

فعالية تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة والنشاط الحركي الهجومي لبعض مهارات (التي وازا) لناشئات رياضة الجودو"

م.د/ نوره أبو المعاطى فرج منصور

مدرس بقسم التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد رياضة الجودو من الرياضات التنافسية التي تتطلب قدرات بدنية ومهارية تؤهل اللاعبين لتحقيق الإنجازات العالية، وتتطلب من ممارسيها أداء مهارات حركية ذات مواصفات معينة تتميز بتكنيك فني دقيق يحتاج إلى إمكانيات وقدرات ومتطلبات حركية خاصة، ولن يتحقق ذلك إلا بالإعداد البدني والمهاري السليم، واتباع الأسلوب العلمي السليم في تنفيذ البرامج التدريبية.

ولذا يعتبر الإعداد البدني الركيزة الأساسية التي تسهم في الارتقاء بمستوي اللاعبين وتمكنهم من أداء المهام الأساسية بصورة فعالة، حيث تتطلب الأنشطة الرياضية وجود تلك المتغيرات البدنية بدرجات متفاوتة حسب أهميتها ونسب مساهمتها في تنفيذ الواجبات التدريبية والخطية خلال المنافسات (6 : 12).

ويشير كريسين كوننجهام Christine Cunningham الى ان التدريب الوظيفى اصبح من المصطلحات الشائعة الاستخرام فى المجال الرياضى فى الفترة الاخيرة، وانه يستخدم تحت عدة مسميات منها التدريب التكاملى وتدريب القوة الوظيفية وتدريب المسار الوظيفى وتدريب القدرة الوظيفية. (5:15)

كما يوضح مفتى إبراهيم حماد(2000)م مدى أهمية استخدام المقاومات فى تنمية عناصر اللياقة البدنية، حيث أثبتت معظم الدراسات أن استخدام تدريبات المقاومات من خلال أسس تدريبية علمية سليمة يؤدي إلى رفع اللياقة العضلية والبدنية بصورة خاصة. (9:20)

رياضة الجودو أحد رياضات المنازلات التي تتطلب من لاعبيها تنمية عناصر اللياقة البدنية باختلاف أنواعها، حيث يتوقف نجاح تنفيذ تلك المهارات على الأساس البدني الذي يصل إليه اللاعب من خلال التدريب القائم على الأسلوب العلمي لتحقيق الفوز في المباريات (11 : 25)

وترى الباحثة ان استخدام تدريبات المقاومات من أهم أساليب التدريب التي لها تأثير فعالاً على تنمية القوة العضلية بأنواعها وتساعد على النمو الشامل المتزن للجسم لذا يستخدمه معظم الرياضيين كقاعدة للإعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية.

تعد الحقيبة البلغارية من الأدوات التي ظهرت حديثاً حيث يذكر كايلى براون (2009) ان من ابتكرها المدرب إيفان إيفانوف لتحسين الحركات الديناميكية للمصارعين، وذلك عام (2005)، حيث لاحظ ضرورة توافر بروتوكولات تدريب أكثر قوة وظيفية تعتمد على تحركات الجسم وقدراته الكاملة واللازمة للنجاح فى التدريب. (17:23)

ويعرفها بوبو انتونى واخرون (2015م) بأنها أداة رخيصة التكلفة يمكن تصنيعها يدوياً من أدوات بسيطة كالقماش أو الجلد الصناعي أو البلاستيك، حيث يتم قصها وحشوها بالرمل أو القماش ثم إعادة خياطتها مرة أخرى، و تستخدم فى أداء بعض التدريبات النوعية التى تعمل على تنمية الأداء المهارى لبعض المهارات والعضلات العاملة وتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة. (14:15)

جدول (1)

أوزان الحقيبة البلغارية

| اللون | الوزن | وزن الرياضى |
|--------|--------------|------------------------------|
| الاصفر | 5 كجم | للرياضى فوق 50كجم |
| الاخضر | 7.7 كجم | للرياضى من 51:68 كجم ك |
| الاحمر | 10-12-14 كجم | للرياضى من 68:96 كجم |
| الفضى | 20 كجم | للرياضى من 96:113 كجم |
| البنى | 25 كجم | للرياضيين المتقدمين فوق 113ك |
| البنى | 30 كجم | |

شكل (1)



ويوضح شكل (1) الحقيبة البلغارية

فمن خلال الاطلاع على المراجع والابحاث الخاصة بالحقيبة البلغارية، وخبرة الباحثة ك لاعبة وحكم بالاتحاد المصرى للجودو، وجدت ان المسار الحركى فى تدريبات الحقيبة البلغارية تتشابه كثيرا مع اغلب الأداءات المهارية فى رياضة الجودو، خاصة مهارات التى وازا ، ولذلك ترى الباحثة أن أهمية هذه الدراسة تتضح بأنها محاولة علمية لتطوير أحد أهم القدرات البدنية فى رياضة الجودو لمرحلة الناشئين تحت 18 سنة وهى القوة العضلية بمخرجاتها المختلفة (القوة القصوى - المرونه - القوة المميزه بالسرعة- التوازن الحركى وتحمل الأداء)، وذات الصلة الوثيقة بالوصول للمستوي العالى من الإنجاز المهارى وأثرها على الناشئين فى الإرتقاء بالنشاط الحركى الهجومى قيد البحث.

كما وجدت الباحثة عدم وجود ابحاث تناولت تدريبات الحقيبة البلغارية كأداة مبتكرة للارتقاء بالقدرات البدنية الخاصة وكذلك النشاط الحركى الهجومى لمهارات التى وازا فى الجودو.

الأمر الذى دفع الباحثة لاجراء هذه الدراسة لمعرفة " فعالية تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة والنشاط الحركى الهجومى لبعض مهارات التى وازا لناشئات رياضة الجودو"

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. فعالية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئات الجودو.
2. فعالية تدريبات الحقيبة البلغارية على النشاط الحركى الهجومى لبعض مهارات التى وازا لناشئات الجودو.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة لبعض مهارات التى وازا لناشئات رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى النشاط الحركى الهجومى لبعض مهارات التى وازا لناشئات الجودو لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

1. الحقيبة البلغارية : عبارة عن حقيبة من الجلد بها اكياس رملية او حشو مرن من نفس خامة حشو الشاخص ولها قبضتين فى طرفيها ولها اوزان مختلفة تستخدم فى اداء بعض

التدريبات النوعية التي تعمل على تنمية الاداء المهارى لبعض المهارات والعضلات العاملة وتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بالمصارعة.(17)
2. النشاط الحركى الهجومى: هو"مجمل الحركات البدنية والمهارية التى يؤديها اللاعب بتوقيتات زمنية مختلفة بمستوى عالى من الشدة تعكس مستوي متميز لكفائتة الوظيفية والحركية الخاصة طبقاً لمتطلبات المباراة".(3:1)

الدراسات السابقة:

1- دراسة شمس الدين محمود(2016)(4) بحث بعنوان " تأثير تمرينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقى لسباحة 100مفراشة تحت 13 سنة" هدفت الى التعرف على تأثير تمرينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقى لسباحة 100م فراشة تحت 13 سنة، وبلغ عدد العينة 4 ناشئات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت اهم النتائج ان تمرينات الحقيبة البلغارية ادت الى تحسين التوازن الديناميكي وقوة عضلات الظهر والرجلين وتحسين زمن اداء 100مترفراشة.

2- دراسة بوب انتونى(2015)(14) بعنوان تأثير الحقيبة البلغارية والاحبال المطاطية على المتغيرات البدنية والفسيوولوجية لدى تلاميذ المدراس الرياضية" وهدفت الى التعرف على تأثير الحقيبة البلغارية والاحبال المطاطية على المتغيرات البدنية والفسيوولوجية لدى تلاميذ المدراس الرياضية، وبلغ عدد العينة 45 تلميذ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت اهم النتائج تحسين القوة العضلية والسعة الحيوية لدى التلاميذ.

إجراءات البحث:

منهج البحث.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك بتصميم مجموعة تجريبية واحدة بالقياسين القبلي البعدي.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئات رياضة الجودو بمنطقة الدقهلية للجودو تحت 18 سنة بنات للموسم الرياضى 2020/2019م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات استاد المنصورة الرياضى، وقد بلغ قوام العينة الأساسية 12 ناشئة والمسجلين فى الإتحاد المصرى للجودو للموسم 2020/2019م، كما تم إختيار عينة أخرى من مجتمع البحث الأصلي وخارج قوام العينة الأساسية بهدف إجراء الدراسات الإستطلاعية وبلغ عددها 10 ناشئات.

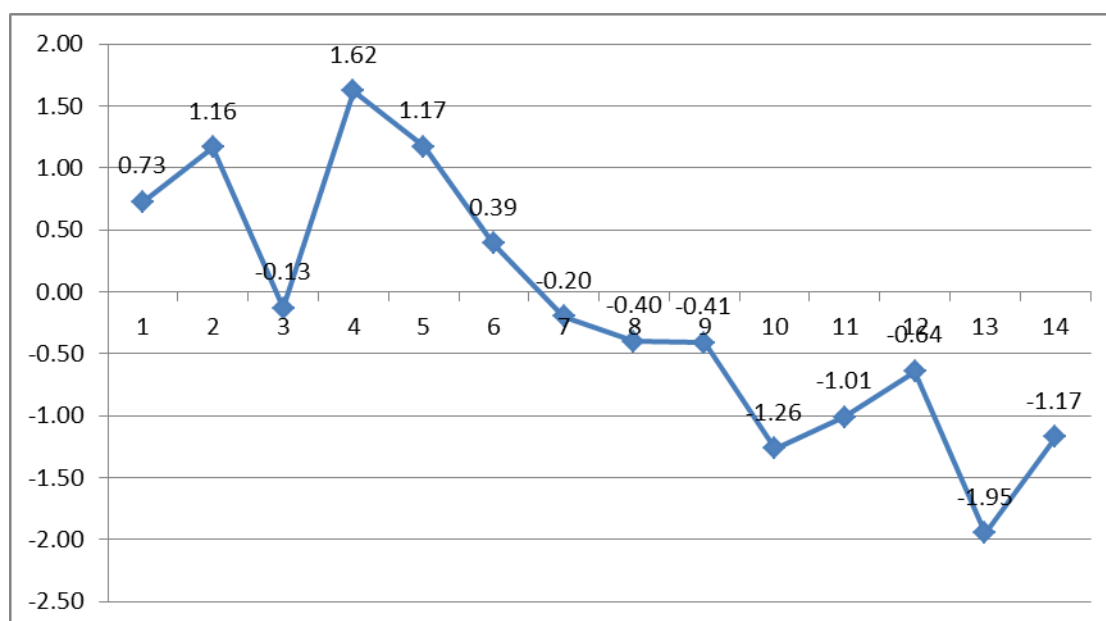
إعتدالية توزيع عينة البحث:

قامت الباحثة بحساب معامل الإلتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث، للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح بجدول (2).

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث (ن=22)

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط | الوسيط | الانحراف | الالتواء |
|-----------------------|---|---------|--------|----------|----------|
| المتغيرات الأساسية | السن | 17.23 | 17.00 | 0.95 | 0.73 |
| | العمر التدريبي | 5.78 | 5.00 | 2.01 | 1.16 |
| | الطول | 159.78 | 160.00 | 4.91 | 0.13- |
| | الوزن | 62.35 | 60.00 | 4.35 | 1.62 |
| تحمل الأداء المرونة | أوتش كومي 1ق | 33.54 | 32.50 | 2.67 | 1.17 |
| | المسافة الأفقية | 50.50 | 49.50 | 7.68 | 0.39 |
| | المسافة الرأسية | 50.25 | 50.50 | 3.76 | 0.20- |
| التوازن الحركي | ماى موارى او كيمي لمدة 30ث | 10.25 | 10.50 | 1.86 | 0.40- |
| | عضلات الظهر | 11.13 | 11.50 | 2.70 | 0.41- |
| القوة القصوى | قوة القبضة | 65.25 | 66.30 | 2.49 | 1.26- |
| | أداء مهارة توكى وازا المهارة المفضلة 20 ثانية | 29.50 | 30.00 | 1.48 | 1.01- |
| القوة المميزة بالسرعة | النشاط الحركي الهجومى | 6.25 | 6.50 | 1.17 | 0.64- |
| | | عدد | 9.50 | 10.00 | 0.77 |
| | | 69.25 | 69.93 | 1.74 | 1.17- |



شكل (2) معامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

يتضح من جدول (2) وشكل (2) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (3-) و(3+) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.
ادوات ووسائل جمع البيانات:

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع والبحوث المرتبطة بالبحث تم الإطلاع على بعض المراجع العلمية والشبكة الدولية للمعلومات وذلك للتعرف على أهم الأبحاث العربية والأجنبية المتعلقة بالدراسة الحالية.
الإختبارات المستخدمة: قامت الباحثة بالمسح المرجعي لبعض البحوث والدراسات العلمية المرتبطة بالبحث الحالي واستطلاع رأى الخبراء وتم تحديد بعض الإختبارات التخصصية للقدرات البدنية قيد البحث، وإختبار تخصصي لقياس النشاط الحركي الهجومي لمهارات التي وازا للاعبى الجودو.

جدول (3)

إختبارات القدرات البدنية والنشاط الحركي الهجومي قيد البحث

| م | المتغيرات | وحدة القياس | إسم الإختبار | رقم المرجع |
|---|-----------------------|-------------|---|------------|
| 1 | القوة القصوى لليدين | كجم | إختبار قوة القبضة بجهاز الدينامو ميتر | (7) |
| 2 | القوة القصوى للظهر | كجم | إختبار القوة العضلية القصوى الثابتة لعضلات الظهر بجهاز الدينامو ميتر. | (7) |
| 3 | القوة المميزة بالسرعة | عدد | إختبار رمى توكي وازا (30) ثانية | (2) |
| 4 | التوازن | عدد، سم | ماى موارى او كيمي لمدة 30ث | (10) |
| 5 | تحمل الأداء | عدد | أوتش كومي 1ق | (2) |
| 6 | المرونة | سم | إختبار المسافة الأفقية والرأسية (الكوبرى) | (2) |
| 7 | النشاط الحركي الهجومي | عدد نقاط | إختبار النشاط الحركي لمهارات التي وازا قيد البحث | (1) |

مهارات (التي وازا) قيد البحث (اييون سيوناجى- تاى اوتوشى- سيو اوتوشى- مورتيه سيوناجى)

الدراسات الاستطلاعية.

الدراسة الإستطلاعية الأولى: تمت في الفترة من 2020/6/15م : 2020/6/18م للتعرف على:

1. صلاحية وسلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة والتأكد منها.
2. تحديد زمن إجراء القياسات الخاصة بكل لاعب وترتيب أداء اللاعبين للإختبارات قيد البحث وقياس النشاط الحركي الهجومي.

3. التأكد من مدى مناسبة تدريبات الحقيبة البلغارية للناشئات في المرحلة السنية قيد البحث.
4. تقنين زمن وشدة الحمل لتدريبات الحقيبة البلغارية وكذلك فترات الراحة البيئية.
- الدراسة الإستطلاعية الثانية: تم إجرائها في الفترة من 2020/6/20م : 2020/6/24م على عينة عمدية قوامها (10) لاعبات من نادى الناصرية الرياضى من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والمسجلين بالإتحاد المصري للجودو، وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث.
- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث

جدول (4)

معامل الصدق دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في المتغيرات قيد البحث (ن=1 ن=2=10)

| قيمة (ت) | المجموعة غير المميزة | | المجموعة المميزة (المجموعة الاستطلاعية) | | وحدة القياس | المتغيرات |
|----------|----------------------|-------------|---|-------------|-------------|---|
| | الانحراف (ع ±) | المتوسط (س) | الانحراف (ع ±) | المتوسط (س) | | |
| 2.64 | 2.32 | 30.25 | 2.50 | 33.25 | عدد | تحمل الأداء |
| 3.18 | 6.32 | 40.25 | 6.85 | 50.13 | سم | المسافة الأفقية |
| 4.23 | 4.32 | 44.21 | 3.45 | 52.01 | عدد | المسافة الرأسية |
| 4.00 | 2.31 | 6.32 | 1.95 | 10.35 | عدد | ماى موارى |
| 2.20 | 2.66 | 14.60 | 2.65 | 11.85 | سم | اوكمي لمدة 30 ث |
| 6.93 | 2.31 | 59.64 | 2.54 | 67.57 | كجم | عضلات الظهر |
| 3.92 | 1.20 | 27.65 | 1.39 | 30.05 | كجم | قوة القبضة |
| 3.06 | 1.11 | 4.82 | 1.22 | 6.50 | عدد | أداء مهارة توكى وازا المهارة المفضلة 30 ث |
| 5.35 | 0.60 | 7.98 | 0.79 | 9.75 | عدد | النشاط الحركى |
| 4.94 | 1.60 | 66.32 | 1.77 | 70.25 | نقاط | الهجومى |

تج (18، 0.05) = 2.10

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية (المميزة) والمجموعة غير المميزة حيث كانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات قيد البحث، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

جدول (5)

معامل الثبات لإختبارات المتغيرات قيد البحث (ن = 10)

| قيمة (ر) | التطبيق الثانى | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | المتغيرات |
|----------|----------------|-------------|----------------|-------------|-------------|-----------|
| | الانحراف (ع ±) | المتوسط (س) | الانحراف (ع ±) | المتوسط (س) | | |

| | | | | | | | |
|-------|------|-------|------|-------|------|---|-----------------------|
| 0.710 | 2.30 | 33.98 | 2.50 | 33.25 | عدد | أوتش كومي 1ق | تحمل الأداء |
| 0.761 | 7.00 | 49.75 | 6.85 | 50.13 | سم | المسافة الأفقية | المرونة |
| 0.761 | 3.50 | 51.25 | 3.45 | 52.01 | عدد | المسافة الرأسية | |
| 0.775 | 1.75 | 10.11 | 1.95 | 10.35 | عدد | ماى موارى او كيمي | التوازن الحركى |
| 0.786 | 2.58 | 11.37 | 2.65 | 11.85 | سم | لمدة 30ث | |
| 0.801 | 2.30 | 67.02 | 2.54 | 67.57 | كجم | عضلات الظهر | القوة القسوى |
| 0.805 | 1.33 | 29.81 | 1.39 | 30.05 | كجم | قوة القبضة | |
| 0.745 | 1.15 | 6.34 | 1.22 | 6.50 | عدد | أداء مهارة توكى وازا المهارة المفضلة 30 ث | القوة المميزة بالسرعة |
| 0.708 | 0.72 | 9.25 | 0.79 | 9.75 | عدد | النشاط الحركى الهجوى | |
| 0.801 | 1.70 | 70.12 | 1.77 | 70.25 | نقاط | | |

$$رج (8, 0.05) = 0.632$$

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية في التطبيق والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث، حيث إن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) وهذا يدل علي ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

أسس وضع البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بمراعاة الاتى عند تصميم البرنامج المقترح:

- أن تكون مرحلة تنفيذ البرنامج داخل فترة الإعداد الخاص والمدة الزمنية للبرنامج شهرين بواقع 8 اسابيع للبرنامج.
- عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (3 وحدات اسبوعية) × (8 أسابيع) = 24 وحدة
- طريقة التدريب المستخدمة الفترى بنوعيه منخفض ومرتفع الشدة.
- زمن الوحدة التدريبية من 100 دقيقة وفقاً لزمن التدريب بالنادى المطبق به تجربة البحث.
- تم استخدام التشكيلات (1:1)، (2:1) دورة الحمل للوحدات اليومية.
- تم استخدام حقائق بلغارية تتروح اوزانها ما بين (5كجم:12كجم) بما يتناسب مع وزن كل لاعبة.

تنفيذ التجربة

1. القياسات القبليّة: تم إجراء القياسات القبليّة لجميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث، في الفترة من 2020/6/27م الى 2020/6/29م باستاد المنصوره الرياضى

2. التجربة الرئيسية: تم تطبيق البرنامج المقترح على ناشئات المجموعة التجريبية، وذلك لمدة 8 أسابيع في الفترة من 2020 /7/1 إلى 2020/8/26 بواقع (3) وحدات تدريبيه أسبوعياً .

3. القياسات البعدية: تم إجراء القياسات البعدية لجميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليه خلال الفترة الزمنية 2020/8/29م إلى 2020/8/31م.

4. المعالجات الإحصائية.

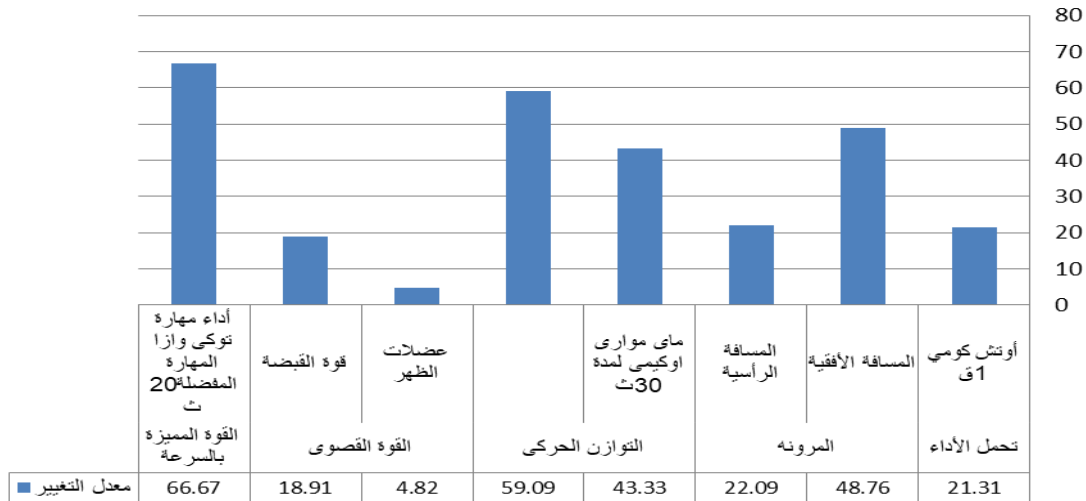
تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التي تعمل على تحقيق هدف وفروض البحث ومنها:
المتوسط الحسابي. الوسيط ، الانحراف المعياري، معامل الالتواء ، إختبار (ت)، النسبة المئوية لمقدار التحسن، معامل الارتباط.
عرض ومناقشة النتائج:
أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول:

جدول(6)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات (البدنية) قيد البحث. (ن=12)

| حجم التأثير (d) | معدل التغيير | قيمة (ت) | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات |
|-----------------|--------------|----------|----------------|-------------|----------------|-------------|-------------|---|
| | | | الانحراف (ع ±) | المتوسط (س) | الانحراف (ع ±) | المتوسط (س) | | |
| 1.4 | 21.31 | 3.49 | 2.38 | 40.08 | 2.46 | 33.04 | عدد | تحمل الأداء |
| 2.4 | 48.76 | 6.83 | 6.55 | 75.25 | 6.75 | 50.58 | سم | المرونة |
| 2.2 | 22.09 | 5.78 | 3.64 | 61.25 | 3.31 | 50.17 | عدد | المسافة الرأسية |
| 3.3 | 43.33 | 7.03 | 1.83 | 14.33 | 1.68 | 10.00 | عدد | ماى موارى |
| 2.1 | 59.09 | 6.25 | 2.63 | 4.50 | 2.40 | 11.00 | سم | اوكمى لمدة 30ث |
| 1.9 | 4.82 | 4.05 | 2.47 | 69.41 | 2.29 | 66.22 | كجم | عضلات الظهر |
| 1.5 | 18.91 | 3.91 | 1.45 | 35.38 | 1.28 | 29.75 | كجم | قوة القبضة |
| 1.5 | 66.67 | 3.85 | 1.35 | 10.83 | 1.27 | 6.50 | عدد | أداء مهارة توكى وازا المهارة المفضلة 20 ث |

ت_ج (11، 0.05) = 2.20



شكل (3) معدل التغير بين درجات (المجموعة التجريبية) في المتغيرات (البدنية) قيد البحث. يتضح من جدول (6) وشكل (3) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (3.49) و (7.03)، وان قيم معدل التغير تراوحت بين (4.82) و (66.67).

وتعزي الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي إلى التدريبات التي إحتوى عليها البرنامج المقترح والتي إشتملت على تدريبات الحقيبة البلغارية و مشابهة للأداء المهارى وفى نفس إتجاه العمل العضلى لمهارات التي وازا مما جعل اللاعب قادراً على التوجيه الهادف لحركاته وساعدت على رفع مستوى اللياقة البدنية.

ويتفق ذلك مع نتائج كل من سيترباكين Saeterbakken (2011م) (18)، خالد فريد (2017م) (3) والتي أشارت الى ان تحسن وتطوير مستوى الأداء المهارى والبدنى للاعبى الجودو يتم عن طريق تدريبات خاصة ونوعية يتم بنائها على طبيعة وشكل الأداء مما يقلل من إهدار القوة العضلية الزائدة والنااتجة عن إشتراك مجموعة عضلات غير عاملة أو مؤثرة فى الأداء، كما يتفق ذلك أيضاً مع نتائج أفيون Afyon (2014م) (12)، والذي أشار إلى أن تدريبات المقاومات يؤدي إلى تحسن ملحوظ في مستوى القدرات البدنية وخاصة القوة العضلية كما ينعكس على تحسن مستوى الأداء المهارى.

حيث تشير "تيفين حسين محمود" (2018م) ان البرامج التدريبية لها أثر ايجابي كبير في تحسن الكفاءة البدنية وخاصة عند احتوائه على مجموعة متنوعة من التدريبات الحديثة ذات علاقة طردية بين عناصر القدرات البدنية وتتشابه في ادائها مع مهارات رياضة الجودو حيث

يؤثر كلا منها في الآخر مما يساعدهم على زيادة الاثر التدريبي وتنفيذ الواجب الحركي المطلوب ورفع مستوى الأداء. (10:178)

حيث تتفق نتائج هذه الدراسة مع الدراسات التي أجراها كل من " فايرافاسوندرام (2015م) (19)، امانى فتحى (2017م) (13) أن التدريب بالحقيبة بالبلغارية أدت إلى تحسن القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، والمرونة. وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة لبعض مهارات التى وازا لناشئات رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.

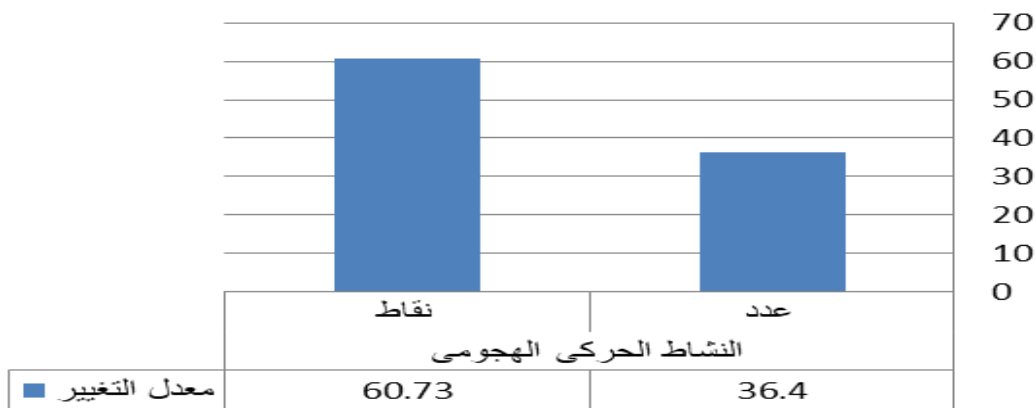
ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية) في المتغير المهارى قيد البحث (النشاط الحركى الهجومى). (ن=12)

| المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة (ت) | معدل التغيير | حجم التأثير (d) |
|-----------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------|--------------|-----------------|
| | | المتوسط (س) | الانحراف (ع ±) | المتوسط (س) | الانحراف (ع ±) | | | |
| النشاط الحركى الهجومى | عدد | 9.91 | 0.70 | 13.51 | 0.82 | 5.72 | 36.40 | 2.5 |
| | نقاط | 69.54 | 1.75 | 111.77 | 1.69 | 6.15 | 60.73 | 3.3 |

تج (11، 0.05) = 2.20



شكل (4) معدل التغيير بين درجات (المجموعة التجريبية) في المتغير المهارى قيد البحث (النشاط الحركى الهجومى).

يتضح من جدول (7) وشكل (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي عند مستوى معنوية 0.05 فى المتغير المهارى قيد البحث (النشاط الحركى

الهجومى) لصالح القياس البعدى، حيث أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (5.72) و(6.15)، و أن قيم معدل التغير تراوحت بين (36.40) و(60.73).

وتعزي الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في المتغير المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدى إلى التدريبات التى إحتوى عليها البرنامج المقترح والتي إشتملت على تدريبات الحقيبة البلغارية و مشابهة للأداء المهارى وفى نفس إتجاه العمل العضلى لمهارات التى وازا مما جعل اللاعب قادراً على التوجيه الهادف لحركاته وساعدت على رفع مستوى النشاط الحركى الهجومى.

ويتفق ذلك مع كبرنس(2015) أن التدريب بالأجهزة الحديثة من اساسيات الاعداد البدني الفسيولوجي حيث اصبح من المتطلبات الضرورية في مختلف الانشطة الرياضية التي يمكن ممارستها سواء كانت تلك الانشطة فردية أو جماعية كما يعد من الاساليب الفعالة التي لها تأثير على تنمية القدرات الخاصة في الرياضات المختلفة وقد ظهر ما يسمى بالتدريب بالمقاومة.

(51:16)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه شيماء محمد نجيب (2019م) (5)، فايرافاسوندرام(2015م) (18) "بوب انتونى (2015م) (14) على أن التدريب بالحقيبة البلغارية يهدف الى تحسن الصفات البدنية و تعمل على زيادة فعالية الأداء المهارى للمجموعة التجريبية بنسبة كبيرة. كما يرى شمس الدين محمود(2016م) (4) أن التدريب بالحقيبة البلغارية يؤدي الي تحسن قوة عضلات الظهر و الرجلين و تحسين زمن الاداء.

ومما تقدم ترى الباحثة أن الفرض الثانى للبحث قد تحقق والذى ينص على انه" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى النشاط الحركى الهجومى لبعض مهارات التى وازا لناشئات الجودو لصالح القياس البعدى.

الإستنتاجات:

من خلال نتائج الدراسة توصلت الباحثة إلى :

1. تدريبات الحقيبة البلغارية لها تأثير إيجابي علي بعض القدرات البدنية وفعالية أداء بعض مهارات التى وازا لناشئات رياضة الجودو تحت 18 سنة.
2. البرنامج التدريبي بإستخدام الحقيبة البلغارية قد أحدث تحسن في القدرات البدنية قيد البحث لناشئات الجودو تحت 18 سنة (القوة القصى للظهر والقبضة- المرونة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل الأداء- التوازن الحركى).

3. أحدثت التدريبات المهارية بإستخدام الحقيبة البلغارية تحسن في فعالية أداء مهارات التسي وازا قيد البحث لناشئ الجودو تحت 18 سنة (تاي اوتوشى- مورتية سيوناجى- ايون سيوناجى- سومى اوتوشى).

التوصيات:

1. تطبيق البرنامج المقترح بإستخدام الحقيبة البلغارية لتطوير الأداءات المهارية لمهارات التي وازا تحت 18 سنة.
2. وضع التدريبات المهارية بإستخدام الحقيبة البلغارية التي تعمل على تطوير النواحي البدنية والمهارية المنفردة والمركبة داخل وحدات التدريب للاعبى الجودو وجميع المراحل السنية.
3. إجراء دراسات مشابهة على مهارات اللعب الأرضى وتصميم تدريبات بإستخدام الحقيبة البلغارية تساعد على الإرتقاء بالمستوى المهارى لها.

المراجع

أولا: المراجع العربية:

- 1- أحمد محمد عبد المنعم :تأثير تدريبات الهيبوكسيك على التحمل الخاص وبعض المتغيرات الوظيفية والنشاط الحركى الهجومى لمهارات التاتشى وازا للاعبى الجودو ، بحث منشور (2019).
- 2- خالد فريد عزت :تأثير برنامج تمرينات نوعية لعضلات مركز الجسم على مخرجات القوة العضلية والتوازن ومستوى أداء بعض مهارات تاتش وازا لناشئ الجودو، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلون، 2017م.
- 3- خالد فريد زيادة، :نظريات وتطبيقات فنون ومهارات رياضة الجودو، مكتبة
- 4- أحمد محمد عبد شجر الدر، المنصورة، 2015م.
- 5- شمس الدين محمد : : تأثير تمرينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقى لسباحة 100م فراشة تحت 13 سنة ،بحث منشور ، جامعة السادات ، 2018م

- 6- شيماء محمد نجيب : : فعالية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية على ومستوى الاداء المهارى لمتسابقات اطاحة المطرقة ، بحث منشور ، جامعة حلوان ، 2019م.
- 7- عادل عبد البصير :التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة بورفؤاد، بورسعيد، 1999م.
- 8- محمد حسن علاوي، :إختبارات الاداء الحركى، دار الفكر العربى، ط2، القاهرة، 1989م
- 8- محمد نصرالدين
- 9- مراد إبراهيم طرفة :الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربى، القاهرة، 2001م.
- 10- مفتى :أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلتين الإبتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000م.
- 11- نفين حسين : رياضة الجودو تعليماً وتدريباً وتخطيطاً كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مركز الكتاب للنشر، 2018م.
- 12- ياما موتو :مذكرة تدريب الإعداد البدنى للاعبى الجودو مترجمة للإتحاد المصرى للجودو، مكتبة الأمل ، 1998م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 13- Afyon, Y., :Effect of core training on 16 years-old soccer players. The academic journal of educational research and reviews, 9(23): 1275-1279, 2014.
- 14- AMANY, :EFFECTS OF BULGARIAN BAG EXERCISES ON POWER AND SHOT SPEED FOR HANDBALL PLAYERS." Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health 17.2 ،2017
- 15- Bobu ,Antony , M. Uma Maheswri, and A. Palanisamy. 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. 2015
- 16- Christine Cunningham The Importance of Functional strength : training, personal fitness professional magazine, american council of Exercise

publication, April 2000

- 17- Koprince Education Artis , Gymnasticae Romania :
pp.27-34.,LX,3, 2015.
- 18- Brown, Kyle. The Bulgarian Bag: Extreme Training for :
the Next Fitness Generation." NSCA's
Performance Training Journal 8.3 11-12
.2009.
- 19- Saeterbakken, Effect of core stability training on :
AH., van den Tillaar, throwing velocity in female handball
R. & Seiler, S. players. J. Strength Cond Res 24(X): 1-7,
2011.
- 20- Vairavasundar .Effect of Bulgarian bag training on :
am, C., and A. selected physical variables among
Palanisamy handball players." Indian journal of
.2015,applied research 5.3
ثالثاً: موقع شبكات الأنترنت والمعلومات
[21-https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=wrestling](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=wrestling)
[International Bulgarian Bag Confederation](#)

ملخص البحث

"فعالية تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة والنشاط الحركي الهجومي لبعض مهارات (التي وازا) لناشئات رياضة الجودو"

م.د/ نوره أبو المعاطى فرج منصور

يهدف البحث إلى التعرف على فعالية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئات الجودو، فعالية تدريبات الحقيبة البلغارية على النشاط الحركي الهجومي لبعض مهارات التي وازا لناشئات الجودو.

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك بتصميم مجموعة تجريبية واحدة بالقياسين القبلي البعدي.

يمثل مجتمع البحث ناشئات رياضة الجودو بمنطقة الدقهلية للجودو تحت 18 سنة بنات للموسم الرياضى 2020/2019م.

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التي تعمل على تحقيق هدف وفروض البحث ومنها:

المتوسط الحسابي، الوسيط، الإنحراف المعياري، معامل الإلتواء، إختبار (ت)، النسبة المئوية لمقدار التحسن، معامل الارتباط.

من خلال نتائج الدراسة توصلت الباحثة إلى :

1. تدريبات الحقيبة البلغارية لها تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية وفعالية أداء بعض مهارات التي وازا لناشئات رياضة الجودو تحت 18 سنة.
2. البرنامج التدريبي بإستخدام الحقيبة البلغارية قد أحدث تحسن في القدرات البدنية قيد البحث لناشئات الجودو تحت 18 سنة (القوة القصوى للظهر والقبضة- المرونة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل الأداء- التوازن الحركي).

التوصيات:

1. تطبيق البرنامج المقترح بإستخدام الحقيبة البلغارية لتطوير الأداءات المهارية لمهارات التي وازا تحت 18 سنة.
2. وضع التدريبات المهارية بإستخدام الحقيبة البلغارية التي تعمل على تطوير النواحي البدنية والمهارية المنفردة والمركبة داخل وحدات التدريب للاعبى الجودو وجميع المراحل السنوية.
3. إجراء دراسات مشابهة على مهارات اللعب الأرضى وتصميم تدريبات بإستخدام الحقيبة البلغارية تساعد على الإرتقاء بالمستوى المهارى لها

Research Summary**The effectiveness of Bulgarian bag training on special physical abilities and offensive motor activity for some skills (T-waza) for judo girls****Dr. Nora Abu Al-Maati Faraj Mansour**

The research aims to identify the effectiveness of the Bulgarian bag training on some special physical abilities of judo girls, the effectiveness of the Bulgarian bag training on the offensive motor activity of some skills that were associated with judo female juniors.

The researcher used the experimental method for its suitability to the objective and hypotheses of the research, by designing one experimental group with the two measurements, tribal and dimensional.

The research community represents judo youth in the Dakahlia region for judo under 18 girls for the 2019/2020 sports season.

The SPSS statistical program was used to obtain the statistical treatments that work to achieve the goal and hypotheses of the research, including:

SMA. Median, standard deviation, skew coefficient, t-test, percentage of improvement, correlation coefficient.

Through the results of the study, the researcher found:

.1Bulgarian bag training has a positive effect on some physical abilities and the effectiveness of performance of some skills that were associated with judo juniors under 18 years old.

.2The training program using the Bulgarian bag has resulted in an improvement in the physical abilities under consideration for judo girls under 18 years old (maximum back and grip strength - flexibility - strength characteristic of speed - performance endurance - kinetic balance.)

Recommendations:

.1Implementing the proposed program using the Bulgarian bag to develop the skill performance of skills under 18 years old.

.2Develop skill exercises using the Bulgarian bag that works to develop the physical and skill aspects, individual and complex, within the training units for judo players and all ages.

.3Conducting similar studies on the skills of playing the ground and designing exercises using the Bulgarian bag to help raise her skill level