠١٥م) أن التدريب بالأجهزة الحديثة من أساسيات الإعداد البدني حيث أصبح من المتطلبات الضرورية في مختلف الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها سواء كانت تلك الأنشطة فردية أو جماعية إذ يعد من الأساليب الفعالة التي لها تأثير على تنمية القدرات الخاصة في الرياضات المختلفة ، وقد ظهر ما يسمى الحقيبة البلغارية والذي يشير إلى منهج تدريب اللياقة البدنية الذي يستخدم نظام من الحبال والأربطة تسمى التدريبات المعقدة التي تسمح للاعب بالعمل ضد كامل وزنه بالتدريب.(١٦:٥١)

ويشير كيلي براون Kyle Brown (٢٠٠٩) ان الحقيبة البلغارية تعتبر الشكل

الحديث للتدريب الوظيفي. (٢٣:٣)

ويضيف فيرافاسندارام و بالانيسامي **Vairavasundaram & Palanisamy** (٢٠١٥) الى ان تدريبي اللياقة البدنية والرياضيين على حد سواء يبحثون عن أدوات لياقة بدنية جديدة تحقق النتائج المرجوة منها، والحقيبة البلغارية هي الأداة المثالية لكونها متعددة الاستخدامات والوظائف وفعالة لكل انواع التدريب. (٢٥:١٦)

والحقيبة البلغارية تم اكتشافها على يد المصارع البلغاري ايفان ايفانوف **Ivan Ivanov** ، وذلك عام ٢٠٠٥م، حيث لاحظ ضرورة توافر بروتوكولات تدريب أكثر قوة ووظيفية تعتمد على تحركات الجسم وقدراته الكاملة اللازمة للنجاح في التدريب. (٥٩:٢١)

والحقيبة البلغارية مماثلة لأكياس الرمل في الشكل ولها العديد من نفس الفوائد، ولكن الشكل الفريد يسمح للأداء يسمح ببعض الحركات التي يصعب القيام بها مع معظم أكياس الرمل فالشكل الفريد للحقيبة مجتمعة مع مقابض مختلفة تجعل منها أداة متعددة الاستخدامات، والتي غالبا ما تكون غير ممكنة مع ادوات ممارسة أخرى. (١:٢٤)

وترى الباحثة انه تتشابه تمرينات الحقيبة البلغارية مع تمرينات الكرة الحديدية kettlebell، لكنها تمتاز عنها بان نسب حدوث الإصابات الرياضية اقل بكثير من الكرة الحديدية، مما يدفع بعض اللاعبين بالخوف من ممارسة الكرة الحديدية، بالإضافة الى كثرة تنوع التمرينات المستخدمة والتي تفوق بكثير تمرينات الكرة الحديدية.

ويضيف بوبو انتوني **Bobu Antony** (٢٠١٥) ان الحقيبة البلغارية رخيصة التكلفة ويمكن تصنيعها يدويا من أدوات بسيطة كالقماش او الجلد الصناعي او البلاستيك وانه يمكن صنعها من خلال الإطار الداخلي لإطارات السيارات والذي يستخدم كعوامل للأطفال داخل المياه المفتوحة، حيث يتم قصها وحشوها بالرمل او القماش ثم إعادة خياطتها (١٦:١٥)

ويشير كيلي براون **Kendal** (٢٠٠٩) ان الحقيبة البلغارية تعتبر أداة مثالية لكونها تتوافر بها جميع خصائص وسمات التدريب الوظيفي. (٢٢:٢٣)

ويضيف "كمال الدين درويش" (٢٠٠٢) ، عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) ان القدرات البدنية في كرة اليد عاملاً هاماً و أساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري، فقد لا يستطيع الفرد إتقان المهارات الحركية الأساسية في حالة افتقاره لقدرات البدنية الخاصة، وكرة اليد كإحدى الرياضات الجماعية تعد من الرياضات التي تحتوي علي عدد كبير من المهارات الحركية وهذه المهارات تحتاج الي قدر معين من الامكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد واداء فني سليم وعندما لا تتوافر هذه الامكانيات يفشل الفرد في اداء المهارات بالطريقة الصحيحة. (١٠:٣)(٧:٨٤)

ويشير عماد الدين عباس (٢٠٠٧) الى أن الصفات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية، ولكنها تختلف من لعبة لأخرى، وفقا لطبيعة أداءات ومتطلبات كل لعبة، وهذه المتطلبات يلزم توافرها في ممارسي هذه اللعبة حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول الى المستويات العالية. (٦: ٢٤٩)

ويضيف ياسر دبور (١٩٩٦) أن القدرة العضلية تلعب دورا كبيرا في مهارات كرة اليد حيث تعتبر من العناصر الحاسمة في كثير من مهارات كرة اليد، والتي يعتمد عليها في فعالية الانجاز وكفاءة الاداء. (١٥: ٢٥٦)

وطبيعة الأداء في كرة اليد يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخطي، وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها الى الجري والتوقف. (١٠: ١٨)

ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من دراسات سابقة (٣)، (٤)، (١٣)، (١٧) لاحظت أن بعض مدربي كرة اليد يهتموا بتنمية المتطلبات البدنية الخاصة جنبا إلى جنب بتنمية الجانب المهارى ، وقد لاحظت الباحثة كثرة استخدام مدربي كرة اليد على المستوى الدولي والمحلى حركات القدمين والذراعين نجد إنها تماثل تدريبات البليومترك وذلك يرجع اعلى تكرار عمليات الوثب اثناء الأداء والدخول لمنطقة (٦) والتصويب الموافق لطبيعة تلك الرياضة.

وترى الباحثة أن هذا الجانب يشوبه بعض الصواب والخطأ ، فتكرار الأداء قد يعمل على تحسين الذاكرة العضلية للاعبات، والذي قد يؤدي بدوره إلى تحسين القدرات الحركية ، لكن قد ينتج عنه شعور اللاعبات بالملل لتكرار الأداء اليومي حيث يتم التركيز على مجموعات عضلية بعينها قد تفتقر إلى التكامل العضلي للأداء ، ومن هنا تأتي أهمية التنوع في استخدام أشكال وأنماط التدريب المستخدمة ومنها استخدام الادوات المبتكرة والحديثة ومنها الحقيقية البلغارية والتي يتشابه استخدامها مع حركة الخاصة بمهارات كرة اليد الهجومية وخاصتا المهارات الهجومية في مرحلة الانتقال المهارى من الدفاع الى الهجوم والمهارات الأخرى المختلفة في كرة اليد ونظرا للشكل الفني للأداء المهارى لمهارات كرة اليد كونها تعتمد على الوضعيات المختلفة ومن الثبات او الحركة او الوثب مما يتطلب تحول الجسم إلى الحركة التموجية لليمين واليسار ثم الجزع ونقل الحركة التموجية إلى الجزء العلوي للطرفين العلويين انتهاء بمرحلة التصويب الكرابجى على المرمى وهذا ما قد تحققه التدريبات باستخدام الحقيقية البلغارية وهذا ما دفع الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام

تدريبات الحقيبة البلغارية على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئات كرة اليد

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئات كرة اليد.

فروض البحث

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات كرة اليد.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الأداء المهارى لدى ناشئات كرة اليد.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

الحقيبة البلغارية

الحقيبة البلغارية والمعروفة أيضا باسم حقيبة التدريب البلغارية هي اداة تمارين على شكل هلال تستخدم في تدريب القوة، تدريب الوزن والبليومترية، تدريب القلب والأوعية الدموية، والبدنية العامة للياقة البدنية الأكياس مصنوعة من الجلد وعادة تكون مليئة بالرمل. (٥٨:١٩)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

لتحقيق أهداف البحث واختباراً لفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي المقطم الرياضي (لاعبي المرتبط مواليد ٢٠٠٦م) المشاركين ببطولة الدوري الممتاز للموسم (٢٠١٩-٢٠٢٠م) بإجمالي (١٨) ناشئة ولقد اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (١٠) ناشئات والتي قامت الباحثة بتدريبها، بالإضافة إلى (٨) ناشئات لإجراء التجربة الاستطلاعية للبحث ومن خارج عينة البحث الاساسية ولقد اختارت الباحثة هذه العينة للأسباب الآتية :-

١-قيام الباحثة بتدريب هذه العينة.

٢-توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث عدد الناشئات.

٣-توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث.

تجانس عينة البحث

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمعدلات النمو

ن=١٨

عينة البحث				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١,٤٩-	١٣	٠,٣٧٠	١٣,٧٦	سنة	العمر
٠,٤٣	١٦٠	٣,٨٠	١٥٩,٩	سم	الطول
٠,٤٨-	٧٢,٥	١٠,٨	٧٠,٧	كجم	الوزن
٠,٠٦-	٤,٢	٠,٢٤	٤,١٧	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء في الاختبارات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل الاختبارات مما يدل على تجانس عينة البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية

ن=١٨

عينة البحث				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٠٦٢	٢٥,٣٠	٠,٩٦	٢٥,٣٢	كجم	قوة القبضة اليمنى
١,١٤	٢٣,٢٠	٠,٢١	٢٣,٢٨	كجم	قوة القبضة اليسرى
١,٧٤٥	٩٦,٠٠	٠,٥٥	٩٦,٣٢	كجم	قوة عضلات الظهر
١,٣١٥	٨٧,٠٠	٠,٥٧	٨٧,٢٥	كجم	قوة عضلات الرجلين
٠,١٣٠	٦٢,١٠	٠,٣٢	٦٢,١١	كجم	قوة عضلات الذراعين

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في الاختبارات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل الاختبارات مما يدل على تجانس عينة البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية

ن=١٨

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط
التصويب على الزوايا العليا للمرمى	هدف	٣.٣٣	٠.٩٩	٣.٣٠
التصويب على حائط	متر	٦.٢٨	٠.٢١	٦.٢٥
الجري الزججى ثم التصويب	هدف	٢.١٠	٠.١٧	٢.٠٥
	ث	٣٥.٩٨	٠.٩٢	٣٥.٥٠
تصويب ٨ كرات	ث	٦١.٢٨	٠.٦٦	٦١.٢٠

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء في الاختبارات قيد البحث قد انحصرت ما بين $(3 \pm)$ وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل الاختبارات مما يدل على تجانس عينة البحث.

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة عدة أدوات لتحقيق أهداف البحث واشتملت أدوات جمع البيانات على:

أولاً: استمارة لتسجيل البيانات

قامت الباحثة بتصميم استمارة خاصة بكل ناشئة وتتضمن:

- بيانات شخصية (الاسم - السن - الطول - الوزن)
- القياسات موضوع الدراسة (المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية)

ثانياً: أدوات وأجهزة القياس المستخدمة:

- ١- قياس الطول بالسنتيمتر بجهاز الرستاميتير.
- ٢- ساعة الإيقاف الرقمية من نوع واحد وتعمل لأقرب ١/١٠٠ من ث.
- ٣- جهاز قياس القوة الثابتة لعضلات الظهر و الرجلين Dynamometer
- ٤- جهاز ديناموميتر قياس قوة القبضة.
- ٥- بار حديد متعدد الأوزان لقياس قوة عضلات الذراعين.
- ٦- مقياس الوثب العمودي Vertical Jump Scale

٨- ميزان إلكتروني لقياس الوزن (الكيلوجرام)

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في البحث:-

الاختبارات البدنية :

قامت الباحثة باختيار الاختبارات البدنية بناء على استمارة الاستبيان والتي عرضت على الخبراء لاختيار انسب الاختبارات البدنية لهذه المرحلة .

- اختبار القوة الثابتة للعضلات المادة للرجلين . Leg Lift Strength – Test

- قياس قوة عضلات الظهر بالدينامو ميتر Back Lift Strength Test

- اختبار الدينامو ميتر لقياس قوة القبضة اليمنى واليسرى.

- اختبار رفع ثقل حديدي إماما لقياس قوة عضلات الذراعين . مرفق (٢)

- الاختبارات المهارية :

١- التصويب على الزوايا العليا للمرمى.

٢- التصويب على حائط أملس.

٣- الجري الزجراجي ثم التصويب.

٤- تصويب ٨ كرات . مرفق (٢)

جهاز الحقيبة البلغارية

• أجهزة للحقيبة البلغارية وهي عبارة عن هي الجيل الجديد للتدريب للمقاومات وهي وفعالة وممتينة تساعد على اداء التمارين الرياضية بالشكل المطلوب ... الحقيبة البلغارية قادرة على كل هذه الأشياء وأكثر من ذلك حيث تضمن طريقة الحشو حقيبة ذات نوعية جيدة ومتوازنة بشكل جيد كما يسمح شكل الحقيبة بتدريب الجسم العلوي والسفلي مع التأكيد على قوة المقابض التي تسمح بالأنواع الثلاثة المختلفة للرياضيين بتنفيذ مجموعة متنوعة من التمارين باستخدام وضعيات مختلف كما في شكل (١)



شكل (١)

الحقيبة البلغارية

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية وذلك على عينة قوامها (٨) ناشئات للدرجة الاولى بنادي المقطم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف.

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات.
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس.
- التعرف على مدى استعداد أفراد عينة البحث للخضوع لظروف إجراء التجربة.
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلفيها.
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

أ- الصدق:

قامت الباحثة باستخدام صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق متغيرات البحث (البدينية-المهارية) على عينة استطلاعية عددها (٨) ناشئات كرة يد ومن خارج العينة الأساسية، وتمت المقارنة بين الرباعي الأعلى والأدنى وذلك للتأكد من أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسة:-

جدول (٤)

معاملات الصدق لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية

ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		±ع	س	±ع	س		
قوة القبضة اليمنى	كجم	٠.١٥	٢٢.٤٥	٠.٣٠	٢٦.٥٥	٣.٩٨	دال
قوة القبضة اليسرى	كجم	٠.٢٢	٢٠.٢٨	٠.١٧	٢٣.٢٢	٣.٤٥	دال
قوة عضلات الظهر	كجم	٠.١٨	٨٩.٦١	٠.٢٠	٩٣.٢٥	٣.٨٥	دال
قوة عضلات الرجلين	كجم	٠.٦٣	٨٠.٢٠	٠.٣٣	٨٥.٢٨	٣.٦٢	دال
قوة عضلات الذراعين	كجم	٠.٢١	٥٦.٥٥	٠.٦٩	٦٠.٢٢	٣.٤٦	دال
التصويب على الزوايا العليا للمرمى	هدف	٠.١٨	٢.٧٥	٠.١٤	٣.١٨	٣.٥٢	دال
التصويب على حائط	متر	٠.٦٠	٦.٢٥	٠.٢١	٦.٦٥	٣.٢٢	دال
الجري الزجاجي ثم التصويب	هدف	٠.١٦	١.٣٨	٠.١٨	١.٦٥	٣.٦٤	دال
تصويب ٨ كرات	ث	٠.٢٠	٣٥.١٠	٠.٣١	٣٢.٨٥	٣.١٨	دال
	ث	٠.١١	٦٤.٠٨	٠.٢٠	٦٠.١٨	٣.٢٨	دال

قيمة "ت" الجدولية (٢.٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة بين الربيعي الأعلى والأدنى لصالح مجموعة الربيع الأعلى في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجله.

ب: الثبات

حتى تتحقق الباحثة من ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Re test) فقامت بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٨) ناشئات وذلك يوم الموافق ٢٤/٨/٢٠١٩م ، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وذلك يوم ٣٠/٨/٢٠١٩م بفارق سبعة أيام بين التطبيق الأول والثاني يوضح ذلك جدول (٥) الآتي.

جدول (٥)

معاملات الثبات بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية

ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٤.٢٠	٠.٢٠	٢٥.٢٠	٠.٣٥	٠.٩٢٥	دال
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٢.٥٢	٠.١٧	٢٢.٦١	٠.٤١	٠.٩٠٠	دال
قوة عضلات الظهر	كجم	٩١.٣١	٠.٠٣٣	٩٢.١٥	٠.٢٢	٠.٩٤٧	دال
قوة عضلات الرجلين	كجم	٨٤.٢٠	٠.٢٠	٨٤.٦٩	٠.٤٧	٠.٩٦٥	دال
قوة عضلات الذراعين	كجم	٥٨.١٠	٠.٦٢	٨٥.٣٢	٠.٣٦	٠.٩٠٠	دال
التصويب على الزوايا العليا للمرمى	هدف	٣.١٠	٠.١٢	٣.١٢	٠.١٥	٠.٩٦٧	دال
التصويب على حائط	متر	٦.٦٥	٠.١١	٦.٧٥	٠.٦٣	٠.٩٩٠	دال
الجري الزجاجة ثم التصويب	هدف	١.٥٤	٠.٦٣	١.٥٥	٠.٢٢	٠.٩٤٧	دال
	ث	٣٣.٥٢	٠.٢١	٣٣.٣٨	٠.١٧	٠.٩٤٥	دال
تصويب ٨ كرات	ث	٦٢.١٧	٠.١٧	٦٢.١٥	٠.٣٥	٠.٩٨٧	دال

*قيمة "ر" الجدولية (٠.٥٧٦) عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة ثانية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٩٩٠ ، ٠.٩٠٠) مما يشير إلى أن الاختبار المستخدم على درجة عالية من الثبات.

خطوات بناء البرنامج:

البرنامج التدريبي:

رابعا البرنامج المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية: -

خطوات أعداد البرنامج

- أعدت الباحثة إستمارة إستطلاع رأي الخبراء تحتوي على تدريبات المقاومة باستخدام الحقيبة البلغارية والتكرارات والراحات المناسبة، وبعد الاطلاع على المراجع العلمية وشبكات المعلومات وبعد أخذ آراء الخبراء والمبينة أسمائهم. مرفق (١)
- قامت الباحثة بتحديد الشكل النهائي تدريبات المقاومة باستخدام الحقيبة البلغارية، والبرنامج النهائي باستخدام تدريبات المقاومة باستخدام الحقيبة البلغارية

أسس وضع البرنامج التدريبي

- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- الاهتمام بالإحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم لعدم حدوث إصابات .
- مراعاة الفروق الفردية وملائمة التدريبات للمرحلة السنية ومستوي أفراد العينة.
- مراعاة التنوع في التدريبات والشمولية في الإعداد والتأثير.
- مراعاة تحقيق البرنامج للهدف الذي وضع من اجله.
- ملائمة محتوى الوحدات التدريبية من حجم وشدة وراحات مع مستوى الناشئات.
- مراعاة أن أفضل تكرار لتنمية القوة ما بين (١٥ - ٣٠) ثانية، وتكرار المجموعات من (٣ - ٦) مجموعات وراحة من (١ - ٢) دقيقة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة أداء تمرينات مرونة تتخلل تدريبات المقاومة حتى لا تؤثر زيادة القوة سلبا .
- مراعاة مبدأ الزيادة الإيجابية للحمل.
- الاهتمام بالتهدئة في نهاية كل وحدة تدريبية.

التوزيع الزمني للبرنامج

التوزيع الزمني للوحدة التعليمية المقترحة:

- * التهيئة البدنية (الإحماء). (١٥) ق
- * تدريبات لاتقان المهارات الحركية في كرة اليد (٣٠) ق
- * التدريب باستخدام تدريبات المقاومة باستخدام الحقيبة البلغارية. (٣٥)
- * التهدئة والختام. (١٠) ق

خطوات تنفيذ البحث:**القياس القبلي:**

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي للاختبارات البدنية (القوة العضلية) ومستوى الأداء المهارى للمهارات الهجومية في كرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٩/٣م الى ٢٠١٩/٩/٥م. تطبيق تدريبات الحقيبة البلغارية

تم تطبيق تدريبات الاحبال البلغارية المقترحة على المجموعة التجريبية لمدة ٨ أسابيع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت والاثنين والأربعاء وبواقع ٢٤ وحدة تدريبية في الفترة من ٢٠١٩/٩/٧م الى ٢٠١٩/١١/١١م وذلك بعد انتهاء زمن الوحدة التدريبية للمجموعتين.

القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق تدريبات الحقيبة البلغارية المقترحة قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في ٢٠١٩/١١/١٢م حتى ٢٠١٩/١١/١٤م بنفس خطوات القياس القبلي

المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار T - معامل الارتباط.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات كرة اليد

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٥.٣٢	٠.٩٦	٣٥.٧٤	٠.٢٨	٥.٩٨	دال
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٣.٢٨	٠.٢١	٢٧.١٠	٠.٣٢	٥.١٧	دال
قوة عضلات الظهر	كجم	٩٦.٣٢	٠.٥٥	١٠٥.٣٦	٠.١٧	٥.٦٤	دال
قوة عضلات الرجلين	كجم	٨٧.٢٥	٠.٥٧	٩٤.٤٤	٠.٣٣	٥.١٧	دال
قوة عضلات الذراعين	كجم	٦٢.١١	٠.٣٢	٧١.٩٨	٠.٢٤	٥.٦٢	دال

قيمة "ت" الجدولية (٢.٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية لدى عينة البحث.

جدول (٧)

معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات كرة اليد

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		متوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين	متوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين
قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٥.٣٢	١٠.٤٢	٣٥.٧٤	٢٩.١٥%
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٣.٢٨	٣.٨٢	٢٧.١٠	١٤.٠٩%
قوة عضلات الظهر	كجم	٩٦.٣٢	٩.٠٤	١٠٥.٣٦	٨.٥٨%
قوة عضلات الرجلين	كجم	٨٧.٢٥	٧.١٩	٩٤.٤٤	٧.٦١%
قوة عضلات الذراعين	كجم	٦٢.١١	٩.٨٧	٧١.٩٨	١٣.٧١%

قيمة "ت" الجدولية (٢.٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق في مستوى التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت معدلات التغير ما بين (٧.٦١%) إلى (٢٩.١٥%) يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية لدى عينة البحث.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات كرة اليد

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
التصويب على الزوايا العليا للمرمى	هدف	٣.٣٣	٠.٩٩	٥.١٧	٠.٦٩	٥.٧٤	دال
التصويب على حائط	متر	٦.٢٨	٠.٢١	٧.٨٥	٠.١٠	٥.١٨	دال
الجري الزجاجي ثم التصويب	هدف	٢.١٠	٠.١٧	٣.١٥	٠.٣٩	٥.٦٣	دال
تصويب ٨ كرات	ث	٣٥.٩٨	٠.٩٢	٢٨.٩١	٠.٢١	٥.١١	دال
	ث	٦١.٢٨	٠.٦٦	٥٧.١٠	٠.٢٧	٥.٩٨	دال

قيمة "ت" الجدولية (٢.٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تحسن المتغيرات المهارية لدى عينة البحث.

جدول (٩)

معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات المهارية لدى ناشئات كرة اليد

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		متوسط الحسابي	القياس البعدي متوسط الحسابي		
التصويب على الزوايا العليا للمرمى	هدف	٣.٣٣	٥.١٧	١.٨٤	%٣٥.٥٨
التصويب على حائط	متر	٦.٢٨	٧.٨٥	١.٥٧	%٢٠.٠٠
الجري الزجاجة ثم التصويب	هدف	٢.١٠	٣.١٥	١.٠٥	%٣٣.٣٣
	ث	٣٥.٩٨	٢٨.٩١	٧.٠٧	%١٩.٦٤
تصويب ٨ كرات	ث	٦١.٢٨	٥٧.١٠	٤.١٨	%٦.٨٢

قيمة "ت" الجدولية (٢.٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق في مستوى التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث حيث كانت معدلات التغير ما بين (٦.٨٢%) الى (٣٣.٣٣%) يشير إلى تحسن المتغيرات المهارية لدى عينة البحث.

مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية لدى عينة البحث.

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق في مستوى التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت معدلات التغير ما بين (٧.٦١%) الى (٢٩.١٥%) يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية لدى عينة البحث.

حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وتعزى الباحثة حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لبرنامج الحقيبة البلغارية وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث بهدف تنمية المتغيرات البدنية، حيث راعت الباحثة التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات المركز والذراعين والرجلين وتركيز الباحثة على المجموعات العضلية العاملة أثناء أداء المهارات الخاصة واختيار تمارين الحقيبة البلغارية حيث أدى ذلك إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث.

وترجع الباحثة التحسن الحادث لدى أفراد عينة البحث إلى فاعلية استخدام التدريب بالحقيبة البلغارية، والذي إشمئ على مجموعة منتقاة من تدريبات المقاومات باستخدام الحقيبة

البلغارية، حيث روعى فيها تقنين الأحمال التدريبية بما يتلائم مع قدرات أفراد عينة البحث، والتدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب، والفترة الزمنية المناسبة، مما أثر إيجابياً على القدرة العضلية للرجلين والذراعين الأمر الذي أسهم بشكل إيجابي على تحسن مستوى المتغيرات البدنية.

وفى هذا الصدد يؤكد ديف شميترز **Dave Schmitz** (٢٠٠٣) (١٨) إلى أن من أهم سمات تدريبات الحقيبة البلغارية هو التركيز على المركز **emphasizes the core** ، حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط الطرف السفلى بالطرف العلوي ، بالإضافة إلى أنها تشتمل على حركات متعددة الاتجاهات **multi-directional** مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين القدرة العضلية.

وعن تحسن المتغيرات البدنية يؤكد آدمز وآخرون **Heyard, V.H.** (٢٠٠٥) (٢٠) من أن نشاط الانعكاس المطاطي يسمح بالنقل الممتاز للقدرة العضلية إلى نفس الحركات المتشابهة والتي تتطلب قدرة عالية من الجذع والرجلين وتظهر نتائجها عند أداء اختبارات القدرة العضلية حيث ان المكون البدني يعتبر أحد أركان التدريب الذي يعتمد عليه في تنمية اللاعبات وهو من الأسس الهامة الذي يشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعبات من الناحية البدنية والذي سوف ينعكس اثرة على النتائج المهارية.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من، فيرافاسندارام و بالانيسامي **Vairavasundaram & Palanisamy** (٢٠١٥) (٢٥)، بوبو انتوني واخرون **Bobu Antony, et al.** (٢٠١٥) (١٦) في أن تدريبات الحقيبة البلغارية تسهم في تحسين القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات كرة اليد.

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تحسن المتغيرات المهارية لدى عينة البحث.

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق في مستوى التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث حيث كانت معدلات التغيير ما بين (٦.٨٢%) الى (٣٣.٣٣%) يشير إلى تحسن المتغيرات المهارية لدى عينة البحث.

وترجع الباحثة هذا التحسن في المتغيرات المهارية الى استخدام التدريب بالحقيبة البلغارية، والذي تم إستخدامها مع ناشئات عينة البحث في تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين، والتي اثرت إيجابيا على تحسن مستوى الأداء المهارى حيث أن المزج بين تدريبات المهارية وتدريبات الحقيبة البلغارية واستخدام التمرينات المقترحة في شكل أداء مهارى وفى اتجاه العمل العضلي لها جمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريبات النوعية المهارية، بالإضافة إلى مناسبة تشكيل الأحمال التدريبية، وحسن اختيار التمرينات ووسائل التدريب المناسبة وأداء المهارات داخل الوحدة باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية ، والتي نتج عن ذلك تطوير القدرة العضلية للرجلين والممثلة في الوثب العمودي والعريض، وكذلك استخدام الكرات الطبية والدامبلز ، وبالتالي تطور مستوى الأداء المهارى لناشئات كرة اليد ، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى إستخدام عينة البحث لأسلوب التدريب بالحقيبة البلغارية.

وكذلك تفوق عينة البحث في القياس البعدي ومعدل التحسن عن القبلي في المتغيرات المهارية من ناشئات كرة اليد قيد البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات مقاومة الحقيبة البلغارية بما يناسب طبيعة الأداء الفني في كرة اليد حيث يوجد العديد من المهارات التي تؤدي بشكل الوثب والتصويب الكرابجى اثناء الاداء المهارى الهجومي في كرة اليد وأيضا ملائمتها لمستوى وقدرات اللاعبين البدنية والفنية مما أدى إلى تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين المرتبطة بطبيعة الأداء في كرة اليد.

وفي هذا الصدد يشير بدرسون Pedersen (٢٠٠٠م) (٢٤) إلى أهمية التدريبات لتنمية القدرة العضلية حيث أن تتميتها يعد الأساس الأول للأداء البدني والممارسة الرياضية وتعد تدريبات المقاومة بشكل عام واستخدام اشكالها احد التدريبات الرئيسية الهامة لتنمية القدرة العضلية وتحسنها.

وتتنفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من أماني فتحي (٢٠١٥م) (٣)، هند حجاجي (٢٠١٧م) (١٥)، في أهمية الارتقاء بمستوى الأداء المهارى عن طريق تحسين مستوى القدرات البدنية.

وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الأداء المهارى لدى ناشئات كرة اليد.

الاستنتاجات

- أدت تدريبات باستخدام جهاز الحقيبة البلغارية تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بناشئات كرة اليد.

- أدت تدريبات التعلق باستخدام جهاز الحقيبة البلغارية تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهارى لمهارة الهجومية في كرة اليد.

التوصيات

- استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية لدى لاعبات كرة اليد وذلك لأهميتها في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لاعبات كرة اليد.
- التوسع في استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية في الرياضات الجامعية وذلك لفعاليتها وتشابه أداءها مع الاداء المهارى في الرياضات المختلفة.
- إقامة دورات تدريبية للمدربين عن اهمية استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية.

المراجع

أولاً-المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م): "التدريب الرياضي-الأسس الفسيولوجية"، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، حازم حسين سالم (٢٠١١م) "الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة ، دار الفكر العربي الطبعة الأولى ، القاهرة.
- ٣-أماني محمد فتحي (٢٠١٥م): تأثير تمرينات الحقيبة البلغارية على القدرة العضلية وسرعة التصويب لدى لاعبات كرة اليد، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٤- ضياء الدين احمد أبو ضياء(٢٠١٥): التدريب المركب بالمعمل الطرفي الأحادي والثنائي والمختلط لتنمية القوة العضلية وتأثيرها على بعض المهارات الاساسية لناشئ كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥-عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م): الإعداد البدني والتدريب بالأثقال في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
- ٦- عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٠): التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧-عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي "نظريات-تطبيقات"، ط١١، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٨-عويس على الحبالى (٢٠٠٠م) التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، GMS للنشر ، القاهرة.
- ٩- كمال الدين عبدالرحمن درويش، عماد الدين عباس أبوزيد، سامى محمد على (١٩٩٨): الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- كمال الدين عبدالرحمن درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أبوزيد (٢٠٠٢): القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١١-محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢-محمد عبد الرحيم إسماعيل(١٩٩٨م): تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٣- مؤمن عبد الكريم محمد (٢٠١٣): تأثير استخدام التدريب المركب علي بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بمهارة التصويب لدي ناشئى كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

١٤- هند حاجي محمد (٢٠١٧م): تأثير التدريبات النوعية على المستوى الرقمي للاعبى الكيالك ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسوان.

١٥- ياسر دبور (١٩٩٧): كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الأسكندرية.

ثانيا -المراجع الأجنبية:

- ١٦- Bobu Antony, M Uma Maheswri, A Palanisamy (٢٠١٥): Impact of battle rope and Bulgarian bag high intensity interval training protocol on selected strength and physiological variables among school level athletes, International Journal of Applied Research , ١(٨): ٤٠٣-٤٠٦
- ١٧-Cox, R. : The science of canoeing: A guide for competitors and coaches to understanding and improving performance in sprint and marathon kayaking. Frodsham, Cheshire: Coxburn Press, ٢٠٠٢
- ١٨-Dave Schmitz (٢٠٠٣) : Functional Training Pyramids , New Truer High School , Kinetic Wellness Department , USA
- ١٩-Hay, J. G., & Yanai, T. Evaluating the techniques of elite U.S. kayakers. A report to U.S. Olympic Committee and U.S. Canoe and Kayak Team.Iowa City, IA: University of Iowa, ٢٠٠٦.
- ٢٠-Heyard, V.H : Advanced fitness Assessment Exercise Prescription, (٣ rd ed_Human Kinetics, U.S.A, (١٩٩٨).
- ٢١-Kelly R. Sheerin, Patria A. Hume, Chris Whatman. (٢٠١٢): Effects of a lower limb functional exercise programme aimed at minimizing knee valgus angle on running kinematics in youth athletes, Physical Therapy in Sport, PP ١-٥
- ٢٢-Kendal, S. J., & Sanders, R. H. : The technique of elite flatwater kayak paddlers using the wing paddle. International Journal of Sport Biomechanics, ٨, ١٩٩٢, ٢٣٣-٢٥٠
- ٢٣-Kyle Brown. (٢٠٠٩): The Bulgarian Bag: Extreme Training for the Next Fitness Generation. NSCA's Performance Training Journal. ٨(٣): ١١-١٢.

- ٢٤-Pedersen DM :Perceived relative importance of psychological and physical factors in successful athletic performance .percept mot skills, (٢٠٠٠).feb,:٩٠(١):٢٨٣_٩٠:١٠٧٦٩٩١٢ (pubmed_indexedformedline).
- ٢٥-Vairavasundaram & Palanisamy (٢٠١٥): Effect of Bulgarian bag training on selected physical variables among handball players, Indian journal of applied research, Volume : ٥ ,Issue : ٣

”تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية المهارية لدى ناشئات كرة اليد“

أ.م.د/ سماح على حنفي

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئات كرة اليد ولتحقيق أهداف البحث واختباراً لفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث. وأشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادى المقطم الرياضى (لاعبي المرتبط مواليد ٢٠٠٦م) المشاركين ببطولة الدوري الممتاز للموسم (٢٠١٩-٢٠٢٠م) بإجمالي (١٨) ناشئة ولقد اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (١٠) ناشئات والتي قامت الباحثة بتدريبها، بالإضافة إلى (٨) ناشئات لإجراء التجربة الاستطلاعية للبحث ومن خارج عينة البحث الاساسية وأشارت اهم النتائج الى ان تدريبات باستخدام جهاز الحقيبة البلغارية أدت الى تأثير ايجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة بناشئات كرة اليد. وتوصى الباحثة بضرورة استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية لدى لاعبات كرة اليد وذلك لأهميتها في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لاعبات كرة اليد.

^١ أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان.

The effect of using the Bulgarian bag training on some skillful physical variables for female handball players

Dr. Samah Ali Hanafi

The research aims to identify the effect of using the Bulgarian bag training on the level of some physical variables and the level of skill performance among female handball players. To achieve the objectives of the research and to test its hypotheses, the researcher used the experimental method using the tribal and remote measurements of one experimental group, due to its suitability to the nature of the research. The research community included the players of the Mokattam Sports Club (the associated players, born in ٢٠٠٦ AD) who participated in the Premier League championship for the season (٢٠١٩-٢٠٢٠ AD) with a total of (١٨) youngsters. ١) Young women to conduct the exploratory experiment for research and outside the basic research sample The most important results indicated that training using the Bulgarian bag device had a positive effect in improving the physical abilities of female handball players. The researcher recommends the necessity of using the Bulgarian bag exercises for female handball players because of their importance in improving the physical and skill variables of female handball players.

Assistant Professor, Department of Sports Training - College of Physical Education for Girls - Helwan University