

تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على مستوى أداء البومزا ساجن لدى لاعبات التايكوندو

أ.د/ عفاف السيد شعبان محمود^(١)

أ.د/ فاطمة صلاح جمعه أحمد^(٢)

الباحثة/ ليلى ياسر زكريا محمد^(٣)

- مقدمة البحث:

يُعد التقدم العلمي من مميزات عصرنا الحاضر ويشمل جوانب الحياة كافة بما فيها الجانب الرياضي الذي يتفاعل مع العلوم الطبيعية والانسانية كثيراً لإعداد الفرد إعداداً شاملاً متنزلاً تمهيداً للوصول الى المستويات العليا في الرياضية المختارة، وبما أن إعداد الفرد لا يتحقق إلا بهذه العلوم، فلا بد من وضع طرق وأساليب حديثة تساهم في تطوير الألعاب الرياضية كافة. كما إن تداخل العلوم المختلفة وتطورها الهائل أضفى تطوراً في كافة مجالات الحياة، ونظراً لاهتمام العالم والسعي للوصول للمستويات العليا في المجال الرياضي وأعد الخبراء والعلماء في هذا المجال دراسة كل ما يتعلق بتحقيق الانجاز.

ويرى "يحيى الحاوي" (٢٠١٥م) إلى أن الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي هو أحد مؤشرات نجاح العملية التدريبية بهدف الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فإن التطور الكبير الذي حدث في طرق وأساليب التدريب من خلال الاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب جديدة تعتمد على الأسس العلمية في تخطيط ووضع البرامج التدريبية التي تجعله قادراً على تحقيق المستويات المرجوة. (١٧ : ٤٣)

التايكوندو يشير إلى نظام القتال الكوري الذي تستخدم فيه الأيدي والأقدام لتوقيع أقصى طاقة مضادة على الخصم ، وفي هذا القتال تستخدم اللكمات punches ، الضربات strikes ، والركلات kicks ، والصد أو الحجز أو المنع blocks. (٦ : ١)

ويذكر " إسماعيل مهران " (٢٠١٦م) إلى أن رياضة التايكوندو تطورت من الناحية التدريبية (بدنياً - مهارياً - خططياً). وقواعد اللعب منذ نشأتها حتى الآن تطوراً سريعاً، حيث تأثرت بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وكذلك تطور أساليب وطرق التدريب الأمر الذي ساهم بدرجة فعالة في رفع المستوى البدني والفني للاعبين، فاللاعب الذي يتميز باللياقة البدنية العالية يمكنه الفوز بالمباراة في حالة تقارب المستوى الفني بين اللاعبين. (٥ : ٥)

ويرى كل من " أحمد زهران ، إسماعيل مهران (٢٠١٦م) أن رياضة التايكوندو أحد الرياضات الأولمبية الواسعة الانتشار سواء على المستوى المحلي أو الدولي نظراً لارتفاع شدة المنافسة بين اللاعبين ولما تشهده من تطور ملحوظ من الناحية الفنية والعلمية والتكنولوجية مما أثر ذلك على المستوى العام للعبة. (٢ : ١)

(١) أستاذ التايكوندو بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

(٢) أستاذ التايكوندو بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

(٣) باحثة ماجستير - كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق .

وللقوة أهمية كبيرة في رياضة التايكوندو أثناء أداء الركلات حيث يتطلب أدائها قوة عالية وذلك لأن حركة الرجل أثناء الركلات تتم في اتجاه ضد الجاذبية الأرضية مما يحتم على العضلات العاملة أن تقاوم هذه الجاذبية كي تصل الرجل الضاربة إلى الارتفاع المطلوب وكذلك سرعة كبيرة حيث أن سرعة الحركة تؤدي إلى زيادة القوة العضلية مما يمكن اللاعب من تحقيق هدف الحركة وهو إصابة هدف المنافس. (٨ : ٣٩، ٤٠)

- مشكلة البحث و أهمية :

يرى كلاً من " فيرافاسندارام وبالانيسامي **Vairavasundaram & Palanisamy** (٢٠١٥م) إلى أن مدربي اللياقة البدنية والرياضيين على حد سواء يبحثون عن أدوات لياقة بدنية جديدة تحقق النتائج المرجوة منها، والحقيبة البلغارية هي من الأدوات الحديثة المتعددة الاستخدامات والوظائف والفعالة لكل أنواع التدريب. (٢١ : ١٦)

ويشير "شمس الدين محمد" (٢٠١٦م) إلى أن الحقيبة البلغارية تم ابتكارها على يد المصارع البلغاري إيفان إيفانوف Ivan Ivanov وذلك عام ٢٠٠٥م حيث لاحظ ضرورة توافر بروتوكولات تدريب أكثر قوة ووظيفية تعتمد على تحركات الجسم وقدراته الكاملة اللازمة للنجاح في التدريب ، والحقيبة البلغارية مماثلة لأكياس الرمل في الشكل ولها العديد من نفس الفوائد، ولكن الشكل الفريد يسمح للأداء ببعض الحركات التي يصعب القيام بها مع معظم أكياس الرمل. (١٢ : ١٣٠)

ويضيف " بويو انتوني وآخرون **Bobu Antony, et al.,** (٢٠١٥م) إلى أن الحقيبة البلغارية رخيصة التكلفة ويمكن تصنيعها يدوياً من أدوات بسيطة كالقماش أو الجلد الصناعي أو البلاستيك، وأنه يمكن صنعها من خلال الإطار الداخلي لإطارات السيارات والذي يستخدم كعوامل داخل الماء المفتوحة، حيث يتم قصها وحشوها بالرمل أو القماش ثم إعادة خياطتها مرة أخرى. (١٨ : ١٥) ويذكر " كيلي براون **Kyle Brown** (٢٠٠٩م) أن الحقيبة البلغارية تعتبر أداة مثالية لكونها تتوفر بها جميع خصائص وسمات التدريب. (١٩ : ٢٣)

والتايكوندو هو إحدى رياضات الدفاع عن النفس في استخدامهما للأيدي والأرجل في الصد والضرب إلا أنه يعتمد أكثر على الرجلين أثناء المباريات بصورة أكبر، بالإضافة إلى توفيره لوسائل الضمان الكافية للاعب حيث يرتدى اللاعب الواقيات المختلفة والتي تتضمن (هيد جارد " واقى الرأس") (هوجو " واقى الصدر والبطن ") (شينكار " واقى الساقين والساعدين") (سابوداي " واقى أسفل الحزام) وذلك لحماية اللاعب من الضربات الخطرة وتوفير عنصر الأمن والأمان أثناء المباريات. (٣ : ٨)

وتعتبر البومزا تجربة للاشتباك التخيلي كما أن ممارستها تساعد اللاعب على زيادة التحكم في التنفس والثقة بالنفس بالإضافة إلى اتخاذ القرارات الصحيحة والمناسبة في حالة الاشتباك كما أنها تساعد اللاعبين في تنمية عناصر التوازن والتوافق والمرونة (٣ : ٣١).

وانطلاقاً مما سبق ومن خلال خبرة الباحثة في رياضة التايكوندو، بالإضافة إلى متابعتها لبعض لاعبات التايكوندو في عدد من الأندية، وعلى الرغم من أن أسلوب وفتيات الأداء في رياضة التايكوندو تعتبر متغيرة، وقد يكون هناك تطابق في أدائها، بالإضافة إلى أن أداء البومزا ساج يتطلب قدراً كبيراً من اللياقة البدنية لأدائها بمستوى جيد.

كما لاحظت الباحثة هبوط ملحوظ في مستوى البومزا بالرغم من أن المدربين يستخدمون طرق وأساليب متنوعة لأن معظمها يعتمد على الحفظ وليس الأداء وترى الباحثة أن ذلك يرجع إلى افتقار اللاعبات إلى أداء البومزا حيث أن المتغيرات البدنية تعتبر الركيزة الأولى التي ينشئ عليها إمكانية الاستمرار في بذل الجهد وتطوير مستوى الأداء، لذا رأت الباحثة أن استخدام برنامج مقترح لتدريبات الحقيبة البلغارية يمكن أن يكون ركيزة لرفع مستوى الأداء في البومزا.

وهذا ما دفع الباحثة إلى التطرق إلى إجراء هذا البحث لمحاولة التعرف على تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على مستوى أداء البومزا ساج لدى لاعبات التايكوندو.

ثالثاً:- هدف البحث :

يهدف البحث التعرف على تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على مستوى أداء البومزا ساج لدى لاعبات التايكوندو.

- فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى أداء أداء مهارات البومزا ساجن (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو.

٢- توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في (مستوى أداء مهارات البومزا ساجن) (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو.

- مصطلحات البحث :

١- الحقيبة البلغارية Bulgarin Bag:

هي حقيبة على شكل هلال مصنوعة من الجلد ومليئة بالرمل تزن من ٣ إلى ٣٨ كجم وتستخدم في تطوير القوة واللياقة البدنية العامة، وتحسين الأوعية الدموية. (٢٠ : ٢٢).

٢- مستوى الأداء :

هو الدرجة التي تحصل عليها (الطالبة أو اللاعب أو اللاعبة) بناء على لجنة من المتخصصين في أي نشاط معين وفقاً للشروط الفنية للحركة. (١٤ : ١٥)

٣- البومزا ساجن:

هي شكل من الممارسة الذاتية التي تتم للتقدم من خلال اتباع خطوط الحركة بطريقة منظمة ومتتابعة ضد منافس أو عدة منافسين وذلك باستخدام عدد من الحركات الفنية المختلفة لفن اللعبة والمتفوق عليها سلفاً وموضوعه في مجموعات على أسس وقواعد علمية مدروسة " (٩ : ٧٣)

- الدراسات والبحوث المرجعية:

أولاً: الدراسات والبحوث العربية المرجعية:

١- أحمد محمود المرشدي (٢٠٢١م) (٤)

بعنوان تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة رفعة الوسط العكسية لناشئ المصارعة **يهدف** البحث التعرف على تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة رفعة الوسط العكسية لناشئ المصارعة ، استخدامت **المنهج** التجريبي ، تم اختيار **عينة** البحث الفعلية (١٤) لاعبة ، وكانت من اهم **نتائج** أن تدريبات الحقيبة البلغارية أثرت إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة رفعة الوسط العكسية لناشئ المصارعة.

٢- إلهام أحمد حسنين (٢٠٢١م) (٧)

بعنوان فاعلية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح **يهدف** تصميم مجموعة من تدريبات الحقيبة البلغارية والتعرف على فاعلية هذه التدريبات على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابق رمي الرمح ، استخدامت **المنهج** التجريبي ، تم اختيار **عينة** البحث الفعلية (٣٠) طالبة ، وكانت من اهم **نتائج** البرنامج التدريبي باستخدام الحقيبة البلغارية له تأثير إيجابي على المستوى الرقمي لرمي الرمح.

٢- شادي السيد نصر (٢٠٢٠م) (١١)

بعنوان تأثير التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو **يهدف** تصميم برنامج تدريبي باستخدام الحقيبة البلغارية والتعرف من خلاله على تنمية بعض الصفات البدنية ومستوى أداء اللعب من أعلى لناشئ الجودو ، استخدامت **المنهج** التجريبي ، تم اختيار **عينة** البحث الفعلية (٣٠) ناشئ ، وكانت من اهم **نتائج** تدريبات الحقيبة البلغارية تؤدي الى تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات اللعب من أعلى Nage waza لناشئ الجودو.

٢- شيماء السيد رضوان (٢٠١٩م) (١٣)

بعنوان تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة **يهدف** التعرف على تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة ، استخدامت **المنهج** التجريبي ، تم اختيار **عينة** البحث الفعلية (٢٤) لاعب ، وكانت من اهم **نتائج** تدريبات التعلق باستخدام جهاز الحقيبة البلغارية تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

إجراءات البحث:

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات التصميم التجريبي لمجموعة واحدة للقياس القبلي والبعدي ، وذلك لملائمة لطبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث من لاعبات التايكوندو بنادي الشرقية الرياضي التابع لمنطقة الشرقية للتايكوندو بمحافظة الشرقية تحت سن ١٧ سنة و المسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو ٢٠٢٣-٢٠٢٤ وعددهم (٢٥) لاعبة وتتراوح اعمارهم تحت سن ١٧ سنة.

ثالثاً: عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات التايكوندو نادى الشرقية الرياضي التابع لمنطقة الشرقية للتايكوندو تحت ١٧ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو ٢٠٢٣-٢٠٢٤ والبالغ عددهم (١٨) لاعبه ، حيث بلغ قوام العينة الاساسية للبحث (١٢) لاعبه يمثلون مجموعة البحث التجريبية ، بينما بلغت العينة الاستطلاعية (٦) لاعبه من مجتمع البحث الاصلي وخارج عينة البحث الاساسي والجدول رقم (١) يوضح ذلك

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة الكلية		العينة التجريبية		العينة الاستطلاعية		عينة البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
١٠٠%	١٨	٦٦.٦٧%	١٢	٣٣.٣٣%	٦	عينة البحث

أسباب اختيار عينة البحث :

- تفهم إدارة نادى الشرقية الرياضي وتوفير كل ما تحتاجه الباحثة أثناء البحث.
- الالتزام للاعبات في التدريب بالمواظبة والحضور .
- موافقة إدارة نادى الشرقية الرياضي على تطبيق إجراءات البحث وأهمية الموضوع للدراسة والاستفادة منها في مجالات أنشطة رياضية أخرى، كما قام النادي بتذليل كافة الصعاب وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة .

اعتدالية عينة البحث الكلية:

قامت الباحثة بإجراء اعتدالية التوزيع بين أفراد عينة البحث الكلية في (العمر التدريبي ، ومهارات البومزا ساجن) التي تم إختيارها وتحديدها وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ن = ١٨

لدى لاعبات التايكوندو في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٦.٧٦١	١٦.٧٥٠	٠.٢٧٥	٠.٢٨٨ -
	الطول	١٥٣.٨٨٩	١٥٤.٠٠٠	٢.٢٩٨	٠.٣٤٩
	الوزن	٥٦.٠٩٤	٥٥.٩٠٠	٢.٤٤٧	٠.٢٦٥
	العمر التدريبي	٤.٤٥٠	٤.٥٠٠	٠.٤٠٣	٠.١٨٨
مهارات البومزا ساجن	الوقفات	2.544	2.500	0.204	0.020
	مهارات اليد الدفاعية	٣.٠٦١	٣.١٠٠	٠.١٨٢	٠.٢٦١
	مهارات اليد الهجومية	٢.٧٨٩	٢.٧٠٠	٠.٣١٠	١.٠٨٦
	أب تشاجي	٢.٤٥٦	٢.٤٥٠	٠.١٧٢	٠.٨٤٤ -
	يب تشاجي	٢.٤٥٠	٢.٤٠٠	٠.٢٨٣	١.٠٦٥
	مستوى أداء البومزا	١٣.٣٠٠	١٣.٤٠٠	٠.٤٢٤	٠.٣٦٤ -

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت بين قيمة (± 3) في المتغيرات " العمر التدريبي ، مهارات البومزا ساجن " ، حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء بين $(- 0.844, 1.086)$ مما يدل على أن مجتمع البحث يتبع توزيعاً طبيعياً في هذه المتغيرات .

رابعاً : ادوات ووسائل جمع البيانات:

تنقسم أدوات البحث الى :

- ١- القياسات الخاصة للمتغيرات الأنثروبومترية.
- ٢- الاجهزة و الادوات المستخدمة .
- ٣- وسائل جمع البيانات (استمارة المستخدمة في البحث)
- ٤- القياسات المستخدمة قيد البحث .
- ٥- تقييم مستوى أداء مهارات البومزا ساجن.
- ٦- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية (المقترح) .

١- القياسات الخاصة للمتغيرات العمر التدريبي :

تم استخدام القياسات الآتية :

- السن : الرجوع إلى شهادة ميلاد اللاعب .
- الطول : باستخدام جهاز الرستاميتير (لأقرب سنتيمتر) .
- الوزن : باستخدام الميزان الطبي (لأقرب كيلو جرام) .
- العمر التدريبي : من سجلات المدرب .

٢- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ساعة إيقاف .
- صفارة .
- شريط لاصق.
- كرات طبية
- دامبلز .
- أوزان رملية
- ميت (صغير ، عريض)
- الهوجو (واقى الصدر)
- الهيد جارد (واقى الرأس)
- أدوات تدريب (أطواق ، أقماع)
- صندوق مائل **step**
- شدادات مقاومة (اساتك مطاطية) تتناسب مع الفئة العمرية للاعبات قيد البحث.
- شريط قياس .
- بساط تاكوندو مساحة ٨×٨ متر .
- الحقيبة البلغارية من اعداد الباحثة

٣- وسائل جمع البيانات (استمارة المستخدمة في البحث)

- المقابلة الشخصية

قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء في المجال و البالغ عددهم (١٠) خبراء .

- استمارة المستخدمة في البحث

- استمارة بأسماء السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي ورياضة التايكوندو
- استماره بأسماء السادة المحكمين في مجال تحكيم رياضة التايكوندو.
- استمارة تسجيل الغياب و الحضور وتسجيل البيانات الخاصة للاعبات .

- استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد متغيرات البحث لمهارات البومزا ساجن .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محددات الوحدات التدريبية المتمثلة في (مدة تطبيق البرنامج - عدد الوحدات الأسبوعية - رقم الوحدة التدريبية)
- استمارة تقييم مستوى أداء مهارات البومزا ساجن.
- استمارة تسجيل القياسات مهارات البومزا ساجن.
- التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح .
- نموذج لوحدة تدريبية يومية.
- التوزيع الزمني لأجزاء برنامج تدريبات الحقيبة البلغارية على الأسابيع بالدقائق
- البرنامج التدريبي باستخدام الحقيبة البلغارية .

٤- القياسات المستخدمة قيد البحث

حيث قامت الباحثة بعمل مسح لجميع المراجع العلمية ولأبحاث السابقة لتحديد أهم مهارات البومزا ساجن الخاصة برياضة التايكوندو ، كما قامت الباحثة بتطبيق استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم قياسات مهارات البومزا ساجن الخاصة برياضة التايكوندو من خلال تحديد أنسب القياسات التي تقيس هذه المتغيرات وعرضها على الخبراء في مجال تدريب وتحكيم التايكوندو .

/ مهارات البومزا ساجن الخاصة برياضة التايكوندو

قامت الباحثة بتطبيق استطلاع رأي الخبراء لتحديد مهارات البومزا ساجن الخاصة برياضة التايكوندو ، ويوضح الجدول رقم (٣) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد مهارات البومزا ساجن الخاصة برياضة التايكوندو التي يتم تقيسها قيد البحث.

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد مهارات البومزا ساجن الخاصة

ن=١٠

رياضة التايكوندو قيد البحث

م	مهارات البومزا ساجن الخاصة برياضة التايكوندو		النسبة المئوية
	أراء الخبراء	موافق	
١-	الوقفات	١٠	%١٠٠
٢-	مهارات اليد الدفاعية	١٠	%١٠٠
٣-	مهارات اليد الهجومية	١٠	%١٠٠
٤-	أب تشاجي	١٠	%١٠٠
٥-	يب تشاجي	١٠	%١٠٠

وقد ارتضت الباحثة بعد الرجوع الى السادة المشرفين بنسبة (١٠٠%) وبذلك قامت الباحثة بتحديد مهارات البومزا ساجن الخاصة برياضة التايكوندو قيد البحث.

٥- استمارة تقييم مستوى أداء مهارات البومزا ساجن قيد البحث .

قامت الباحثة بتصميم استمارة تقييم مستوى اداء مهارات البومزا ساجن قيد البحث وتم عرضها على الخبراء و المتخصصين في مجال التدريب والتايكوندو ، حيث تم تقييم مستوى اداء مهارات البومزا ساجن عن طريق لجنة مكونة من (٣) محكمين من اساتذة التايكوندو بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ، على أن تحسب الدرجة من (٥) درجات لكل مهارة مع اخذ متوسط درجات اللجنة وذلك في مهارات البومزا ساجن (قيد البحث).

جدول (٤)

أجزاء مهارات البومزا ساجن قيد البحث ودرجاتها

م	مهارات البومزا ساجن قيد البحث	الدرجة
١	- الوقفات	٥
٢	- مهارات اليد الدفاعية	٥
٣	- مهارات اليد الهجومية	٥
٤	- أب تشاجي	٥
٥	- يب تشاجي	٥
٢٥	مستوى أداء البومزا	

٦- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية :

يعتبر البرنامج التدريبي هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، فهو عنصر أساسي لتحديد مسار العمل ويعتبر حجر الزاوية الذي يوضح خطوات سير العمل لتحقيق هدف محدد وبذلك نضمن نجاح سير العمل ذاته.

- هدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية

يهدف البرنامج التدريبي باستخدام الحقيبة البلغارية الى وتحسين اداء مهارات البومزا ساجن للاعبات التايكوندو قيد البحث ومعرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية على تنمية مستوى اداء مهارات البومزا ساجن للاعبات التايكوندو .

- معايير واسس التصميم لوضع البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية :

- اتبعت الباحثة في تصميم البرنامج التدريبي باستخدام الحقيبة البلغارية الاسس الاتية :-
- مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية والمستوى المهارى للاعبات قيد البحث
- أتباع مبدأ التدرج في الأداء الحركي من السهل إلى الصعب والبسيط إلى المركب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.

- الاسترشاد بنتائج الدراسات الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث، وذلك فيما يتعلق بتحديد جرعة البداية وزمن الفترة التدريبية.
 - الاسترشاد بالخبرات العلمية والميدانية في مجال التخصص للبحث.
- التوقيت الزمني للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية:
- قامت الباحثة بإعداد استمارة لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية.
- وجداول (٥) يوضح آراء السادة الخبراء في تحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية على اللاعبات قيد البحث .

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في مدة تنفيذ البرنامج التدريبي

ن=١٠

باستخدام الحقيبة البلغارية قيد البحث

المتغيرات	المدة	رأي الخبير		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
الزمن الكلي المقترح للبرنامج	ثمانية أسابيع	٨	٢	٨٠%
	عشر أسابيع	٧	٣	٧٠%
	أثني عشر أسبوع	١٠	٠	١٠٠%
عدد الوحدات في الأسبوع الواحد	وحدتين	١٠	٠	١٠٠%
	ثلاث وحدات	٧	٣	٧٠%
	اربع وحدات	٦	٤	٦٠%
زمن الوحدة التدريبية	٤٥ دقيقة	٧	٣	٧٠%
	٦٠ دقيقة	٦	٤	٦٠%
	٩٠ دقيقة	١٠	٠	١٠٠%

يتضح من جدول (٥) نتائج استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمني للبرنامج المقترح حيث ارتضت الباحثة بنسبة مئوية قدرها (٩٠%) فأكثر من آراء الخبراء في التوزيع الزمني للبرنامج.

جدول (٦) يوضح نموذج لوحدة تدريبية باستخدام تدريبات الحلقة البلغارية
الاسبوع : (الأول)

		اليوم	رقم : (١)	الوحدة التدريبية	
		التاريخ :	٩٠ دقيقة	زمن الوحدة	
	/ /				
الراحة	التكرارات	الشدة	المحتوى	زمن الاداء	اجزاء الوحدة
--	--	%٣٠	(وقوف) المشى حول المضمار . (وقوف) التوقيت العالي ثم المنخفض في المكان. (وقوف) فتح وضم الرجلين والذراعين معا .	١٠ ق	الاحماء
اق	٤	%٥٠	(وقوف) مسك ثقل اليدين أمام الصدر من الذراعين أماماً . (وقوف فتحا) ثني الجذع أماماً أسفل . (الوقوف) القفز لأعلى والطعن أماماً بالتبادل . (الوقوف) حمل نقل مناسب على الكتفين الجري السريع في المكان لتحقيق أكبر عدد ممكن من وصول القدم إلى الأرض خلال دقيقة واحدة (الوقوف) جري أمامي وخلفي بين الأقماع عند الوصول لأخر قمع عمل جري سريع الخط النهائية والعودة لخط البداية جري خفيف .	٢٠ ق	الاعداد البدني
اق	٤	%٦٥	(لانبطاح المائل - وضع الحقيبة البلغارية على الظهر) ثني وافرد الذراعين (الوقوف - وضع الحقيبة البلغارية على لكتف) فتح الرجلين للخارج ثم ثني الرجلين والوثب. (الوقوف ثني الجذع - مسك الحقيبة من المقبض الرئيسي) مرجحة الحقيبة للأمام مع الإقعاء (الوقوف- مسك الحقيبة من المقبض الرئيسي) مرجحة الحقيبة جهة الطعن لليمين ثم لليساار معا . (الوقوف-مسك الحقيبة من المقبض الرئيسي) مرجحة الحقيبة ناحية اليمين ثم ثباتها ويكرر ناحية اليسار oblique	٣٠ ق	تدريبات الحلقة البلغارية
--	--	%٦٠	التدريب على الوقفات الوقفة الامامية الضيقة اب- سوجي الوقفة الامامية المتسعة اب- كوبي	٢٥ ق	الجزء المهاري للبويزا
--	--	%٢٥	(الوقوف) الجرى الخفيف في صالة التدريب. (الوقوف) المشى ببطء مع تنظيم التنفس جهة اليمين ثم جهة اليسار.	٥ ق	الجزء الختامي

خامساً : الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها(٦) لاعبات في الفترة ٢٠٢٤/٥/٤م إلى ٢٠٢٤/٥/١٩م من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وقد استهدفت الدراسة الاستطلاعية قيد البحث الآتي:

- ١- التأكد من عدم وجود ما يعوق تطبيق البحث.
 - ٢- التعرف على مدى مناسبة الاختبارات لعينة البحث .
 - ٣- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات كما في جدول (٧، ٨)
 - ٤- ترتيب اجراءات سير الاختبارات والزمن الكلى لأدائهم .
 - ٥- تحديد زمن وترتيب اخذ قياسات قيد الدراسة.
 - ٦- تحديد مدى وضوح ومناسبة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية المصمم لقدرات اللاعبات ومدى استيعابهم له.
- وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :
- = تحقيق جميع البنود السابقة بصورة سليمة ومناسبة لبدء البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية .

المعاملات العلمية لقياسات أداء مهارات البومزا ساجن قيد البحث

أ / معامل صدق قياسات أداء مهارات البومزا ساجن قيد البحث:

لإيجاد معامل الصدق للاختبارات المستخدمة في البحث ، قامت الباحثة بتطبيق قياسات أداء مهارات البومزا ساجن قيد البحث على عينة الدراسات الإستطلاعية البالغ عددها (٦) لاعبات من لاعبات التايكوندو بالمرحلة العمرية تحت (١٧سنة) من مجتمع البحث وبخلاف العينة الأساسية ، وذلك يوم السبت الموافق ٤ / ٥ / ٢٠٢٤م ، ثم قامت بتطبيق نفس الاختبارات وبنفس الظروف على عينة من لاعبات التايكوندو بالمرحلة العمرية تحت (١٩ سنة) والذي يبلغ عددهن (٦) لاعبات (مجموعة مميزة) ، ثم بعد ذلك تم حساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين (المميزة - غير المميزة) ، وهو ما يتضح في جدول (٧).

جدول (٧)

حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين
(المميزة وغير المميزة) في قياسات مهارات البومزا ساجن قيد البحث

$$n = 1 \quad n = 2 \quad n = 6$$

مستوى الدلالة	Z	w	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	ن	المجموعة	مهارات البومزا ساجن
٠.٠٥	*٢.٨٩٢	٢١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٣.٦٦٧	٦	مميزة	الوقفات
				٢١.٠٠٠	٣.٥٠	٢.٣٨٣	٦	غير مميزة	
٠.٠٥	*٢.٨٩٨	٢١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٤.١٦٧	٦	مميزة	مهارات اليد الدفاعية
				٢١.٠٠٠	٣.٥٠	٣.١١٧	٦	غير مميزة	
٠.٠٥	*٢.٦٥١	٢٨.٠٠٠	٧.٠٠٠	٥٥.٥٠	٩.٢٥	٣.٦٦٧	٦	مميزة	مهارات اليد الهجومية
				٢٢.٥٠	٣.٧٥	٣.٠٦٧	٦	غير مميزة	
٠.٠٥	*٢.٨٩٨	٢١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٤.٠٠٠	٦	مميزة	أب تشاجي
				٢١.٠٠٠	٣.٥٠	٢.٤٦٧	٦	غير مميزة	
٠.٠٥	*٢.٩٢٩	٢١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٣.٦٦٧	٦	مميزة	يب تشاجي
				٢١.٠٠٠	٣.٥٠	٢.٣٥٠	٦	غير مميزة	
٠.٠٥	*٢.٩١٣	٢١.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٢٢.٦٦٧	٦	مميزة	مستوى أداء البومزا
				٢١.٠٠٠	٣.٥٠	١٣.٣٨٣	٦	غير مميزة	

يتضح من جدول (٧) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في إختبارات مهارات البومزا ساجن قيد البحث ولصالح متوسط رتب درجات المجموعة المميزة ، مما يدل على صدق هذه الإختبارات .

ب/ حساب معامل ثبات قياسات أداء مهارات البومزا ساجن قيد البحث:

تم إيجاد ثبات قياسات أداء مهارات البومزا ساجن قيد البحث بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه بفواصل زمنية قدره (١٥) يوم بين التطبيقين ، حيث تم تطبيق القياس الأول يوم الاحد الموافق ٥/٥/٢٠٢٤ م ، والقياس الثاني يوم الاحد الموافق ١٩ / ٥ / ٢٠٢٤ م ، وذلك على عينة الدراسات الإستطلاعية البالغ عددها (٦) لاعبات في رياضة التايكوندو من مجتمع البحث وبخلاف العينة الأساسية ، حيث تم حساب معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني بإستخدام معامل الإرتباط البسيط لـ " سبيرمان " ، وهو ما يتضح في جدول (٨).

جدول (٨)

حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في قياسات مهارات

البومزا ساجن للعينه الإستطلاعية قيد البحث ن = ٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	مهارات البومزا ساجن
	٢٤	س٢	١٤	س١		
* ٠.٨٣٨	٠.١٤٧	٢.٤١٧	٠.١٤٧	٢.٣٨٣	درجة	الوقفات
* ٠.٩٨٥	٠.٢٥٠	٣.١٣٣	٠.٢٤٨	٣.١١٧	درجة	مهارات اليد الدفاعية
* ٠.٩٨٦	٠.٤٠٠	٣.١٠٠	٠.٣٧٨	٣.٠٦٧	درجة	مهارات اليد الهجومية
* ٠.٩٥٣	٠.٠٩٨	٢.٤٨٣	٠.١٢١	٢.٤٦٧	درجة	أب تشاجي
* ٠.٩٤٩	٠.٠٤٩	٢.٣٥٨	٠.٠٥٥	٢.٣٥٠	درجة	يب تشاجي
* ٠.٨٧٠	٠.٥٣٠	١٣.٤٩٢	٠.٥٠٧	١٣.٣٨٣	درجة	مستوى أداء البومزا

قيمة " ر " الجدولية عند د . ح (٤) ، مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٨٢٩

يتضح من جدول (٨) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين

التطبيقين الأول والثاني لإختبارات مهارات البومزا ساجن قيد البحث ، وأن قيم معامل الارتباط تراوحت ما بين (٠.٨٣٨ ، ٠.٩٨٦) مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الثبات .

- الخطوات التنفيذية للبحث :-

١- القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية و البالغ عددها (١٢) لاعبة وذلك بنادي الشرقية الرياضي، في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٥/٢١م و الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٥/٢٢م وإشتمل على قياس المتغيرات (قيد البحث) طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس

٢- تطبيق تجربة البحث الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية على المجموعة التجريبية من يوم السبت الموافق ٢٠٢٥/٥/٢٥م حتى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٨/١٤م، حيث تم تنفيذ التدريبات خلال (١٢) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت و الاربعاء)، وذلك بنادي الشرقية الرياضي ، يستغرق زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة .

٣- القياس البعدي :

بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق تجربة البحث الأساسية يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٨/١٤ م ، قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية للاختبارات البدنية وتقييم اداء مهارات البومزا ساجن (قيد البحث) وذلك من يوم السبت و الاحد الموافق ٢٠٢٤/٨/١٧ م ، ٢٠٢٤/٨/١٨ م . حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الشروط وتم تفرغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائياً.

- المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) حيث تضمنت خطة المعالجة الإحصائية للبيانات الأولية الأساليب الإحصائية التالية :

- ١- المتوسط الحسابي .
- ٢- الوسيط .
- ٣- الإنحراف المعياري .
- ٤- معامل الإلتواء .
- ٥- معامل الارتباط البسيط بين الرتب " سبيرمان " .
- ٦- إختبار (مان- ويتني) للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين .
- ٧- إختبار (ويلكوكسون) بدلالة قيمة (Z) للمقارنة بين مجموعتين مرتبطتين .
- ٨- مُعدل التحسن النسبي الحادث (%) .

عرض ومناقشة النتائج

أولاً :- عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الاول :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى أداء مهارات البومزا ساجن (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو ."

جدول (٩)

حساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي

للاعبات المجموعة التجريبية في أداء مهارات البومزا ساجن قيد البحث

ن = ١٢

مستوى الدلالة	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	إشارات الرتب		المتوسط الحسابي	القياس	مهارات البومزا ساجن
				+	-			
٠.٠٥	*٣.٠٧٥	٠.٠٠	٠.٠٠	١٢	٠	٢.٦٢٥	قبلي	الوقفات
		٧٨.٠٠	٦.٥٠			٤.٠٢٥	بعدي	
٠.٠٥	*٣.٠٧٢	٠.٠٠	٠.٠٠	١٢	٠	٣.٠٣٣	قبلي	مهارات اليد الدفاعية
		٧٨.٠٠	٦.٥٠			٤.٢١٧	بعدي	
٠.٠٥	*٣.٠٦٦	٠.٠٠	٠.٠٠	١٢	٠	٢.٦٥٠	قبلي	مهارات اليد الهجومية
		٧٨.٠٠	٦.٥٠			٣.٧٤٢	بعدي	
٠.٠٥	*٣.٠٦٣	٠.٠٠	٠.٠٠	١٢	٠	٢.٤٥٠	قبلي	أب تشاجي
		٧٨.٠٠	٦.٥٠			٤.٣٨٣	بعدي	
٠.٠٥	*٣.٠٧٦	٠.٠٠	٠.٠٠	١٢	٠	٢.٥٠٠	قبلي	يب تشاجي
		٧٨.٠٠	٦.٥٠			٣.٦٣٣	بعدي	
٠.٠٥	*٣.٠٦١	٠.٠٠	٠.٠٠	١٢	٠	١٣.٢٥٨	قبلي	مستوى أداء البومزا
		٧٨.٠٠	٦.٥٠			٢٠.٠٠٠	بعدي	

يتضح من جدول (٩) أنه توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة التجريبية في أداء مهارات البومزا ساجن قيد البحث ، وذلك لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي .

عرض نتائج الفرض الثاني :

" توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في (مستوى أداء مهارات البومزا ساجن) (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو "

جدول (١٠)

مُعدّل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في إختبارات

مهارات البومزا ساجن للاعبات المجموعة التجريبية قيد البحث

ن = ١٢

مهارات البومزا ساجن	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	معدل التغير %
الوقفات	درجة	٢.٦٢٥	٤.٠٢٥	١.٤٠	٥٣.٣%
مهارات اليد الدفاعية	درجة	٣.٠٣٣	٤.٢١٧	١.١٨	٣٩%
مهارات اليد الهجومية	درجة	٢.٦٥٠	٣.٧٤٢	١.٠٩	٤١.٢%
أب تشاجي	درجة	٢.٤٥٠	٤.٣٨٣	١.٩٣	٧٨.٩%
يب تشاجي	درجة	٢.٥٠٠	٣.٦٣٣	١.١٣	٤٥.٣%
قياس مستوى أداء البومزا	درجة	١٣.٢٥٨	٢٠.٠٠٠	٦.٧٤٢	٥٠.٩%

يتضح من جدول (١٠) أنه يوجد مُعدّل تحسن نسبي حادّ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع مهارات البومزا ساجن قيد البحث ، حيث كان أعلى معدل تحسن نسبي في مهارة " اب تشاجي " بنسبة بلغت (٧٨.٩١ %) ، بينما بلغ أقل مُعدّل تحسن نسبي (٣٩ %) وذلك في " مهارات اليد الدفاعية " .

ثانياً :- مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول.

يتضح من جدول (٩) أنه توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة التجريبية في أداء مهارات البومزا ساجن قيد البحث ، وذلك لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدي.

ويتضح للباحثة من خلال نتائج جدول (٩) أن توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في قياسات أداء مهارات البومزا ساجن قيد البحث ، وأنه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية للاستجابة للعينة لقياسات مهارات البومزا ساجن قيد البحث في القياس البعدي وتراوحت قيمة المتوسطات الحسابية للقياسات مهارات البومزا ساجن قيد البحث الوقفات القبلي (٢.٦٢٥) والقياس البعدي (٤.٠٢٥) ، ومهارات اليد الدفاعية القبلي (٣.٣٣) والقياس البعدي (٤.٢١٧) ، و مهارات اليد

الهجومية القياس القبلي (٢٠٦٥٠) والقياس البعدي (٣٠٧٤٢)، و أب تشاجي القياس القبلي (٢٠٤٥٠) والقياس البعدي (٤٠٣٨٣)، و يب تشاجي القياس القبلي (٢٠٥٠٠) والقياس البعدي (٣٠٦٣٣) و مستوى اداء البومزا القياس القبلي (١٣٠٢٥٨) والقياس البعدي (٢٠٠٠٠٠) وجدت الباحثة انها كانت لصالح متوسط درجات القياس البعدي للعينه قيد البحث .

وترجع الباحثة السبب في ذلك الى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية و مجموعة التمرينات الموضوعه و المصممة من قبل الباحثة و التي تم تطبيقها بأسلوب علمي سليم ومنظم على اللاعبات عينة البحث حيث راعت الباحثة الاسس العلمية عند التطبيق من حيث مراعات الفروق الفردية للاعبات ومبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب عند تطبيق التمرينات الموضوع باستخدام الحقيبة البلغارية كما راعت الباحثة ايضا التنوع في اختيار التمرينات الموضوعه باستخدام الحقيبة البلغارية بمحاولة عدم تكرارها وكذلك التنوع في التمرينات المستخدمة لمنع حدوث الملل الى للاعبات وبث روح الاثارة و التشويق لديهم وذلك فيما يخص المتغيرات البدني و المهاري في رياضة التايكوندو على حدا سواء .

وتعزى الباحثة ذلك إلى التخطيط الجيد برنامج التدريبي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث مما نتج عنه تحسن بدني انعكس على مستوى أداء مهارات البومزا ساجن قيد البحث.

يتفق ذلك مع نتائج دراسة إلهام أحمد حسانين (٢٠٢١م) (٧) حيث اشار في نتائج دراسته أظهرت النتائج ان البرنامج التدريبي باستخدام الحقيبة البلغارية له تأثير إيجابي على المستوى الرقمي لرمي الرمح.

يتفق ذلك مع نتائج دراسة شادي السيد نصر (٢٠٢٠م) (١١) حيث اشار في نتائج دراسته التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية تؤدي إل تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات اللعب من أعلى Nage waza لناشي الجودو.

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة شيماء السيد رضوان (٢٠١٩م) (١٣) حيث اشار في نتائج دراسته ان أدت تدريبات التعلق باستخدام جهاز الحقيبة البلغارية تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من داليا رضوان لبيب (٢٠٢١م) (١٠) ، و إلهام أحمد حسانين (٢٠٢١م) (٧) ، و أحمد السيد عثماوي (٢٠٢٠م) (١) ، و شادي السيد نصر (٢٠٢٠م) (١١) ، و شيماء السيد رضوان (٢٠١٩م) (١٣) ، و محمد حلمي الجانبي (٢٠١٨م) (١٥) ، أن التدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية تسهم في تحسين مستوى الأداء المهاري .

وبذلك يتحقق الفرض الاول جزئياً الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى أداء مهارات البومزا ساجن (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو " مناقشة نتائج الفرض الثاني .

يتضح من جدول (١٠) أنه يوجد مُعدل تحسن نسبي حادث بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع مهارات البومزا ساجن قيد البحث ، حيث كان أعلى معدل تحسن نسبي في مهارة " اب تشاجي " بنسبة بلغت (٧٨.٩ %) ، بينما بلغ أقل مُعدل تحسن نسبي (٣٩ %) وذلك في " مهارات اليد الدفاعية " .

وجدت الباحثة من خلال نتائج جدول (١٠) أن توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في قياسات اداء مهارات البومزا ساجن قيد البحث ، وأنها متفاوتة حيث ان نسب التحسن في قياسات اداء مهارات البومزا ساجن قيد البحث الوقفات (٥٣.٣%) ، و مهارات اليد الدفاعية (٣٩%) ، و مهارات اليد الهجومية (٤١.٢%) ، و أب تشاجي (٧٨.٩%) ، و يب تشاجي (٤٥.٣%) فكان قياس مستوى اداء البومزا (٥٠.٩%) وجدت الباحثة انها كانت لصالح متوسط درجات القياس البعدي للعينة قيد البحث

وترجع الباحثة السبب في ذلك الى البرنامج التدريبي باستخدام الحقيبة البلغارية أو مجموعة التمرينات المتنوعة و الموضوعه من قبل الباحثة والتي سبق وان ذكرنا أنها مبنية على القواعد والاسس العلمية من حيث طريقة التدريب المستخدمة والشدة المطلوبة وطريقة تحديدها من حيث طريقة التدريب المستخدمة والشدة المطلوبة وطريقة تحديدها واستخدام الشدة المتوسطة والتي تم تحديدها عن طريق معادلة النبض وذلك حتى تتميز تلك التمرينات او البرنامج المقترح بالسلاسة في الاداء وعدم اجهاد اللاعبات بالاضافة الى مراعاة مبدأ الفروق الفردية للاعبات .

تتفق ذلك مع نتائج دراسة مصطفى أحمد عبد الرحمن (٢٠٢٢م) (١٦) حيث اشار في نتائج دراسته حدث تحسن نتيجة تدريبات الحقيبة البلغارية والحقيبة المائية للمتغيرات قيد البحث ، وتفوقت تدريبات الحقيبة البلغارية عن الحقيبة المائية في القوة العظمى والقدرة العضلية للاعبين.

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة أحمد السيد عشموي (٢٠٢٠م) (١) حيث اشار في نتائج دراسته تم التوصل إلى معادلات تحسن أفضل من فعالية الأداء المهاري نتيجة استخدام الحقيبة البلغارية. وكذلك تتفق مع نتائج دراسة شيماء السيد رضوان (٢٠١٩م) (١٣) حيث اشار في نتائج دراسته أدت تدريبات التعلق باستخدام جهاز الحقيبة البلغارية تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

وترجع الباحثة الاسس العلمية عند التطبيق البرنامج المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية من حيث مراعات الفروق الفردية للاعبات ومبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب عند تطبيق التمرينات او البرنامج الموضوع باستخدام الحقيبة البلغارية .

كما راعت الباحثة ايضا التنوع في اختيار التمرينات الموضوعه باستخدام الحقيبة البلغارية بمحاولة عدم تكرارها وكذلك التنوع في استخدام الادوات المستخدمة لمنع حدوث الملل الى الطالبات وبث روح الاثارة والتشويق لديهم وذلك فيما يخص الجانب البدني والمهاري على حدا سواء وهذا ادى الى زيادة نسب تحسن في المتغيرات البدنية و مستوى اداء مهارات البومزا ساجن قيد البحث.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في (مستوى أداء مهارات البومزا ساجن) (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو ."

الاستخلاصات والتوصيات

اولا : الاستخلاصات.

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود المنهج المستخدم وعينه البحث والأجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات: التالية:

- ١- أثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية في تحسين مستوى أداء مهارات البومزا ساجن للاعبات التايكوندو (قيد البحث) .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى أداء مهارات البومزا ساجن (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو.
- ٣- توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في (مستوى أداء مهارات البومزا ساجن) (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للاعبات التايكوندو.

ثانيا : التوصيات .

إنطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من إستخلاصات توصي الباحثة بما يلي:

- ١- الاسترشاد بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية لتدريب لاعبات التايكوندو وتحسين مستوى القدرات البدنية و مهارات البومزا ساجن في التايكوندو.
- ٢- المساهمة في محاولة اطلاع المدربين بالأندية على أهمية برنامج تدريبات الحقيبة البلغارية المقترح لما لهما من أهمية في هذه المرحلة من تعلم اللاعبات .
- ٣- إجراء بحوث في مجال رياضة التايكوندو باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية لفاعليته في تطوير وتحسين الأداء في مراحل سنية مختلفة.

- ٤- ضرورة الإلتجاه لإستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية فى برامج تدريب التايكوندو
٥- الإهتمام بإستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية فى رياضات اخرى لأهميته فى تطوير القدرات البدنية للاعبات

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد السيد عشاوي (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبات المصارعة النسائية، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، بحث منشور ، المجلد (٢٥)، الجزء الخامس (١) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
٢. أحمد زهران ، إسماعيل مهران (٢٠١٦م): فاعلية المهارات الهجومية لدى لاعبي المستوى العالمي فى التايكوندو، بحث منشور، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .
٣. أحمد سعيد زهران (٢٠٠٧م): القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو،، دار الكتب المصرية، القاهرة .
٤. أحمد محمود المرشدي (٢٠٢٢م) : تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة رفعة الوسط العكسية لناشئ المصارعة، ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد ٦٠، ج ١، مارس، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط
٥. إسماعيل مهران (٢٠١٦م): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات البدنية والمهارية على مستوى الأداء وفق تعديلات القانون الدولي فى التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
٦. اشرف عزت راشد (٢٠٠٨م): التايكوندو وكيف تجيده ، المركز العربي للنشر ، القاهرة .
٧. إلهام أحمد حساتين (٢٠٢١م): فاعلية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى رمي الرمح، بحث منشور، مجلة أسيوط العلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٥٨، ج ٢، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط .
٨. توفيق الوليلى (١٩٩٥م): كرة اليد تعليم - تدريب تكنيك، القاهرة .
٩. خالد محمد لبيب ، يحيى الصادق محمود (٢٠٠٨م) : المبادئ الأساسية لرياضة التايكوندو ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
١٠. داليا رضوان لبيب (٢٠٢١م) : تأثير استخدام الحقيبة البلغارية فى درس التربية الرياضية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الثانوية، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج ٦٥ ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان .

١١. شادي السيد نصر (٢٠٢٠م): تأثير التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى الناشئ الجودو، بحث منشور ، مجلة أسبوط العلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٥٥، ج ١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
١٢. شمس الدين محمد (٢٠١٦م): تأثير تمارين الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠ متر فراشة تحت ١٢ سنة، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد السادس والعشرون، المجلد الأول، يوليو. كلية التربية البدنية والرياضة ، جامعة مدينة السادات .
١٣. شيماء السيد رضوان (٢٠١٩م) : تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة ، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط.
١٤. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين (٢٠٠٢م): اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية والإعداد البدني وطرق القياس ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٥. محمد حلمي الجانبي (٢٠١٨م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة التدريب الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى متسابقى قذف القرص، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤٧، ج٤، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
١٦. مصطفى أحمد عبد الرحمن (٢٠٢٢م) : تأثير تدريبات ثبات الجذع باستخدام الحقيبة المائية والحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والميكانيكية للاعبى كرة اليد ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع٤٦، نوفمبر، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١٧. يحيى إسماعيل الحاوي (٢٠١٥م): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

١٨. **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 leel athletes, International Journal of Applied Research, (٨): ٤٠٣-٤٠٦.
١٩. **Kyle Brown (٢٠٠٩):** The Bulgarnan Bag: Extreme Training for the Next Fitness Generation. NSCA's Performance Training Journal ٨(٣): ١١-١٢
٢٠. **Nave, Steve (٢٠١٩):** Personal Interview, ٠٤ May the Bulgarin Bag: Extreme Training for the Next Fitness Generation. www.bulgariantrainingbags.com

२१. **Vairavasundaram & Palanisamy (२०१९):** Effect of Bulgarian bag training on selected physical variables among handball players, Indian journal of applied research, Volume: ९ Issue: ३ .