

تأثير الحقيبة البلغارية على المستوى البدني و البدني مهاري للاعبين الكاتا

أ.م.د/ مروة حسين عيد

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات
والرياضات الفردية بكلية علوم الرياضة بنات -
جامعة حلوان

soha.fekry@pef.helwan.edu.eg

أ.د/ أمل فاروق على سالم

أستاذ تدريب الكاراتيه بقسم نظريات وتطبيقات
المنازلات والرياضات الفردية بكلية علوم الرياضة بنات
- جامعة حلوان

mona_aziz@pef.helwan.edu.eg

م/ نورهان رمضان حسن

معيدة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات
الفردية بكلية علوم الرياضة بنات - جامعة حلوان

esraa_ebraheem@pef.helwan.edu.eg

مستخلص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير الحقيبة البلغارية على المستوى البدني و البدني المهاري للاعبين الكاتا من خلال تصميم برنامج تدريبي للاعبين (كاتا) و معرفة أثره على الجانب البدني المتمثل في (قدرة عضلية - تحمل الاداء) والجانب البدني المهاري المتمثل في (جيدان براى - اوى زوكى - كاكي زوكى) و قد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم للقياس القبلي و البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وقد شملت عينة البحث على عدد ٢٠ لاعبة من طالبات كلية علوم الرياضة للبنات للعام الجامعي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ و تم تقسيمهم الى 14 لاعبه للعينه الاساسيه و 6 لاعبات للعينه الاستطلاعيه لأجراء المعاملات العلميه للاختبارات قيد البحث و كانت اهم النتائج (البرنامج التدريبي المقترح ذو فاعليه في تنمية القدرات البدنية الخاصة و له تأثير إيجابي بنسب تحسن عالية للمجموعة التجريبية قيد البحث ومن اهم التوصيات تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية لعينات مماثلة لمراحل سنية مختلفة للاعبين الكاتا.

كلمات المفتاحية : الحقيبة البلغارية - كاتا - المتطلبات البدنية

The effect of the Bulgarian bag on the physical and physical skill level of kata players

The research aims to identify the effect of the Bulgarian bag on the physical and physical skill level of Kata players by designing a training program for Kata players and knowing its effect on the physical aspect represented in (muscular ability - performance endurance) and the physical skill aspect represented in (Gidan Bray - Oi Zuki - Kaki Zuki). The researcher used the experimental method with a pre- and post-measurement design for one experimental group. The research sample included 20 female players from the College of Sports Sciences for Girls for the academic year 2024-2025. They were divided into 14 players for the basic sample and 6 players for the exploratory sample to conduct scientific transactions for the tests under study. The most important results were (the proposed training program is effective in developing special physical abilities and has a positive impact with high improvement rates for the experimental group under study. Among the most important recommendations is to apply the proposed program using Bulgarian bag exercises for similar samples of different age groups for Kata players. Keywords: Bulgarian bag, kata, Physical requirements

تأثير الحقيبة البلغارية على المستوى البدني و البدني مهاري للاعبى الكاتا

مقدمة و مشكلة البحث :

يبحث علم التدريب الرياضي في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين للوصول الى اسس وقواعد لاستخدامها في التدريب الرياضي و المنافسات الرياضية و ساهم علم التدريب الرياضي في عصرنا الحديث في تطوير أساليب ممارسة النشاط الرياضي ، وبما أن التدريب الرياضي يرتكز على أسس علمية تخضع في مبادئ وقوانين العلوم الطبية كعلم التغذية والفسيولوجي والتشريح، لذا فإن علم التدريب الرياضي يعد العنصر الأساسي لنجاح أي نشاط رياضي لما له من دور فعال في إعداد اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والخططية والنفسية للوصول بهم إلى تحقيق أفضل مستوى و أفضل انجاز رياضي ممكن . (أحمد ، ٢٠١٢ : ٢٥) (إبراهيم ، ٢٠١٠ : ٩)

يعتمد التدريب الرياضي في العصر الحديث على التكنولوجيا والعلوم الرياضية ومجموعة من التقنيات مثل تتبع الأداء باستخدام الأجهزة القابلة للارتداء، وتحليل البيانات الكبيرة، والتدريب باستخدام الواقع الافتراضي و تساهم جميعها في تحسين النتائج وتقديم برامج تدريبية أكثر دقة وفاعلية كما أن

هناك تركيزا كبير على الوقاية من الإصابات الرياضية من خلال تطوير برامج الإحماء والتمارين الوقائية (أحمد ، ٢٠٢٥ : ٤)

يعد ظهور اللاعبين ذوي المستويات العليا نتيجة التخطيط العلمي السليم لبرامج التدريب الرياضي التي تستهدف تنمية و تحسين قدرات الرياضي البدنية والمهارية بشكل تدريجي للوصول بهم إلى أعلى المستويات في المنافسات الرياضية، ويساهم التطور المستمر للأجهزة والأدوات التدريبية الحديثه فى تطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالرياضي.

ويذكر عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) أن الوسائل والأجهزة المعينة تلعب دوراً مهماً داخل العملية التدريبية حيث تساعد على إدراك ومعرفة هدف التدريب بوضوح وتساعد المدرب على الاقتصاد في الوقت والجهد، وتزيد الدافعية والحماس والثقة بالنفس عند اللاعب .(مصطفى ، ٢٠٠٣ : ١٤ - ١٥)

وتلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية. كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة إلى أخرى طبقاً لنوع النشاط وطبعته وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة. ولقد اتفقت آراء معظم علماء التدريب الرياضي على أن اللياقة البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف (بالفورمة الرياضية)، و اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي العمود الفقري والقاعدة العريضة التي لا تقبل مجرد المناقشة حول أهميتها؛ لأن أهميتها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية البدنية والرياضة. (عبد الحميد ، ١٩٩٧ : ٣٠ - ٣١)

الحقيقة البلغارية تم اكتشافها على يد المصارع البلغاري ايفان ايفانوف Ivanov Ivan ، وذلك عام ٢٠٠٥ م ، حيث لاحظ ضرورة توافر بروتوكولات تدريب أكثر قوة ووظيفية و تعتمد على تحركات الجسم وقدراته الكاملة اللازمة للنجاح في التدريب .

ومن مزايا استخدام تدريبات الحقيقة البلغارية انها تقوى التحمل العضلي للذراعين والكتفين والظهر والرجلين ، كما انها تساعد في بناء العضلات الاساسية وتحسين الحركة العامة للعضلات المشاركة في الحركة والرشاقة للجسم ككل . (عبد الغنى ، ٢٠٢٣ : ٣)

وتعتبر رياضة الكاراتية من أهم و أبرز الرياضات النزالية التنافسية التي يتزايد عدد المشتركين بها خلال البطولات الدولية و العالمية، الأمر الأدعى لزيادة روح التنافس و السعي للبحث عن أفضل الطرق لتحقيق إنجازات الفوز، مما أدى لتطور الرياضة و إرتفاع المستوى التنافسي بها بين دول العالم وبعضها، والعمل على تصدر قمة التصنيف العالمي وزيادة قاعدة الأبطال المصنفين، ولم يعد

الأمر يقتصر على قارة بعينها أو مجموعة دول مميزة، فهناك العديد من مختلف دول العالم المميزين دولياً وقارياً وعالمياً. (مصطفى ، ٢٠٢٣: ٤٩٤)

ويوضح كل من (محمد لطفي السيد ، و حجازي عبد الحميد) عن " احمد إبراهيم ، عاطف اباضه " (٢٠٠٥) الكاتا تعتبر جوهر رياضة الكاراتيه الحقيقي ، والطريق المؤثر لفهم الأداء المهاري للأساليب المكونة للهيكل البنائي لرياضة الكاراتيه ، فان اهتمام المدربين خلال التدريب على الجملة الحركية يكون موجه للأداء المهاري مع عدم التركيز على التطبيق الفعلي للمكونات المهارية ، وكذلك التقنين الفردي للأحمال الموجهة و الخاصة لتطوير و تحسين وارتفاع مستوى الانجاز المهاري للاعب. (السيد ، ٢٠٢٢ : ٣٣٢) (حجازي ، ٢٠٢٥ : ٣٣)

وتتضح مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثة ك لاعبة كاراتيه حيث لاحظت افتقار لاعبين تخصص الكاراتيه الفرقة الرابعة في مستوى قدراتهم البدنية و البدنية المهارية مثل سرعة الاستجابة الحركية و القوة العضلية مما لا يتيح له فرصة للتفكير أو اتخاذ القرار السليم للحفاظ على اتزانه و رغم معرفتهن للمهارات الاساسية الهجومية والدفاعية الا انهم لا يؤدون مهاره بالشكل المطلوب ، ووجد ان بعض المدربين الذي يعتمد عليهم اللاعبين يتبعون الطرق التقليدية لذا دفع الباحثة وضع مجموعة من التدريبات الخاصة باستخدام الحقيبة البلغارية لتطوير الأداء البدني والبدني المهارى بواسطة تدريبات مقننه على اسس علمية يراعى فيها الخطوات العلمية فى التطبيق والتعرف على تأثيرها على بعض القدرات البدنية والبدنية المهارية كمحاولة جادة للارتقاء بمستوى القدرات البدنية والأداء المهارى لدى العينة قيد البحث وذلك للوصول الى المستويات العليا لرغبة الباحثة فى التعرف على تأثير الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية و مستوى الاداء البدني المهارى للاعبى الكاتا

هدف البحث

يهدف هذا البحث التعرف على تأثير التدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية على المستوى البدني و البدني المهارى للاعبات الكاتا من خلال تصميم برنامج تدريبي للاعبى الكاراتيه (كاتا) و معرفة أثره على :

- ١- الجانب البدني المتمثل فى (تحمل الاداء - القدرة العضلية)
- ٢- الجانب البدني المهارى المتمثل فى الاداء البدني المهارى للقدرة و تحمل الاداء لمهارات (جيدان براى - اوى زوكى - كاكي زوكى)

فروض البحث:

- ١ - يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدى في المستوى البدني قيد البحث لدى لاعبي الكاراتية (كاتا) فى الجانب البدنى المتمثل فى (القدرة_ تحمل الاداء) و لصالح القياس البعدى
- ٢- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدى في المستوى البدنى المهارى قيد البحث لدى لاعبي الكاراتية (كاتا) لمهارات (جيدان براى - اوى زوكى - كاكي زوكى) و لصالح القياس البعدى

التعريف بالمصطلحات قيد البحث :

الحقية البلغارية: هى أداة مثالية لجعل العملية التدريبية أكثر قوة ووظيفية بما تعتمد عليه من تحركات الجسم وقدراته الكامله للزومه للنجاح التدريب . (عشاوى ، ٢٠٢١ : ٥)

الكاتا kata

مجموعة من المهارات الدفاعية ، والهجومية والممثلة فى الصد ، واللكم ، والركل ، و إخلال التوازن يؤديها اللاعب فى أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة أو متتالية فى اتجاهات ، وسرعات مختلفة باستخدام اليدين والرجلين ، وبتسلسل منطقي ضد المنافسين الوهميين وفق لتنسيق متعارف عليه دوليا . (إبراهيم ، ٢٠٠٥ : ١٥٧)

خطه إجراء البحث

إجراءات البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعه الواحده عن طريق القياس القبلي و البعدى لمجموعة الدراسة لملائمة الطبيعة البحثية .

عينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث على طالبات كلية علوم الرياضة و المسجلين بالاتحاد المصرى كلاعبات كاراتية و شمل عدد العينه على ٢٠ لاعبة مقسمة كالآتى ١٤ لاعبه عينه اساسية و ٦ عينه استطلاعية من اللاعبات المسجلات بكلية علوم الرياضة و المعتمدات بالاتحاد المصرى للكاراتية

شروط اختيار العينة :

1. جميع أفراد العينة تكون مسجلة في الإتحاد المصري للكراتيه
2. تجانس العينة في القياسات الاساسية (الطول - الوزن - السن)
3. الانتظام في مواعيد البرنامج قيد البحث
4. حاصلة على حزام اسود (دان 1)
5. أن تكون لديها الرغبة في المشاركة في تجربه البحث
6. التأكد من حاله الصحية (اى غير مصابة بأمراض عضوية)

جدول (١)

توصيف عينه البحث

العينه الإستطلاعية	عينه الدراسة	مجتمع الدراسة	
٦	١٤	٣٥	العدد
%١٧.١٤	%٤٠	%١٠٠	النسبة

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث
في متغيرات " السن - الطول - الوزن "

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	ل
السن	سنة	٢١.٢٥٠٠	.٦٥١٤٩	-٣.٥
الطول	سم	١٦٣.٥٨٣٤	٦.٦٧٩٨٢	٢.٠٦٦
الوزن	كجم	٥٨.٧٦٦٧	٧.٠٧١٩٥	.٦٥٨

يوضح جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء لعينة الدراسة تتحصر بين (+٣) مما يدل أن العينة تقع تحت مساحة المنحني الاعتدالي مما يؤكد علي تجانس أفراد العينة في البيانات الأساسية (السن - الطول - الوزن) .

أدوات ووسائل جمع البيانات

(١) الاختبارات البدنية :

(٢) اختبار الوثب العريض من الثبات

(٣) الوثب الرباعي ٤٥ ث

(٢) الاختبارات البدنية المهارية : مرفق (4)

١. قدرة عضلية لمهارة الجيدان براى ١٠ ث

٢. تحمل اداء لمهارة الجيدان براى ٦٠ ث

٣. قدرة عضلية لمهارة الكاكي زوكى ١٠ ث

٤. تحمل اداء لمهارة الكاكي زوكى ٦٠ ث

٥. قدرة عضلية لمهارة اوى زوكى ١٠ ث

٦. تحمل اداء لمهارة اوى زوكى ٦٠ ث

(٣) الأجهزة و الادوات المستخدمة في البحث : مرفق (٧)

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .

- ساعة ايقاف

- شريط قياس

- شريط لاصق

- اقماع

(٤) الاستمارات:

(١) استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (١)

(٢) استمارة تسجيل بيانات العينة قيد البحث فى الكاتا . مرفق (٢)

(٣) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد انسب القدرات البدنية الملائمة لطبيعة البرنامج لعينة البحث

مرفق (٣)

(٤) الاختبارات البدنية مرفق (4)

(٥) الاختبارات البدنية المهارية مرفق (5)

(٦) التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبى مرفق (6)

(٧) البرنامج التدريبى مرفق (7)

البرنامج التدريبي المقترح

هدف البرنامج التدريبي المقترح

يهدف الي تصميم برنامج باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والبدنية المهارية لدى عينة البحث.

أسس تصميم البرنامج التدريبي المقترح

- (١) يتم تصميم البرامج بناء على الاسس العلمية فى تصميم البرامج التدريبية
- (٢) مراعاة ان يتناسب البرنامج مع الأهداف الموضوعه
- (٣) مراعاة ملائمة التدريبات المستخدمة فى تحقيق الاهداف المطلوبة
- (٤) مراعاة توافر مكان التدريب مع الأوقات المحددة لتطبيق البرنامج.
- (٥) مراعاة توافر الادوات والاجهزة اللازمة للبرنامج التدريبي.
- (٦) التنوع في مكونات الوحدة التدريبية بالنسبة للجزء الرئيسي.
- (٧) مراعاة العمل والراحة خاصة عند تغيير الشدة وحجم التدريب.
- (٨) مراعاة مبدأ الفروق الفردية أثناء تنفيذ التدريبات الخاصة بالبرنامج .
- (٩) التدرج في شدة البرنامج من الشدة المتوسطة إلى الشدة العالية.
- (١٠) مراعاة الاستمرارية في التدريب.
- (١١) مرونة البرنامج التدريبي المقترح وقبوله للتعديل و التطبيق.
- (١٢) التوازن بين التدريبات في كل وحدة
- (١٣) مراعاة ان تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة الاداء للمهارات قيد البحث.
- (١٤) توافر عامل الامن والسلامة.

تطبيق البرنامج التدريبي

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي على العينة الاساسية و ذلك لمدة شهرين (٨) أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية فى الاسبوع و قد اشتمل البرنامج التدريبي على (٢٤) وحده تدريبية زمن الوحده ٦٠ دقيقة موزعة كالتالى.

جدول (٣) تقسيم زمن الوحدة التدريبية

أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	ما يهدف إليه كل جزء
الجزء التمهيدي	١٠ دقائق	يهدف هذا الجزء إلى التهيئة العامة لجميع أجزاء الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتنشيط الفسيولوجي والنفسي بطريقة تدريجية لتحمل الاحتكاك في الجزء الرئيسي وأيضاً الوقاية من الإصابات.
الجزء الرئيسي	٤٥ دقيقة	من أهم أجزاء الوحدة التدريبية ويهدف إلى تحقيق الواجبات الأساسية (مهاري - متناسق) ويتضمن عدد التمارين الخاصة
الجزء الختامي	٥ دقائق	يهدف هذا الجزء إلى إعادة الجسم والجهاز الفسيولوجي مرة أخرى إلى الحالة الطبيعية من خلال تدريبات التهدئة والاسترخاء

خطوات تنفيذ البرنامج

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات والاختبارات القبلية على مجموعة البحث وعددها (١٤) طالبة، وذلك في كلية علوم الرياضة بنات ، في الفترة ٢٠٢٤/١٠/٣م الي ٢٠٢٤/١٠/٧م وتتمثل القياسات في (الاختبارات البدنية - الاختبارات البدنية المهارية) قيد البحث.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٤/١٠/٨م الي ٢٠٢٤/١٢/١م، خلال شهرين أي لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وقد اشتمل البرنامج التدريبي على (٢٤) وحدة تدريبية

القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة البحث البالغ عددها (١٤) لاعبة من طالبات الفرقة الرابعة بنفس شروط وأدوات القياس القبلية بالجزيرة، في الفترة ٢٠٢٤/١٢/٨م الي ٢٠٢٤/١٢/١٠م وهذه القياسات متمثلة في (الاختبارات البدنية - الاختبارات البدنية المهارية) قيد البحث .

المعالجات الإحصائية المستخدمة

الاحصاء الوصفي

الفروق بين المتوسطات

دلالة الفروق

نسب التحسن %

المعاملات العلمية و التجربة الاستطلاعية

تم إجراء المرحلة الأولى من الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٤/١٠/٢م وحتى ٢٠٢٤/١٠/٣م على عينة البحث الإستطلاعية وقوامها (٦) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

- تحديد الصعوبات التي من الممكن ان تواجه الباحثة خلال تطبيق القياسات والإختبارات البدنية والمهارية.
- التأكد من سلامة وصلاحية الاجهزة و الادوات المستخدمة.
- تحديد زمن تنفيذ الإختبارات والأجهزة المستخدمة.
- التدريب على كيفية إجراء الإختبارات والقياسات.
- دقة تنظيم وسير العمل في القياس.

المرحلة الثانية:

حيث قامت الباحثة بإجراء المرحلة الثانية من الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٤/١٠/٧م وحتى ٢٠٢٤/١٠/٨م على العينة الإستطلاعية وقوامها (٦) لاعبين ، حيث إن عينة البحث الإستطلاعية قوامها (٦) لاعبين كعينة مميزة، وعدد (٦) لاعبين أقل في المستوى الفني كعينة غير مميزة لإجراء المعاملات العلمية للإختبارات و للتأكد من الصدق ، والثبات للإختبارات قيد البحث.

أولا : الصدق

تم استخدام صدق التمايز للتجربة الاستطلاعية من خلال التمايز في مستوى درجة الجزام

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 3$$

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
تحمل اداء	الوثب الرباعي ٤٥ ث	تكرار	٦,٨٤	١,٢٤	٩,٢٩	١,٣٦	٢,٤٥	*٨,١٩١
قدرة عضلية	اختبار الوثب العريض	سم	١٩٦,١٣	٢٣,٨٥	١٧٥,٢٠	٢٢,١٨	٢٠,٩٣	*١٠,٥٢٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على صدق الاختبار عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 3$$

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قدرة عضلية	جيدان برأى	يمين	١٠,٨٠	١,٢٤	٨,٢٠	١,١٩	٢,٦٠	*٦,٤٩٤
		يسار	١٠,٦٠	٠,٨١	٨,١٠	٠,٩٢	٢,٥٠	*٥,٨١٣
	اوى زوكى	يمين	١٦,٤٠	١,٨٣	١١,٢٠	١,٩٩	٥,٢٠	*١٠,٢٧٥
		يسار	١٦,٥٠	١,٣٤	١٠,٨٠	١,٧٣	٥,٧٠	*٩,٤٨٦
	كاكى زوكى		٩,٢٠	٠,٥٨	٦,٤٠	٠,٦١	٢,٨٠	*٨,٣٣٤
تحمل اداء	جيدان برأى	يمين	٣٩,٨٠	٢,٨٤	٣٣,٢٠	٢,٩١	٦,٦٠	*٢٥,٢٦٣
		يسار	٣٥,٦٠	٢,٢٨	٢٨,٨٠	٢,٣٧	٦,٨٠	*١٦,٨٢٨
	اوى زوكى	يمين	٦٩,٢٠	٢,٥١	٦٠,٨٠	٢,٦٨	٨,٤٠	*٢٣,٠٧١
		يسار	٦٨,٦٠	٢,٢٨	٥٨,٣٠	٢,٤٤	١٠,٣٠	*٢٨,٦٩٥
	كاكى زوكى		٣٢,٧٠	٣,٣٣	٢٥,٦٠	٣,٨٨	٧,١٠	*٢٠,٢٥٦

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث مما يدل على صدق الاختبار عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

ثانياً الثبات :

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه (test r test)

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٦

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
تحمل اداء	الوثب الرباعي	تكرار	٦,٧٣	١,٢٨	٦,٦٩	١,٢٦	٠,٠٤	*٠,٩٧٢
قدرة عضلية	اختبار الوثب العريض	سم	١٩٦,٢	٢٤,٢٥	١٩٦,٤٥	٢٣,٩٩	٠,٢٥	*٠,٩٦١

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (0,961 – ٠,٩٧٢) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

ن = ٦

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قدرة عضلية	جيدان برأى	يمين	١٠,٦٠	١,١٨	١٠,٩٠	١,٠٨	٠,٣٠	*٠,٩٤٦
		يسار	١٠,٥٠	٠,٨٣	١٠,٧٠	٠,٨٨	٠,٢٠	*٠,٩٦١
		يمين	١٦,٥٠	١,٧٥	١٦,٨٠	١,٧١	٠,٣٠	*٠,٩٤٨

* ٠,٩٨٥	٠,١٠	١,١٩	١٦,٥٠	١,٢٨	١٦,٤٠		يسار		
* ٠,٩٧٧	٠,١٠	١,٠١	٩,٧٠	٠,٩٩	٩,٦٠		كاكى زوكى		
* ٠,٩٧١	٠,٢٠	٢,٨٣	٤٠,٢٠	٢,٨١	٤٠,٠٠		يمين	جيدان براى	تحمل اداء
* ٠,٩٨٨	٠,١٠	٢,٤٤	٣٥,٨٠	٢,٤٥	٣٥,٧٠		يسار		
* ٠,٩٨٠	٠,١٠	٢,٤٧	٦٩,٥٠	٢,٤٩	٦٩,٤٠		يمين	اوى زوكى	
* ٠,٩٧٢	٠,٢٠	٢,١٣	٦٩,٠٠	٢,١٧	٦٨,٨٠		يسار		
* ٠,٩٢٠	٠,٤٠	١,٤١	٣٤,٥٠	١,٣٧	٣٤,١٠		كاكى زوكى		

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٩٢٠ * - ٠,٩٨٨) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية

عرض و مناقشه النتائج

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث ن=١٤

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
تحمل اداء	الوثب الرباعى ٤٥ ث	تكرار	٦,٧٠	١,١٧	٤,٢٧	١,٠٦	٢,٤٣	*٢١,٧٩١
قدرة عضلية	اختبار الوثب العريض	سم	١٩٥,٩٧	٢٣,١٠	٢٠٣,٧٣	٢٣,١٩	٧,٧٦	*١٢,٣٩٩

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث ن=١٤

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قدرة عضلية	جيدان برای	يمين	١٠,٧٣	١,١٤	١٥,٣٠	١,٨٠	٤,٥٧	١٧,١٩٥*
		يسار	١٠,٨٧	٠,٨٦	١٥,٣٣	١,٩٢	٤,٤٧	*١٣,٧٧٦
	اوى زوكى	يمين	١٦,٣٠	١,٧٠	٢٤,٨٣	٣,٦٢	٨,٥٣	١٦,٧٤٤*
		يسار	١٦,٧٧	١,٢٢	٢٣,٥٣	٢,٨١	٦,٧٧	١٩,٩٣٢*
	كاكى زوكى		١٦,٧٧	١,٢٢	٢٣,٥٣	٢,٨١	٦,٧٧	١٩,٩٣٢*
	تكرار		٤٠,٠٣	٢,٧١	٤٤,٠٧	٢,٩٦	٤,٠٣	٣٨,٦٥١*
تحمل اداء	جيدان برای	يمين	٣٥,٨٧	٢,٣٩	٤٠,٧٣	١,٩٥	٤,٨٧	٢١,٣٧٨*
		يسار	٦٩,٧٧	٢,٤٣	٧٩,٤٧	٣,٥٨	٩,٧٠	٢٣,٣٣٧*
	اوى زوكى	يمين	٦٨,٨٧	٢,١٣	٧٩,١٣	٣,١٣	١٠,٢٧	٣٠,٦١١*
		يسار	٦٩,٧٧	٢,٤٣	٧٩,٤٧	٣,٥٨	٩,٧٠	٢٣,٣٣٧*
	كاكى زوكى		٦٩,٧٧	٢,٤٣	٧٩,٤٧	٣,٥٨	٩,٧٠	٢٣,٣٣٧*
	تكرار		٦٩,٧٧	٢,٤٣	٧٩,٤٧	٣,٥٨	٩,٧٠	٢٣,٣٣٧*

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (١٠)

نسب التحسن في الاختبارات البدنية قيد البحث ن=١٤

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
تحمل اداء	الوثب الرباعى	تكرار	٦,٧٠	٤,٢٧	%٥٩,٩١
قدرة عضلية	اختبار الوثب العريض	سم	١٩٥,٩٧	٢٠٣,٧٣	%٣,٩٦

يتضح من جدول (١٠) أن نسب التحسن في الاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٣,٩٦) % - (٥٩,٩١) %.

جدول (١١)

نسب التحسن في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

ن=١٤

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
قدرة عضلية	جيدان برأى	يمين	١٠,٧٣	١٥,٣٠	%٤٢,٥٩
		يسار	١٠,٨٧	١٥,٣٣	%٤١,٢٢
	اوى زوكى	يمين	١٦,٣٠	٢٤,٨٣	%٥٢,٣٣
		يسار	١٦,٧٧	٢٣,٥٣	%٤٠,٣٧
	كاكى زوكى		٩,٣٧	١٣,٠٠	%٣٨,٧٤
	تكرار		٤٠,٠٣	٤٤,٠٧	%١٠,٦٧
تحمل اداء	جيدان برأى	يمين	٣٥,٨٧	٤٠,٧٣	%١٣,٥٨
		يسار	٦٩,٧٧	٧٩,٤٧	%١٣,٩١
	اوى زوكى	يمين	٦٨,٨٧	٧٩,١٣	%١٤,٩١
		يسار	٣٢,٢٣	٣٦,٢٠	%١٢,٣٢
	كاكى زوكى				

يتضح من جدول (١١) أن نسب التحسن في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث تراوحت ما بين (١٢,٣٢% - ٥٢,٣٣%).

✱ مناقشة النتائج: -

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج تم عرضها وإعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي للبيانات الخاصة بالبحث باستخدام برنامج (Spss) مع الأسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية حيث قامت الباحثة بمناقشة النتائج التي تم الحصول عليها للتأكد من صحة فروض البحث وتتمثل في الآتي: -

✱ مناقشة الفرض الأول:

يتضح من جدول (٨) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدي في المستوى البدني قيد البحث لدى لاعبي الكاراتية (كاتا) في الجانب البدني

التمثل في (القدرة العضلية _ تحمل الاداء) و لصالح القياس البعدي بنسبة من (٣,٩٦ % - ٥٩,٩١ %) وذلك بقيمة "ت" عند دلالة معنوي ٠,٠٥

وترى الباحثة أن تلك الفروق في المتغيرات البدنية للاعبات مجموعة البحث قيد البحث. نتيجة لتطبيق البرنامج المقترح من قبل الباحثة و المعتمد على تدريبات الحقيبة البلغارية في الاعداد الخاص و يرجع الى التأثير الإيجابي للتقنين الجيد للوحدات التدريبية بالبرنامج و المعد بأسلوب علمي مقنن .

كما ترجع الباحثة تلك النتيجة الى التدريبات المصممه من قبل الباحثة لعناصر اللياقة البدنية و القدرات الخاصة و تتفق تلك الدراسة مع دراسة مروة عمر ، وهذا التطور في القوة العضلية أدى الى تطوير فالقوة المميزة بالسرعة وهذا ما اكده عمرو صابر آخرون تكمن أهمية تدريبات الحقيبة البلغارية في تحسين و تطوير التسارع وحركات الذراعين وزمن الاستجابة و تحمل الاداء والقدرة العضلية. (الحبشى ، ٢٠٢٣) (الدهشوري ، ٢٠٢٤) (حمزه ، ٢٠١٧)

كما أوضح ويشيرريمكو بولمان وآخرون إلى أن تدريبات (Bulgarian Training Bag) نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة. (duca , 2020)

ويضيف "عمرو صابر وآخرون أن أهمية الحقيبة البلغارية للتدريب تقع في تحسين التسارع ، وحركات الذراعين ، وزمن المقاومة ، والقوة الانفجارية وكذلك تؤدي إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة حيث أنها عنصر مركب من عنصرى القوة والسرعة ويتمتع اللاعب الذي يتميز بهذا العنصر بامتلاك القوة التي يتصف ادائها بالسرعة في انجاز الواجب الحركى وهذا ما اكدت "نيللي سليمان قطب (قطب ، ٢٠٢٠)

وترى الباحثة أن التدريبات الحقيبة البلغارية من اللاعبين أداء تمارين الاطالة المختلفة لتحريك أطراف الجسم والجذع في اتجاهات مختلفة والتي من شأنها زيادة قوة ومرونة العضلات، حيث يتطلب أداء هذه التدريبات من اللاعبين أداءً حركياً مختلفاً وبمدى واسع وفقاً للحد من الفسيولوجي المطلوب للمفاصل، وهذه التدريبات لها تأثير واضح في زيادة قوة الاربطة والاورتار المحيطة بالفصل، مما يؤدي بدوره إلى تطوير المرونة لدى اللاعبين (قطب ، ٢٠٢٠)

مما يؤدي إلى رفع مستوى اللاعبين قيد البحث في عنصر القوة العضلية، والقوة المتفجرة، والقوة المميزة بالسرعة، والمرونة

ومن خلال العرض السابق ، تتضح صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدي في المستوى البدني قيد البحث لدى لاعبي الكاراتية (كاتا) في الجانب البدني المتمثل في (القدرة_ تحمل الاداء) و لصالح القياس البعدي

ومن هنا تحقق الفرض الأول الذي ينص علي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدي في المستوى البدني قيد البحث لدى لاعبي الكاراتية (كاتا) في الجانب البدني المتمثل في (القدرة_ تحمل الاداء) و لصالح القياس البعدي

مناقشة الفرض الثاني:-

يتضح من الجدول (٩) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدي في المستوى البدني المهارى قيد البحث لدى لاعبي الكاراتية (كاتا) لمهارات (جيدان براى - اوى زوكى - كاكي زوكى) و لصالح القياس البعدي حيث تتراوح قيمة (ت) المحسوبة ما بين ١٣,٧٧٦ * كأصغر قيمة و ٣٨,٦٥١ * أكبر قيمة، وترى الباحثة وجود تحسن في الجانب البدني المهارى في القدرات البدنية المهارية قيد البحث المتمثلة في (تحمل اداء - قدرة عضلية) وقد تم اعداد تدريبات بصورة مقننه خلال الوحدات التدريبية للبرنامج لتطوير الجانب البدني المهارى قيد البحث، وترى الباحثة التقدم في القياس البعدي لمجموعة البحث الى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية بهدف تنمية القدرات البدنية المهارية الخاصة الذي عكس بدوره تحسين مستوي الأداء للمهارات (اوى زوكى - كاكي زوكى - جيدان براى)

و يرجع ذلك إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم في تطوير المستوى البدني المهارى في رياضة الكاراتية لدى لاعبات الكاراتية في مجال اللياقة البدنية في المهارات قيد البحث، وتتفق نتائج الدراسة مع كلا من "محمد أحمد سيد أحمد جمعة" (٢٠٢٢) ، والتي كانت نتيجتها تحسين الرشاقة التفاعلية لدى لاعب الجودو، وتحسين مستوى أداء المهارات الحركية، ودراسة "نيللي سليمان قطب" (٢٠٢٠) والتي كانت نتيجتها استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية و أثرت تأثير إيجابي على تنمية التحمل البدني (القوة المميزة بالسرعة)، واثره الإيجابي على مستوى اداء المهارات (اوى زوكى - جيدان براى - كاكي زوكى) قيد البحث (جمعة ، ٢٠٢٢) (قطب ، ٢٠٢٠)

ويتضح من نتائج جدول (٩) أنه قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدي في المستوى البدني المهارى قيد البحث لدى لاعبي الكاراتية (كاتا) لمهارات (جيدان براى - اوى زوكى - كاكي زوكى) و لصالح القياس البعدي ومن هنا يتضح صحة الفرض الثاني الذي ينص علي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدي في المستوى البدني المهارى قيد البحث لدى لاعبي الكاراتية (كاتا) لمهارات (جيدان براى - اوى زوكى - كاكي زوكى) و لصالح القياس البعدي

ويتضح من جدول (١٠) (١١) هناك نسبة تحسن داله احصائية بين القياس القبلي والبعدي في الكفاءات والقدرات البدنية و البدنية المهارية و لصالح القياس البعدي، حيث وصلت نسب التحسن في الاختبارالبدنية بين القياس القبلي والبعدي ما بين ٥٩,٩١ % - ٣,٩٦ % لصالح القياس البعدي ووصلت نسب التحسن في الاختبارالبدنية المهارية بين القياس القبلي والبعدي ما بين ٥٢,٣٣ % - ١٠,٦٧ % لصالح القياس البعدي

ومما سبق نستنتج أن البرنامج التدريبي باستخدام الحقيبة البلغارية له تأثيراً إيجابياً على الجانب البدني والجانب البدني المهارى وفي مستوى تحسن الأداء للاعبي الكاراتية وهذا ما تم تحقيقه من خلال الفرض الأول والثاني.

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف و فروض و نتائج البحث التي تم جمعها ونتائج التحليل الإحصائي توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

(١) البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية له تأثير إيجابي علي بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية - تحمل الاداء) قيد البحث للاعبات الكاراتية لصالح القياس البعدي.

(٢) البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية له تأثير إيجابي علي بعض المتغيرات البدنية المهارية (كاكي زوكى - جيدان براى - اوى زوكى) قيد البحث للاعبات الكاراتية لصالح القياس البعدي.

(٣) البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية له تأثير إيجابي علي تحسن كلا من المتغيرات البدنية و كانت النسبة تتراوح بين 59,91% - 3,96% - المتغيرات البدنية المهارية و كانت تتراوح بين ٥٢,٣٣ % - 10,67% قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ثانيا التوصيات:

في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج واستنتاجات تقترح بالتوصيات الخاصة
الآتية:

- (١) الاهتمام باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية في البرامج التدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية والبدنية
- المهارية والذي ترتب عليه رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين الكاتا
- (٢) الاستعانة بالبرنامج المقترح لرفع مستوى أداء مهارات اخري في رياضة الكاراتية
- (٣) اجراء دراسات مشابهه باستخدام هذه التدريبات لتحسين و تطوير اللياقة البدنية
- (٤) الاستفادة من تدريبات الحقيبة البلغارية في تطبيقها على الفرق الدراسية الأخرى على مستوى كليات
- التربية الرياضية لأهميتها في تحسين القدرات البدنية والبدنية المهارية
- (٥) تطبيق مثل هذه الدراسة على مراحل سنية مختلفة

المراجع

اولا : المراجع العربية

- إبراهيم، أشرف محمد، وأبازطة، عزت محمد . (٢٠٠٥) . موسوعة الأسس العلمية والتطبيقية
- لتخطيط البرامج التدريبية للجملة الحركية للكاتا برياضة الكاراتيه ، الإسكندرية: منشأة المعارف
- إبراهيم، محمد عبد الحميد . (٢٠١٠) . المرجع الشامل فى التدريب الرياضى (التطبيقات العملية) ،
- دار الكتاب الحديث .
- احمد، أبو العلا . (٢٠١٢). التدريب الرياضي المعاصر، القاهرة : دار الفكر العربي.
- أحمد، عبد الله . (٢٠٢٥). مفهوم التدريب الرياضي (ط. ٤). القاهرة: دار الفكر العربي.
- جمعة، محمد أحمد سيد (٢٠٢٢)، تأثير تدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية على الرشاقة التفاعلية و
- بعض المهارات المركبة للاعبين الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية
- الرياضية ، جامعة بور سعيد المجلد (٩٥)، عدد(١).
- حسانين ، محمد صبحى (٢٠٠١) . القياس و التقويم فى التربية الرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربى
- حمزه ، عبد الحميد . ، و نور الدين ، ابراهيم . (٢٠١٧) . تدريبات الساكيو S.A.Q ، القاهرة :
- دار الفكر العربى

- الحبشى ، محمد . (٢٠٢٣) . تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين بالمرجحة على جهاز المتوازي ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بنها مجلد ١٤ ، عدد ٤
<https://doi.org/10.21608/pemas.2023.207333.1165>
- الدهشورى ، مروة . (٢٠٢٤) . تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والكفاءة القلبية التنفسية ومستوى الأداء المهارى في رياضة المبارزة ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة مدينة السادات مجلد ٤٢ ، عدد ١
<https://doi.org/10.21608/mnase.2023.235106.1474>
- السيد، محمد لطفي سليمان، و سعيد، ربيع سليمان محمد. (٢٠٢٢). تأثير استخدام المقطوعات الزمنية على القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء الجملة الحركية "امبي" برياضة الكاراتيه .مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف .
- عبد الحميد، كمال، وحسانين، محمد صبحي . (١٩٩٧) . اللياقة البدنية و مكوناتها الاسس النظرية - الاعداد البدنى - طرق القياس ، القاهرة : دار الفكر العربى
- عبد الحميد، حسن، وكمال، هاني عبد العال . (٢٠٢٥). تأثير استخدام المقطوعات الزمنية على المتطلبات البدنية وبعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوي الأداء الفني للجملة الحركية (امبي) للاعبى الكاراتيه .مجلة دمياط للتربية البدنية و الرياضة
<https://doi.org/10.21608/djpes.2025.350944.1073>
- عبد الرحيم ، فاطمة إبراهيم . (٢٠٢٤) . تأثير إستخدام أسلوب التدريب البليومتري على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية (هيان - جودان) لدى ناشئي الكاراتيه (رسالة ماجستير ، كلية علوم الرياضة ، جامعة اسيوط)
- عبد الغنى ، شيماء محمد . (٢٠٢٣) . تأثير الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية و المهارى للاعبى الفن الثلاثى للدفاع عن النفس (التريل فايت) رسالة دكتوراه . كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان
<https://doi.org/10.21608/mnase.2023.221657.1446>
- ع شماوى ، أحمد السيد سعيد محمد. (٢٠٢١). تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفعالية الاداء المهارى لدى لاعبات المصارعة النسائية . مجلة التربية البدنية و علوم الرياضة ، جامعة بنها مجلد ٢٥ ، عدد ٥
<https://doi.org/10.21608/sjes.2021.261123>

- قطب ، نيلي . (٢٠٢٠). تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة .المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة حلوان

<https://doi.org/10.21608/jsbsh.2020.39518.1265>

- مصطفى ،عبد العزيز عبد المجيد (2003) . التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات،الاسكندرية: منشأة المعارف
- مصطفى ، ياسر عبد المعطي محمد. (٢٠٢٣ م) . دراسة تحليلية لمسابقات الكاتا الفردي ببطولة العالم للناشئين والشباب تحت ٢١ سنة بكونيا ٢٠٢٢ كمؤشر لتوجيه التدريب للوصول لافضل المستويات والإنجاز ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بورسعيد ، مجلد ٤٥ ، عدد ٤٥
<https://doi.org/10.21608/jsps.2023.301419>

ثانيا : المراجع الاجنبية

- Duca , m . (2020) Kinematics and Kinetics of Bulgarian–Bag–Overloaded Sprints in Young Athletes , national library of medicine , pubmed central 15;10(11):282
<https://doi.org/10.3390/life10110282>