

## تأثير التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو

د/ السيد نصر السيد شادي\*

المقدمة ومشكله البحث :

يعتمد علم التدريب الرياضي على طرق عديدة، حيث تختلف كل رياضه في طريقه تدريبها عن الأخرى طبقا لطبيعة الأداء أو إلى نظام الطاقة الملائم لها، والذي في ضوءها يعمل المدرب على تطويرها والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه، ولقد تطورت طرق التدريب الرياضي تطورا هائلا خلال السنوات السابقة، وأصبح على المدربين متابعة كل ما هو جديد في مجال التدريب من طرق تدريب وأدوات وأجهزة حديثة بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم أفضل ما لديه في مجال تخصصه بهدف تفجير أقصى ما يمكن من قدرات بداخل اللاعبين لرفع مستوى الأداء، ومن هذا المنطلق يمكن النظر إلى التدريب الرياضي على أنه عملية يتم فيها تطوير واستخدام أساليب ووسائل تدريبية مختلفة بهدف تغيير حالة اللاعبين وفقا للهدف المنشود.

حيث يشير كل من هالة نبيل (٢٠١١م)، ميشل بويل Michael Boyle (٢٠١٦م) إلى أنه في خلال السنوات الماضية أصبح التدريب الوظيفي من المصطلحات شائعة الاستخدام في المجال الرياضي، وأنه يستخدم تحت عدد مسميات مثل التدريب التكاملي والتدريب النموذجي وتدريب القوة الوظيفية وتدريب المسار الوظيفي وتدريب القدرة الوظيفية. (٢٠: ٤) (٣٥ : ٨٥)

ويرى آدم سينيكي Adam Sinicki ٢٠٢٠م إلى أن جميع الأشكال الحركية منشأها مركز الجسم، والوظيفية هي حركات تؤدي كتلك الحركات التي صمم الجسم على أدائها في الحياة، وعلى المدربين الرياضيين الذين يستخدموا التدريبات الوظيفية مع لاعبيهم ضرورة التعرف على هندسة الجسم البشري وكيف يعمل في الحياة العادية. (٢٢ : ٣٢)

ويعرفها ديف شميترز Dave Schmitz ٢٠٠٣م بأنها عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي، مستعرض، وسهمي) تشتمل على التسارع والتثبيت والتباطؤ، بهدف تحسين القدرة الحركية، والقوة المركزية (يقصد بها العمود الفقري ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية. (٢٨ : ٥٩)

ويشير كيلي براون Kyle Brown ٢٠٠٩م أن الحقيبة البلغارية تعتبر الشكل الحديث للتدريب الوظيفي (٣٣ : ٣)، ويضيف فيرافاسندارام وبالانيسامي Vairavasundaram &

\* مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

**Palanisamy ٢٠١٥م** إلى أن مدربي اللياقة البدنية والرياضيين على حد سواء يبحثون عن أدوات لياقة بدنية جديدة تحقق النتائج المرجوة منها، وتعد الحقيبة البلغارية هي الأداة المثالية لكونها متعددة الاستخدامات والوظائف والفعالية لكل أنواع التدريب. (٣٦ : ١٦)

ويذكر **ماركو دوكا وآخرون et al Marco Duca, ٢٠٢٠م** أن الحقيبة البلغارية تم ابتكارها على يد المصارع البلغاري **إيفان إيفانوف Ivan Ivanov** عام ٢٠٠٥م، عندما كان يبحث عن أداة غير تقليدية موفرة للوقت والجهد وذات شدات متباينة، وتقوم بتحسين القدرات العضلية والحركات الديناميكية المتضمنة للدفع، والالتواء، والتأرجح، والسحب، والانحناء، والدوران، والقرفصاء، والرمي بطريقة آمنة نسبياً ومقاومة للإصابة وفعالة، حيث لاحظ ضرورة توافر بروتوكولات تدريب أكثر قوة ووظيفية تعتمد على تحركات الجسم وقدراته الكاملة اللازمة للنجاح في التدريب. (٣٤ : ١٣٠)

وينوه **بينوده، دانراج Binodh & Dhanaraj ٢٠١٦م** أن الحقيبة البلغارية مماثلة لأكياس الرمل في الشكل ولها العديد من نفس فوائد أكياس الرمال، ولكن الشكل الفريد يسمح للأداء ببعض الحركات التي يصعب القيام بها مع أكياس الرمال فالشكل الفريد للحقيبة مجتمعة مع مقابض مختلفة تجعل منها أداة متعددة الاستخدامات، والتي غالباً ما تكون غير ممكنة مع أدوات ممارسة أخرى. (٢٥ : ٧٩)

ويوضح **عمرو أكرم ٢٠٢٠م** أن البلغاري **إيفان إيفانوف Ivan Ivanov** قد استوحى فكره الحقيبة البلغارية من التراث الشعبي، حيث كانت تقام مهرجانات لحمل الحيوانات الحية على الكتفين ويتم منح الفائزين جوائز في هذه المهرجانات رياضية (١٣ : ٥١)، ويضيف **بريان، جولي Brian, Julie ٢٠١٦م** أن تدريبات الحقيبة البلغارية تتشابه مع تدريبات الكره الحديدية **Kettlebell**، لكنها تمتاز عنها بأن نسب حدوث الإصابة الرياضية أقل بكثير من الكره الحديدية، مما يدفع بعض اللاعبين بالخوف من ممارسه الكرة الحديدية، بالإضافة إلى كثرة تنوع التدريبات المستخدمة والتي تفوق بكثير تدريبات الكرة الحديدية. (٢٧ : ٣٤)

ويضيف **بوبي انتوني وآخرون Bobu Antony, et al ٢٠١٥م** أن الحقيبة البلغارية رخيصة التكلفة ويمكن تصنيعها يدوياً من أدوات بسيطة كالقماش أو الجلد الصناعي أو البلاستيك وأنه يمكن صناعتها من خلال الإطار الداخلي لإطارات السيارات والذي يستخدمه كعوامات للأطفال داخل المياه المفتوحة، حيث يتم قصها وحشوها بالرمل أو القماش ثم إعادة خياطتها مره أخرى واستغلالها. (٢٦ : ٤٠٣)

ويشير **كيللي براون Kyle Brown ٢٠٠٩م** أن الحقيبة البلغارية تعتبر أداة مثالية لكونها تتوافر بها جميع خصائص وسمات التدريب الوظيفي. (٣٣ : ٢٣)، وفي هذا الصدد

يشير كل من ديف شميتز Dave Schmitz ٢٠٠٣م، سالي زهران ٢٠١٦م، أماني فتحي Amany Fathy ٢٠١٧م إلى أن التدريب الوظيفي يطلق على أي شكل تدريبي إذا توافر فيه الخصائص والسمات التالية :

- **التركيز على مجموعات عضلات المركز:** فجميع الحركات الرياضية ستفتقر للكفاءة بدون تكاملها مع عضلات قوية للمركز، فعضلات المركز القوية تساعد على رابط الطرف السفلي بالطرف العلوي، بالإضافة إلى منع تسرب القوة.
- **تعدد المستويات:** أداء الحركات الرياضية في أكثر من اتجاه وعدم قصر التمرين على اتجاه واحد فقط، فالجسم البشري مصمم ولديه القدرة على التحرك مباشرة للأمام وللإسار ولليمين وأيضاً التدوير، والتدريب يجب أن يعمل على تحسين هذه القدرات من خلال التركيز على الأبعاد الثلاثة للحركة (الأفقي، السهمي، الرأسى).
- **تعدد المفاصل:** يلاحظ عند التقاط شيء من الأرض تحرك عدد كبير من المفاصل، فالتدريب يجب أن يركز على استعمال أكثر من مفصل بدلاً من مفصل واحد، فصعود الدرج يعتبر أكثر تأثيراً من رفع ثقل بالرجلين، كما أن اللاعب يقضي كثيراً من الوقت ضد تأثيرات الجاذبية الأرضية، لذا يجب التركيز على عضلات التثبيت الرئيسية الموجودة في المركز.
- **السيطرة على التوازن المضاد:** الحركات متعددة الاتجاهات تتطلب توازن، وهنا لا يتطلب فقط عضلات قوية للمركز، بل مهارة كافية وتوافق للأداء، ويتم ممارسة التدريبات الدينامكية للتوازن مع أو بدون حد أقصى للتوازن المضاد، وتعمل تنمية التوازن على تحسين شكل الأداء والإحساس بالقوة المنتجة.
- **طرف واحد:** معظم المهارات الرياضية يتطلب أدائها التركيز على ساق واحدة، وحتى في حياتنا العادية نؤدي مهامنا المختلفة باستخدام يد واحدة، ومن هنا لزم التركيز على طرف واحد.
- **الأطراف المتناوبة:** الجري والمشي يؤديان عن طريق انتقال أقدامنا في أسلوب تبادلي، والتدريب بهذا الأسلوب يعمل على تحسين الحركات الطبيعية والقوى العامة والتوافق في الأداء.
- **الحركات التكاملية:** الرفع والمشي والجري جميعها حركات تؤدي من قبل مفاصل وعضلات متعددة تعمل سوياً كنتيجة لاتصالهم المثالي ببعضهم البعض، لذا يجب أن يهدف التدريب الوظيفي إلى زيادة حساسية الجسم وتكامله.

- **النشاط النوعي:** ويتطلب لتحقيق ذلك فهم طبيعة ومتطلبات النشاط الرياضي المؤدي، فلاعب الجودو يختلف أسلوب تدريبيه عن لاعب الماراتون أو لاعب كرة القدم، ومن خلال فهم متطلبات الأداء نحدد التمارين والمقاومات لتلبية تلك الاحتياجات.

- **السرعة النوعية:** لتحقيق سرعة الأداء يجب أن يكون التدريب سريعاً، ولتحقيق التحكم والثبات يجب أن يكون التدريب بطيئاً. (٢٨: ١٢ - ١٣) (٦ : ٢٧٣) (٢٣ : ٨٩ - ٩٠)

وتوضح هالة نبيل ٢٠١١م أن هناك فروق واضحة بين التدريبات التقليدية والوظيفية حيث أن التدريبات التقليدية تهدف إلى إنتاج القوة وتؤدي حركاته من مستوي واحد ويستعين بمثبتات خارجية كالمقاعد السويدية والكراسي الثابتة، بينما التدريبات الوظيفية تهدف إلى تقليل القوة الناتجة من خلال إبطاء حركة المفاصل وتؤدي في حركات متعددة المستويات ومتكاملة وتجعل العديد من المجموعات العضلية تعمل في وقت واحد ومتكامل، ولا تعتمد على مثبتات خارجية بل تستخدم العمود الفقري لتسهيل الحركة (٢٠ : ١)

ويضيف أوريلين بروسال **Aurelien Broussal** ٢٠٢٠م إلى أن جميع البرامج التدريبية يجب أن تشتمل على التدريبات الوظيفية، ويبرهن على ذلك بقوله إننا إذا لاحظنا اللاعبين أثناء أدائهم بالمنافسات نجد أن مركز ثقل الجسم غير ثابت ودائم التغير، خاصة في الأنشطة التي تتطلب حركات أمامية وخلفية مثل الرياضات القتالية كرياضة الجودو. (٢٤ : ١٧)

حيث يؤكد عبد الحليم محمد ٢٠٠٧م أن رياضة الجودو تتميز في منافساتها بالتغير المستمر بين أوضاع كل من المهاجم (TORI) والمدافع (OKY)، بين الهجوم والدفاع والهجوم المخادع علي مدى زمن المباراة، لذا فإنها تتطلب بذل جهد كبير في محاولات التغير السريع بين الأشكال المختلفة من أشكال النزال، هذا بالإضافة إلى ضرورة توافر مستوي عالي من المهارة، بحيث تؤدي هذه المهارات بشكل آلي ويمكن استخدامها في بعض المواقف للمبادأة بالهجوم أو كرد أفعال لهجوم المنافس أو الخداع في مواقف أخرى. (١٠ : ٦٢)

وتضيف نهلة محسن ٢٠١٦م أن رياضه الجودو تعتبر من الرياضات التي تحتاج لمختلف مكونات اللياقة البدنية وبنسب مختلفة فيما بينها وفقاً لطبيعة وطريقة الأداء، وتعد صفة القوة العضلية ومركباتها أحد الصفات البدنية الأساسية التي يعتمد عليها في تحقيق أفضل الإنجازات في رياضة الجودة وخصوصاً فعاليات الرمي من أعلى، فهي أهم العوامل الديناميكية المؤثرة في الأداء الحركي حيث يتوقف كميته الحركة على العلاقة بين حجم القوة ومقدار المقاومة ويتحسن ذلك بالتدريب، كما تعد المسبب الرئيسي لتغيير حركة الجسم سواء

كانت أفقية أو رأسية، وقد أُنقِ الكثير من الباحثين في أن الرياضي الذي يتصف بالقوة يمكنه من تحقيق مستوي أفضل، وبهذا تتبلور أهمية القوة عند أداء معظم مهارات الرمي من أعلى (Nage waza) ومدى الحاجة إليها عند أداء هذه المهارات. (١٩ : ٢١١)

وفي هذا الصدد يشير كل من طارق محمد عوض ٢٠١٥م أن فنون اللعب من أعلى (ناجي وازا Nage waza) تعتبر أحد الأنواع الرئيسية للتقسيم الفني لرياضة الجودو حيث تشمل على العديد من المهارات والتي تبلغ نحو (٦٥) مهارة (كما حددها الاتحاد الدولي)، وتنقسم إلى فنون الرمي باستخدام الذراعين (تى وازا Te- waza) وتمثل (١٤ مهارة)، وفنون الرمي باستخدام الخصر (جوشي وازا Goshi waza) وتمثل (١٠ مهارات)، وفنون الرمي باستخدام القدمين (آشي وازا Ashi waza) وتمثل (٢١ مهارة)، وفنون رمى بالتضحية (سويتمي وازا) وتمثل (٢٠ مهارة). (٩ : ٩٢)

ويشير محمد علاوي ٢٠٠٧م على أن العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي يتفقوا على وجود ارتباط قوي بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهاري، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط (١٥ : ٥٨)، كما أضافه فايزة خضر ٢٠١١م أن مهارات الرمي من أعلى يتوقف المستوى فيه على الأداء الفائق وعلى مقادير القوة التي يمكن أن ينتجها اللاعب في مجاميع عضلاته الرئيسية العاملة على المفاصل المشاركة في هذه المهارات. (١٤ : ٥٤)

ومن خلال ملاحظة الباحث لتدريب فرق الناشئين بنادي الناصرية الرياضي وما اطلع عليه الباحث من دراسات ومراجع حديثة (٨)(٢٣)(٢٥)(٢٧)(٣١)(٣٤) لاحظ أن بعض مدربي الجودو يهتموا بتنمية المتطلبات البدنية الخاصة جنبا إلى جنب بتنمية الجوانب مهارية، وكثرة استخدام ناشئ الجودو على المستوى الدولي والمحلي حركات الذراعين، ويرى الباحث أن هذا الجانب يشوبه بعض الصواب والخطأ فتكرار الأداء قد يعمل على تحسين الذاكرة العضلية لناشئ الجودو والذي قد يؤدي بدوره إلى تحسين القدرات الحركية، لكن قد ينتج عنه شعور ناشئ الجودو بالملل والفتور لتكرار الأداء اليومي بالطريقة التقليدية، حيث يتم التركيز على مجموعات عضلية بعينها قد تفتقر إلى التكامل العضلي للأداء، ومن هنا تأتي أهمية التنوع في استخدام أشكال وأنماط التدريب المستخدمة واستخدام الأدوات المبتكرة والحديثة ومنها الحقيبة البلغارية، والتي يتشابه استخدامها مع حركات الرمي من أعلى باستخدام (الذراعين، الخصر، القدمين) في رياضه الجودو، حيث تشكل هذه الحركات جانب هاماً في تحقيق الفوز بالنقطة الفنية الكاملة (إيبون Ippon) في الغالبية من المباريات، ونظراً للشكل الفني لمهارات الرمي من أعلى كونها تعتمد على الوضعية الرأسية ويتحول بعدها

الجسم إلى الحركة التموجية لليمين واليسار وبدء حركات الجذع ونقل الحركة التموجية إلى الجزء العلوي للطرفين العلويين وهذا ما قد تحققه التدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية. كما لاحظ الباحث ندرة نسبية بالدراسات والأبحاث السابقة حيث لم تتطرق بشكل كافي إلى معرفة تأثير التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو، وهذا ما أشار إليه بوبو انتوني **Bobu Antony** ٢٠١٥م إلى قلة الدراسات التي أجريت في المجال الرياضي للتعرف على فاعلية وتأثيرات الحقائق البلغارية على وظائف الجسم، على الرغم من كونها فعالة في تطوير القوة والقدرة وتحسين الجهاز الدوري التنفسي (٢٦ : ٤٠٣)، وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة لعل ذلك يسهم في إيجاد الحل المناسب للإرتقاء بمستوى ناشئ الجودو البدنية والمهارية.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو" وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية :

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية.
- التعرف على تأثير التدريبات التقليدية لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو للمجموعة الضابطة.
- التعرف على تأثير التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو للمجموعة التجريبية.
- التعرف على الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو.

#### فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي تستخدم التدريبات التقليدية لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو لصالح المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث:

#### - الحقيبة البلغارية Bulgarian Bag:

هي أداة تستخدم في التدريب لتنمية القوة العضلية والمستوي المهاري وتكون على شكل هلال مزود بمجموعة من المقابض وتصنع من القماش أو الجلد وعادة تكون مليئة بالرمال وتمثل ٢٠% من وزن اللاعب. (٣٤ : ١٣١)

#### - التدريب الوظيفي Functional Trainin:

أحد أشكال التدريب الحديثة والتي تشتمل على حركات متكاملة ومتعددة المستويات وتهدف إلى تحسين القدرة الحركية وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمنطقة المركز من خلال تنمية القوة العضلية والتوازن المركزي للعمود الفقري ومنتصف الجسم. (٢٢ : ٣٣)

#### الدراسات المرجعية :

تم إجراء مسحا مرجعيا على الدراسات المرتبطة بموضوع البحث، وقد أتضح ندرة الدراسات التي أجريت في نفس المجال، ولقد تمكن الباحث من التوصل إلى (٣) دراسات عربية، (٣) دراسات أجنبية، وسوف يتم عرض الدراسات وفقا لتسلسلها الزمني.

#### الدراسات العربية :

١- دراسة "شمس الدين محمد" (٢٠١٦م) بعنوان "تأثير تمرينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة تحت ١٣ سنة"، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية (التوازن الديناميكي- قوة القبضة يمين ويسار- قوة عضلات الظهر والرجلين) والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة، وقد تم استخدام المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي نادي الشمس الرياضي تحت ١٣ سنة الرياضي تحت ١٣ سنة والمسجلين بالإتحاد المصري للسباحة الموسم التدريبي ٢٠١٤ / ٢٠١٥م وبلغ قوام عينة البحث (٢٠) ناشئ سباحة تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل عينة (١٠) ناشئين، وقد أجرى الباحث التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى

للمجموعة التجريبية في قياسات التوازن الديناميكي وقوة عضلات الظهر والرجلين وزمن سباحة ١٠٠م فراشة لصالح القياس البعدي وعدم وجود فروق في قوة القبضة يمين ويسار، تمرينات الحقيبة البلغارية تؤدي إلى تحسين التوازن الديناميكي وقوة عضلات الظهر والرجلين، وأيضا تمرينات الحقيبة البلغارية تؤدي إلى تحسين زمن أداء ١٠٠م فراشة، ويوصي البحث بتطبيق تمرينات الحقيبة البلغارية على السباحين الناشئين لدورها في تحسين التوازن الديناميكي وقوة عضلات الظهر والرجلين ومتغيرات أيض البروتين وزمن أداء ١٠٠م فراشة، كما يوصي بضرورة أن تشتمل برامج تدريب الناشئين على تمرينات الحقيبة البلغارية.(٧)

٢- دراسة "محمد الجنائني" ٢٠١٨م بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة التدريب الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى متسابقى قذف القرص"، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة التدريب الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة (قدرة عضلات الرجلين - البطن - الظهر - الذراعين) وكذلك قوة (عضلات الرجلين - البطن - الظهر - الذراعين - القبضة اليمنى واليسرى) والمستوى الرقمي لدى متسابقى قذف القرص، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من متسابقى الرمي بنادي طنطا الرياضي لعام ٢٠١٧م / ٢٠١٨م وقد بلغ عددهم (١٢) متسابق، وكانت أهم النتائج أدى استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية إلى تحسن في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث، وكذلك المستوى الرقمي لمتسابقى رمى القرص.(١٦)

٣- دراسة "عمرو أكرم" ٢٠٢٠م بعنوان "تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة جذب الذراعين والرفع والتقوس خلفا لناشئي المصارعة"، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لمهارة جذب الذراعين والرفع والتقوس خلفا (السوبليس) لناشئي المصارعة، وأجرى البحث باستخدام المنهج التجريبي وطبق على عينه قوامها (١٦) لاعب، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي المصارعة بنادي فارسكور الرياضي تحت ١٨ سنة والمقيدين بمنطقة دمياط موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠م، وكشفت أهم النتائج عن ظهور فروق ذات دلالة معنوية (إحصائية) بين القياسات القبالية والبعدية في مستوى القدرات البدنية الخاصة وكذلك مستوى الأداء لمهارة جذب الذراعين



والرفع والتفوس خلفا (السوليس) لناشئي المصارعة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويوصى الباحث بالاستعانة باستخدام أدوات التدريب الحديثة وخاصة الحقيبة البلغارية لتأثيرها الإيجابي علي تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء لمهارة جذب الذراعين والرفع والتفوس خلفا (السوليس) لناشئي المصارعة. (١٣)

الدراسات الأجنبية :

١- دراسة بوبو انتوني وآخرون **Bobu Antony, et al** ٢٠١٥م بعنوان "تأثيرات الحقيبة البلغارية والحبل القتالي **battle rope** على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى تلاميذ المدارس الرياضية"، وبلغ قوام عينة البحث (٤٥) تلميذ تراوحت أعمارهم من ١٣-١٧ عام، تم تقسيمهم بالتساوي إلي ثلاث مجموعات تجريبية، المجموعة التجريبية الأولى مارست تدريبات الحقيبة البلغارية، والمجموعة التجريبية الثانية مارست تدريبات الحبل القتالي، والمجموعة التجريبية الثالثة مارست كلا من تدريبات الحقيبة البلغارية والحبل القتالي، وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية الثالثة التي مارست كلا من تدريبات الحقيبة البلغارية والحبل القتالي في القياسات قيد البحث، وكذلك وجود تحسن واضح في قوة القبضة. (٢٦)

٢- دراسة فيرافاسندارام وبالانيسامي **Vairavasundaram & Palanisamy** ٢٠١٥م بعنوان "تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية المختارة للاعبين كرة اليد"، وقد بلغ قوام العينة (٣٠) لاعب كرة يد تم اختيارهم عشوائياً من الكليات التابعة لجامعة بهاراتيداسان، وتتراوح أعمارهم من (١٨-٢٥) عام، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، خضعت المجموعة التجريبية للتدريب على الحقيبة البلغارية لمدة ٣ أيام في الأسبوع بواقع وحدة تدريبية واحدة في اليوم ولمدة ٨ أسابيع، واستغرقت زمن كل وحدة تدريبية ٦٠ دقيقة، وكان من أهم النتائج وجود تحسن واضح في القوة الانفجارية للرجلين والقدرة العضلية والمرونة لصالح المجموعة التجريبية التي مارست الحقيبة البلغارية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة. (٣٦)

٣- دراسة أماني فتحي **Amany Fathy** ٢٠١٧م بعنوان "تأثير تمارين الحقيبة البلغارية على القوة وسرعة التسديد للاعبين كرة اليد"، تمتاز الحقيبة البلغارية بالشكل الفريد في التصميم الذي يسمح بتنمية الجزء العلوي والسفلي من الجسم وتعد واحدة من الأدوات الحديثة لتطوير اللياقة البدنية والمهارية الخاصة، ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمارين الحقيبة البلغارية على القوة وسرعة التسديد للاعبين كرة اليد، وقد اشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعبة كرة يد تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد بلغ

مدة البرنامج التدريبي ٨ أسابيع، وقد أظهرت التحليلات الإحصائية للنتائج تفوق المجموعة التجريبية بكثير عن المجموعة الضابطة في قوة وسرعة تسديد لاعبات كرة اليد. (٢٣)

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث :**

تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، كما تم استخدام القياسات القبلية والبعديّة لما يتميز به من خصائص تتفق مع طبيعة البحث.

**عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ رياضة الجودو بنادى الناصرية الرياضي بمحافظة الدقهلية تحت ١٥ سنة، والمقيدون بسجلات الإتحاد المصري للجودو والأيكيدو والسومو للموسم الرياضي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م، حيث بلغ عددهم (٢٠) ناشئ تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما مجموعة تجريبية وعددها (١٠) ناشئ، والأخرى مجموعة ضابطة وعددها (١٠) ناشئ، كما بلغت العينة الاستطلاعية وعددها (٢٠) ناشئ من نفس المرحلة السنوية ومن خارج عينة البحث الأساسية.

**إعتدالية توزيع عينة البحث :**

تم حساب معامل الإلتواء لمتغيرات (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي)، وذلك للتأكد من تجانس وإعتدالية عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث، كما هو موضح بجدول (١).

**جدول (١)**

**إعتدالية توزيع عينة البحث في قياس المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ن=٢٠**

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٤.٤٩	٠.٤٢١	١٥.٥٥	٠.٢٢٧-
الطول	سنتيمتر	١٥٨.٧٥	٢.٠٩٩	١٥٩.٠٠	٠.٠٥٠-
الوزن	كيلوجرام	٦٠.٨٥	٢.٢٧٧	٦١.٠٠	٠.٧٦٩
العمر التدريبي	سنة	٤.١٦	٠.٣٦٧	٤.٢٠	٠.١١٤-

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (٠.٧٦٩ ، ٠.٢٢٧-) وأن هذه القيم انحصرت بين  $\pm ٣$  مما يؤكد تجانس واعتدالية أفراد العينة في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

## تكافؤ عينة البحث :

تم إجراء التكافؤ بين ناشئ مجموعتي البحث (التجريبية- الضابطة) في القياسات القبليّة للقدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو المستخدمة قيد البحث، كما هو موضح بجدول (٢).

## جدول (٢)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية- الضابطة) في القياسات القبليّة للقدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو ن = ٢٠

م	المتغيرات	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
١	القوة القصوى	قوة القبضة لليد المفضلة	كيلوجرام	٣١.٥٠	٢.٢٧٣	٣١.٩٠	٢.٣٣٠	٠.٤٠	٠.٣٨٩
		قوة عضلات الرجلين	كيلوجرام	١١٩.٩٠	٣.٥٧٣	١٢٠.٧٠	٢.٠٥٧	٠.٨٠	٠.٦١٤
		قوة عضلات الظهر	كيلوجرام	١٣٢.٧٠	٢.٠٠٢	١٣٣.١٠	٢.٠٢٤	٠.٤٠	٠.٤٤٤
٢	التحمل العضلي	الجلوس من الرقود	عدد	٢٨.٩٠	٢.٧٢٦	٢٩.١٠	٢.١٣١	٠.٢٠	٠.١٨٣
		الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	٢٢.٧٠	١.٨٨٨	٢٣.١٠	١.٩٦٩	٠.٤٠	٠.٤٦٤
		الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١٩.٤٠	١.٥٧٧	١٩.٦٠	١.٥٠٥	٠.٢٠	٠.٢٩٠
٣	القوة المميزة بالسرعة	أداء مهارة إيبون سيوناجي ثلاث مرات	ثانية	١٠.٤٠	٢.١١٨	١٠.١٠	١.٢٨٦	٠.٣٠	٠.٣٨٣
		أداء مهارة هراي جوشي ثلاث مرات	ثانية	١٢.٦٠	١.٥٧٧	١٢.٥٠	١.٧١٥	٠.١٠	٠.١٣٦
		أداء مهارة أوسوتو جاري ثلاث مرات	ثانية	١١.٤٠	١.٠٧٤	١١.٢٠	١.٠٣٢	٠.٢٠	٠.٤٢٤
٤	المرونة	مرونة الكتف	سنتيمتر	٢٣.٨٠	١.١٣٥	٢٤.٣٠	١.٢٥١	٠.٥٠	٠.٩٣٦
		مرونة العمود الفقري	سنتيمتر	٥٩.٨٠	٢.١٤٩	٥٩.٢٠	٢.٢٩٩	٠.٦٠	٠.٦٠٣
٥	مستوي أداء مهارات اللعب من أعلى	فنون الرمي بحركات الذراعين (تي وازا) (Te- Waza)	درجة	٦.٧٠	٠.٩٤٨	٦.٨٠	٠.٧٨٨	٠.١٠	٠.٢٥٦
		فنون الرمي بحركات الوسط (كوشي وزا) (Koshi - Waza)	درجة	٦.١٠	٠.٩٩٤	٦.٣٠	٠.٩٤٨	٠.٢٠	٠.٤٦٠
		فنون الرمي بحركات الرجلين (أشي وازا) (Ashi - Waza)	درجة	٦.٢٠	٠.٧٨٨	٦.٦٠	٠.٩٦٦	٠.٤٠	٠.٩٨٥

\* قيمة "ت" عند  $0.05 = 2.101$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة بين القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب (ناجى- وازا) من أعلى لناشئ الجودو قيد البحث حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ١٨، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث.

### الدراسة الاستطلاعية :

إستهدفت حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

### صدق الاختبارات:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٤/٨/٢٠٢٠م إلى يوم الخميس الموافق ٢٧/٨/٢٠٢٠م لإيجاد معامل صدق الاختبارات قيد البحث، وقد تم استخدام صدق التمايز، وهو التفريق بين (١٠) ناشئين حاصلين على الحزام البنى (متميزين) في مستوى الأداء المهاري، وبين (١٠) ناشئين حاصلين على الحزام الأخضر والأزرق (أقل تمايز) منهم في مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو، من نفس المرحلة السنوية ومن خارج عينة البحث الأساسية، وقد تم تطبيق اختبار "ت" T-Test للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات قيمة الاختبارات للعينتين، كما هو موضح بجدول (٣).

### جدول (٣)

معامل الصدق لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو ن=٢٠

م	المتغيرات	اسم الاختبار	القياس وحدة	المجموعة الأقل تمايز		المجموعة المميزة	
				الانحراف المعياري س- ±	المتوسط س- ±	الانحراف المعياري س- ±	المتوسط س- ±
١	القوة القصوى	قوة القبضة لليد المفضلة	كيلوجرام	٣١.٦٠	٢.٣٦٦	٣٣.٧٠	١.٤١٨
		قوة عضلات الرجلين	كيلوجرام	١٢٠.٢٠	٣.٣٩٢	١٢٤.٤٠	٢.٢٢١
		قوة عضلات الظهر	كيلوجرام	١٣٢.٨٠	١.٩٨٨	١٣٦.١٠	١.٣٧٠
٢	التحمل العضلى	الجلوس من الرقود	عدد	٢٨.٧٠	٢.٨٦٩	٣١.٢٠	١.٩٨٨
		الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	٢٣.٣٠	١.٦٣٦	٢٥.١٠	١.٥٢٣
		الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١٩.٨٠	١.٧٥١	٢١.٣٠	١.٤١٨
٣	القوة المميزة بالسرعة	أداء مهارة إيبون سيوناجى ثلاث مرات	ثانية	١٠.٧٠	٢.٠٠٢	٩.١٠	٠.٨٧٥
		أداء مهارة هراى جوشي ثلاث مرات	ثانية	١٢.٤٠	١.٨٣٧	١٠.٧٠	١.٢٥١
		أداء مهارة أوسوتو جارى ثلاث مرات	ثانية	١١.٧٠	٠.٩٤٨	١٠.٦٠	٠.٦٩٩
٤	المرونة	مرونة الكتف	سنتيمتر	٢٤.١٠	٠.٨٧٥	٢٥.٤٠	١.٣٤٩
		مرونة العمود الفقري	سنتيمتر	٥٩.٤٠	٢.٢٢١	٥٧.٥٠	١.٥٨١

تابع جدول (٣)  
معامل الصدق لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى  
لناشئ الجودون = ٢٠

م	المتغيرات	اسم الاختبار	القياس والمدة	المجموعة الأقل تمايز		المجموعة المميزة	
				الانحراف المعياري ±	المتوسط س-	الانحراف المعياري ±	المتوسط س-
٥	مستوي أداء مهارات اللعب من أعلى	اييون سيوناجي	درجة	٠.٩٤٨	٧.٦٠	٠.٩٦٦	*٢.٢٠٢
		هرای جوشي	درجة	٠.٩٩٤	٧.٤٠	٠.٩٦٦	*٢.٩٦٥
		اوسوتوجاري	درجة	٠.٧٨٨	٧.٢٠	٠.٦٣٢	*٣.١٢٨

\* قيمة "ت" عند  $0.05 = 2.101$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز في القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات.

معامل الثبات :

أجريت هذه الدراسة في الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٠/٨/٢٨م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٩/١م لإيجاد معامل ثبات الاختبارات قيد البحث، وقد تم فقد تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى بفارق زمني خمسة أيام من القياس الأول، كما تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)  
معامل الثبات لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى  
لناشئ الجودون = ١٠

م	المتغيرات	اسم الاختبار	القياس وجمدة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
				الانحراف المعياري س -	المتوسط الحسابي س -	الانحراف المعياري س ±	المتوسط الحسابي س ±	
١	القوة القصوى	قوة القبضة لليد المفضلة	كيلوجرام	٣١.٦٠	٢.٣٦٦	٣٢.٤٠	٢.٧٥٦	*.٠.٨٩٦
		قوة عضلات الرجلين	كيلوجرام	١٢٠.٢٠	٣.٣٩٢	١٢١.٦٠	٣.٢٠٤	*.٠.٩٣٨
		قوة عضلات الظهر	كيلوجرام	١٣٢.٨٠	١.٩٨٨	١٣٤.١٠	١.٧٩١	*.٠.٨١٧
٢	التحمل العضلي	الجلوس من الرقود	عدد	٢٨.٧٠	٢.٨٦٩	٢٩.٨٠	٢.٧٨٠	*.٠.٨٥٥
		الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	٢٣.٣٠	١.٦٣٦	٢٣.٩٠	١.٦٦٣	*.٠.٩١٠
		الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١٩.٨٠	١.٧٥١	٢٠.٦٠	١.٧١٢	*.٠.٨٥٩
٣	القوة المميزة بالسرعة	أداء مهارة إيبون سيوناجي ثلاث مرات	ثانية	١٠.٧٠	٢.٠٠٢	٩.٦٠	٢.٢٢١	*.٠.٨٦٩
		أداء مهارة هراي جوشي ثلاث مرات	ثانية	١٢.٤٠	١.٨٣٧	١١.٣٠	١.٤٩٤	*.٠.٨٠١
		أداء مهارة أوسوتو جاري ثلاث مرات	ثانية	١١.٧٠	٠.٩٤٨	١١.١٠	١.٢٨٦	*.٠.٨٤٧
٤	المرونة	مرونة الكتف	سنتيمتر	٢٤.١٠	٠.٨٧٥	٢٤.٨٠	١.٠٣٢	*.٠.٧٦٢
		مرونة العمود الفقري	سنتيمتر	٥٩.٤٠	٢.٢٢١	٥٨.٢٠	٢.٦١٦	*.٠.٨٨٣
		فنون الرمي بحركات اليبين (تي وازا) (Te- ) (Waza)	درجة	٦.٧٠	٠.٩٤٨	٦.٨٠	١.١٣٥	*.٠.٧٦٣
٥	مستوي أداء مهارات اللعب من أعلى	فنون الرمي بحركات الوسط (كوشي وازا) (Koshi - Waza)	درجة	٦.١٠	٠.٩٩٤	٦.٤٠	٠.٩٦٦	*.٠.٧٧٤
		فنون الرمي بحركات الرجلين (أشي وازا) (Ashi - Waza)	درجة	٦.٢٠	٠.٧٨٨	٦.٦٠	٠.٥١٦	*.٠.٧٥٦

\* قيمة ر عند ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٤) أن هناك ارتباط دال موجب عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للقدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو قيد البحث حيث تراوح معامل الارتباط (من ٠.٧٥٦ إلى ٠.٩٣٨) مما يدل على ثبات القياسات.

## أدوات ووسائل جمع البيانات :

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات والتي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية:

### ١- استمارات التسجيل :

- استمارة تسجيل القياسات الأساسية لعينة البحث. مرفق (١)
- استمارة تسجيل نتائج اختبارات القدرات البدنية الخاصة لناشئ الجودو. مرفق (٢)
- استمارة تسجيل نتائج اختبارات مستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو. مرفق (٣)

### ٢- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

(ميزان طبي، جهاز ريستاميتير، جهاز المانوميتر، جهاز ديناموميتر، شريط قياس بالسنتيمتر، شريط لاصق، ساعة إيقاف، صافرة، مقعد سويدي، بساط من اللباد، بساط جودو قانوني، كاميرا تصوير ديجتال، الحقيبة البلغارية بأوزان مختلفة).

### ٣- القياسات والاختبارات المستخدمة :

قام الباحث بالإطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات السابقة (٢)، (٣)، (٥)، (٩)، (١٨)، (٢١)، (٢٩) لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة وكذلك تحديد أهم مهارات اللعب من أعلى الأكثر شيوعا واستخداما لناشئ الجودو والمناسبة للمرحلة السنوية قيد البحث وتمثلت في :

### أولاً: القياسات الانثروبومترية

- قياس الطول      بجهاز الرستاميتير      لأقرب اسم.
- قياس الوزن      بميزان طبي      لأقرب نصف كيلوجرام. مرفق (٤)

### ثانياً: الاختبارات البدنية :

- القوة القصوى للقبضة لليد المفضلة باستخدام الريستاميتير (كيلوجرام).
- القوة القصوى للرجلين باستخدام الديناموميتر (كيلوجرام).
- القوة القصوى للظهر باستخدام الديناموميتر (كيلوجرام).
- الجلوس من الرقود لقياس التحمل العضلي (عدد).
- الانبطاح المائل ثنى الذراعين لقياس التحمل العضلي (عدد).
- الانبطاح المائل من الوقوف لقياس التحمل العضلي (عدد).
- المدى الحركي للكتفين في اتجاه المد (إيجابي) لقياس مرونة الكتف (سنتيمتر).

- المسافة الأفقية للعبة لقياس مرونة العمود الفقري (سننيمتر).
  - أداء مهارة إييون سيوناجي ثلاث مرات لقياس القوة المميزة بالسرعة (ثانية).
  - أداء مهارة هراي جوشي ثلاث مرات لقياس القوة المميزة بالسرعة (ثانية).
  - أداء مهارة أوسوتو جاري ثلاث مرات لقياس القوة المميزة بالسرعة (ثانية). مرفق (٥)
- ثالثا : قياس مستوي أداء مهارات اللعب من أعلى:
- فنون الرمي بحركات اليدين (تي وازا) (Te- Waza) : مهارة إييون سيوناجي (درجة).
  - فنون الرمي بحركات الوسط (كوشي وزا) (Koshi - Waza) : مهارة هراي جوشي (درجة).
  - فنون الرمي بحركات الرجلين (أشي وازا) (Ashi - Waza) : مهارة أوسوتو جاري (درجة). مرفق (٦)

٤- استمارة تقييم مستوى أداء مهارات اللعب من أعلى (ناجي - وازا):

نظرا لسرعة أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجي - وازا) قيد البحث، تشكل صعوبة في تقييم مراحلها وزمن أدائها بطريق الملاحظة العادية، لذا استخدم الباحث طريقة التصوير التليفزيوني لتقييم أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى، حيث تعتبر طريقة التصوير التليفزيوني من الطرق الحديثة نسبيا وموضوعية للتقييم.

حيث يشير فارس راسيداجاك **Faris Rasidagic** ٢٠١٥م على أن طريقة التصوير التليفزيوني من المصادر الهامة في عرض المعلومات والمهارات وخصائص الأداء بصورة سريعة، وهي على درجة كبيرة من الأهمية عند تحليل مستوى الأداء المهارى للاعبين (٣٠:٥) وقد أدى الناشئين المهارات الحركية للرمي من أعلى دون مقاومة من الزميل ودون التقيد بسرعة الأداء، ولقد قام الباحث بجانب التصوير التليفزيوني إلى تصميم استمارة لتسجيل بيانات المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجي - وازا)، وكذلك تصميم استمارة لتقييم مستوى أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجي - وازا) للمرحلة السنوية تحت ١٥ سنة، مقسمة إلى ثلاث مراحل كل مرحلة مقسمة تقسيم داخلي ومقدرة بالدراجات وذلك لتقييم مراحل الأداء مرفق (٣) كما هو موضح بجدول (٥).

#### جدول (٥)

#### درجات تقييم مستوى أداء مهارات اللعب من أعلى (ناجي - وازا)

المرحلة التمهيدية (كوزوشي)	درجتان
- وضع الاستعداد	١ درجة
- السحب ودخول الجسم	١ درجة
المرحلة الرئيسية (تسكوري)	سنة درجات
- وضع الجزء العلوي أو السفلي	٢ درجة



## تابع جدول (٥)

## درجات تقييم مستوى أداء مهارات اللعب من أعلى (ناجى - وازا)

٢ درجة	- الدفع أو السحب
٢ درجة	- توجيه الحركة
درجتان	▪ المرحلة الختامية (كافى)
١ درجة	- متابعة المسكة
١ درجة	- الرمي والسيطرة

حيث يتم تقييم اللاعبين المؤديان للحركات المهارية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) قيد البحث من خلال لجنة تحكيم مكونة من ثلاث حكام، كل منهم يعطى اللاعب درجات وفقا للدرجات الموضوعه سابقا في استمارة تقييم مستوى أداء المهارات الحركية للرمي من أعلى (ناجى - وازا) قيد البحث ثم تجمع درجات الحكام الثلاثة لاستخراج متوسط الدرجات.

الدراسة الأساسية :

القياسات القبليّة:

أجريت القياسات القبليّة في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٩/٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٩/٣م وذلك للتأكد من تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، وكذلك التأكد من تكافؤ أفراد عينة البحث لبعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب (ناجى - وازا) من أعلى لناشئ الجودو قبل إجراء الدراسة.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية للمجموعة التجريبية لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٩/٥م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/١١/٢٦م. مرفق (٩)

أسس البرنامج التدريبي المقترح :

تم مراعاة قبل وضع البرنامج دراسة الأسس التي يبنى عليها البرنامج والخصائص السنية لعينة البحث في هذه المرحلة السنية، حتى نتمكن من بناء البرنامج على أسس وقواعد علمية سليمة، وقد حددت الأسس التالية كمعايير للبرنامج بناء على المسح المرجعي والدراسات السابقة (١) (٤) (١١) (١٢) (١٥) كالآتي :

- تم تنفيذ البرنامج التدريبي في بداية فترة الإعداد الخاص للموسم التدريبي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م.

- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي (١٢) أسبوع.
- بلغ عدد الوحدات التدريبية (٣) وحدات تدريبية أسبوعية بواقع (٣٦) وحدة تدريبية على مدار البرنامج التدريبي.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية باستخدام التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية أيام الأحد، الثلاثاء، والخميس، والبرنامج المتبع للمجموعة الضابطة أيام السبت، الاثنين، الأربعاء.
- بلغ متوسط زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة، وبذلك يكون الزمن الكلي للتدريب خلال الأسبوع الواحد (٢٧٠) دقيقة والزمن الكلي خلال فترة البرنامج التدريبي (٣٢٤٠) دقيقة بما يعادل (٥٤) ساعة.
- تم تقسيم زمن الوحدة التدريبية الداخلية (٩٠) دقيقة طبقاً للهدف من الوحدة للمجموعتين التجريبية والضابطة، على النحو التالي : الجزء التمهيدي (الإحماء) ويستغرق (١٠ق)، الجزء الرئيسي ويستغرق (٧٥ق) ويحتوي على : الإعداد البدني العام (٢٥)، والإعداد البدني الخاص (٣٠)، التدريبات المهارية (١٠)، المباريات التنافسية (١٠)، الجزء الختامي ويستغرق (٥ق)، حيث تم تثبيت جميع المتغيرات السابقة، وكان الاختلاف بين المجموعتين في محتويات واتجاه التنمية وطريقة تنفيذ جزء الإعداد البدني الخاص من الوحدة التدريبية، حيث تضمنت المجموعة التجريبية (التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية) قيد البحث، بينما تضمنت المجموعة الضابطة (تدريبات تقليدية).
- تم تطبيق التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية للمجموعة التجريبية بجزء الإعداد البدني الخاص من الوحدة التدريبية.
- تم وضع (٣٦) تدريب وظيفي باستخدام الحقيبة البلغارية على مدار وحدات البرنامج، ويراعى أن يكون تكرر التدريب الواحد خلال البرنامج التدريبي المقترح بمتوسط من (٤ : ٥) تكرارات على مدار البرنامج التدريبي. مرفق (٨)
- تم تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج بنسبة ١ : ٢.
- طريقة التدريب المستخدمة الفترية (مرتفع، منخفض) الشدة ويتم الارتفاع بالحمل بالطريقة التموجية.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الناشئين.
- مراعاة أداء تمرينات للمرونة خلال الوحدة التدريبية حتى لا تتأثر زيادة القوة التي يتم تنفيذها باستخدام التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية سلبي على المرونة.

- مراعاة مبدأ التدرج في الحمل للتدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية بحيث نجعل التدريبات تؤدي من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- خلال الشهر الأول من تنفيذ البرنامج التدريبي كانت نسبة الإعداد العام إلي الإعداد الخاص (٨٠% - ٢٠%)، وخلال الشهر الثاني كانت نسبة الإعداد العام إلي الإعداد الخاص (٢٠% - ٨٠%)، وخلال الشهر الثالث كانت نسبة الإعداد العام إلي الإعداد الخاص (٣٠% - ٧٠%).
- تم تصميم الحقيبة البلغارية من الجلد والقماش بطول ٣٠سم، على شكل هلال بمقابض لليدين في مواضع مختلفة كما أن به جيوب لزيادة الوزن. مرفق (٧)
- تم تقنين أوزان الحقيبة البلغارية بحيث يكون (٢٠%) من وزن ناشئ الجودو، كما هو موصى به في قواعد الاستخدام. (٢٣ : ٩٠) (٣٤ : ٥٦)، وبناء على متوسط وزن عينة الدراسة البالغ (٦٠.٨٥) كيلوجرام، فإن الوزن المناسب للحقيبة يبلغ متوسطة (١٢) كيلوجرام، قابل للزيادة حسب الفروق الفردية في الوزن بين الناشئين. مرفق (٧)
- تم تقنين شدة الأحمال التدريبية طبقاً للزمن ولعدد المجموعات ومرات التكرارات وفترات الراحة البينية.
- الاهتمام بالتهئية في نهاية كل وحدة تدريبية.

#### القياسات البعدية:

أجريت القياسات البعدية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٨/١١/٢٠٢٠م إلى يوم الأحد الموافق ٢٩/١١/٢٠٢٠م لبعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى (ناجى- وازا) لناشئ الجودو، وذلك بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الحقيبة البلغارية وبنفس ترتيب وتوقيت القياسات القبلية.

#### المعالجات الإحصائية :

تم معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة عن طريق برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية **IBM SPSS Statistics ver.21**؛ وقد تم اختيار مستوي معنوية عند ٠.٠٥ للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية، وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية الأساليب التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار ت للفروق بين عينتين مستقلتين.
- الوسيط
- معامل الإنتواء
- اختبار ت للفروق بين عينتين مرتبطتين
- النسبة المئوية للتحسن

## عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٦)  
دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لنادي الجودو للمجموعة الضابطة ن=١٠

م	المتغيرات	اسم الاختبار	القياس وحدة	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
١	القوة القصوى	قوة القبضة لليد المفضلة	كيلوجرام	٣١.٥٠	٢.٢٧٣	٣٣.٦٠	١.٦٤٦	٢.١٠	*٥.٥٤٧	%٦.٦٦
		قوة عضلات الرجلين	كيلوجرام	١١٩.٩٠	٣.٥٧٣	١٢٨.٨٠	٢.٧٨٠	٨.٩٠	*٩.٦٢٨	%٧.٤٢
		قوة عضلات الظهر	كيلوجرام	١٣٢.٧٠	٢.٠٠٢	١٤٣.٤٠	١.٤٢٩	١٠.٧٠	*١٠.٦٧٧	%٨.٠٦
٢	التحمل العضلي	الجلوس من الرقود	عدد	٢٨.٩٠	٢.٧٢٦	٣١.٨٠	١.٠٣٢	٢.٩٠	*٣.٨٥٦	%١٠.٠٣
		الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	٢٢.٧٠	١.٨٨٨	٢٤.٧٠	٠.٩٤٨	٢.٠٠	*٣.٨٧٣	%٨.٨١
٣	القوة المميزة بالسرعة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١٩.٤٠	١.٥٧٧	٢١.٦٠	١.١٧٣	٢.٢٠	*٤.٧١٤	%١١.٣٤
		أداء مهارة ايبون سيوناجي ثلاث مرات	ثانية	١٠.٤٠	٢.١١٨	٩.٤٠	١.٠٧٤	١.٠٠	*٢.٥٣٥	%٧.٨٤
		أداء مهارة هراي جوشي ثلاث مرات	ثانية	١٢.٦٠	١.٥٧٧	١١.٢٠	١.٣١٦	١.٤٠	*٨.٥٧٣	%١١.١١
٤	المرونة	أداء مهارة أوسوتو جاري ثلاث مرات	ثانية	١١.٤٠	١.٠٧٤	١٠.٢٠	١.٠٣٢	١.٢٠	*٤.٨١١	%٩.٧٣
		مرونة الكتف	سنتيمتر	٢٣.٨٠	١.١٣٥	٢٥.١٠	١.٤٤٩	١.٣٠	*٨.٥١٠	%٤.١٤
٥	مستوي أداء مهارات اللعب من أعلى	مرونة العمود الفقري	سنتيمتر	٥٩.٨٠	٢.١٤٩	٥٦.٧٠	٢.١٦٢	٣.١٠	*١١.١٩٦	%٤.٣٨
		فنون الرمي بحركات الذراعين (تي وازا) (Te- Waza)	درجة	٦.٧٠	٠.٩٤٨	٧.٢٠	٠.٧٨٨	٠.٥٠	*٣.٠٠١	%٧.٤٦
		فنون الرمي بحركات الوسط (كوشي وازا) (Koshi - Waza)	درجة	٦.١٠	٠.٩٩٤	٦.٩٠	٠.٨٧٥	٠.٨٠	*٦.٠١٠	%١١.٢٩
		فنون الرمي بحركات الرجلين (أشي وازا) (Ashi - Waza)	درجة	٦.٢٠	٠.٧٨٨	٧.١٠	٠.٥٦٧	٠.٩٠	*٥.٠١٤	%٩.٢٣

\*قيمة ت عند ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعديّة في القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو قيد البحث، كما هو موضح من متوسطات القياسات حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢.٥٣٥ إلى ١١.١٩٦) وهى أعلى من قيمتها الجدولية (١.٨٣٣) عند درجة حرية بلغت (٩) ومستوى معنوية (٠.٠٥)، كما أظهرت النتائج وجود نسب تحسن بين القياسات القبلية والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية تتراوح ما بين (٤.١٤% : ١١.٣٤%)، وفى مستوى أداء مهارات اللعب من أعلى تتراوح ما بين (٧.٤٦% : ١١.٢٩%) لصالح القياسات البعديّة، ويرجع الباحث حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد المجموعة الضابطة بين القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو قيد البحث إلى عدة أسباب:

- تأثير محتوى جزء الإعداد البدني المشتمل على مجموعة من التدريبات البدنية العامة والخاصة المطبقة في البرنامج التقليدي على ناشئ الجودو بالمجموعة الضابطة بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة، والتي وضعت على أساس علمي.
  - عدد الوحدات التدريبية الخاصة بالمجموعة الضابطة والتي وصلت إلى (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع والإستمرار على دوام التدريب خلال مدة البرنامج التدريبي البالغ (٣) شهور.
  - تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي احتوى على تدريبات مهارية فى الجزء الخاص للتدريب على المهارات المطبقة في الوحدات التدريبية والتكرارات بداخلة والذي أدت إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري.
  - تأثير المباريات التجريبية التي قامت بها أفراد المجموعة الضابطة.
  - انتظام ناشئ الجودو في التدريب الذي خضعت له المجموعة الضابطة خلال فترة تطبيق البرنامج، كان له الأثر الفعال في إحداث فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البعديّة لناشئ الجودو للمجموعة الضابطة.
- حيث يشير ينفق ياسر عبد الرؤوف ٢٠٠٥م أن التدريب المنتظم يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري والقدرات الخطية. (٢١ : ١٠٦)، ويضيف أحمد صبرة ٢٠٠٨م إلى أن تحسن مستوى الأداء البدني والمهاري لناشئ الجودو إنما يدل على مدى تقدم وتكيف أجهزة الجسم الحيوية على أداء متطلبات رياضية الجودو أثناء التدريب، والتي لا يمكن أن تتم إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل. (٥٥ : ٢)

ويتفق ذلك مع ما ذكره على ربحان ٢٠٠٤م إلى أنه يمكن تغيير السلوك الحركي وتحقيق التنمية القصوى نتيجة للانتظام في التدريب والممارسة، إذا أخذت التدريبات شكل وطبيعة الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس وتحدث تأثيرات للتدريب لأجزاء وأجهزة الجسم التي تقع مباشرة تحت تأثير حمل التدريب (١٢ : ٢٦)، ويضيف جيجورو كانو Jigoro Kano ٢٠١٣م أن تكرار الأداء يحسن مستوى الأداء المهاري. (٣٢ : ١٧١)

ويشير محمد علاوي ٢٠٠٧م أن التدريب يسعى إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية التي تسهم في تنمية مستوى الأداء والمهارات الحركية والقدرات الخطية والنفسية للاعب ومحاولة توجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى للأداء. (١٥ : ٣٧)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كلا من فيرافاسندارام وبالانيسامي undaram & Palanisamy Vairavas ٢٠١٥م (٣٦)، بوبو انتوني وآخرون Bobu Antony, et al ٢٠١٥م (٢٦)، شمس الدين محمد ٢٠١٦م (٧)، أماني فتحي Amany Fathy ٢٠١٧م (٢٣)، محمد الجنائني ٢٠١٨م (١٦)، عمرو أكرم ٢٠٢٠م (١٣)، أن الانتظام في التدريب خلال البرنامج المتبع والمطبق على المجموعة الضابطة وما يحتويه هذا البرنامج من جزء للإعداد البدني والتدريب المهاري وجزء تنافسي يحدث تأثير إيجابي في القياسات البعدية عن القبلية في مستوى القدرات البدنية والأداء المهاري، وذلك نتيجة لتكرار المدركات الواقعة على أفراد هذه المجموعة.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة التي تستخدم التدريبات التقليدية لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو لصالح القياس البعدى".

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو للمجموعة التجريبية ن = ١٠

م	المتغيرات	اسم الاختبار	القياس وحدة	القياس القبلي		القياس البعدى		الفترة بين القياسين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	القوة القصوى	قوة القبضة لليد المفضلة	كيلوجرام	٣١.٩٠	٢.٣٣٠	٣٨.٣٠	١.٨٨٨	٦.٤٠	*٩.٥٥٢	%٢٠.٠٦
		قوة عضلات الرجلين	كيلوجرام	١٢٠.٧٠	٢.٠٥٧	١٤٦.٦٠	٣.٠٩٨	٢٥.٩٠	*٢٣.٣٣٢	%٢١.٤٥
		قوة عضلات الظهر	كيلوجرام	١٣٣.١٠	٢.٠٢٤	١٦٢.٣٠	٢.٧٩٠	٢٩.٢٠	*٣١.٤٤٧	%٢١.٩٣
٢	التحمل العضلي	الجلوس من الرقود	عدد	٢٩.١٠	٢.١٣١	٣٥.٧٠	١.٠٥٩	٦.٦٠	*٩.١٩٢	%٢٢.٦٨
		الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	٢٣.١٠	١.٩٦٩	٢٨.٤٠	٢.٧١٦	٥.٣٠	*٧.١٠٤	%٢٢.٩٤

تابع جدول (٧)  
دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو للمجموعة التجريبية ن = ١٠

م	المتغيرات	اسم الاختبار	القياس وجمدة	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
				المتوسط المسابي - س	الانحراف المعياري ±	المتوسط المسابي - س	الانحراف المعياري ±			
٣	القوة المميزة بالسرعة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١٩.٦٠	١.٥٠٥	٢٤.٦٠	١.٣٤٩	٥.٠٠	*٨.٩٦٤	%٢٥.٥١
		أداء مهارة إيبون سيوناجي ثلاث مرات	ثانية	١٠.١٠	١.٢٨٦	٧.٨٠	٠.٧٨٨	٢.٣٠	*٨.٨٣٥	%٢٢.٧٧
		أداء مهارة هراي جوشي ثلاث مرات	ثانية	١٢.٥٠	١.٧١٥	٩.٦٠	١.٤٢٩	٢.٩٠	*٨.٣٣٣	%٢٣.٢٠
٤	المرونة	أداء مهارة أوسوتو جاري ثلاث مرات	ثانية	١١.٢٠	١.٠٣٢	٨.٩٠	٠.٧٣٧	٢.٣٠	*٦.٢٧٣	%٢٠.٥٣
		مرونة الكتف	سننيمتر	٢٤.٣٠	١.٢٥١	٢٧.٨٠	١.٣٩٨	٣.٥٠	*١٣.٠٢٤	%١٤.٤٠
		مرونة العمود الفقري	سننيمتر	٥٩.٢٠	٢.٢٩٩	٤٦.٩٠	٣.٣١٤	١٢.٣٠-	*١٣.٠٣٨	%٢٠.٧٧-
٥	مستوي أداء مهارات اللعب من أعلى	فنون الرمي بحركات الذراعين (تي وازا) (Te- Waza)	درجة	٦.٨٠	٠.٧٨٨	٨.٧٠	٠.٦٧٤	١.٩٠	*١٩.٠١٠	%٢٧.٩٤
		فنون الرمي بحركات الوسط (كوشي وزا) (Koshi - Waza)	درجة	٦.٣٠	٠.٩٤٨	٨.١٠	٠.٧٣٧	١.٨٠	*١٣.٥٠٠	%٢٨.٥٧
		فنون الرمي بحركات الرجلين (اشي وازا) (Ashi - Waza)	درجة	٦.٦٠	٠.٩٦٦	٨.٤٠	٠.٦٩٩	١.٨٠	*١٣.٥١٠	%٢٧.٢٧

\*قيمة ت عند ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة في القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو قيد البحث، كما هو موضح من متوسطات القياسات

حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٦.٢٧٣ إلى ٣١.٤٤٧) وهى أعلى من قيمتها الجدولية (١.٨٣٣) عند درجة حرية بلغت (٩) ومستوى معنوية (٠.٠٥)، كما أظهرت النتائج وجود نسب تحسن بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية تتراوح ما بين (١٤.٤٠% : ٢٥.٥١%)، وفى مستوى أداء مهارات اللعب من أعلى تتراوح ما بين (٢٧.٢٧% : ٢٨.٥٧%) لصالح القياسات البعدية، ويرجع الباحث حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد المجموعة التجريبية بين القياسات القبليّة والبعدية في القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو قيد البحث إلى عدة أسباب:

- الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية المطبق على المجموعة التجريبية، وما يتضمنه من دقة اختيار هذه التدريبات، وتنوع طرق أدائها، وكذلك طبيعة تنفيذ هذه التدريبات المشابهة للمسار الحركي لمواقف اللعب المختلفة ولطبيعة أداء الحركات المهارية للرمي من أعلى (إيبون سيوناجي، هراى جوشى، أوسوتوجاري) قيد البحث، حيث أن هذه التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية قد تم وضعها بناءً على التحليل النوعي والفني لهذه للأداءات المهارية، والتي تهدف كذلك إلى تنمية (القوة القصوي، والقوة المميزة بالسرعة، والتحمل العضلي، المرونة)، والمطبقة داخل البرنامج التدريبي المقترح في جزء الإعداد البدني الخاص بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة، مما إنعكس أثره على تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لمهارات الرمي من أعلى (ناجي- وازا) لناشئ الجودو.
- إتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث (الشدة، الحجم، الكثافة) ومراعاة التدرج بحمل التدريب بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة الفتري (مرتفع، منخفض) الشدة.
- التركيز على المجموعات العضلية المختلفة العاملة أثناء تنفيذ مهارات المسك، الرفع، الدفع، الرمي من أعلى، وبخاصة عضلات المركز والذراعين والرجلين.
- مراعاة البرنامج التدريبي المقترح للفروق الفردية بين الناشئين مما ساعد على سرعة إستيعاب المهارات الفنية بصورة عالية من الدقة والإتقان وأدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئ الجودو دون هبوط في مستوى قوة أو سرعة الأداء.
- تأثير محتوى جزء الإعداد المهاري المشتمل على مجموعة من المهارات الفردية والزوجية (الثابتة والحركية) بهدف تحسين تكتيك الأداء.



وفى هذا الصدد تؤكد كل من أماني فتحي Amany Fathy ٢٠١٧م، محمد الجنائني ٢٠١٨م إلى أن من أهم سمات تدريبات الحقيبة البلغارية هو التركيز على المركز **Emphasizes The Core**، حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط الطرف العلوي بالطرف السفلي، بالإضافة إلى أنها تعد أداة لا مثيل لها لأنماط الحركة السريعة، فتشتمل على حركات متعددة الاتجاهات وعلى ثلاثية المستويات (الأفقي والرأسي والسهمي) بزاوية ٣٦٠ درجة، مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين القوة والقدرة العضلية. (٢٣: ٩٣) (١٦: ١٩)

وعن تحسين القوة والقدرة العضلية يؤكد فلاديمير Vladimir ٢٠٢٠م أن نشاط الإنعكاس المطاطي يسمح بالنقل الجيد للقوة والقدرة العضلية إلى نفس الحركات المتشابهة بيوميكانيكيا والتي تتطلب قدرة عالية من الجذع والرجلين وتظهر نتائجها عند أداء المهارات الحركية. (٣٧: ٤٢)

ويري الباحث أن الزيادة الناتجة في نسب التحسن لمستوي القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري نتيجة استخدام التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية، حيث تعمل تدريبات الحقيبة على تنمية القدرات البدنية بأنواعها المختلفة، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من فيرافاسندارام وبالانيسامي Vairavasundaram & Palanisamy ٢٠١٥م (٣٦)، بوبو انتوني وآخرون Bobu Antony, et al ٢٠١٥م (٢٦)، شمس الدين محمود ٢٠١٦م (٧)، أماني فتحي Amany Fathy ٢٠١٧م (٢٣)، محمد الجنائني ٢٠١٨م (١٦)، شيماء نجيب ٢٠١٩م (٨)، عمرو أكرم ٢٠٢٠م (١٣) في أن التدريب بالحقيبة البلغارية تعد من الأدوات الحديثة التي تسهم في تحسين القدرات البدنية (القوة العضلية القصوى، والقدرة العضلية، والمرونة، الرشاقة، التوازن) بنسبة كبيرة، وكذلك مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو لصالح القياس البعدي".

## جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات البعديه للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودون = ٢٠

م	المتغيرات	اسم الاختبار	القياس وحدة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	القوة القصوى	قوة القبضة لليد المفضلة	كيلوجرام	٣٣.٦٠	١.٦٤٦	٣٨.٣٠	١.٨٨٨	٤.٧٠	*٥.٩٣٢
		قوة عضلات الرجلين	كيلوجرام	١٢٨.٨٠	٢.٧٨٠	١٤٦.٦٠	٣.٠٩٨	١٧.٨٠	*١٣.٥٢٠
		قوة عضلات الظهر	كيلوجرام	١٤٣.٤٠	١.٤٢٩	١٦٢.٣٠	٢.٧٩٠	١٨.٩٠	*١٩.٠٥٩
٢	التحمل العضلي	الجلوس من الرقود	عدد	٣١.٨٠	١.٠٣٢	٣٥.٧٠	١.٠٥٩	٣.٩٠	*٨.٣٣٦
		الانبطاح المائل ثنى الزراعين	عدد	٢٤.٧٠	٠.٩٤٨	٢٨.٤٠	٢.٧١٦	٣.٧٠	*٤.٠٦٧
		الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٢١.٦٠	١.١٧٣	٢٤.٦٠	١.٣٤٩	٣.٠٠	*٥.٣٠٣
٣	القوة المميزة بالسرعة	أداء مهارة ايبون سيوناجي ثلاث مرات	ثانية	٩.٤٠	١.٠٧٤	٧.٨٠	٠.٧٨٨	١.٦٠-	*٣.٧٩٥
		أداء مهارة هراى جوشى ثلاث مرات	ثانية	١١.٢٠	١.٣١٦	٩.٦٠	١.٤٢٩	١.٦٠-	*٢.٦٠٣
		أداء مهارة أوسوتو جارى ثلاث مرات	ثانية	١٠.٢٠	١.٠٣٢	٨.٩٠	٠.٧٣٧	١.٣٠-	*٣.٢٣٩
٤	المرونة	مرونة الكتف	سنتيمتر	٢٥.١٠	١.٤٤٩	٢٧.٨٠	١.٣٩٨	٢.٧٠	*٤.٢٤٠
		مرونة العمود الفقري	سنتيمتر	٥٦.٧٠	٢.١٦٢	٤٦.٩٠	٣.٣١٤	٩.٨٠-	*٧.٨٣٠
٥	مستوى أداء مهارات اللعب من أعلى	فنون الرمي بحركات الزراعين (تى سيوناجي وازا) (Te- ) (Waza)	درجة	٧.٢٠	٠.٧٨٨	٨.٧٠	٠.٦٧٤	١.٥٠	*٤.٥٦٩
		فنون الرمي بحركات الوسط (كوشى وزا) (Koshi - ) (Waza)	درجة	٦.٩٠	٠.٨٧٥	٨.١٠	٠.٧٣٧	١.٢٠	*٣.٣١٤
		فنون الرمي بحركات الرجلين (أشى وازا) (Ashi - ) (Waza)	درجة	٧.١٠	٠.٥٦٧	٨.٤٠	٠.٦٩٩	١.٣٠	*٤.٥٦٥

\* قيمة ت عند ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، كما هو موضح من متوسطات القياسات حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢.٦٠٣ إلى ١٩.٠٥٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (٢.١٠١) عند درجة حرية بلغت (١٨) ومستوى معنوية (٠.٠٥)، ويرجع الباحث التحسن الحادث في القياسات البعيدة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو قيد البحث، إلى عدة أسباب هي:

- إكمال البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية بمفردها دون المجموعة الضابطة في جزء الإعداد البدني الخاص من الوحدة التدريبية بغرض تطوير المتغيرات البدنية الخاصة والارتقاء بها عن طريق تكرار الأداء حتى الوصول إلى مرحلة التكيف في التدريب وبشدة متدرجة، وذلك عن طريق زيادة عدد مرات التكرارات بين المجموعات بالإضافة إلى فردية التدريب طبقاً لمستوى كل ناشئ.
- أدى ارتفاع في مستوى القدرات البدنية الخاصة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية، إلى ارتفاع مستوى أداء مهارات اللعب من أعلى (ناجى- وازا) قيد البحث، وانعكس ذلك بوضوح على قدرة ناشئ الجودو في التحكم في حركات الجسم، وقلة الحركات الزائدة أثناء الأداء وإقتصاد في المجهود المبذول، مما أدى إلى ظهور المهارة بشكلها الجمالي والانسياي أثناء تأديتها.
- ملائمة شدة الحمل وحجم الحمل وفترات راحة وطريقة التدريب الفترى (منخفض، مرتفع) الشدة في تنفيذ البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية.

ويشير ماركو دوكا وآخرون **et al Marco Duca**, ٢٠٢٠م أنه يجب على المدربين استخدام الحقيبة البلغارية لأنها تعد الشكل الحديث للتدريب الوظيفي، فهي واحدة من الأدوات الأساسية التي تستخدم لتطوير العديد من القدرات البدنية والمهارية في وقت واحد، فهي تدرب (المفاصل والأربطة والأوتار والعضلات) على التعامل مع متطلبات بيئات التدريب المختلفة، وتعمل على زيادة (التحمل العضلي، قوة القبضة، القوة العضلية، القدرة العضلية، سرعة الأداء الحركي، تحقق توازناً بين قوة المفصل ومرونة حركة المفاصل، التوافق، وقوة الإرادة، والصلابة العقلية) بالإضافة إلى انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة، وزيادة معدل الأيض، وتطوير نظم إنتاج الطاقة اللاهوائية والهوائية، حيث تتطلب الحقيبة تركيزاً عقلياً هائلاً، فهي تجنيد عضلات الجسم بالكامل من إصبع القدم إلى الرأس، وبالتالي تنظم عمل

الجهاز العصبي المركزي مع الجهاز العضلي في عملية تكاملية، لذا يجب على المدربين معرفة الفوائد الميكانيكية والحيوية للتقنيات الصحيحة لهذه الأداة المبتكرة للحصول على نتائج ممتازة عن طريق التدريب بها. (٣٤ : ١٢٢ - ١٢٣)

وتتفق نتائج البحث مع ما أظهرته نتائج دراسات كلا من فيرافاسندارام وبالانيسامي **Vairavasundaram & Palanisamy** ٢٠١٥م (٣٦)، بوبو انتوني وآخرون **Bobu Antony, et al** ٢٠١٥م (٢٦) إلى أن استخدام التدريبات بالحقيبة البلغارية داخل البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية لها تأثير إيجابي يفوق البرنامج التقليدي (المتبع) للمجموعة الضابطة في تحسين وتطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو.

ويرى الباحث أن المجموعة الضابطة قد حققت تفوقا وتحسن في القياس البعدى نتيجة منطقية لأن التغير إلى الأفضل في الأداء البدني والمهاري هو نتيجة متوقعة للممارسة والتدريب .

وبالمقارنة بين نسب التحسن للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى بجدولي (٦)، (٧) نجد أن نسب التحسن التي حققتها المجموعة التجريبية كانت أكبر بكثير من نسبة التحسن التي حققتها المجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو ولصالح المجموعة التجريبية.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو لصالح المجموعة التجريبية".  
الاستنتاجات:

في ضوء المعالجات الإحصائية للنتائج وعرضها ومناقشتها تم التوصل إلى :

- التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية تؤدي إلى تحسين جميع القدرات البدنية الخاصة (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، التحمل العضلي، المرونة) ولذلك للذراعين، والظهر، والرجلين قيد البحث.
- التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية تؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات اللعب من أعلى Nage waza متمثلة في : فنون الرمي بحركات الذراعين Te-Waza لمهارة إييون سيوناجي، فنون الرمي بحركات الوسط Koshi - Waza



- والدراسات في التربية الرياضية، ع ٣٣، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، ٢٠١٧م..
- ٦- سالي زهران يوسف منصور: تأثير تدريبات المقاومة الوظيفية بالاستك المطاط على بعض المتغيرات البدنية لناشئ الجودو، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد ٢٧، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٦م.
- ٧- شمس الدين محمد محمود: تأثير تمرينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة تحت ١٣ سنة، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، العدد السادس والعشرون، المجلد الأول، يوليو، ٢٠١٦م.
- ٨- شيماء محمد نجيب: فعالية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوي الاداء المهاري لمتسابقات إطاحة المطرقة، بحث منشور، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.
- ٩- طارق محمد عوض جمعة: دراسة فعالية التكنيك الهجومي التخصصي لبعض فنون اللعب من أعلى "ناجى وازا" في بطولة العالم الثامنة والعشرون للرجال في رياضة الجودو "ريو دى جانيرو" بالبرازيل عام ٢٠١٣م، مجلة الإبداع الرياضي، العدد ١٨، جامعة محمد بوضياف المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ٢٠١٥م.
- ١٠- عبد الحلیم محمد عبد الحلیم: تأثير الدمج المهاري لفنون اللعب من أعلى والأرضي على فعالية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، المجلد ٦، العدد ١٠، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٧م.
- ١١- عبد الحلیم محمد عبد الحلیم: البرامج الحديثة في تدريب الجودو، مؤسسة عالم الرياضة، الإسكندرية، ٢٠١٩م.
- ١٢- على السعيد ریحان: الجودو بين النظرية والتطبيق، مطبعة ٦ أكتوبر، المنصورة، ٢٠٠٤م.
- ١٣- عمرو أكرم محمد الواعي: تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية علي القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارة جذب الذراعين والرفع والتقوس خلفا لناشئ

- المصارعة، رسالة ماجستير، قسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط، ٢٠٢٠م.
- ١٤- **فايزة أحمد خضر**: تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١١م.
- ١٥- **محمد حسن علاوي**: علم التدريب الرياضي، ط ١٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ١٦- **محمد حلمى الجنائنى**: تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة التدريب الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى متسابقى قذف القرص، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤٧، الجزء ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٨م.
- ١٧- **نجية عبد الفتاح شوقي**: تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والثقة الرياضية ومستوى أداء الكاتا الثالثة (مجموعة اشى- وازا) لدى لاعبي رياضة الجودو، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٣٤، ج ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مارس، ٢٠١٦م.
- ١٨- **نفين حسين محمود**: رياضة الجودو : تعليماً وتدريباً وتخطيطاً، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٨م.
- ١٩- **نهلة محسن صديق الجمل**: تأثير تدريبات القوة الوظيفية على المتغيرات البدنية الخاصة وأداء بعض مهارات النزال من أعلى (ناجى وازا) للناشئات فى رياضة الجودو، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، ع ٣١، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، ٢٠١٦م.
- ٢٠- **هالة نبيل يحيى**: تأثير التدريبات الوظيفية التكاملية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى فى رياضة الجودو، مجلة بحوث التربية الشاملة، مج ١، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١١م.
- ٢١- **ياسر يوسف عبد الرؤوف**: رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م.

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 22-Adam Sinicki**: Functional Training and Beyond: Building the Ultimate Superfunctional Body and Mind (Building Muscle and Performance), Publisher Mango, 2020.

- 23- Amany Fathy:** Effects Of Bulgarian Bag Exercises On Power And Shot Speed For Handball Players, Faculty of physical education for girls, Helwan University, Egypt, Science, Movement and Health, Vol. XVII, ISSUE 2, June, 17 (2): 89-95, 2017.
- 24-Aurelien Broussal-Derval :** Training and Conditioning for Judo Paperback, Publisher Human Kinetics; First edition, April 20, 2020.
- 25- Binodh bijoy, Dhanaraj somalingam:** Influence of Bulgarian Bag Training on Selected Strength Parameters And Performance Variables Among Volleyball Players, International Journal of Multidisciplinary Research Review, Vol.1, Issue - 19, Sep -2016
- 26- Bobu Antony, M Uma Maheswri, 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.
- 27- Brian J, Julie B:** Incorporating variety with Bulgarian bags, Strength and Conditioning Journal 36(4): 34-40, 2016.
- 28- Dave Schmitz:** functional training for sports, human kinetics : champaign IL, England, 2003.
- 29- Donn F. Draeger, Tadao Otaki , Neil Ohlenkamp:** Judo Formal Techniques: A Basic Guide to Throwing and Grappling - The Essentials of Kodokan Free Practice Forms, Tuttle Publishing; Illustrated edition, usa, May 7, 2019.
- 30-Faris Rasidagic:** Objectivity In The Evaluation Of Motor Skill Performance In Sport And Physical Education, Faculty of



Sport and Physical Education in Sarajevo, BiH · Methods, Methodology, Didactics, Teaching Methodology, Phd, June 2015. <https://www.researchgate.net/publication/278966546>

- 31- HANY Abdel-Aziz El-Deeb:** Effect of Bulgarian Bag Exercises On Certain Physical Variables And Performance Level of Pivot Players in Basketball, Science, Movement and Health, Vol. XVII, ISSUE 2 Supplement, September, Romania, 17 (2, Supplement): 311-316, 2017.
- 32-Jigoro Kano:** Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo by Its Founder Jigoro Kano Paperback, Publisher Kodansha International; Reprint edition, August 30, 2013.
- 33- Kyle brown:** the Bulgarian bag : extreme training for the next fitness generation, NSCAS Performance training journal, 8(3) : 11-12, 2009.
- 34-Marco Duca. Athos Trecroci. Enrico Perri. DamianoFormenti:** Kinematics and Kinetics of Bulgarian-Bag-Overloaded Sprints in Young Athletes, Department of Biomedical Sciences for Health, University of Milan, Milan, Italy; 26 October 2020.
- 35-Michael Boyle:** New Functional Training for Sports, Human Kinetics; Second edition, USA, June 16, 2016.
- 36- Vairavasundaram & Palanisamy:** Effect of Bulgarian bag training on selected physical variables among handball players, Indian journal of applied research, Volume : 5 ,Issue : 3, 483-485, March 2015.
- 37-Vladimir M. Zatsiorsky, William J. Kraemer, Andrew C. Fry :** Science and Practice of Strength Training, Human Kinetics, Third edition, USA, April 9, 2020.