

تأثير برنامج باستخدام الحقيبة البلغارية على القوة العضلية و التوازن

و بعض المتغيرات المهارية لطلاب كلية التربية الرياضية

أ.م. د/ ريهام محمود محمد

أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب – كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا

● المقدمة مقدمة البحث :

يعد البحث العلمي من الوسائل الهامة للتعرف على قدرات اللاعبين وأمكانياتهم للوصول إلى أقصى قدراتهم وامكانياتهم وذلك من خلال القدرة على تحقيق أقصى فهم وأستفادة من قدرات اللاعبين وأمكانياتهم ويتم ذلك من خلال البحث والدراسة والتحقيق .

وقد حرصت الهيئات بجميع انواعها التي يمارس افرادها العاب المضرب على توفير الامكانيات التي تتطلب ممارستها، وعاده ما يحتاج التلاميذ في المدارس والطلاب بالجامعات واللاعبين بالأندية والهيئات المحليه الى العديد من الاسس التي تتطلب ممارسة العاب المضرب عليها مثل التهيئه البدنيه بافضل الوسائل والادوات والتي تعمل على تطوير الاعداد البدني العام والخاص والمهارات المرتبطه بكل نوع من انواع رياضات العاب المضرب (١٢: ٨٣، ٨٤)

و الاستعداد المثالي فى الوقوف وتحركات القدمين الذي يتخذه اللاعب خلال أداء مهارات الاسكواش هو الذي يسهل عليه الوصول الى الكره حيث ان سرعه الكره خلال الاداء قد تصل الى (١٠٠ ميل / الساعة) وان مفتاح اللعب هو اتخاذ الوضع السليم من خلال المحافظه على المسافه بين القدمين باتساع الكتف وأنثناء خفيف في الركبتين واستقامه العمود الفقري وانحناء خفيف بالجذع للامام والراس مرفوع وان يكون وزن الجسم موزعا على القدمين مع اتجاه الوزن اكثر الى أمشاط القدمين اماما ويجب ان لا يكون هناك تصلب في عضلات الجسم والاحساس بالتوازن العام خلال الاداء ويجب ان تكون تحركات اللاعب تحركات قصيره وسريعه وعلى اللاعب ان يكون على معرفه بخطوط سير الكره في الملعب وكيفيه تتبعها من اكثر مسافه وهذا يتطلب منه قدر من الرشاقه العاليه والسرعه في المسافات القصيره وسرعه الانطلاق وسرعه اللف والدوران والكره لا تأتي دائما فى اتجاه الذراع الحامله للمضرب مما يتطلب تنوع المهارات فى الضربات وعلية فدوران الجذع لابد أن يكون قوى وسلس وان تكون الحركه في الضربه الاماميه او الخلفيه نابعه من جذع قوي دون اخلاخل بالتوازن خلال الاداء مع اتخاذ وضع قدمين صحيح(٤: ٦١، ٦٧، ٦٨)

وان رياضه الاسكواش تتطلب من اللاعب الاهتمام بالتوازن قبل وخلال وبعد اداء كل ضربه من الضربات من خلال التحكم في حركات القدمين والجذع للقدرة على التغيير من اوضاع الجسم والتغيير للمكان المناسب بالسرعة المطلوبة وان تكون عين اللاعب دائما على اداه اللعب والتحريك بالرشاقه والسرعة المطلوبة وان تكون لدى اللاعب القدرة على تحريك المضرب في كل الاتجاهات المطلوبة مما يتطلب الى دوران الجذع في اتجاهات مختلفه ويظهر ذلك من خلال الاهتمام بالضربات الامامية والخلفية كاساس لتطوير انواع الضربات المختلفه وان يكون لدى اللاعب توقيت صحيح لرد الكرات مع اللعب بهدوء والقدرة على التنويع في اداء الضربات وتوجيهها والعودة السريعه الى وقفه الاستعداد بعد اداء كل ضربه وان يكون لديه التوقع السليم لمسار وسرعة اداء اللعب وهذا ما يتطلب من اللاعب قدره عضليه عاليه في عضلات الجذع تمكنه من حفظ التوازن وانتاج مقدار عالي من القوة والقدرة والتحريك برشاقه داخل الملعب (١٢: ٨٤، ٨٥)

وتعد الحقيه البلغاريه شكل من اشكال التدريب الوظيفي وهي من ادوات اللياقه البدنيه الحديثه التي تعمل على تقويه عضلات الجذع بشكل تخصصي شامل وهي متعدده الاستخدامات والوظائف ولها فاعليه كبيره في عمليه التدريب (٣١: ١٦)

وهذه الاداه تم اكتشافها على يد المدرب والمصارع البلغاري ايفان ايفانوف عام (٢٠٠٥م) حيث راع ان تكون هناك ادوات تدريب اكثر للقوه الوظيفيه تعتمد على تحركات الجسم وقدراته الكامله لتحقيق تدريب بدني شامل ومتكامل وتخصصي (٢٣: ٢٩)

والحققيه البلغاريه مشابهه لأكياس الرمال في الشكل ولها نفس الفوائد ولكن الشكل الفريد لها يسمح باداء الحركات التي يصعب القيام بها باكياس الرمال فشكلها المتميز مع مقابضها المختلفه والمتنوعه تجعل منها اداه متعدده الاستخدامات وان الحقيه البلغاريه رخيصه التكلفة يمكن تصنيعها يدويا (٢٥: ٦١)

وان الحقيه البلغاريه شكل من اشكال التدريب الوظيفي لما تتوفر بها من سمات وخصائص مثل:

- ١- **التركيز على مجموعات عضلات المركز:** فجميع الحركات ينقصها الكفاءه بدون تكاملها مع عضلات قويه للمركز فهي التي تعمل على ربط طرف العلوي بالطرف السفلي .
- ٢- **تعدد المستويات:** حيث أداء الحركات في اكثر من اتجاه وعدم الالتزام باتجاه واحد وهذا يناسب الى حد كبير الاداء التخصصي و دمج ذلك مع عضلات الجذع يعمل على تقويه الاداء الحركي وتطوير الاداء المهاري .
- ٣- **تعدد المفاصل :** ويتم من خلال مشاركته اكثر من مفصل في الاداء فنجد عند التقاط شيء من الارض تحرك عدد كبير من المفاصل وكذلك عند استخدام الحقيه البلغاريه واداء بها الحركات على العديد من المستويات فنلاحظ فيها الدمج عدد اكبر من المفاصل مما يوزع مستوى القوه على اكبر عدد ممكن من المفاصل وفي هذا يجب التركيز على عضلات التثبيت الرئيسيه الموجوده في المركز .

- ٤- **السيطره على التوازن المضاد فى الحركات متعددة الاتجاهات :** حيث انها تتطلب توازن وهذا لا يحتاج فقط عضلات مركز قويه بل مهارات كافيه وتوافق في الاداء يتم التدريب الديناميكي للتوازن مع او بدون حد اقصى للتوازن المضاد وتحسين التوازن والاتزان العضلي يعمل على تطوير شكل الاداء والاحساس بالقوه المنتجه .
 - ٥- **الأداء على طرف واحد :** ان معظم الحركات الرياضيه يتطلب ادائها التركيز على طرف واحد ولهذا وجب التدريب الوظيفي لتحسين الاتزان العضلي وتقويه كلا الطرفين خلال الاداء.
 - ٦- **الاطراف المتناوبه :** ان معظم الحركات الرياضيه يكون فيها الاداء يتناول ما بين الشمال واليمين مثل الجري وغيرها من الحركات وعليه وجب تقويه كلا الطرفين بهدف تحسين الحركات الطبيعية والقوى العامه والتوافق في الاداء .
 - ٧- **الحركات التكاملية :** ان معظم الحركات الرياضيه تؤدي من قبل مفاصل وعضلات متعددة تعمل معا كنتيجه لاتصالهم السليم ببعضهم البعض لذا يهدف التدريب الوظيفي الى تحسين حساسيه الجسم وتكامله في الاداء .
 - ٨- **السرعه النوعيه :** وليتحقق ذلك يجب ان تكون سرعه التدريب مناسبه لسرعه الاداء خلال المباره ولتحقيق التحكم والثبات يجب ان يكون التدريب بطيئا (١٧:٢٧)(١٢:٢٩).
- مشكلة البحث :**

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقه وجدت الباحثة أن لا يوجد دراسات تناولت التدريب بالحقيقه البلغارية على حد علم الباحثة فى رياضة الأسكواش وأن العديد من المدربين فى الأندية الرياضيه لجأو إلى تنمية عضلات الجذع من خلال تدريبها فى مسار واحد فقط من خلال التدريبات التقليديه مما استدعى أننباه الباحثة حيث أن مهارات الأسكواش تتطلب دوران الجذع والانتقال من نقطة إلى آخر داخل الملعب مع اتخاذ الأوضاع المناسبه والتي غالبا ما يميل بها الجذع يمينا ويسارا ويلجأ إلى دوران الجذع لأداء الضربات المختلفه وعدم وجود تدريبات لخدمة هذا الهدف يؤدي إلى ضعف فى مخرجات القوة العضليه خلال الأداء المهارى وعليه ظهرت الحاجة إلى أداة تدريبية تعمل على تقويه عضلات الجذع وتعمل على العديد من المستويات الحركية وبها تنوع فى الأداء ومن هنا ظهرت الحاجة إلى تصميم برنامج تدريبى بالحقيقه البلغارية على القوة العضليه و التوازن و بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي الاسكواش.

• هدف البحث :

تصميم برنامج بأستخدام الحقيقه البلغارية ومعرفة تأثيره على:

- ١- المتغيرات البدنيه (القوة العضليه والتوازن) لدى لاعبي الأسكواش
- ٢- المتغيرات المهارية (تحركات القدمين - الضربة الأمامية القطرية - الضربة الخلفية القطرية) لدى لاعبي الأسكواش

• فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دالة أحصائية ما بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القوة العضلية والتوازن وبعض المتغيرات المهارية لطلاب كلية التربية الرياضية ونسبة التحسن
٢. توجد فروق ذات دالة أحصائية ما بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القوة العضلية والتوازن وبعض المتغيرات المهارية لطلاب كلية التربية الرياضية ونسبة التحسن
٣. توجد فروق ذات دالة أحصائية ما بين القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في القوة العضلية والتوازن وبعض المتغيرات المهارية لطلاب كلية التربية الرياضية ونسبة التحسن

• المصطلحات الواردة في البحث :

الحقيبة البلغارية : "هي أداة تدريب على شكل هلال تملئ بالرمال ولها مقبضين للأمسك بها وتستخدم لتدريب القوة العضلية بأكثر من أسلوب وهي أحد أدوات التدريب الوظيفي " (تعرف أجراءي)

• الدراسات السابقة :

- ١- **نبيل سليمان قطب** (٢٠٢٠) (١٩) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة " **هدف البحث** إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة. **أعتمد البحث على المنهج التجريبي.** وتم اختيار **عينة البحث** بالطريقة العمدية وبلغت العينة (١٥) لاعبة. وكانت **نتائج البحث** أن استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية أثر تأثير إيجابيا على تنمية المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، القوة العضلية للرجلين، الرشاقة) لدى لاعبات كرة السلة.
- ٢- **داليا رضوان لبيب** (٢٠٢١) (٦) بعنوان " تأثير استخدام الحقيبة البلغارية في درس التربية الرياضية علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الثانوية " **هدف البحث** التعرف على تأثير استخدام الحقيبة البلغارية في درس التربية الرياضية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الثانوية. **اعتمد البحث على المنهج التجريبي.** اختيرت **عينة البحث** بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الصف الأول الثانوي بمدرسة نبوية موسى بلغ قوامها (٢٥) طالبة، تم استبعاد (٥) طالبات غير منتظمات. **واستعرض البحث أهم النتائج** وهي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الثلاثة لصالح القياس البعدي، وجود نسب تحسن بين القياسات الثلاثة لصالح القياس البعدي.
- ٣- **محمد أحمد محمد و سيد أحمد جمعة** (٢٠٢١) (١٦) بعنوان " تأثير تدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية على الرشاقة التفاعلية وبعض المهارات المركبة للاعبين الجودو " **هدف البحث** إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية للاعبين الجودو ومعرفة تأثير على: الرشاقة التفاعلية ومستوى أداء بعض المهارات المركبة . **استخدم الباحث المنهج التجريبي** باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحداها تجريبية والأخرى ضابطة تم اختيار **عينة البحث** بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو من نادي الرباط الرياضي ببورسعيد وبلغ قوام عينة البحث الفعلية (٢٥) لاعب وتم استبعاد ٥ لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ليصبح قوام العينة (٢٠ لاعب) تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية، قوام كل

مجموعة (١٠) لاعبين. وكانت نتائج البحث تطور المستوى البدني والمهارى فى تدريبات الحقيبة البلغارية.

- ٤- **السيد نصر السيد** (٢٠٢٠) (٧) بعنوان " تأثير التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجود " **وهدف البحث** التعرف على تأثير التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجود. **واعتمد البحث على المنهج التجريبي**. وتم تطبيقها على **عينة** قوامها (٢٠) ناشئ مقسمة إلى مجموعتين بالتساوي. **وجاءت نتائج البحث** مؤكدة على أن التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية تؤدي إلى تحسين جميع القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، التحمل العضلي، المرونة) وذلك للذراعين والظهر والرجلين.
- ٥- **محمد أحمد محمد سيد أحمد** (٢٠٢٢) (١٥) بعنوان " تأثير تدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية على الرشاقة التفاعلية وبعض المهارات المركبة للاعبى الجود " **وهدف هذا البحث** إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية للاعبى الجود ومعرفة تأثير على: ١- الرشاقة التفاعلية. ٢- مستوى أداء بعض المهارات المركبة. **استخدم الباحث المنهج التجريبي** وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعتين أحدها تجريبية والأخرى ضابطة تم اختيار **عينة البحث** بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو من نادي الرباط الرياضي ببورسعيد وبلغ قوام عينة البحث الفعلية (٢٥) لاعب وتم استبعاد (٥) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ليصبح قوام العينة (٢٠ لاعب) تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية، قوام كل مجموعة (١٠) لاعبين **وكانت نتائج البحث** تطور المستوى البدني والمهارى فى ضوء تدريبات الحقيبة البلغارية

- ٦- **عبيد ممدوح محمد على** (٢٠١٩) (١٠) بعنوان " تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية على قوة وثبات عضلات المركز والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص " **هدف البحث** محاولة التعرف على تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية على قوة وثبات عضلات المركز ومرونة العمود الفقري والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة -جامعة حلوان. **منهج البحث** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة. **مجتمع البحث** يتكون مجتمع البحث من عدد (٢٤٢) طالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية -جامعة حلوان، للعام الجامعي ٢٠١٧-٢٠١٨ في الفصل الدراسي. **عينة البحث** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وبلغ قوامها (٣٢) طالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، وتم استبعاد (١٢) طالبة منهن لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ليصبح قوام عينة البحث الأساسية (٢٠) طالبة، تم تقسيمهن عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، **أهم النتائج** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في متوسطات قوة وثبات عضلات المركز، مرونة العمود الفقري والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

٧- **أحمد السيد سعيد محمد** (٢٠٢٠) (١) بعنوان " تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبات المصارعة النسائية " **هدف البحث** إلى التعرف على تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الاداء المهارى لدى لاعبات المصارعة النسائية، **واستخدم الباحث المنهج التجريبي** وقد تم اختيار **عينة البحث** الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبات المصارعة بمركز شباب ١٥ مايو ببهتيم والبالغ عددهم (١٦) ناشئة، وتم توزيعهم علي مجموعتين (تجريبية – ضابطة) قوام كل مجموعة (٨) ناشئات، وتم اختيار عدد (٥) ناشئات كعينة استطلاعية من لاعبات المصارعة بمركز شباب المنشية بشبرا لإجراء الدراسة الاستطلاعية وبذلك تصبح قوام العينة الكمية لمبحث (٢١) ناشئ، وتوصل الباحث إلى **أهم النتائج** متمثلة في التوصل إلى معادلات تحسن أفضل في المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الأداء المهارى نتيجة استخدام الحقيبة البلغارية.

٨- **شيماء السيد رضوان** (٢٠١٩) (٨) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة " **هدف البحث** إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات الكرة الطائرة. **واعتمد البحث على المنهج التجريبي وتكونت العينة** من (٢٤) لاعبة من لاعبات الكرة الطائرة بنادي ٦ أكتوبر بمحافظة الجيزة. **وأظهرت النتائج** أن تدريبات الحقيبة البلغارية أثر تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية لعضلات الذراعين، القدرة العضلية للرجلين، للظهر) بلاعبات الكرة الطائرة. وأدت تدريبات الحقيبة البلغارية أثر تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

٩- **شيماء محمد نجيب حسن** (٢٠٢١) (٩) بعنوان " فاعلية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري والرقمي لمتسابقات إطاحة المطرقة " **هدف البحث** إلى التعرف على فاعلية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري والرقمي لمتسابقات إطاحة المطرقة **واعتمد البحث على المنهج التجريبي وتم تطبيقها على عينة** من طالبات الفرقة الرابعة تخصص ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنات، والبالغ قوامها (١٨) لاعبة **وجاءت نتائج** البحث مؤكدة على وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي، وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدي.

١٠- **محمد حلمي الجاني** (٢٠١٨) (١٧) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة التدريب الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى متسابقي قذف القرص " **هدف البحث** عن تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة التدريب الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى متسابقي قذف القرص ولتحقيق هدف البحث **اعتمد على المنهج التجريبي وطبقت على عينة** قوامها (١٢) متسابق من متسابقي الرمي بنادي طنطا الرياضي ونادي زفته للعام (٢٠١٧-٢٠١٨). وتوصل البحث إلى عدة نتائج منها، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى متسابقي رمي الرمح.

١١- **مينا إبراهيم رزق، محمود على المرشدي (٢٠٢٢) (١٨) بعنوان " تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية علي القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة رفعة الوسط العكسية لناشئي المصارعة " تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة رفعة الوسط العكسية لناشئي المصارعة، واستخدام الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي المصارعة بنادي دكرنس الرياضي بمحافظة الدقهلية للمرحلة السنية من ١٥ - ١٧ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة والمنتظمون في التدريب خلال الموسم الرياضي ٢٠٢١ م / ٢٠٢٢ م، وبلغت عينة البحث (١٤) لاعب، تم تقسيمهم إلى (١٠) لاعبين عينة تجريبية، و(٤) لاعبين كعينة استطلاعية وكانت أهم النتائج أن تدريبات الحقيبة البلغارية أثرت إيجابيا على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة رفعة الوسط العكسية لناشئي المصارعة**

١٢- **ألهام أحمد حسنين (٢٠٢١) (٢) بعنوان " فاعلية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح " هدف البحث إلى تصميم مجموعة من تدريبات الحقيبة البلغارية والتعرف على فاعلية هذه التدريبات على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة تمثل مجتمع البحث في طالبات الفرقة الثالثة (لائحة حديثة) بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف للعام الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وقد بلغ عددهن (٣٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتوصلت نتائج البحث إلى الفاعلية الإيجابية لتدريبات الحقيبة البلغارية على المتغيرات البدنية متمثلة في (القدرة العضلية للرجلين والذراعين، قوة عضلات الظهر والرجلين، قوة القبضة، التوازن الديناميكي، المرونة) وتحسين المستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح لأفراد (عينة البحث).**

١٣- **عمرو أكرم محمد، محمود إبراهيم المتبولي، أحمد محمد أحمد (٢٠٢٠) (١١) بعنوان " تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة البروليه لناشئي المصارعة " تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الحقيبة على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة البروليه لناشئي المصارعة، وأجرى البحث باستخدام المنهج التجريبي وطبق على عينة قوامها (١٦) لاعب، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي المصارعة بنادي فارسكور الرياضي من (١٥-١٧ سنة) والمقيدين بمنطقة دمياط موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠ م. وكشفت أهم النتائج عن ظهور فروق ذات دلالة معنوية (إحصائية) بين القياسات القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية الخاصة وكذلك مستوى الأداء لمهارة جذب الذراعين والرفع والتقوس خلفا (السوبليس) لناشئي المصارعة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.**

- التعليق على الدراسات السابقة :
- من حيث الهدف :

هدفت الدراسات إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين والطلاب في الرياضات المختلفة مثل دراسة نيلى قطب (٢٠٢٠)(١٩) ، داليا رضوان (٢٠٢١)(٦) ، محمد أحمد و سيد جمعة (٢٠٢١)(١٦) ، السيد نصر (٢٠٢٠)(٧) ، محمد أحمد (٢٠٢٢)(١٥) ، عبير ممدوح (٢٠١٩)(١٠) ، أحمد السيد (٢٠٢٠)(١) ، شيماء السيد (٢٠١٩)(٨) ، شيماء نجيب (٢٠٢١)(٩) ، محمد حلمي (٢٠١٨)(١٧) ، مينا إبراهيم ، محمود المرشدي (٢٠٢٢)(١٨) ، ألهم حسانين (٢٠٢١)(٢) ، عمرو أكرم ، محمود المتبولي ، أحمد محمد (٢٠٢٠)(١١)

- من حيث المنهج :

أجمعت الدراسات على استخدام المنهج التجريبي وأختلفت في عدد المجموعات المستخدمة ما بين مجموعتين ومجموعة واحدة مثل دراسة محمد أحمد و سيد جمعة (٢٠٢١)(١٦) ، السيد نصر (٢٠٢٠)(٧) ، محمد أحمد (٢٠٢٢)(١٥) ، عبير ممدوح (٢٠١٩)(١٠) ، أحمد السيد (٢٠٢٠)(١) ، شيماء السيد (٢٠١٩)(٨) ، شيماء نجيب (٢٠٢١)(٩) ، ألهم حسانين (٢٠٢١)(٢) ، عمرو أكرم ، محمود المتبولي ، أحمد محمد (٢٠٢٠)(١١) التي اعتمدت على مجموعتين أما دراسة نيلى قطب (٢٠٢٠)(١٩) ، داليا رضوان (٢٠٢١)(٦) ، محمد حلمي (٢٠١٨)(١٧) و مينا إبراهيم ، محمود المرشدي (٢٠٢٢)(١٨) التي اعتمدت على مجموعة واحدة بالقياس القبلي والبعدي لها

- من حيث العينة :

تنوعت العينات ما بين اللاعبين مثل دراسة نيلى قطب (٢٠٢٠)(١٩) ، محمد أحمد و سيد جمعة (٢٠٢١)(١٦) ، السيد نصر (٢٠٢٠)(٧) ، محمد أحمد (٢٠٢٢)(١٥) ، أحمد السيد (٢٠٢٠)(١) ، شيماء السيد (٢٠١٩)(٨) ، مينا إبراهيم ، محمود المرشدي (٢٠٢٢)(١٨) ، عمرو أكرم ، محمود المتبولي ، أحمد محمد (٢٠٢٠)(١١) و ما بين الطلاب مثل دراسة داليا رضوان (٢٠٢١)(٦) ، عبير ممدوح (٢٠١٩)(١٠) ، شيماء نجيب (٢٠٢١)(٩) ، محمد حلمي (٢٠١٨)(١٧) ، ألهم حسانين (٢٠٢١)(٢)

- من حيث نتائج البحث :

أظهرت نتائج الدراسات وجود تحسن في المستوى البدني والمهاري مثل دراسة نيلى قطب (٢٠٢٠)(١٩) ، داليا رضوان (٢٠٢١)(٦) ، محمد أحمد و سيد جمعة (٢٠٢١)(١٦) ، السيد نصر (٢٠٢٠)(٧) ، محمد أحمد (٢٠٢٢)(١٥) ، عبير ممدوح (٢٠١٩)(١٠) ، أحمد السيد (٢٠٢٠)(١) ، شيماء السيد (٢٠١٩)(٨) ، شيماء نجيب (٢٠٢١)(٩) ، محمد حلمي (٢٠١٨)(١٧) ، مينا إبراهيم ، محمود المرشدي (٢٠٢٢)(١٨) ، ألهم حسانين (٢٠٢١)(٢) ، عمرو أكرم ، محمود المتبولي ، أحمد محمد (٢٠٢٠)(١١).

- من حيث الأسلوب الأحصائي:

أجمعت الدراسات على استخدام الأسلوب الأحصائي الذي يناسب كل دراسة على حدى مثل المتوسط الحسابى، والوسيط، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء ودلالة الفروق بين المتوسطات ونسبة التغير .

• مدى الاستفادة من القراءات النظرية والدراسات السابقة :

فى ضوء الدراسات ونتائجها وتحليل محتوياتها أستطاع الباحث الاستفادة منها فيما يلى :-

- صياغة الأهداف
- اختيار عينة البحث
- إتمام إجراءات البحث
- وضع تصور لنتائج البحث النهائية
- المساعدة فى اختيار منهج البحث
- التوصل إلى الأسلوب الأحصائي المناسب للبحث
- **خطة وأجراءات البحث :**
- **منهج البحث :**

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأيتخدام التصميم التجريبي بمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بأتباع القياس القبلى والبعدى لكليهما .

- مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على تخصص الاسكواش بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا المسجلين بالفصل الدراسى (٢٠٢٢/٢٠٢٣) وعددهم (٦٨) طالب و تم أختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددهم (٤٠) طالب بنسبة مئوية (٥٨.٨%) و تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية عددها (٢٠) طالب والمجموعة الضابطة عددها (٢٠) طالب و كان هناك (٢٠) طلاب لأجراء الدراسة الاستطلاعية .

• توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً أعتالياً :

قام الباحث بالتأكيد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو و المتغيرات البدنية والمهارية والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو القوة العضلية والتوازن
و المتغيرات المهارية لمجموعة البحث

(ن = ٤٠)

المتغيرات	الصفة	الاختبارات	نوع القياس	المجموعة الضابطة (ن = ٢٠)				المجموعة التجريبية (ن = ٢٠)			
				الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الوسط	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتغيرات
معدلات النمو		السن	سنة	١٩.١	٢٠	٣.٧٤	٠.٤	٢٠.٢	٢٠	٢.٨	١.٥
		الطول	سم	١٧١	١٧٦	٤.٤٧	٠.٦	١٧٣	١٦٥	٢.٥	٠.٤
		الوزن	كجم	٦٦	٦٠	٠.٨٣	٠.٢	٦٧	٦٠	١.٢	٠.٢
المتغيرات البدنية	القوة العظمى	القوة القصوى لعضلات الظهر (بالديناموميتر)	رطل	١٣٨.٦	١٣٦.٤	٤	٠.٢٧	١٣٤.٢	١٣٥.٢	١.٩	٠.٣
	القدرة العضلية	قدرة عضلات البطن	عدد	٤٥	٤٣	٢	٠.٥	٤٧	٤٢	٢.٤	٠.٨
	التوازن	الوثب الجانبي المعدل	ثانية	٣٨.٨	٣٦.٥	١.٨	٠.٧	٣٩.٩	٣.٧	٢.١	٠.٩
المتغيرات المهارية		تحركات القدمين	ثانية	٣٤.٥	٣٥	٠.٨٣	٠.١٨	٣٦	٣٦.٥	٢	٠.٥
		الضربة الأمامية القطرية	درجة	١.٧	١.٧٥	٠.٤٧	٠.٥	١.٦٧	٢	١.٩	٠.٦
		الضربة الخلفية القطرية	درجة	٠.٩	١	٠.٢٠	٢.٢	١.٧٥	٢	٢.٩	٠.٨

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معدلات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية لمجموعة البحث تنحصر بين (٢.٢ - ١.٥) وهي التي تقع ما بين (٣+، ٣-) مما يشير إلى أعتدالية توزيع عينة البحث.

• تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمعدلات النمو و المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق الأحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

(ن = ٤٠)

المتغيرات	الصفة	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ٢٠)		المجموعة التجريبية (ن = ٢٠)		قيمة (ت) المحسوبة
				ع	م	ع	م	
معدلات النمو	السن	سنة		١٩.١	٣.٧٤	٢٠.٢	٢.٨	٠.١
	الطول	سم		١٧١	٤.٤٧	١٧٣	٢.٥	١.٢
	الوزن	كجم		٦٦	٠.٨٣	٦٧	١.٢	١.١
المتغيرات البدنية	القوة العظمى	القوة القصوى لعضلات الظهر (بالديناموميتر)	رطل	١٣٨.٦	٤	١٣٤.٢	١.٩	١.٢
	قوة العضلية	قوة عضلات البطن	عدد	٤٥	٢	٤٧	٢.٤	١
	التوازن	الوثب الجانبي المعدل	نقاط	٣٨.٨	١.٨	٣٩.٩	٢.١	٠.٨
المتغيرات المهارية	تحركات القدمين		ثانية	٣٦.٥	٠.٨٣	٣٦	٢	٠.٤
	الضربة الأمامية القطرية		درجة	١.٦٧	٠.٤٧	١.٦٧	١.٩	١.١
	الضربة الخلفية القطرية		درجة	٠.٨٥	٠.٢٠	١.٧٥	٢.٩	٠.٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٣١٠.

يتضح من جدول (٢) أنه توجد فروق غير دالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية حيث (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث.

• أدوات جمع البيانات :

- الأجهزة العلمية والأدوات :

(ميزان لقياس الوزن - رستاميتير - ملعب أسكواش - شريط قياس - كرات أسكواش - مضارب أسكواش - صالة جم)

• الاختبارات للمتغيرات البدنية قيد البحث : مرفق (١)

- القوة القصوى لعضلات الظهر بالديناموميتر
- قوة عضلات البطن
- الوثب الجانبي المعدل للتوازن الحركي

• اختبار المتغيرات المهارية : مرفق (٢)

- تحركات القدمين
- الضربة الأمامية القطرية
- الضربة الخلفية القطرية

• المعاملات العلمية :

- الصدق :

استخدم الباحث صدق التمايز بأستخدام (٢٠) لاعب منهم (١٠) لاعبين مميزين و (١٠) لاعبين غير مميزين وإيجاد دلالة الفروق بينهم والجدول التالي رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات اللاعبين المميزين وغير المميزين

(ن = ٢٠)

المتغيرات	الصفة	الاختبارات	وحدة القياس	مجموعة المتميزين (ن = ١٠)		مجموعة غير المتميزين (ن = ١٠)		قيمة (ت) المحسوبة
				ع	م	ع	م	
المتغيرات البدنية	القوة العظمى	القوة القصوى لعضلات الظهر (بالديناموميتر)	رطل	١٣٨.٦	٤	٨٠.٢	٢.١	٣.٣
	قوة	قوة عضلات البطن	عدد	٤٥	٢	٣٠	١.٩	٤.٨
	التوازن	الوثب الجانبي المعدل	نقاط	٣٨.٨	٠.٤٦	٣٠.٢	٢.٥	٢.٤
المتغيرات المهارية	تحركات القدمين		ثانية	٣٦.٥	٠.٨٣	٤٥.١	٣.١	٣.٩
	الضربة الأمامية القطرية		درجة	١.٦٧	٠.٤٧	١	٢.٨	٢.٦٥
	الضربة الخلفية القطرية		درجة	٠.٨٥	٠.٢٠	٠.٠	٢.١	٣.١٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٥.

ويتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المميزين وغير المميزين مما يشير إلى صدق الاختبارات وصلاحياتها في التمييز بين المجموعات.

- الثبات :

لحساب الثبات أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وأعادة تطبيقه على عينه قوامها (٢٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث بفاصل زمني (٣) أيام بين التطبيقين و الجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٤)

معاملات الارتباط ما بين التطبيق الأول والثاني

(ن = ٢٠)

المتغيرات	الصفة	الاختبارات	القياس	التطبيق		أعادة التطبيق		قيمة (ر) المحسوبة
				ع	م	ع	م	
المتغيرات البدنية	القوة العظمى	القوة القصوى لعضلات الظهر (بالديناموميتر)	كجم	١٣٤.٢	٤	١٣٥.٢	٢	صفر
	القدرة العضلية	قوة عضلات البطن	عدد	٤٧	٢	٣٢	١.٨	٠.٨
	التوازن	الوثب الجانبي المعدل	نقاط	٣٩.٩	٠.٤٦	٣.٨	٠.٨	٠.٦-
المتغيرات المهارية	تحركات القدمين		ثانية	٣٦.٥	٠.٨٣	٣٥.٨	٠.٩	٠.٩
	الضربة الأمامية القطرية		درجة	١.٦٧	٠.٤٧	٢	١.٦	٠.٨
	الضربة الخلفية القطرية		درجة	٠.٨٥	٠.٢	١	٢.١	٠.٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦٠.

يتضح من جدول (٤) تراوح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات ما بين (٠.٩ : -٠.٦) وهى تنحصر ما بين (-١ ، +١) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

- تدريبات الحقيبة البلغارية :
- هدف التدريبات :

معرفة تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على :

- المتغيرات البدنية (القوة القصوي الظهر، قوة عضلات البطن ، التوازن).
- المتغيرات المهارية (تحركات القدمين ، الضربة الأمامية القطرية - الضربة الخلفية القطرية)

• التخطيط الزمني للبرنامج : مرفق (٣)

- مدة البرنامج التدريبي (٨) أسبوع .
- عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدات في الأسبوع (الاحد، الثلاثاء ، الخميس) بواقع (٣) وحدات في البرنامج
- زمن الوحدة التدريبية (٩٠ق)
- دورة الحمل الفترية (٢ : ١)

• الخطوات التنفيذية للبحث :

- الدراسة الاستطلاعية :

تمت في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٩م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٣م واسفرت عن ملاءمة الاختبارات للبحث و مناسبة التدريبات المقررة في البرنامج و صحة وسلامة الأدوات المستخدمة.

- القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٦ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢٠م

- تنفيذ البرنامج :

أستغرق تنفيذ التدريبات مدة (٨) أسابيع، وتم التطبيق في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢٣م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٥ بواقع (٣) وحدات أسبوعياً .

- القياس البعدي :

أجريت القياسات البعديّة في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢ /١٢/١٨ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٢م

• عرض ومناقشة النتائج:

جدول رقم (٥)

دلالة الفروق الأحصائية ما بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القوة العضلية والتوازن وبعض المتغيرات المهارية لطلاب كلية التربية الرياضية ونسبة التحسن (ن=٢٠)

المتغيرات	الصفة	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
				م	ع	م	ع		
المتغيرات البدنية	القوة العظمى	القوة القصوي لعضلات الظهر (بالديناموميتر)	كجم	١٣٤.٢	١.٩	١٩٠	٠.٩	١.٨	٤١.٦%
	قوة	قوة عضلات البطن	عدد	٤٧	٢.٤	٥٨	١.٩	١.٩٥	٢٣.٤%
	التوازن	الوثب الجانبي المعدل	نقاط	٣٩.٩	٢.١	٥٢	١.٧	٢.٣	٣٠.٣%
المتغيرات المهارية		تحركات القدمين	ثانية	٣٦	٢	٢٥	١.٥	٢.٥	٣٠.٥%
		الضربة الأمامية القطرية	درجة	١.٦٧	١.٩	٣	٠.٢	٣.١	٧٩.٦%
		الضربة الخلفية القطرية	درجة	١.٧٥	٢.٩	٢.١	٠.٣	١.٩	٢٠%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٣٢٥.

ويتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القوة العضلية والتوازن والمهارية لطلاب كلية التربية الرياضية ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي حيث ان جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

وترجع الباحثة التحسن إلى أن استخدام أدوات حديثة عند تدريب الصفات البدنية يعد من الوسائل الهامة لتطوير المستوى المهارى والبدنى بالإضافة إلى التقنين الصحيح لتدريبات الحقيبة البلغارية والتموج بحمل التدريب واستخدام تدريبات حديثة أدى إلى تطور مستوى اللاعب وتحقيق مستوى بدنى ومهارى متميز .

ويضيف في هذا الصدد انطوني بى ،ماهوسى أم و بلانسامى أى. Antony, B., Maheswri, M. U., & Palanisamy, A. (٢٠١٥) ان التدريب بالاجهزة الحديثه يعد من اهم عناصر التطوير البدني وهو عماد من اعمده انشطه الرياضيه الفرديه والجماعيه فالاعتماد عليها يعد من العناصر التي تعمل على تنميه القدرات الخاصه في رياضات المختلفه وتعد الحقيه البلغاريه احد تلك الوسائل التي تعمل على تنميه القوه الوظيفيه للعضلات الجذع ويمكن التحكم في شدتها والتنوع في اساليب التدريب بها واستخدام اكثر من اتجاه اثناء الاداء بها. (٢٢: ٥١)

و يكمل شميدز دى Schmitz, D. (٢٠٠٣) ان الحقيه البلغاريه تركيزها الاساسي في التدريب يقع على عضلات المركز، حيث تعمل عضلات المركز القويه بالربط ما بين اجزاء الجسم السفليه والعلويه بالاضافه الى ان الحقيه البلغاريه تشتمل على حركات متعدده الاتجاهات مما يجعلها من افضل الوسائل في تدريب القدره العضليه بشكل مماثل للأداء التخصصي للمهاره (٢٩: ١١)

وبضيف برودواكز جى Brodowicz, G. (١٩٩٨) ان الحقيبه البلغاريه اثناء اداء الحركات المتعدده اتجاه بها تعمل على تحسين نشاط الانعكاس المطاطي الذي يمكن النقل الممتاز للقدرة العضليه نفس الحركات المشابهه والتي تحتاج قدره عاليه من الجذع والرجلين وحيث ان الاعداد البدني يعتبر احد اسس التدريب التي يعتمد عليها اللاعبين في المهارات الحركيه فهي تكون اساس في تحسين مستواهم المهاري (٢٤: ١٨٢)

وهذا يتفق مع دراسة نبيللى سليمان (٢٠٢٠) (١٩)، داليا رضوان (٢٠٢١) (٦)، محمد أحمد (٢٠٢٢) (١٥) و السيد نصر (٢٠٢٠) (٧)، عبيد ممدوح (٢٠١٩) (١٠) و شيماء السيد (٢٠١٩) (٨) فى أن استخدام تدريبات الحقيبه البلغاريه أثر إيجابيا على تنمية القوة العضلية والتوازن و بعض المتغيرات المهارية .

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على " توجد فروق ذات دالة أحصائية ما بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القوة العضلية والتوازن وبعض المتغيرات المهارية لطلاب كلية التربية الرياضية ونسبة التحسن "

جدول (٦)

دلالة الفروق الأحصائية ما بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القوة العضلية والتوازن وبعض المتغيرات المهارية لطلاب كلية التربية الرياضية ونسبة التحسن

(ن=٢٠)

المتغيرات	الصفة	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
				م	ع	م	ع		
المتغيرات البدنية	القوة العظمى	القوة القصوي لعضلات الظهر (بالديناموميتر)	كجم	١٣٨.٦	٤	١٥٠	١.٦	٢.٣	٨.٢%
	قوة	قوة عضلات البطن	عدد	٤٥	٢	٥٠	١.٢	٣.٥	١١.١%
	التوازن	الوثب الجانبي المعدل	نقاط	٣٨.٨	١.٨	٤٢	٠.٣	٣.٦	٨.٣%
المتغيرات المهارية		تحركات القدمين	ثانية	٣٦.٥	٠.٨٣	٣٢	٠.٦	٢.٥	١٢.٣%
		الضربة الأمامية القطرية	درجة	١.٦٧	٠.٤٧	٢.١	١.٥	١.٩	٢٥.٧%
		الضربة الخلفية القطرية	درجة	٠.٨٥	٠.٢٠	١.٦٧	٢.٤	٢.١	٩٦.٥%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٣٢٥.

ويتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القوة العضلية والتوازن والمهارية لطلاب كلية التربية الرياضية ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى حيث ان جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

وترجع الباحثة التحسن إلى أن نظام أفراد المجموعة الضابطة فى حضور التدريبات و إلى التقنين السليم لمكونات حمل التدريب بما يتوافق مع أهداف المراد تحقيقها وترابط الاهداف بما يحقق مبدأ الشمولية والتنوع فى التدريبات بما يدفع الملل ويستهدف العضلات المراد تنميتها والتدرج السليم فى حمل التدريب والتموج فى الأحمال التدريبية .

وأن برنامج التدريب السليم للاسكواش يجب ان تتوفر في بعض الاهداف الحركيه وهى تنميه مكونات اللياقه البدنيه العام والخاصه وتطوير الاداء المهارى ابتداء من وقفه الاستعداد وتحركات القدمين واداء الضربات التي يعتمد عليها في اللعب والربط بين مهارات اللعبه والصفات البدنيه وهذا لا يتحقق ما يلم يقدم للاعب تحت غطاء من مبادئ التدريب والتي تظهر فى الاستمرارية فى الأداء والتنوع والشمولية والتدرج بالحمل التدريبي (١٢: ٨٦)

أن الأرتقاء بالأحمال التدريبية يجب أن يكون تدريجى ولا يجب تثبيت مستوى اللاعبين لفترة طويلة تحت مستوى حمل معين فالأرتقاء بدرجة الحمل أيضا لا يجب أن يكون عشوائى بل يجب ان يتم فى أطار من البرط بغيره من الصفات البدنية و وفق المستوى الذى وصل ألية اللاعبين (٢١: ٥٠).

وهذا يتفق مع دراسة محمد عبد الله و محمود العربى (٢٠٢٢) (١٤) و إيهاب صابر و خالد محمد الصادق (٢٠٢٣) (٣) و خالد عبد العزيز، عوض و غفران (٢٠٢٣) (٥) فى أن الانتظام فى الأحمال التدريبية والتعرض لأحمال بشكل مستمر وتدرجى ومتنوع يعمل على تطوير المستوى البدنى والمهارى

وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق ذات دالة أحصائية ما بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القوة العضلية والتوازن وبعض المتغيرات المهارية لطلاب كلية التربية الرياضية ونسبة التحسن "

جدول

دلالة الفروق الأحصائية ما بين القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى القوة العضلية والتوازن وبعض المتغيرات المهارية لطلاب كلية التربية الرياضية ونسبة التحسن (ن=٤٠)

المتغيرات	الصفة	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=٢٠)		المجموعة الضابطة (ن=٢٠)		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
				ع	م	ع	م		
المتغيرات البدنية	القوة العظمى	القوة القصوي لعضلات الظهر (بالديناموميتر)	كجم	١٩٠	٠.٩	١٥٠	١.٦	٢.٣	٢٦.٧%
	قوة	قوة عضلات البطن	عدد	٥٨	١.٩	٥٠	١.٢	٤.٥	١٦%
	التوازن	الوثب الجانبي المعدل	نقاط	٥٢	١.٧	٤٢	٠.٣	٢.١	٢٣.٨%
المتغيرات المهارية		تحركات القدمين	ثانية	٢٥	١.٥	٣٢	٠.٦	١.٩	٢١.٨%
		الضربة الأمامية القطرية	درجة	٣	٠.٢	٢.١	١.٥	٢.١	٤٢.٨%
		الضربة الخلفية القطرية	درجة	٢.١	٠.٣	١.٦٧	٢.٤	٣.١	٢٥.٧%

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٣٢٥.

ويتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطى القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى القوة العضلية والتوازن والمهارية لطلاب كلية التربية الرياضية ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى حيث ان جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

وترجع الباحثة التحسن إلى أن الحقيبة البلغارية أداة تدريب استثنائية متنوعة الاستخدامات وتتطلب قدر عالي من التركيز خلال أداء فهي تعمل على تجنيد أكبر قدر من العضلات لأداء الحركات بها غير انها أداة تدريب تعمل على تركيز الأداء على عضلات الجذع فهي أداة فعالة للتدريب الوظيفي تعمل تقوية عضلات الجذع مما يمكن من النقل الحركي بشكل مميز فهي تستهدف عضلات الجذع و عضلات الطرف السفلى والعلوى والربط بينهم بشكل مثالي.

وان جميع الاشكال الحركية منشأها مركز الجسم والوظيفه هي حركات تشابه تلك الحركه التي صمم الجسم لادائها وعلى المدربين استخدام التدريب الوظيفي بشكل اساسي والتعرف على هندسه الجسم البشري وكيف يعمل في الحياه العاديه للوصول إلى أقصى استفادة على المستوى البدني والمهارى (٣٠ : ٣٢).

ويشير دوك أم **Duca, M.** (٢٠٢٠) أن الحقيبة البلغارية اداه موفره للوقت والجهد وذات شدات متباينه يمكن التحكم فى مدى صعوبة الأداء بها وتعمل على تحسين القدره العضليه وما بها من حركات ديناميكيه تتضمن الدفع والالتواء والتارجح والسحب والانحناء والدوران والقرصاء والرمي بطريقه امنه وبها من الامان ما يمنع الاصابات وتعد أداة فعالة للتدريب الوظيفي تعتمد على تحركات الجسم وقدراته الكامله اللازمه للنجاح في التدريب (٢٦ : ١٣٠)

التدريب التقليدي لا يمكن مقارنته بالتدريب الوظيفي بأستخدام الحقيبة البلغارية حيث ان التدريب التقليدي يهدف الى انتاج القوه من خلال حركه على مستوى واحد ويستعين بمثبتات خارجيه بينما التدريب الوظيفي يهدف الى انتاج القوه على مستويات متعدده وتحسين التوازن والقوه في الاداء من خلال ابطاء حركه المفاصل وتجنيد اكبر عدد من الوحدات الحركيه خلال الاداء ولا يعتمد على مثبتات خارجيه بل تستخدم العمود الفقري لتسهيل الحركه (٢٠ : ١)

يشير دوك أم **Duca, M.** (٢٠٢٠) ان يجب على المدربين استخدام الحقيبة البلغارية فهي من الادوات الهامه للتدريب الوظيفي وتعمل على تطوير القدرات البدنيه والمهاريه في وقت واحد وتعمل على تحسين القدره العضليه وسرعه الاداء الحركي وتحقيق التوازن ومرونة المفاصل وهي من الادوات التي تتطلب تركيز جيد للاداء مما يتطلب تجنيد عضلات الجسم بالكامل لاداء تلك الحركات بالاضافه الى تنظيم عمل الجهاز العصبي العضلي في عمليه متكامله لتحقيق ذلك الهدف (٢٦ : ١٢٢- ١٢٣).

وهذا يتفق مع دراسة **محمد احمد** (٢٠٢٢) (١٥) و **أحمد السيد** (٢٠٢٠) (١) و **وشيماء محمد** (٢٠٢١) (٩) و **محمد حلمي** (٢٠١٨) (١٧) و **ميناء أبراهيم**، محمود على (٢٠٢٢) (١٨) و **ألهم أحمد** (٢٠٢١) (٢) و **عمر أكرم** وآخرون (٢٠٢٠) (١١) في أن التدريب بالحقيبة البلغارية يعد من أهم وسائل التدريب الوظيفي ويعمل على تقوية عضلات الجذع و تحسين التوازن العضلى ويعمل على تطوير الأداء المهارى من خلال التدريب على نفس الحركات التى يقوم بها اللاعب مهاريا خلال الأداء بالحقيبة البلغارية

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على " توجد فروق ذات دالة أحصائية ما بين القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى القوة العضلية والتوازن وبعض المتغيرات المهارية لطلاب كلية التربية الرياضية ونسبة التحسن "

• الأستنتاجات والتوصيات :

• الأستنتاجات :

- ١- برنامج تدريب الحقيبة البلغارية له تأثير على طلاب كلية التربية الرياضية فى القوة العضلية والتوازن والمتغيرات المهارية (تحركات القدمين والضربة الأمامية القطرية والضربة الخلفية القطرية) حيث وصلت نسبة التحسن فى المتغيرات البدنية من ٢٣.٤% إلى ٤١.٦% وفى المتغيرات المهارية من ١٩.٦% إلى ٢٠%.
- ٢- أن برنامج التدريب التقليدى كان له نسبة من التأثير الأيجابى حيث وصلت نسبة التحسن فى المتغيرات البدنية من ٨.٢% إلى ١١.١% وفى المتغيرات المهارية من ١٢.٣% إلى ٩٦.٥%.
- ٣- تفوق برنامج تدريب الحقيبة البلغارية فى تطوير الأداء البدنى والمهارى فى المتغيرات البدنية قيد البحث لطلاب كلية التربية الرياضية حيث وصلت نسبة التحسن فى المتغيرات البدنية من ١٦% إلى ٢٦.٧% وفى المتغيرات المهارية من ٢١.٨% إلى ٤٢.٨%.

• التوصيات :

- ١- توصى الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبى للحقيبة البلغارية على عينات عمرية أخرى و فئات جنسية أخرى
- ٢- توصى الباحثة بأجراء دراسات للمقارنة ما بين تدريبات الحقيبة البلغارية وأدوات مشابهه لها والتعرفة على أثر كلا منهما .
- ٣- ضرورة إدراج تدريبات الحقيبة البلغارية ضمن برامج التدريب للاعبى الأسكواش.
- ٤- عملة ورشات تدريبية للتعرفة على كيفية أستخدام الحقيبة البلغارية فى برامج التدريب الرياضى.

المراجع

• المراجع باللغة العربية

- ١- **أحمد السيد سعيد محمد (٢٠٢٠)** : تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبات المصارعة النسائية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بنها ، مج ٢٥ ، ٥٤ ، ص ٢٣-١
- ٢- **ألهام أحمد حسنين (٢٠٢١)** : فاعلية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ٨٥ (٢) ٦٦٢-٦٩٢ .
- ٣- **إيهاب صابر إسماعيل وخالد محمد الصادق سلامه (٢٠٢٣)** : تأثير التدريب المتزامن مع تقيد تدفق الدم على بعض المتغيرات الصحية ومستوى الأداء المهاري للاعبين الاسكواش . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، ٢٢ (٢٢) ، ٦٥٢-٦٨٤ .
- ٤- **جمال الشافعي (٢٠٠١)** : الاسكواش التاريخ ، تعليم وتدريب المهارات ، قواعد اللعب دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٥- **خالد عبد العزيز أحمد، عوض وغفران جمال بدير (٢٠٢٣)** : تأثير تدريبات المقاومة VRT على بعض المتغيرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري لناشئي الاسكواش . مجلة علوم الرياضة ، ٣٦ (٤) ، ٨٩-٥٩ .
- ٦- **داليا رضوان لبيب (٢٠٢١)** : تأثير استخدام الحقيبة البلغارية في درس التربية الرياضية علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الثانوية ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ٦٥ (٦٥) ٤٩٢-٥١٨ .
- ٧- **السيد نصر السيد (٢٠٢٠)** : تأثير التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ٥٥ (١) ٥٢-٨٤ .
- ٨- **شيماء السيد رضوان (٢٠١٩)** : تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، مج ٤٨ ، ٤٤ ، ص ٣١١-٢٨٥
- ٩- **شيماء محمد نجيب حسن (٢٠٢١)** : فاعلية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري والرقمي لمتسابقات إطاحة المطرقة المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ٤٣ (٤٣) ٦٦-٧٧ .
- ١٠- **عبير ممدوح محمد علي (٢٠١٩)** : تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية على قوة وثبات عضلات المركز والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة ٢ (٢) ٦٩-٩٢ .
- ١١- **عمرو أكرم محمد، محمود إبراهيم المتبولي، أحمد محمد أحمد (٢٠٢٠)** : تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة البروليه لناشئي المصارعة ، مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ، مج ٤ ، ٢٤ ، ص. ٣٧٧-٤٠٤ ، ٢٨ ص.
- ١٢- **كمال عبد الحميد أسماعيل (٢٠١١)** : نظريات رياضات المضرب وتطبيقاتها ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

- ١٣- **كمال عبد الحميد أسماعيل (٢٠١٦)** : أختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٤- **محمد احمد عبد الله أبراهيم و محمود العربي محمد (٢٠٢٢)** : تأثير تدريبات تحمل الاداء على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي الاسكواش .مجلة بحوث التربية الرياضية، ٧٣(١٤٤)، ١٦٥-١٨٢.
- ١٥- **محمد أحمد محمد سيد أحمد (٢٠٢٢)** : تأثير تدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية على الرشاقة التفاعلية وبعض المهارات المركبة للاعبين الجودو . المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان ٩٥(١) ٩٩-١١٨.
- ١٦- **محمد أحمد محمد و سيد أحمد جمعة (٢٠٢١)** : تأثير تدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية على الرشاقة التفاعلية وبعض المهارات المركبة للاعبين الجودو المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان ٩٥(١) ٩٩-١١٨.
- ١٧- **محمد حلمي الجاني (٢٠١٨)** : تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة التدريب الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى متسابقين قذف القرص، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ٤٧(٥) ٨٨٤-٩٠٦.
- ١٨- **مينا إبراهيم رزق، محمود على المرشدي (٢٠٢٢)** : تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الكينمائية لمهارة رفعة الوسط العكسية لناشئي المصارعة .مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ٦٠(١) ١٦٧-٢٠٤.
- ١٩- **نبيل سليمان قطب (٢٠٢٠)** : تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة **المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد ٨٩ الجزء (٤)، ص ١-١٩**
- ٢٠- **هاله نبيل يحيى (٢٠١١)** : تأثير التدريب الوظيفي التكاملي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة مستوى الاداء المهاري في رياضه الجودو مجله بحوث التربيه الشامله مج واحد كليه التربيه الرياضيه للبنات جامعه الزقازيق
- ٢١- **وجدى مصطفى الفاتح (٢٠١٤)**: الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين فى المجال الرياضى ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، الجيزة

• المراجع باللغة الانجليزية

- 22- **Antony, B., Maheswri, M. U., & Palanisamy, A. (2015).** 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*, 1(8), 403-406.
- 23- **Baker, J., Rath, D., Sanders, R., & Kelly, B. (1999).** A three-dimensional analysis of male and female elite sprint kayak paddlers. In *ISBS-conference proceedings archive*.
- 24-

- 25- **Brodowicz, G. R. (1998).** Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription. *Journal of athletic training*, 33(2), 182.
- 26- **Cox, R. W. (1992).** *The science of canoeing: A guide for competitors and coaches to understanding and improving performance in sprint and marathon kayaking.* Coxburn Press.
- 27- **Duca, M., Trecroci, A., Perri, E., Formenti, D., & Alberti, G. (2020).** Kinematics and kinetics of bulgarian-bag-overloaded sprints in young athletes. *Life*, 10(11), 282.
- 28- **Michael, J. S., Smith, R., & Rooney, K. B. (2009).** Determinants of kayak paddling performance. *Sports biomechanics*, 8(2), 167-179.
- 29- **Paul w. darst Robert p.(2012).** Lesson Plans for Dynamic Physical Education for secondary School Children
- 30- **Schmitz, D. (2003).** Functional training pyramids. *New Truer High School, Kinetic Wellness Department, USA*, 11.
- 31- **Sinicki A.(2020)** . Functional Training and Beyond: Building the Ultimate Superfunctional Body and Mind (Building Muscle and Performance), Publisher Mango.
- 32- **Vairavasundaram, C., & Palanisamy, A. (2015).** Effect of Bulgarian bag training on selected physical variables among handball players. *Indian journal of applied research*, 5(3).