

تأثير تدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية علي الرشاقة التفاعلية وبعض المهارات المركبة للاعبين الجودو

م.د/ محمد أحمد سيد أحمد جمعه

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد

المقدمة ومشكلة البحث

تهدف البحوث والدراسات في المجال الرياضي الي الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي وتحطيم الارقام القياسية عن طريق تطوير الأساليب والطرق التدريبية لرفع قدرات اللاعب في كافة الاتجاهات والتي يتطلبها نوع النشاط الرياضي الممارس ,وقد اثبتت بعض البرامج التدريبية الحديثة كفاءتها وفعاليتها من أجل الوصول الي الهدف المطلوب في ارتفاع معدلات الأداء لدي اللاعبين .

ويعتمد علم التدريب الرياضي علي طرق عديدة حيث تختلف كل رياضة في طريقة تدريبها عن الأخرى طبقا لطبيعة الأداء او الي نظام الطاقة الملائم والذي في ضوءها يعمل المدرب علي تطويرها والإرتقاء بمستوي الأداء الرياضي للوصول الي الهدف المراد تحقيقه وقد تطورت طرق التدريب الرياضي تطورا هائلا خلال السنوات السابقة بحيث اصبحت ملائمة للاعبين واصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع ان يقدم الشئ الافضل والاحسن في هذا المجال ويرفع من مستوي واداء لاعبيه .

كما تعتبر رياضة الجودو من الرياضات ذات الفن الرفيع التي تتميز بالتغير السريع والمستمر في مواقفها الهجومية والدفاعية نظراً لتعدد مهاراتها وتنوعها، حيث يتطلب من ممارسيها استخدام الكثير من خطط ومناورات الهجوم والدفاع والهجوم المضاد، كما يتم وضع أكثر من احتمال سواء للخطط الهجومية أو الدفاعية، ولذلك فإن رياضة الجودو تحتاج إلى تدريبات خاصة و يتطلب من اللاعب ذو المستوى المهارى المتقدم بجانب إجادته للمهارات أن يجيد توظيف الأداء التكتيكي حيث يعد ذلك من أهم العوامل المساعدة لتحقيق فعالية الأداء المهارى فى تلك الرياضة، وهذا لا يأتي إلا بالإعداد البدني والمهاري والخططي السليم والنمو الجسماني المتكامل ولذلك فإن رياضة الجودو تعد من الرياضات التي تتطلب مستوى عالي من (القدرات البدنية - الجوانب المهارية- الجوانب الخططية) لتؤهل اللاعبين للوصول إلى المستويات العالية، ويتم تحقيق ذلك عن طريق استخدام الأسلوب العلمي السليم والموضوعي في عملية التدريب.

ويذكر الطاهر مطر (٢٠٠٩م) انه اصبح من الضروري علي المهتمين برياضة الجودو والباحثين في مجالاته المتعددة التعرف علي الطريق الصحيح للوصول برياضة الجودو المصرية الي المستويات العالمية , وليس التوقف عند امال الوصول الي تلك المستويات دون العمل الحقيقي لتحقيق هذه الامال , بل يجب علي المتخصصين في هذا المجال البحث والدراسة للخروج بافضل الاساليب العلمية للوصول بالجودو المصري لمستوى الدول المتقدمة في هذه الرياضة . (٥ : ٣)

ويشير فيرافاسندارام وبالنيسامي (2015) Palanisamy & Vairavasundaram الي ان تدريبي اللياقة البدنية والرياضيين يبحثون عن أدوات لياقة بدنية جديدة تتسم بالوظيفية و تحقق النتائج المرجوة منها، والحقيقية البلغارية هي الأداء المثالية لكونها متعددة الاستخدامات و الوظائف وفعالة لكل انواع التدريب. (٢٥ : ١٦) عفاف .

والحقيقية البلغارية تم اكتشافها على يد المصارع البلغاري ايفان ايفانوف Ivanov Ivan، وذلك عام 2005م، حيث الحظ ضرورة توافر بروتوكالت تدريب أكثر قوة ووظيفية تعتمد على تحركات الجسم وقدراته الكاملة اللازمة للنجاح في التدريب. (١٥ : ٣٤)

والحقيقية البلغارية مماثلة لأكياس الرمل في الشكل ولها العديد من نفس الفوائد، ولكن الشكل الفريد يسمح للأداء ببعض الحركات التي يصعب القيام بها مع معظم أكياس الرمل. فالشكل الفريد للحقيقية مجتمعة مع مقابض مختلفة تجعل منها أداة متعددة الاستخدامات، و التي غالبا ما تكون غير ممكنة مع ادوات ممارسة أخرى. (١٧ : ٣٤)

ويشير بوبو انتوني وآخرون Bobu Antony et,al ٢٠١٥ الي ان الدراسات التي أجريت في المجال الرياضي للتعرف على فاعلية وتأثيرات الحقايب البلغارية تعتبر قليلة جدا، مقارنة بتوافر العديد من الدراسات التي أجريت على الجرس الحديدي كونها فعالة في تطوير القوة والقدرة وتحسين الجهاز الدوري (١٧ : ٢٢) .

ويذكر محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م) أن القدرات البدنية تتعلق أساسا بطرق توفير الطاقة وهي تمتزج مع بعضها وتختلف أهميتها وطبيعتها تربطها باختلاف النشاط التخصصي الممارس ورغم انها مرتبطة الا انها يفضل تناولها بطريقة منفردة ومنفصلة حيث تختلف في تنميتها وفق مراحل النمو المتعاقبة كما انه يوجد نوع من التأثير المتبادل فيما بينها . (١٢ : ١٤١) .

ويبري عمر حمزة وآخرون (٢٠١٢م) ان الرشاقة التفاعلية تعتبر من المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية , حيث استطاعت ان تغير النظرة التقليدية للرشاقة المتعرف عليها من قبل المدربين الي نظرة حديثة تدمج المفهوم التقليدي لكلا من الادراك وعوامل صنع القرار بشكل متخصص , فالرشاقة التفاعلية هي القدرة الاكثر تخصصية من الرشاقة , فهي كثير ماتستخدم

لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الانشطة الرياضية (١٨ : ٦ - ٢٦) .
يوضح باشلي واخرون (2000) Baechle, et al الي ان الرشاقة التفاعلية هي طبيعة
العلاقة الارتباطية بين العناصر التدريبية الثلاثة (السرعة الانتقالية , الرشاقة , السرعة الحركية)
. (٢٢ : ١٥) .

ويذكر أحمد عبد المنعم (٢٠٠٨م) ان رياضة الجودو ذات المواقف المتغيرة المتميزة
بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلا عن احتوائها علي مهارات فنية متعددة يتعين
علي اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب علي سرعة و قوة انقضااض المنافس , و انه لكي
يتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب الجودو يلزم تطوير التركيبات المختلفة للاداءات
المهارية لديه أي شكل أداء المهارات خاصة التي يكثر اللاعب من أدائها خلال المباراة. (١ :
(١٤

ولاحظ الباحث من خلال متابعة بعض البطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للجودو
ان هناك قصور لدي العديد من اللاعبين في قدراتهم علي سرعة تغيير الاتجاه وسرعة الاستجابة
الحركية لأخطاء المنافس و مما يصعب علي اللاعب فتح الثغرات لمواقف المنازلة المتغيرة مما
لا يتيح له فرصة التفكير او اتخاذ القرار السليم للحفاظ علي اتزانه او دفاع مناسب للهجوم .
مما دفع الباحث الي اجراء هذه الدراسة بعنوان " تأثير تدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية علي
الرشاقة التفاعلية وبعض المهارات المركبة لدي لاعبي الجودو .

هدف البحث :

يهدف البحث الي معرفة تأثير تدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية علي :

- الرشاقة التفاعلية .
- بعض المهارات المركبة .

فروض البحث :

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية
في المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - القوة
الانفجارية لعضلات الرجلين - القوة الانفجارية لعضلات الظهر - الرشاقة التفاعلية) .
- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية
في المتغيرات المهارية (بعض المركبة) .

المصطلحات المستخدمة :

- الحقيبة البلغارية :
- تعتبر أداة وظيفية مثالية تتوافر بها جميع متطلبات و خصائص التدريب الوظيفي. (١٨)

(٢٣:

- الرشاقة التفاعلية :

هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة

الرياضية (٨ : ٧)

-المهارات المركبة:

عبارة عن عدد الحركات المستقلة غير المتماثلة المتباينة من حيث تكوينها وأهدافها، والتي يتم ربطها أو دمجها ببعضها البعض بكيفية تجعل أداؤها داخل هذا الإطار متواصلًا،

اقتصاديًا على درجة عالية من التوافق. (١٤ : ٩٤)

الدراسات السابقة :

- دراسة محمد سعد (٢٠٠٥ م) (١١) تأثير التدريبات البليومترية علي تطوير الرشاقة

الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدي ناشئ الكاراتيه مرحلة من ١٢ - ١٤

سنة ، و تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٤٠ لاعب) من فريق نادي

سبورتجج الرياضي علي مجموعتين احداها تجريبية و الاخري ضابطة ، وخضعت

المجموعة التجريبية (٢٠) لاعب للبرنامج التدريبي المقترح و الذي اعتمد علي تطوير

(الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية - المرونة) مع استخدام تمارينات

مشابهة لطبيعة الأداء المهاري ، و اخضاع المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي

المقترح في تطوير القدرات الحركية الخاصة وفعالية الأداء المهاري للركلات في رياضة

الكاراتيه .

- دراسة فيرافاسندارام و بالنيسام (Vairavasundaram & Palanisamy) (٢٠١٢م)

(٢٥) بعنوان تأثيرات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد،

وقد بلغ قوام العينة (٣٠) لاعب كرة يد تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٥) عام، تم تقسيمهم

بالتساوي الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) ، وكان من أهم النتائج وجود تحسن واضح

في القوة الانفجارية للرجلين والقدرة العضلية والمرونة لصالح المجموعة التجريبية التي

مارست الحقيبة البلغارية.

- دراسة كايتلن دونان Kaitlin Dolan (٢٠١٣م) (٢٤) بعنوان رشاقة رد الفعل ، قوة

المركز ، التوازن و مستوي أداء مهارات كرة القدم ، وبلغ قوام العينة (١٤) لاعب كرة قدم

من لاعبي القسم الثالث ، وكان من أهم النتائج وجود علاقات ارتباطية بين كلا من

رشاقة رد الفعل و وقوة عضلات المركز و التوازن و مستوي أداء مهارات (التصويب -

دقة التمرير - المهارات الفنية بالكرة - الاحساس بالملعب) .

- دراسة بوبو انتوني واخرون (١٦) (2015) Bobu Antony et, al . بعنوان تأثيرات الحقيبة البلغارية والحبل القتالي rope battle على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى تلاميذ المدارس الرياضية، وبلغ قوام عينة البحث (٥) تلميذ تراوحت أعمارهم من ١٣-١٧ عام، تم تقسيمهم بالتساوي الى ثلاث مجموعات تجريبية، المجموعة التجريبية الأولى مارست تدريبات الحقيبة البلغارية، والمجموعة التجريبية الثانية مارست تدريبات الحبل القتالي، والمجموعة التجريبية الثالثة مارست كال من تدريبات الحقيبة البلغارية والحبل القتالي، وكان من أهم النتائج وجود تحسن واضح في قوة القبضة والسعة الحيوية لصالح المجموعة التجريبية الثالثة.
- دراسة هاني عبد العزيز Hany Abdel Aziz (2017) م (٢١) بعنوان تأثيرات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء لاعبي البيفود في كرة السلة، وبلغ قوام عينة البحث (١٠) لاعبي بيفود، وكان من أهم النتائج وجود تحسن واضح في الوثب العمودي والقوة العضلية للذراعين ومستوى أداء لاعبي البيفود لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- دراسة أماني فتحي (2017) Amany Fathy (١٦) بعنوان تأثيرات الحقيبة البلغارية على القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب بالوثب في كرة اليد، وبلغ قوام عينة البحث (٢٠) لاعبي كرة يد، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين أحدهما تجريبية و الأخرى ضابطة، المجموعة التجريبية مارست تدريبات الحقيبة البلغارية، والمجموعة الضابطة مارست التدريبات التقليدية، وكان من أهم النتائج وجود تحسن واضح في القوة العضلية والقدرة العضلية ومستوى أداء التصويب بالوثب لصالح المجموعة التجريبية .
- عفاف السيد شعبان (٢٠١٩م) (٧) : تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الركلات الهجومية المركبة لدى لاعبات التايكوندو، و يهدف البحث إلى محاولة التعرف على تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الركلات الهجومية المركبة لدى لاعبات التايكوندو واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة . ، وبلغ قوام عينة البحث الفعلية (٢٥) لاعبه ، وكانت من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٥٠ في مستوى أداء جميع الركلات الهجومية المركبة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- ايمان عسكر أحمد (٢٠٢٠م) (٣) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات الساكيوعلي الرشاقة

التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوي أداء الكاتا لدي الاشبال في رياضة الجودو " , ويهدف البحث الي تصميم برنامج باستخدام تدريبات الساكيو لأشبال الجودو (١٤) سنة ومعرفة تأثيره علي الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية ومستوي أداء الكاتا (الحزام البني) وعلاقة الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية بمستوي أداء الكاتا (الحزام البني) , واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات القياس القبلي - البعدي لمجموعة تجريبية واحدة , وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمرية من الاشبال في نادي الشرقية الرياضي (١٢) : ١٤ سنة وكانت من اهم النتائج ان تدريبات الساكيو بتحسن الرشاقة التفاعلية

إجراءات البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث واجراءاته وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحدها تجريبية والأخرى ضابطة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو من نادي الرباط الرياضي ببورسعيد وبلغ قوام عينة البحث الفعلية (٢٥) لاعب وتم استبعاد ٥ لاعبين لاجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ليصبح قوام العينة (٢٠ لاعب) تم تقسيمهم عشوائيا الي مجموعتين احدها ضابطة والاخرى تجريبية , قوام كل مجموعة (١٠) لاعبين .

جدول (1) تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦,٤١	١٦	١٠,٥	١,١٧
الطول	سم	١٦٥,٢٩	٢,٦٩	١٦٦	٠,٧١-
الوزن	كجم	٧٤,٢٥	٢,٦٧	٧٤	٠,٢٨
العمر التدريبي	سنة	٥,٨٣	١,٠٠٧	٦	٠,٥٠-
قوة عضلات الظهر		١٢٠,٤٥	٢,٧٣	١٢١	٠,٧١-
قوة عضلات الذراعين		١٣,٥٨	٢,٣٠	١٤	٠,٥٤-
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٢٤	٣,٦١	١٢٣	٠,٨٣
دفع كرة طبية ٣ كجم من وضع الجلوس	متر	٧,٧٩	١,٠٢	٨	٠,٦١-
الرشاقة التفاعلية	ثانية	٤٠,٦٠	٤,٩٠	٤١,٠٠	١,٢٨-

يشير الجدول رقم (١) الي ان معامل الالتواء للمتغيرات المختارة تتحصر بين ± ٣ مما

يوضح ان المفردات تتوزع توزيعا اعتداليا .

الادوات و الاجهزة المستخدمة :

استخدم الباحث الادوات والاجهزة الاتية وذلك للحصول علي قياسات اللاعبين من خلال استمارة (مرفق ١) :

- ميزان طبي معايير
- رستاميتير
- حقائق بلغارية متعددة
- ديناموميتر
- أقماع
- صالة جودو .
- استمارة تسجيل البيانات .
- بساط جودو .

الاختبارات المستخدمة في البحث :

الاختبارات البدنية : (مرفق ٣)

- الوثب العمودي (القدرة العضلية للرجلين)
- الديناموميتر (الرجلين)
- الديناموميتر (قوة عضلات الظهر)
- اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس (القدرة العضلية للذراعين)
- اختبار الرشاقة التفاعلية .

المهارات المركبة قيد البحث :

قام الباحث بتوزيع استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المهارات الحركية المركبة والتي لها تأثير في تحول المباراه لصالح اللاعب .

ومن خلال المسح المرجعي و نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء والمقابلة الشخصية مع العديد من المدربين تم تحديد المهارات الاتية :

جدول (٢) المهارات الحركية قيد البحث

م	اسم المهارة	التصنيف الفني للمهارة
١	ساسى تسوري كومي اشى × اوسوتو جاري	مهارة باستخدام الرجلين × الرجلين Ashi Waza x Ashi Waza
٢	ايبون سيوناجى × كوتش جاري	مهارة باستخدام اليدين × مهارة باستخدام الرجلين Te Waza x Ashi Waza
٣	أو أتشى جارى × ايبون سيو ناجى	مهارة باستخدام الرجلين × مهارة باستخدام اليدين Ashi Waza x Te Waza

ثانياً: الاستثمارات:

- استمارة باسماء السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي ورياضة الجودو مرفق رقم (١)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محددات الوحدات التدريبية المتمثلة في (مدة تطبيق البرنامج - عدد الوحدات الأسبوعية - رقم الوحدة التدريبية) مرفق رقم (٣).

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٥) لاعبين من عينة مجتمع البحث و من خارج عينة البحث الاساسية في ٦ / ١ / ٢٠٢١م الي ١٢ / ١ / ٢٠٢١م و هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- إيجاد المعاملات العلمية (صدق - ثبات) للاختبارات قيد البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- التعرف على مدى مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.
- التعرف على مدى ملائمة محتوى البرنامج المقترح لعينة البحث.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق البرنامج.
- مناسبة زمن الوحدة التدريبية في البرنامج المقترح.

المعاملات العلمية لاختبارات (قيد البحث) :

أولاً: الصدق:

تم حساب صدق المتغيرات قيد البحث عن طريق صدق (التمايز) على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل مجموعة منهم (٨) لاعبين، أحدهما تمثل عينة البحث الاستطلاعية (مجموعة مميزة) والمجموعة الأخرى تم اختيارها من لاعبي الجودو لنفس المرحلة السنوية ولكن بدرجة حزام أقل وعمر تدريبي أقل (المجموعة غير المميزة) وجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة(العينة الاستطلاعية)

والمجموعة غير المميزة في المتغيرات قيد البحث

الاحتمال sig (p.value)	قيمة (z) من اختبار مان ويتني	متوسط الرتب		المتوسط الحسابي للمجموعة المميزة	المتوسط الحسابي للمجموعة غير المميزة	وحدة القياس	المتغيرات
		(٢)	(١)				
٠.٠٠٣	٢.٩٦٩-	١٢	٥	١٨.٣٧	١٣.٧٥		قوة عضلات الذراعين
٠.٠٠٢	٣.٠٨٢-	١٢.١٣	٤.٨٨	١٣٦.٧٥	١٢٣.٥٠	كجم	قوة عضلات الرجلين
٠.٠٠١	٣.٢٤٣-	١٢.٧٥	٤.٧٥	١٠.١٢	٧.٦٢	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم من وضع الجلوس
*١٣.٢١	٣.٠١	٥.١٦	٥٥.١١	٣.١٢	٢٥.٠١	ث	الرشاقة التفاعلية
*٣.٦٤	٣.٢٩	١.٣٠	٤.٠٢	٢.٠١	٧.٣١	درجة	مهارة رقم ١

مهارة رقم ٢	درجة	٨.٨٧	٢.٣٥	٤.١٢	١.١٩	٤.٧٥	*٤.٧٧
مهارة رقم ٣	درجة	١٦.١٨	٢.٨٣	٨.١٤	٢.١١	٨.٠٤	*٦.٠٣

داله إحصائيا عند مستوى معنوية > 0.05

يتضح من الجدول (٣) إن جميع القيم (p.value) المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٠٠١ ، ٠.٠٢١) وهي أقل من مستوى المعنوية لجميع المتغيرات قيد البحث، أي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الغير مميزة والمميزة ، لصالح القياس المجموعة المميزة

الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفواصل زمني قدره اسبوع على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (١٠) اشبال جودو من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية .

جدول (٤) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات قيد البحث ن=٨

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات	
	ع	م	ع	م		
*٠.٩٨٨	٢.٢٦	١١٩.٦٢	٢.٢٦	١١٩.٥٠	قوة عضلات الظهر	المتغيرات البدنية
*٠.٩٩١	٢.٤٧	١٣.٨٧	٢.٥٤	١٣.٧٥	قوة عضلات الزراعين	
*٠.٩٨١	٣.٥٧	١٢٣.٧٥	٣.٦٢	١٢٣.٥٠	قوة عضلات الرجلين	
*٠.٩٢٤	٠.٨٨	٧.٧٥	٠.٩١	٧.٦٢	دفع كرة طبية ٣ كجم من وضع الجلوس	
*٠.٨٨١	٤.٠٦	٣٩.١١	٤.١٢	٣٨.٧٨	الرشاقة التفاعلية	
*٠.٨٢٣	١.٠٨	٤.٤٨	١.١٨	٤.٤٠	مهارة رقم ١	المتغيرات الحركية
*٠.٨١٨	١.٢٠	٥.٣٠	١.٢٨	٥.٢٠	مهارة رقم ٢	
*٠.٧٩٩	٢.٤٤	٩.٧٨	٢.٣١	٩.٦٠	مهارة رقم ٣	

يتضح من جدول (٤) ان المعاملات الارتباطية بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات الاختبارية قيد البحث. قد تراوحت قيمة معاملات الارتباط ما بين (٠.٧٩٩ ، ٠.٨٨١) وهي قيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يؤكد ثبات الاختبارات قيد البحث.

برنامج الحقيبة البلغارية :

قامت الباحثة بوضع برنامج للتدريبات المعلقة، وذلك بعد إجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية التي أمكن الحصول عليها (٢٥) (٢٦) (٢٧) (٢٩)، والاطلاع على شبكة المعلومات ومشاهدة الفيديوهات الخاصة بهذه التدريبات ورأي السادة الخبراء في مجال التدريب و المنازلات مرفق (١)

• أهداف البرنامج :

يهدف برنامج تدريبات الحقيبة البلغارية إلى تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة وتشمل (القوة العضلية-الرجلين - للذراعين - للظهر - الرشاقة التفاعلية) وتحسين مستوى أداء بعض المهارات المركبة .

• الإطار العام لتنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج المقترح خلال شهرين (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية يتراوح ما بين (٥٥- ٧٥) دقيقة، حيث تحتوي كل وحدة على الإحماء (١٠) دقائق والجزء الرئيسي يشتمل على برنامج التدريبات المعلقة المقترحة (٣٠ - ٥٠) دقيقة للمجموعة التجريبية، والجزء المهاري (١٠) دقائق، والتهديئة (٥) دقائق في نهاية الوحدة، وتم تنفيذ البرنامج في الفترة الصباحية دون المساس بالبرنامج المتبع في النادي بخلاف التعرف على الاحمال لتشكيل حمل البرنامج.

• الأسس العلمية للبرنامج التدريبي:

طبقاً للهدف من البرنامج المقترح وبعد الاطلاع على العديد من الابحاث والمراجع، قام الباحث بتصميم البرنامج المقترح مع مراعاة المبادئ الأساسية لوضع البرامج التدريبية والتي يجب إتباعها لتحقيق الأهداف المرجوة، وتم تقسيم أجزاء الوحدة التدريبية كالاتي:

• الإحماء : (١٠) دقائق

احتوي هذا الجزء على مجموعة من التمرينات البسيطة والمتنوعة والاهتمام بالإطالة والمرونة لكل أجزاء الجسم لتهيئة الجسم للعمل في الجزء الرئيسي في البرنامج.

• الجزء الرئيسي: (٤٠ - ٦٠) دقيقة

يعتبر هذا الجزء من اهم اجزاء الوحدة التدريبية اليومية لانه يؤدي الي تحقيق الهدف من الدراسة وينقسم هذا الجزء الي قسمين الاول هو التدريبات المعلقة وتبدأ من (٣٠ - ٥٠) دقيقة اما القسم الثاني يشتمل علي تدريبات الجزء المهاري ومدته (١٠) دقائق

• التهديئة: (٥) دقائق

احتوي هذا الجزء على مجموعة من تمرينات المرجحة واسترخاء للعضلات للعودة بالجسم الي حالته الطبيعية ومدته (٥) دقائق في نهاية كل وحدة تدريبية يومية.

خطوات تنفيذ التجربة:

• القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمجموعة البحث في المتغيرات (قيد البحث) وذلك يومي ١١ ، ١٢ يناير 2021م.

• تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق برنامج التدريبات المعلقة المقترح علي مجموعة البحث الاساسية ابتداء من يوم السبت ٢٠٢١/١/١٣م الى يوم الاربعاء ٢٠٢١/٣/٧ ، على مدى (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع، واشتمل البرنامج على (٢٤) وحدة تدريبية ، تحتوى كل وحدة على (الإحماء، والجزء الرئيسي الذى يشتمل على برنامج التدريبات المعلقة والجزء المهارى، والتهدة في نهاية الوحدة) وتم التدريب ايام (السبت - الاثنين - الاربعاء) في الفترة الصباحية غير فترة تدريب الفريق وكان زمن الوحدة التدريبية اليومية من (٥٥ - ٧٥) دقيقة

• القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لمجموعة البحث في المتغيرات قيد البحث يومي الخميس ، الجمعة ٨ ، ٩ ، ٢٠٢١/٣/٣م تحت نفس الظروف والشروط التي تم فيها القياس القبلي

المعالجات الإحصائية:

بناء على أهداف البحث وفروضه تم تحديد الأسلوب الإحصائي المستخدم لتحليل البيانات على النحو التالي

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية لمعدل التحسن %.
- معامل الالتواء.
- اختبار(ت) لحساب دلالة الفروق.
- الوسيط.
- اختبار ويلكوكسون

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=١٠

الاحتمال sig (p.value)	اختبار (Z) من ويلكوكسون	متوسط الرتب		القياس الحسابي المتوسط البعدي	القياس الحسابي المتوسط القبلي	المتغيرات
		(٢)	(١)			
٠,٠٠٠١	٣,٤١٥-	٨	٠	٥١,٦٨	٤٤,١٢	قوة عضلات الظهر
٠,٠٠٠١	٣,١٨٣-	٧	٠	٥٠,٨١	٤١,٢٥	قوة عضلات الذراعين
٠,٠٠٠٣	٢,٩٤٠-	٦	٠	١٣٤,٩٣	١٢٢,٥٦	قوة عضلات الرجلين
٠,٠٠٠٣	٢,٩٣٧-	٦	٠	١٣١,٥٦	١٢٠,٩٣	دفع كرة طبية ٣ كجم من وضع الجلوس

٠٠٠٠١	٣,٣٠٩-	٧,٥٠	٠	١٨,٠٠٦	١٣,٥٠	الرشاقة التفاعلية
-------	--------	------	---	--------	-------	-------------------

داله إحصائيا عند مستوى معنوية > 0.05

يتضح من الجدول (٥) إن جميع القيم (p.value) المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٠٠٠,٠٠٤) وهي أقل من مستوى المعنوية لجميع المتغيرات قيد البحث، أى يوجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ، لصالح القياس البعدي فى متغيرات قيد البحث جدول (٦) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغيرات البحث المهارية للمجموعة التجريبية الأساسية ونسبة التحسن. ن = ١٠

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت" ودلالاتها	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
٢	مهارة رقم ١	٤.٣٦	١.٠١	٨.١٢	١.٣٣	٣.٧٦	*٧.٨٠	% ٨٦.٢
٣	مهارة رقم ٢	٥.١٧	١.٨١	٩.١١	١.٨٨	٣.٩٤	*٥.١٣	% ٦٧.٢
٤	مهارة رقم ٣	٩.٥٣	٢.١٧	١٧.٢٣	٢.٩٨	٧.٧٠	*٧.٢٤	% ٨٠.٨

* قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = 2.160$

يتضح من جدول (٦) وجود فروقا دالة إحصائيا عند مستوى معنوي 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الاختبارية قيد البحث وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة بين (٥.١٣) ، (٠.٩٧) وهي قيمة أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يعني أن الفروق بين القياسين حقيقية وهذه الفروق لصالح القياس البعدي.

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٠

قيمة (ت)	نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		٢م	٢ع	١م	١ع	
1.34	%٥.٤٩	16.34	1.58 ±	15.49	1.16 ±	قوة عضلات الظهر
0.23	1.52	6.00	0.28 ±	5.91	0.19 ±	قوة عضلات الذراعين
0.36	2.00	84.08	2.81 ±	82.43	2.76 ±	قوة عضلات الرجلين
0.84	1.93	77.47	2.81 ±	76.00	3.25 ±	دفع كرة طبية ٣ كجم من وضع الجلوس
9.79	4,8%	23.88	3,91	40,39	4,87	الرشاقة التفاعلية

داله إحصائيا عند مستوى معنوية > 0.05

يتضح من الجدول (٧) إن جميع القيم (p.value) المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٠٠٠,٠٠٤) وهي أقل من مستوى المعنوية لجميع المتغيرات قيد البحث، أى يوجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ، لصالح القياس البعدي فى متغيرات قيد البحث

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المهارات الهجومية المركبة قيد البحث

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" ودالاتها	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
٢	مهارة رقم ١	3.10	0.15 ±	3.20	0.18 ±	*2.54	3.23 %
٣	مهارة رقم ٢	3.15	0.16 ±	3.28	0.14 ±	*2.71	4.13 %
٤	مهارة رقم ٣	3.18	0.14 ±	3.21	0.16 ±	1.01	0.94 %

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=٢٠

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
	١ م	١ع	٢م	٢ع	
قوة عضلات الظهر	18.79	1.46 ±	16.34	1.58 ±	*3.16
قوة عضلات الذراعين	6.57	0.32 ±	6.00	0.28 ±	*4.51
قوة عضلات الرجلين	88.25	4.35 ±	84.08	2.81 ±	2.43
دفع كرة طبية ٣ كجم من وضع الجلوس	78.29	5.12 ±	77.47	3.36 ±	1.12
الرشاقة التفاعلية	3.41	0.10 ±	3.50	0.09 ±	*2.68

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" ودالاتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	مهارة رقم ١	3.80	0.39 ±	3.20	0.18 ±	*2.87
٢	مهارة رقم ٢	3.99	0.22 ±	3.28	0.14 ±	*3.11
٣	مهارة رقم ٣	3.85	0.17 ±	3.21	0.16 ±	*4.34

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٥٠ في مستوى

أداء المهارات الحركية المركبة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

ثانياً مناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الأول :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في

المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - القوة الانفجارية

لعضلات الرجلين - القوة الانفجارية لعضلات الظهر - الرشاقة التفاعلية) .

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٥٠ في جميع المتغيرات البدنية

(القدرة العضلية للرجلين، القدرة العضلية للذراعين، قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر،

الرشاقة التفاعلية) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. وتراوح نسب التحسن ما بين

٠.٩.٣% لمتغير قوة عضلات الظهر الى ٨٤.٢٠% لمتغير القدرة العضلية للرجلين.

و يتضح من الجدول رقم (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٥٠ في المتغيرات

البدنية قيد البحث. وقد تراوحت نسب التحسن ما بين ٥٧.٠% لمتغير الرشاقة التفاعلية الى ٤٩.٥% لمتغير القدرة العضلية للرجلين .

و يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٥.٠ في المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين، القدرة العضلية للذراعين، قوة عضلات الرجلين، الرشاقة التفاعلية) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. وعدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٥.٠ في متغير قوة عضلات الظهر .

و يرجع الباحث حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لبرنامج الحقيبة البلغارية وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث بهدف تنمية القوة العضلية، حيث راعى الباحث التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات المركز والذراعين والرجلين وتركيز الباحث على المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء المهاري ودقة اختيار تمارين الحقيبة البلغارية حيث أدى ذلك إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث.

وفى هذا الصدد يؤكد ديف شميترز Schmitz Dave, (٢٠٠٣) (١٨) إلى أن من أهم سمات تدريبات الحقيبة البلغارية هو أنها تشتمل على حركات متعددة الاتجاهات directional-multi مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين القدرة العضلية.

ويرى الباحث ان رياضة الجودو من الرياضات التي يبذل فيها اللاعب مجهود بدني كبير جدا اثناء الصراع والمنافسة لذا يجب عليه ان يمتلك المقومات البدنية الخاصة التي تمكنه من الاداء بكفاءة عالية .

ويوضح " احمد محمود" (٢٠١١) انه نتيجة لاداء مهارات سريعة وقوية مع تغيير اتجاه الجسم بناء علي المواقف المتغيرة فان اللاعب يجب ان يمتلك مقدار من الرشاقة حيث انها توفر له عامل ايجابي للاداء الحركي المهاري خلال التدريب.(٢ : ٤٢)

ويضيف "عبد العزيز النمر ، كاريمان الخطيب" ٢٠٠٧ ان الرشاقة من اهم القدرات البدنية التي تتميز بالايقاع السريع المتواصل والمناورات الهجومية والدفاعية المستمرة والتي تتطلب من اللاعب ان يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء علي الارض او في الهواء (٦ : ٤٥)

و تتفق نتائج الدراسة مع دراسة كال من جيهان الصاوي(2010) Elsayy Gehan, م (١٢)، (فيرافاسندارام و بالنيسامي2015) Palanisamy & Vairavasundaram (٢٥) ،(بوبو انتوني 2015) (Bobu Antony) () (16) (Hany Abdel-Aziz et al) واخرون (٢١) (أماني فتحي20١٧م أن تدريبات الحقيبة البلغارية تسهم في تحسين القوة العضلية بأشكالها.

مناقشة الفرض الثاني :

توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية (بعض المركبة) .

يتضح من جدول (٨) ان تدريبات الحقيبة البلغارية قد اثرت ايجابيا علي المهارات المركبة قيد البحث ويرجع الباحث ذلك التحسن الي طبيعة تدريبات الحقيبة البلغارية المستخدمة في البحث حيث راعي الباحث عند وضع هذه التدريبات تنوع المهارات والعضلات المستخدمة بها ويرى الباحث ان الرشاقة التفاعلية تلعب دورا هاما في القدرة علي اداء المهارات المركبة حيث انها تساعد اللاعب علي اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتحرك بانسيابية وتوقيت سليم كما تعمل علي صفاء الذهن والقدرة علي التوقع وجميعها تعتبر مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق في اي نشاط رياضي .

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه مروان علي (٢٠٠٣م) (١٣) من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة البدن من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها .

ويتفق ذلك مع كلا من "خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع" (٢٠١٠) (٩) و "يحي السيد الحاوي" (٢٠٠٢) (١١) أن البرامج التدريبية تساعد علي تطوير المهارات المتنوعة والقدرة علي تغيير اتجاه الجسم او احد اجزائه كما ان تطوير الرشاقة التفاعلية تساعد اللاعبين علي اتخاذ الجسم للوضع الصحيح والمناسب للاداء المهاري وايجاد التناسق والتناسب بين المجموعات العضلية .

كما يشير "ياسر عبدالرؤف" (٢٠١١) (١٤) ان مستوي الاداء هو محصلة الحالة التدريبية للاعب في جميع النواحي البدنية والمهارية والخطية ويعمل علي التنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوي الداخلية والخارجية المؤثرة علي الناشئ بهدف استغلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق افضل النتائج.

ويرى الباحث ان وجود تلك الارتباطات العكسية يعكس طبيعة تدريبات الحقيبة البلغارية التي ادت الي تحسن الرشاقة التفاعلية التي ادي الي تحسن مستوي اللاعبين (العينة) في مستوى أداء المهارات الحركية المركبة

الاستنتاجات :

- أدى استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية إلى تحسين الرشاقة التفاعلية لدي لاعبي الجودو

- أدى استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية الي تحسين مستوي أداء المهارات الحركية المركبة

- هناك ارتباط وثيق بين الرشاقة التفاعلية ومستوى أداء المهارات الحركية المركبة

التوصيات :

- ضرورة الإلتجاه لإستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية و فى برامج تدريب الجودو لكافة الاعمار السنية.
- ضرورة الإلتجاه لإستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية فى برامج التدريب بصفه عامه.
- يوصى الباحث السادة مدربي الجودو بضرورة الإهتمام بإجراء القياسات البدنية والمهارية للارتقاء بمستوى اللاعبين
- تطبيق البرنامج على أنشطة رياضية أخرى
- تطبيق البرنامج على متغيرات أخرى
- تطبيق البرنامج على مراحل سنية مختلفة.

المراجع :

- (١) أحمد عبد المنعم (٢٠٠٨) : تأثير تنمية التوقع الحركي الخاص علي فاعلية الاداء المهاري لناشئ رياضة الجودو , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , المنصورة .
- (٢) احمد محمود ابراهيم (٢٠١١) : الاتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الانجاز وبناء وتقنين البرامج التدريبية للاعبى رياضة الجودو ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- (٣) ايمان عسكر أحمد (٢٠٢٠م) : دراسة بعنوان "تأثير تدريبات الساكيو علي الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوي أداء الكاتا لدي الاشبال في رياضة الجودوكلية التالبية الرياضية , جامعة حلوان.
- (٤) جمال محمد علاء الدين, ناهد انور الصباغ (١٩٩٠) : علم الحركة , كلية التربية الرياضية,جامعة طنطا
- (٥) الطاهر احمد محمد مطر (٢٠٠٩م) " توجيه بعض المحددات البيوميكانيكية لوضع تمرينات نوعية لمهارة ايون سيو ناجي للاعبى الجودو بمحافظة الشرقية , رسالة دكتوراة , كلية التربية الرياضية بنين , جامعه الزقازيق.
- (٦) عبد العزيز النمر ، كاريمان الخطيب (٢٠٠٧) : القوة العضلية (تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي) ، دار الاساتذة للنشر، القاهرة .
- (٧) عفاف السيد شعبان (٢٠١٩م) : تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الركلات الهجومية المركبة لدى لاعبات التايكوندو , كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق
- (٨) عمرو صابر حمزة ، بديعة علي عبدالسميع ، نجلاء البديري نورالدين (٢٠١٧) : :

- تدريبات الساكيو دار الفكر العربي، القاهرة .
- (٩) محمد جابر بريقع ، خيرية إبراهيم (٢٠٠٢) : المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي ، منشأة المعارف الإسكندرية .
- (١٠) محمد حامد شداد وياسر عبدالرؤف ويحي الصاوي محمود (٢٠٠٦) : اساسيات تدريب الجودو، الجزء الاول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة .
- (١١) محمد سعد (٢٠٠٥) : : تأثير التدريبات البليومترية علي تطوير الرشاقة الخاصة وغلاقتها بتطوير مستوى اداء الكاتا لدي ناشئ الكاراتية .
- (١٢) محمد لطفي السيد (٢٠٠٦): : الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- (١٣) مروان علي عبد الله (٢٠٠٣م): تأثير تدريبات الاثقال والبليومترية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لالعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- (١٤) ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٥م): رياضة الجودو، والقرن الحادي والعشرين، دار المعارف للطباعة، ط١، القاهرة.
- ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 15) **Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D. (2000):** Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics.
- 16) **BobuAntony, M Uma Maheswri, A Palanisamy (2015):** Impact of battle rope and Bulgarian bag high intensity interval training protocol on selected strength and physiological variables among school level athletes, International Journal of Applied Research, 1(8): 403-406
- 17) **BrianJones, Julie Boggess (2016):** incorporating variety with Bulgarian bags, Strength and Conditioning Journal 36(4): 34-40
- 18) **DaveSchmitz (2003):** Functional Training Pyramids, New Truer High School, Kinetic Wellness Department, USA
- 19) **Dudgeon, W D; Aartun, J D; Thomas, D D; Herrin, J; Scheett, T P (2011) :** Effects of Suspension Training on the Growth Hormone

- Axis, Journal of Strength & Conditioning Research, March – Volume 25 – Supplement 1.
- 20) **Guthrie RJ, Grindstaff TL, Croy T, Ingersoll CD, Saliba SA. (2011)** : The effect of traditional bridging or suspension–exercise bridging on lateral abdominal thickness in individuals with low back pain, Journal of Sport Rehabilitation; 21:151–١٦٠.
- 21) **Hany Abdel–Aziz El–Deeb (2017)**. 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.
- 22) **Jordi Martinez, carlos Beltan, Lvan Alcala, Richard Gonzalez (2012)**: Application of TRX and RIP training to the development of strength endurance in tennis , LTF Coaching and sport science Review.
- 23) **Jose Luis Mate–Munoz, Antonio J. Monroy Anton , Pablo Jodra Jimenez and Manual V. Garnacho–Castano (2014)**: Effects of instability versus traditional resistance training on strength, power and velocity in untrained men, journal of sports science and medicine, 460–468.
- 24) **Kaitlin Dolan (2013)**: reactive agility, core strength, balance, and soccer performance, A Master's thesis, school of health science and human performance , Ithaca college.
- 25) **Vairavasundaram and Palanisamy (2015)**: Effect of Bulgarian bag training on selected physical variables among handball players, Indian journal of applied research, Volume: 5, Issue: 3

ملخص البحث

تأثير تدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية علي الرشاقة التفاعلية

وبعض المهارات المركبة للاعبين الجودو

م.د/ محمد أحمد سيد أحمد جمعه

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية للاعبين الجودو

ومعرفة تأثيره علي:

١. الرشاقة التفاعلية .

٢. مستوى أداء بعض المهارات المركبة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث واجراءاته وذلك باستخدام

التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين أحداها تجريبية والأخري ضابطة

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو من نادي الرباط الرياضي

ببورسعيد وبلغ قوام عينة البحث الفعلية (٢٥) لاعب وتم استبعاد ٥ لاعبين لاجراء الدراسة

الاستطلاعية عليهم ليصبح قوام العينة (٢٠ لاعب) تم تقسيمهم عشوائيا الي مجموعتين احداها

ضابطة والاخري تجريبية , قوام كل مجموعة (١٠) لاعبين .

ويوصي الباحث بضرورة الإتجاه لستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية و فى برامج تدريب

الجودو لكافة الاعمار السنبة , كذلك الإهتمام بإجراء القياسات البدنية والمهارية للارتقاء بمستوى

اللاعبين وتطبيق البرنامج على أنشطة رياضية أخرى و على متغيرات أخرى.

Abstract**The Effect of Exercises Using the Bulgarian Bag on Interactive Agility and Some Complex Skills of Judo Players****Dr. Mohamed Ahmed Sayed Ahmed Gomaa**

This research aims to design a program using the Bulgarian bag exercises for judo players and find out its effect on:

1. Interactive agility.
2. Performance level of some complex skills

The researcher used the experimental method for its suitability to the application of the research and its procedures, by using the experimental design with pre and post measurement for two groups, one experimental and the other controlling.

The sample of the research was chosen in a deliberate way from judo players from Al-Rabat Sports Club in Port Said, and the actual research sample was (25) players, and 5 players were excluded to conduct the exploratory study on them, so that the sample strength became (20 players), they were randomly divided into two groups, one of which is control and the other is experimental, the strength of each A group of (10) players.

The researcher recommends the necessity of using the Bulgarian bag exercises and in judo training programs for all ages.