

## ملخص البحث

### تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الاداء المهارى لدى لاعبات المصارعة النسائية

أحمد السيد سعيد عشاوى  
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

يهدف هذا البحث إلي التعرف على تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الاداء المهارى لدى لاعبات المصارعة النسائية.، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبات المصارعة بمركز شباب ١٥ مايو ببهتميم والبالغ عددهم (١٦) ناشئ، وتم توزيعهم علي مجموعتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل مجموعة (٨) ناشئات ، وتم إختيار عدد (٥) ناشئات كعينة إستطلاعية من لاعبات المصارعة بمركز شباب المنشية بشبرا لإجراء الدراسة الإستطلاعية وبذلك تصبح قوام العينة الكلية للبحث (٢١) ناشئ، وتوصل الباحث إلى أهم النتائج متمثلة فى التوصل إلى معادلات تحسن أفضل فى المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الأداء المهارى نتيجة إستخدام الحقيبة البلغارية.

#### الكلمات المفتاحية:

( الحقيبة البلغارية - التدريبات الوظيفية - فعالية الأداء المهارى )

## ABSTRACT

### Effect of Bulgarian bag Training on some physical and physiological variables and effectiveness of the Technical Performance for Women's Wrestling

Dr/ Ahmed El-Sayed Said Ashmawy

Ass.prof at Faculty of physical Education – Benha University

This research aims to try to identify Bulgarian bag Training on some physical and physiological variables and effectiveness of the Technical Performance for Women's Wrestling, The researcher used the experimental method, The research sample was chosen in a deliberate method from the wrestling players of the ١٥ May Youth Center in Bahtim, who are (١٦) young, And they were divided into two groups (experimental - control), the number of each group (٨) young people, and the number of (٥) young people was chosen as a prospective sample from the Mansheya Youth Center in Shobra for conducting the exploratory study, thus the total sample for the research becomes (٢١) young, the researcher reached the most important results represented in better improvement rates in physical and physiological variables and effectiveness of the Technical Performance As a result of using the Bulgarian bag.

#### Key Words:

(Bulgarian bag, Functional Training, effectiveness of the Technical Performance)

## تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الاداء المهارى لدى لاعبات المصارعة النسائية

د/ أحمد السيد سعيد عثماوى  
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

خلال السنوات الماضية تطور التدريب الرياضى بطريقة تطوراً هائلاً، وأصبحت هذه الطرق ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل ما هو جديد فى مجال التدريب بشكل مستمر حتى يتثنى له تقديم الافضل والاحسن فى مجال التدريب الحديث والارتقاء بمستوى إداء اللاعبين، ولكل متابع للمستويات الرياضية العالمية يدرك تماماً ما فى فى التدريب الرياضى من شأن عظيم فى إعداد وتطوير القدرات الخاصة باللاعبين بكل جوانبها من اجل إظهار مابداخل الإنسان من طاقات.

وتشير العديد من الدراسات إلى أن استخدام الحقيبة البلغارية يعطى كفاءة بدنية أفضل من إستخدام الأوزان والدامبلز كما تتميز باحتوائها على الرمل والذى لا يأخذ شكل ثابت، ولذلك يتطلب التدريب بإستخدام الحقيبة البلغارية المزيد من القوة والطاقة والمجموعات العضلية والدوران والإلتواء والقفز والقفصاء وتمارين الدفع والسحب وهذا ما يجعل التدريب متنوع وفعال عن إستخدام الأثقال من نفس الوزن.

ولقد تم تصميم الحقيبة البلغارية فى الأصل للرياضيين المتخصصين لتنمية التحمل العضلى، والقوة المتفجرة، والقدرة العضلية ولجعل التدريب أكثر كفاءة ومتعة. (١٤)

وترجع فكرة الحقيبة البلغارية الى مدرب المصارعة البلغارى إيفان إيفانوف والذى قام بإبتكارها عام ٢٠٠٥م تقريباً ويعد هذا المدرب مصارعاً سابقاً بالمنتخب الوطنى البلغارى ويعمل حالياً مدرباً للمنتخب الأولمبى الامريكى للمصارعة الرومانية، وكان يسعى من خلال ذلك إلى إيجاد هيكل تدريبي يساعده فى تحسين قدراتهم البدنية والمهارية. (١٨)

وقد إستلهم إيفان الفكرة من عادات الرعاة عندما كانوا يقومون بتمارين القوة مع الاغنام والماعز فى عروض الشوارع ببلغاريا، وكان الرعاة يضطرون غالباً لحمل صغار الأغنام على أكتافهم عندما يرعون قطعانهم ثم يظهروا قوتهم فى العروض، وقد إستخدم إيفان شكل جسم الأغنام وهى محموله على الاكتاف فى تصميم الحقيبة التى أعطت تفسيراً معاصراً لهذه العادة القديمة. (١٩)

ويذكر بوبو أنتونى وآخرون **Bobu Antony, et al.** (٢٠١٥م) أن الحقيبة البلغارية رخيصة التكلفة ويمكن تصنيعها يدوياً من أدوات بسيطة كالقماش أو الجلد الصناعى أو البلاستيك، وأنه يمكن صنعها من خلال الإطار الداخلى لإطار السيارات والذى يستخدم كعوامات للأطفال داخل المياه المفتوحة، حيث يتم قصها وحشوها بالرمال أو القماش ثم إعادة خياطتها مرة أخرى. (١١ : ١٥)

ولقد أصبح التدريب الوظيفي من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي خلال العشر سنوات الماضية، وانه يستخدم تحت عدة مسميات منها التدريب التكاملى والتدريب النموذجى وتدريبات القوة الوظيفية وتدريبات المسار الوظيفى وتدريبات القدرة الوظيفية. (١٢)

ويرى **بوبو أنتونى وآخرون Bobu Antony,et al. (٢٠١٥م)** أن هناك تقدم حقيقي في التدريب الوظيفي يظهر من خلال الحقيبة البلغارية والتي تسمح بإداء تمرين واحد يتطور من خلاله عدد أكبر من العضلات ليس في القوة فقط ولكن في المرونة والقدرة العضلية والقدرة الهوائية والقدرات الوظيفية. (٧) وعلى أية حال ، يجب أن تكون الأداة فعالة وممتينة وهذه المعايير تتوافر في الحقيبة البلغارية والتي تعتبر من أدوات التدريب سهلة الإستخدام، والتي يمكن إستخدامها في أداء التدريب البليومتري والتدريب الهوائى وزيادة القوة المتفجرة، والقدرة العضلية، وتقوية المفاصل والأربطة، وتحسين عمل الأوعية الدموية والقلب. (١١) ويشير **مسعد هدية (٢٠٠٩م)** نقلاً عن "**جيرمان وهانلى Jerman&Hanley (١٩٨٣)**" إلى أنه من الضروري أن يتمتع لاعب المصارعة بمستوى بدنى عالى حيث أنها تتطلب من ممارسيها جهداً كبيراً كما أن الكفاءة البدنية تعد من العوامل التي تساعد المصارع على تحقيق الفوز، وأنها تعمل على تحسين القوة والمرونة والرشاقة وباقي مكونات اللياقة البدنية. (٩)

ويشير **سلامة عبد الكريم (٢٠١٦م)** أن رياضة المصارعة النسائية من الرياضات التي يتطلب ممارستها تمتع اللاعب ببعض المتغيرات الفسيولوجية التي تمكنها من مواصلة التدريب الشاق على أداء المهارات الحركية بكفاءة عالية، ومستوى عالى من الدقة، والتناغم الجيد بين الإنباض والإنبساط من خلال الأعصاب الطرفية الموجوده في العضلات العاملة، ومدى تمتع اللاعب بقوة وتوازن ومرونة العمليات العصبية ويتم ذلك من خلال سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية، والتخلص بسرعة من الأخطاء، وسرعة اختفاء حالة حمى ما قبل البداية، وردود أفعال اللاعب أثناء المباريات سواء كانت ضد منافس قوى أو ضعيف. (٣: ٢٤٨)

وانطلاقاً مما سبق ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب للمصارعة، بالإضافة لقيامه بتدريس مادة المصارعة ومن خلال ملاحظته للفروق الهائلة بين المستويات العالمية والمستويات المصرية على الرغم من أن الأداء الفنى قد يكون متقارب، وهنا تبادر الى ذهن الباحث أسباب هذه الفجوة بين المستويات العالمية والمصرية قد يرجع إلى بعض المتغيرات والتي قد يكون منها تجاهل العديد من المدربين للتدريب الوظيفى وتركز على تدريبات الأثقال فقط والتي قد تسبب مشكلة متمثلة في بطء الاداء وسرعة حدوث التعب وكثرة الإصابات، من العرض السابق يتضح مدى أهمية إستخدام الحقيبة البلغارية في الجانب البدنى والمهارى والفسيولوجى.

هذا ما دفع الباحث إلى إيجاد إلى التعرف على تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفعالية الاداء المهارى لدى لاعبات المصارعة النسائية.

٢/١ هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الاداء المهارى لدى لاعبات المصارعة النسائية.  
٣/١ فروض البحث:

١/٣/١ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدى .

٢/٣/١ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدى .

٣/٣/١ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

٤/١ مصطلحات البحث:

١/٤/١ الحقيبة البلغارية:

هى أداة مثالية لجعل العملية التدريبية أكثر قوة ووظيفية بما تعتمد عليه من تحركات الجسم وقدراته الكامله اللازمه للنجاح التدريب.(تعريف إجرائى)

٢/٤/١ التدريب الوظيفى:

هى تدريبات تعمل على الربط بين عضلات الطرف العلوى والسفلى من خلال تنمية عضلات المركز الذى يعتبر منشأ الحركة، كما أنها تعمل على تحريك عدد أكبر من المفاصل وزيادة حساسية الجسم وتكامله، وذلك وفقاً لمدى فهم متطلبات الاداء. (تعريف إجرائى)

٥/١ إجراءات البحث:

١/٥/١ منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم ( القياس القبلى - القياس البعدى) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملاءمته لطبيعة هذا البحث.

٢/٥/١ عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبات المصارعه بمركز شباب ١٥ مايو ببهتم والبالغ عددهم (١٦) ناشئه، وتم توزيعهم علي مجموعتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل مجموعة (٨) ناشئات، وتم إختيار عدد (٥) ناشئات كعينة إستطلاعية من لاعبات المصارعة بمركز شباب المنشية بشبرا لإجراء الدراسة الإستطلاعية وبذلك تصبح قوام العينة الكلية للبحث (٢١) ناشئة .

١/٢/٥/١ تجانس عينة البحث :

جدول (١)

توصيف عينة البحث في متغيرات (النمو - البدنية - الفسيولوجية - المهارية) قيد البحث

ن=٢١

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
متغيرات النمو	الوزن	51	9.80	0.63
	الطول	152.66	9.89	0.59
المتغيرات البدنية	العمر الزمني	14.19	0.74	-0.33
	العمر التدريبي	3.52	0.51	-0.10
	القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافى	7.14	0.72	-0.22
	القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	8.38	0.80	-0.20
	تحمل الاداء لمهارة رفعة رجل المطافى	18.04	1.24	0.41
	تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	16.80	1.80	-0.13
	المرونة	19.33	5.82	0.38
	الرشاقة	4	0.70	0
	معدل النبض قبل	75.14	2.70	0.11
	معدل النبض بعد	180.19	5.05	0.29
الفسيولوجية	المتغيرات	21.14	2.26	0.60
	معدل التنفس قبل	37.90	2.91	2.85
	معدل التنفس بعد	3.07	0.15	0.26
المهارية	السعة الحيوية	3.07	0.15	0.26
	رفعة رجل المطافى	2.53	0.16	0.12
	السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	2.47	0.20	0.08

يتضح من الجدول أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين  $(\pm 3)$  بالنسبة لمتغيرات النمو والمتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث.

١/٢/٥/١ تكافؤ عينة البحث :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن=٢١

قيمة ت	الفرق بين متوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع±	س	س	س	
-0.066	-0.37	11.77	50.5	10.80	50.87	الوزن
-0.309	-1.75	10.41	151.5	12.13	153.25	الطول
-1.322	-0.5	0.92	14	0.53	14.5	العمر الزمني
0.475	0.12	0.51	3.62	0.53	3.5	العمر التدريبي

-1.418	0.62-	0.92	6.5	0.83	7.12	القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافى	المتغيرات البدنية
-0.811	1	3.01	9.75	1.75	10.75	القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	
0.967	0.63	1.58	18.25	0.91	17.62	تحمل الاداء لمهارة رفعة رجل المطافى	
0.260	0.25	2.12	17.25	1.69	17	تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	
-0.115	0.37-	6.94	19.5	6.05	19.87	المرونة	
0.356	0.13	0.75	4	0.64	3.87	الرشاقة	
-0.242	0.37-	3.84	75.25	2.06	75.62	معدل النبض قبل	المتغيرات الفسيولوجية
-0.270	0.63-	5.76	179.12	3.05	179.75	معدل النبض بعد	
0.094	0.12	2.69	21.12	2.61	21	معدل التنفس قبل	
-0.497	0.37-	1.30	37	1.68	37.37	معدل التنفس بعد	
-1.328	0.1-	0.13	3.03	0.16	3.13	السعة الحيوية	المتغيرات المهارية
0.072	0.01	0.16	2.53	0.18	2.52	رفعة رجل المطافى	
0.217	0.03	0.23	2.46	0.22	2.43	السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = 1,761

يوضح الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي 0,05 بين المجموعتين التجريبية والضابطه في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

٣/٥/١ أدوات ووسائل جمع البيانات :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ومواقع الانترنت والدراسات المرجعية بهدف التعرف على الأدوات والأجهزة والاختبارات المناسبة للبحث كالتالي :

١/٣/٥/١ الأدوات والأجهزة :

استخدم الباحث الاجهزة والادوات التالية للمساعدة في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وإجراء الاختبارات الخاصة بالبحث:

- جهاز ( ريستاميتير ) لقياس الطول (سم) والوزن(كجم) . - كاميرا تصوير فيديو .
- شريط قياس (لقياس المسافة) . - ساعة إيقاف لقياس الزمن .
- شواخص . - حقيبة بلغارية بأوزان
- صفارة . - بساط مصارعة .

٢/٣/٥/١ الاختبارات المستخدمة فى البحث : مرفق (١)

١/٢/٣/٥/١ الإختبارات البدنية:

- القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافى
- القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي
- تحمل الاداء لمهارة رفعة رجل المطافى
- تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي
- المرونة
- الرشاقة

٢/٢/٣/٥/١ الإختبارات الفسيولوجية:

- معدل النبض قبل
- معدل النبض بعد
- معدل التنفس قبل
- معدل التنفس بعد
- السعة الحيوية

٣/٢/٣/٥/١ الإختبارات مهارية: مرفق (٢)

- استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى للمهارات قيد البحث والمتمثله فى:
  - مهارة رفعة رجل المطافى.
  - مهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي.

١/٤/٥/١ الدراسة الاستطلاعية الاولى:

- توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج .
- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة فى البحث. وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:
  - صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة وكذا أماكن تنفيذ الاختبارات والقياسات.
  - فهم المساعدين لطريقة أداء الاختبارات وكيفية جمع البيانات.
  - صلاحية الاختبارات والقياسات المختارة للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.
  - تحديد الترتيب الزمنى لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة.



٢/٤/٥/١ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبار في الفترة من السبت الموافق ٢٠١٩/١/١٩م إلى الأربعاء الموافق ٢٠١٩/١/٣١م على عينة قوامها (٥) ناشئات من نفس مجتمع البحث مع إضافة عدد (٥) ناشئات أخريات من خارج العينة الكلية تفوق الخبرة التدريبية والمستوى الفني وذلك لحساب الصدق.

١/٢/٤/٥/١ صدق الاختبارات :

جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للمتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية  
قيد البحث

ن<sub>١</sub> = (٥) ، ن<sub>٢</sub> = (٥)

قيمة ت	الفرق بين متوسطين	المجموعة غير المميزه		المجموعة المميزه		المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س		
٣,٥٧	١,٦-	٠,٧٤	٧,٢	٠,٤٨	٥,٦	القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافى	المتغيرات البدنية
٥,٨٧	٢,٢-	٠,٦٣	٨	٠,٤	٥,٨	القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	
-٧,٢٩	٩	١,٠١	١٨,٤	٢,٢٤	٢٧,٤	تحمل الاداء لمهارة رفعة رجل المطافى	
-٥,٦٨	٨,٨	١,١٦	١٥,٨	٢,٨٧	٢٤,٦	تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	
٥,٦٣	١٢,٦-	٣,٨٦	١٨,٢	٢,٢٤	٥,٦	المرونة	
-٣,١٣	١,٤	٠,٧٤	٤,٢	٠,٤٨	٥,٦	الرشاقة	
٦,١٥	٦,٤-	١,١٦	٧٤,٢	١,٧٢	٦٧,٨	معدل النبض قبل	المتغيرات الفسولوجية
٢,٥٨	٩-	٥,٨٨	١٨٢,٦	٣,٧٢	١٧٣,٦	معدل النبض بعد	
٤,٠١	٢,٢-	٠,٨	٢١,٤	٠,٧٤	١٩,٢	معدل التنفس قبل	
٢,١٧	٥-	٤,٥٣	٤٠,٢	٠,٧٤	٣٥,٢	معدل التنفس بعد	
-٦,٩٣	٠,٥٨	٠,١٤	٣,٠٤	٠,٠٧	٣,٦٢	السعة الحيوية	المتغيرات المهارية
-٢,٤٧	٠,٢٦	٠,١٧	٢,٥٦	٠,١١	٢,٨٢	رفعة رجل المطافى	
-٣,٢٠	٠,٢٤	٠,١٠١	٢,٥٦	٠,١٠٩	٢,٨	السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٨٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزه والغير مميزه في المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات السابقة.

١/٥/٤/٢/٢ ثبات الاختبارات :

جدول ( ٤ )

معامل الثبات للاختبارات البدنية والفيولوجية والمهارية قيد الدراسة

ن=٥

قيمة ر	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات	
		ع	س	ع	س		
0.84	٠,٢	0.63	7	٠,٧٤	٧,٢	القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافى	المتغيرات البدنية
0.96	٠,٢-	0.97	8.2	٠,٦٣	٨	القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	
0.94	٠,٢-	1.2	18.6	١,٠١	١٨,٤	تحمل الاداء لمهارة رفعة رجل المطافى	
0.97	٠,٢-	1.41	16	١,١٦	١٥,٨	تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين	
0.97	٠,٢	2.60	18	٣,٨٦	١٨,٢	المرونة	
0.94	٠,٢-	1.01	4.4	٠,٧٤	٤,٢	الرشاقة	
0.82	١,٤	2.31	72.8	١,١٦	٧٤,٢	معدل النبض قبل	المتغيرات الفسيولوجية
0.91	٢,٨	5.49	179.8	٥,٨٨	١٨٢,٦	معدل النبض بعد	
0.94	٠,٦	1.16	20.8	٠,٨	٢١,٤	معدل التنفس قبل	
0.85	٣	1.93	37.2	٤,٥٣	٤٠,٢	معدل التنفس بعد	
0.96	٠,٠٤-	0.11	3.08	٠,١٤	٣,٠٤	السعة الحيوية	المتغيرات المهارية
0.97	٠,٠٦-	0.19	2.62	٠,١٧	٢,٥٦	رفعة رجل المطافى	
0.89	٠,٠٦-	0.07	2.62	٠,١٠١	٢,٥٦	السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٨٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال بين التطبيق الاول و الثانى فى المتغيرات البدنية والفيولوجية والمهارية قيد البحث حيث أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى يتراوح بين (٠.٨٢ ، ٠.٩٧) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

١/٥/٥/١ الدراسة الأساسية :

١/٥/٥/١ البرنامج التدريبى المقترح :

هدف البرنامج التدريبى:

يهدف البرنامج التدريبى إلى إستخدام الحقيبة البلغارية لتنمية بعض المتغيرات البدنية والفيولوجية و المهارية لدى لاعبي المصارعة الحرة.

أسس وضع البرنامج التدريبى

من خلال المسح المرجعى واستطلاع آراء الخبراء والدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الأساسية توصل

الباحث إلى الأسس التالية للبرنامج التدريبى المقترح وهى :

- إشتمل البرنامج التدريبي باستخدام الحقيبة البلغارية على (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الاسبوع وباجمالي الوحدات التدريبية فى نهاية البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية يومية.
- زمن وحدة التدريب اليومية (٩٠) دقيقة.
- فترات الراحة بين التدريبات (١-٢) دقيقة بين المجموعات .
- تحديد محتوى البرنامج المقترح من التدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية.
- توزيع نسب وأزمنة الإعداد بالبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية. مرفق ( ٣ )
- الزمن المخصص لتدريبات الحقيبة البلغارية يتراوح بين (٢٠ - ٤٠) دقيقة من إجمالي زمن الجزء الرئيسى لوحدة التدريب اليومية.
- تؤدى كل من المجموعتين التجريبية، والضابطة نفس البرنامج الموضوع لفترة الإعداد، فيما عدا الوقت المخصص لتدريبات الحقيبة البلغارية يتم فى برنامج المجموعة التجريبية فقط، وتؤدى المجموعة الضابطة تدريبات بالطريقة التقليدية.

#### • أجزاء الوحدة التدريبية داخل البرنامج المقترح:

#### الإحماء :

- ويحتوى الإحماء على أشكال من الجري الخفيف وألعاب صغيرة وتدريبات الإطالة وتدريبات الوثب وتدريبات السرعة وتدريبات المرونة وذلك بهدف :
- رفع درجة حرارة الجسم والعضلات.
- زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب.
- الجزء الرئيسى : اشتمل على جزئين رئيسيين هما :

#### - الاعداد البدنى :

- وهذا الجزء يحتوى على تدريبات بدنية متمثلة فى تدريبات وظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية قيد الدراسة .
- مرفق (٤)

#### - الاعداد المهاري:

- وهذا الجزء يحتوى على تدريبات مهارية وتمينات باستخدام الحقيبة البلغارية للمراحل الفنية للمهارات قيد الدراسة. مرفق ( ٤ )

**الختام:**

اشتملت تدريبات الختام على تدريبات الجري الخفيف وبعض المرجحات والاهتزازات الخاصة بالذراعين والرجلين

٢/٥/٥/١ القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي (إختبار بدنية، إختبارات فسيولوجية، إختبارات مهارية قيد البحث ) على

عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٢/٣م وحتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٢/٥م وذلك بمركز شباب ١٥ مايو .

٣/٥/٥/١ فترة تطبيق البرنامج : مرفق (٣)

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية لمدة ٨ أسابيع في الفترة من يوم الاحد ٢٠١٩/٢/١٠م

إلى يوم السبت ٢٠١٩/٤/٦م وذلك للمجموعة التجريبية، وبنفس الفترة للمجموعة الضابطة ولكن دون استخدام الحقيبة البلغارية.

٤/٥/٥/١ القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الأثنين الموافق ٢٠١٩/٤/٨م

حتى يوم الأربعاء ٢٠١٩/٤/١٠م وذلك بمركز شباب ١٥ مايو وبنفس ترتيب القياس القبلي.

٦/١ عرض النتائج ومناقشتها:

١/٦/١ عرض النتائج:

**جدول ( ٥ )**

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسب التحسن في المتغيرات قيد الدراسة

ن=٨(٨)

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
٢٢,٧٥ -	٤,٦٣	١,٦٢	٠,٥	٥,٥	٠,٧٨	٧,١٢	المتغيرات البدنية
٤٣,٠٦ -	٧,٣١	٤,٦٣	٠,٣٣	٦,١٢	١,٦٣	١٠,٧٥	
٤٣,٩٨	-٦,٠٥	٧,٧٥-	٣,٢٧	٢٥,٣٧	٠,٨٥	١٧,٦٢	
٤٠,٤١	-٦,١٩	٦,٨٧-	٢,٤٧	٢٣,٨٧	١,٥٨	١٧	

١٩,٨٧	٥,٦٦	٩	٢,٥٩	١٠,٨٧	٤,٦١	٥٤,٧٠	المرونة	المتغيرات الفسيولوجية
٣,٨٧	٠,٥٩	٦,١٢	٠,٣٣	٢,٢٥	-٨,٦٩	٥٨,١٣	الرشاقة	
٧٥,٦٢	١,٩٣	٦٨,٨٧	١,٨٣	٦,٧٥	٦,٧٠	-٨,٩٢	معدل النبض قبل	
١٧٩,٧٥	٢,٨٦	١٦٩,٨٧	٣,٧٢	٩,٨٨	٥,٥٦	-٥,٤٩	معدل النبض بعد	
٢١	٢,٤٤	١٨,٣٧	١,١١	٢,٦٣	٢,٥٨	-١٢,٥٢	معدل التنفس قبل	
٣٧,٣٧	١,٥٧	٣٣	٠,٨٦	٤,٣٧	٦,٤٣	-١١,٦٩	معدل التنفس بعد	
٣,١٣	٠,١٥	٣,٥٢	٠,٠٩	٠,٣٩	-٥,٥٤	١٢,٤٦	السعة الحيوية	
٢,٥٢	٠,١٧	٢,٩٥	٠,٠٥	٠,٤٣	-٦,٢٩	١٧,٠٦	رفعة رجل المطافئ	المهارية
٢,٤٣	٠,٢١	٢,٩١	٠,٠٧	٠,٤٨	-٥,٥٦	١٩,٧٥	السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة = ٠,٠٥ = ١,٧٦١

يتضح من جدول ( ٥ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ وبين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي .

#### جدول ( ٦ )

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ونسب التحسن في المتغيرات قيد الدراسة

ن = (٨)

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطي ن	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
-٥,٨٤	٠,٨٥٠	٠,٣٨	٠,٧٨	٦,١٢	٠,٨٦	٦,٥	القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافئ
-١٧,٩٤	١,٢٢	١,٧٥	٢,٥	٨	٢,٨١	٩,٧٥	القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي
١٩,٨٣	-٤,٢٦٩	٣,٦٢	١,٦٩	٢١,٨٧	١,٤٧	١٨,٢٥	تحمل الاداء لمهارة رفعة رجل المطافئ
٢٠,٩٨	-٣,٤٣٤	٣,٦٢	١,٩٦	٢٠,٨٧	١,٩٨	١٧,٢٥	تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي
-٣٥,٢٨	٢,٤٤٧	٦,٨٨	٣,٦٠	١٢,٦٢	٦,٥	١٩,٥	المرونة
٢٥	-	١	٠,٥	٥	٠,٧٠	٤	الرشاقة

٢,٨٤٤									
-٤,٦٥	١,٨٨٥	٣,٥	٣,٣٤	٧١,٧٥	٣,٥٩	٧٥,٢٥	معدل النبض قبل	المتغيرات الفسيولوجية	
-٣,٢٧	١,٧٢	٥,٨٧	٤,٥٨	١٧٤,٥	٥,٣٩	١٧٩,١	معدل النبض بعد		
-٤,١١	٠,٦٦٦	٠,٨٧	٢,٣٨	٢٠,٢٥	٢,٥٢	٢١,١٢	معدل التنفس قبل		
-٥,٠٨	٢,٩٣٣	١,٨٨	١,١٦	٣٥,١٢	١,٢٢	٣٧	معدل التنفس بعد		
٨,٢٥	-	٠,٢٥-	٠,١٦	٣,٢٨	٠,١٢	٣,٠٣	السعة الحيوية		
٥,٩٢	-	٠,١٥-	٠,١١	٢,٦٨	٠,١٥	٢,٥٣	رفعة رجل المطافئ	المتغيرات المهارية	
٥,٦٩	-	٠,١٤-	٠,١٩	٢,٦	٠,٢١	٢,٤٦	السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي		

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة  $0,05 = 1,761$

يتضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي  $0,05$  وبين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي .

#### جدول ( ٧ )

الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ونسب التحسن في المتغيرات  
قيد الدراسة

ن = (٨)

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
			ع	س	ع	س		
-١٠,١٣	-١,٧٨	٠,٦٢	٠,٧٨	٦,١٢	٠,٥	٥,٥	القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافئ	المتغيرات البدنية
-٢٣,٥	-١,٩٦	١,٨٨	٢,٥	٨	٠,٣٣	٦,١٢	القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	
١٦,٠٠	٢,٥١	٣,٥-	١,٦٩	٢١,٨٧	٣,٢٧	٢٥,٣٧	تحمل الاداء لمهارة رفعة رجل المطافئ	
١٤,٣٧	٢,٥١	٣-	١,٩٦	٢٠,٨٧	٢,٤٧	٢٣,٨٧	تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	
٢٨,٦٨	-٢,١٥	٣,٦٢	٣,٦٠	١٢,٦٢	٢,٥٩	٩	المرونه	
٢٢,٤	٤,٩٦	١,١٢-	٠,٥	٥	٠,٣٣	٦,١٢	الرشاقة	
٤,٠١	-١,٩٩	٢,٨٨	٣,٣٤	٧١,٧٥	١,٨٣	٦٨,٨٧	معدل النبض قبل	المتغيرات الفسيولوجية
-٢,٦٥	-٢,٠٧	٤,٦٣	٤,٥٨	١٧٤,٥	٣,٧٢	١٦٩,٨٧	معدل النبض بعد	
٩,٢٨	-١,٨٨	١,٨٨	٢,٣٨	٢٠,٢٥	١,١١	١٨,٣٧	معدل التنفس قبل	
٦,٠٣	-٣,٨٧	٢,١٢	١,١٦	٣٥,١٢	٠,٨٦	٣٣	معدل التنفس بعد	

٧,٣١	٣,٢٢	٠,٢٤-	٠,١٦	٣,٢٨	٠,٠٩	٣,٥٢	السعة الحيوية	المهارية التجريبية
١٠,٠٧	٥,٤٧	٠,٢٧-	٠,١١	٢,٦٨	٠,٠٥	٢,٩٥	رفعة رجل المطافئ	
١١,٩٢	٣,٩٥	٠,٣١-	٠,١٩	٢,٦	٠,٠٧	٢,٩١	السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة = ٠,٠٥ = ١,٧٦١

ينتضح من جدول ( ٧ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٢/٦/١ مناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الأول: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدي .

ينتضح من جدول ( ٥ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمتمثلة في ( القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافئ - القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي- تحمل الأداء لمهارة رفعة رجل المطافئ- تحمل الأداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي- المرونة - الرشاقة ) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافئ ٤,٦٣ ونسبة تحسن بلغت -٢٢,٧٥، القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي ٧,٣١ ونسبة تحسن بلغت -٤٣,٠٦، وبلغت قيمة ت المحسوبة في تحمل الأداء لمهارة رفعة رجل المطافئ -٦,٠٥ ونسبة تحسن بلغت ٤٣,٩٨، تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي بلغت قيمة ت المحسوبة لدية-٦,١٩ ونسبة التحسن وصلت إلى ٤٠,٤١، والمرونه ٤,٦١ ونسبة تحسن بلغت -٥٤,٧٠، والرشاقة -٨,٦٩ ونسبة تحسن بلغت ٥٨,١٣، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في المتغيرات الفسولوجية والمتمثلة في (معدل النبض قبل، معدل النبض بعد، معدل التنفس قبل، معدل التنفس بعد، السعة الحيوية) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة لمعدل النبض قبل ٦,٧٠ ونسبة تحسن بلغت -٨,٩٢، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة لمعدل النبض بعد ٥,٥٦ ونسبة تحسن بلغت -٥,٤٩، بينما معدل التنفس قبل وصلت قيمة ت المحسوبة ٢,٥٨ ونسبة تحسن بلغت -١٢,٥٢، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في معدل التنفس بعد ٦,٤٣ ونسبة تحسن بلغت-١١,٦٩، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة للسعة الحيوية -٥,٥٤، وكانت نسبة التحسن ١٢,٤٦، وتمثلت قيمة ت المحسوبة ونسب التحسن في المتغيرات المهارية ( رفعة رجل المطافئ- السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي ) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة في

مهارة رفعة رجل المطافى - ٦,٢٩، بينما بلغت نسبة التحسن ١٧,٠٦، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي - ٥,٥٦، ووصلت نسبة التحسن إلى ١٩,٧٥.

ويتفق **كيلي براون Kyle Brown** (٢٠٠٩م) (١٧) مع **ديف شميترز Dave Schmitz** (٢٠٠٣م) (١٣) أن الحقيبة البلغارية تتوافر بها خصائص وسمات التدريب الوظيفي والذي يطلق على أى شكل تدريبي تتوافر فيه التركيز على عضلات المركز والتي تساعد على الربط بين الطرفين العلوى والسفلى، كما أن الحركات الناتجة من الأداة تؤدي في أكثر من إتجاه وعدم قصر التمرين على اتجاه واحد وهذا ما يراه الباحث تميز لهذه الأداة عن غيرها في تنمية العضلات العاملة على الأداء.

ويرى **محمد الدياسطى** (٢٠١٥) (٦) الي أن استخدام الأجهزة والأدوات الحديثة يعد أهم الطرق أو البدائل لزيادة فاعلية العملية التدريبية والتي تسهم في علاج بعض نواحي القصور، فأثناء التدريب قد يغفل القائمين عليها مراعاة التنمية المتزنة لعضلات العاملة على الأداء.

كما تتفق النتائج التي توصل اليها الباحث مع **والترجاين Waltergain** (١٩٨١م) (١٠) الذى يشير إلى أن تنمية القوة العضلية بصورة متكاملة وبشكل يخدم تنفيذ مهاراته التكنيكية والتكتيكية بصورة فعالة ولتحقيق هذا التكامل يجب تنمية القوة العضلية للمصارح بواسطة تدريبات خاصة وأخرى مشابهة للمباراة من حيث متطلبات القوة العضلية فيها.

تعتبر المرونة كأحد الصفات البدنية والحركية الاساسية للأداء الحركى الجيد لكثير من المهارات الرياضية بالإضافة إلى كونها صفة فسيولوجية تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم والتي تسهم فى اقتصاد الجهد المبذول عند أداء نشاط بدنى أو حركى.

وشير **محمد نصر الدين** (٢٠٠٦م) (٧) ان الرشاقة تعمل على تمكين اللاعب من التنفيذ السريع والقوى للحركات لكونها تربط بين السرعة والقوة العضلية فى آن واحد.

ويتفق ذلك مع **حامد محمد الكومى** (٢٠٠٢م) فى أن الرشاقة تلعب دوراً كبيراً فى تحديد مستوى الأداء فى كثير من المهارات لذا فقد اهتم الباحثين بتنمية هذه الصفة البدنية الهامه.

ويذكر "**هولى وفرانكس Howlly&Franks**" (١٩٩٧م) (١٦) ان مقياس النبض لدى اللاعب خلال الأداء وخلال فترة الراحة هو مؤشراً للياقته الحيوية لمواجهة أعباء التدريب ويتضح ارتفاع مستوى الفرد من خلال انخفاض معدل النبض أثناء فترة الراحة وخلال فترة المجهود البدنى وهذا ما يتفق معه الباحث ويظهر ذلك من خلال نتائج الدراسة، كما يتفق **سلفيا مايلر Sylvia Mader** (٢٠٠١م) (٢١) مع ما توصل إليه الباحث من نتائج والتي تمثلت فى أن التدريب الرياضى المنتظم يؤدي إلى زيادة السعة الحيوية.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول بأنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدى.



مناقشة الفرض الثانى: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدى.

يتضح من جدول ( ٦ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدى. ( القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافئ - القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانب- تحمل الأداء لمهارة رفعة رجل المطافئ- تحمل الأداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبى- المرونة - الرشاقة ) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافئ ١,٢٢ ونسبة تحسن بلغت -٥,٨٤، القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانب ٨,٠٠ ونسبة تحسن بلغت -١٧,٩٤، تحمل الأداء لمهارة رفعة رجل المطافئ -٤,٢٦٩ ونسبة تحسن بلغت ١٩,٨٣، والمرونة ٢,٤٤٧ ونسبة تحسن بلغت -٣٥,٢٨، والرشاقة -٢,٨٤٤ ونسبة تحسن بلغت ٢٥، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى المتغيرات الفسيولوجية والمتمثلة فى (معدل النبض قبل، معدل النبض بعد، معدل التنفس قبل، معدل التنفس بعد، السعة الحيوية) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ١,٨٨٥ ونسبة تحسن بلغت -٤,٦٥، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة لمعدل النبض بعد ١,٧٢ ونسبة تحسن بلغت -٣,٢٧، بينما معدل التنفس قبل وصلت قيمة ت المحسوبة ٠,٦٦٦ ونسبة تحسن بلغت -٤,١١، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى معدل التنفس بعد ٢,٩٣٣ ونسبة تحسن بلغت -٥,٠٨، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة للسعة الحيوية -٣,١٧٣ وكانت نسبة التحسن ٨,٢٥، وتمثلت قيمة ت المحسوبة ونسب التحسن فى المتغيرات المهارية ( رفعة رجل المطافئ- السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبى ) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة فى مهارة رفعة رجل المطافئ -٢,١٥٨ بينما بلغت نسبة التحسن ٥,٩٢، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبى-١,٢٤٨، ووصلت نسبة التحسن إلى ٥,٦٩، ويعزى الباحث هذه الفروق ونسب التغير والتحسن لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة إلى استخدام البرنامج التدريبى التقليدى الذى طُبّق على أفراد عينة البحث خلال فترة الإعداد والذى روعى فيه التدرج والتنمية الشاملة للمتغيرات البدنية والذى بلغت مدته (٨) اسابيع، والذى اشتمل أيضا على نفس عدد الوحدات التدريبية، ونفس الأزمنة المخصصة لتدريبات الحقيبة البلغارية قيد البحث، ويرجع الباحث ذلك أيضاً إلى إنتظام أفراد المجموعة الضابطة فى التدريب دون إنقطاع والذى أدى بدوره إلى تحسن نسبي فى تلك المتغيرات، ويتفق ذلك مع عصام عبد الخالق (٢٠١٥)(٥) إلى أن التغير فى المستوى المهارى يحدث نتيجة للتدريب والممارسة وذلك نتيجة لتكرار التدريبات البدنية والمهارية، مما كان له الدور البارز فى رفع مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية، كما يؤكد عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب(٢٠٠٧)(٤) على أن تحسن القدرات البدنية وخاصة فى فترات الاعداد التى يتم فيها التركيز على جوانب الاعداد وفى مقدمتها الاعداد البدنى يسهم بشكل كبير فى نجاح أداء أى مهارة تحتاج إلى تنمية بدنية بصورة مثالية وهو ماحدث للمجموعة الضابطه.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثانى بأنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدى .

مناقشة الفرض الثالث: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطه والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمتمثلة فى ( القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافئ - القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبى - المرونة - الرشاقة ) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافئ -١,٧٨ ونسبة تحسن بلغت -١٠,١٣، القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبى -١,٩٦ ونسبة تحسن بلغت -٢٣,٥، تحمل الأداء رفعة لمهارة رفعة رجل المطافئ ٢,٥١ ونسبة تحسن بلغت ١٦,٠٠، تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبى ٢,٥١ ونسبة التحسن بلغت ١٤,٣٧، والمرونة بلغت فيها قيمة ت -٢,١٥ ونسبة تحسن ٢٨,٦٨، والرشاقة ٤,٩٦ ونسبة تحسن بلغت ٢٢,٤، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى المتغيرات الفسيولوجية والمتمثلة فى (معدل النبض قبل، معدل النبض بعد، معدل التنفس قبل، معدل التنفس بعد، السعة الحيوية) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة لمعدل النبض قبل -١,٩٩ ونسبة تحسن بلغت ٤,٠١، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة لمعدل النبض بعد -٢,٠٧ ونسبة تحسن بلغت -٢,٦٥، بينما معدل التنفس قبل وصلت قيمة ت المحسوبة لدية -١,٨٨ ونسبة تحسن بلغت ٩,٢٨، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى معدل التنفس بعد -٣,٨٧ ونسبة تحسن بلغت ٦,٠٣، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة للسعة الحيوية ٣,٢٢، وكانت نسبة التحسن ٧,٣١، وتمثلت قيمة ت المحسوبة ونسب التحسن فى المتغيرات المهارية ( رفعة رجل المطافئ - السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبى ) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة فى مهارة رفعة رجل المطافئ ٥,٤٧، بينما بلغت نسبة التحسن ١٠,٠٧، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبى ٣,٩٥، ووصلت نسبة التحسن إلى ١١,٩٢، ويعزى الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبى المقترح والذى ساهم فى تحسن حالة اللاعبين التدريبية فى المجموعة التجريبية بشكل أفضل من المجموعة الضابطة، وذلك من خلال الدقة فى الاختيار السليم لهذه التدريبات المؤداء باستخدام الحقيبة البلغارية والمشتقة من المهارات الفنية المنفذه خلال المباريات ، إضافة إلى ملاءمة هذه التدريبات للمرحلة السنوية للاعبات وكذلك شمول محتوياته على تدريبات مقننه لتنمية المهارات الحركية والمنبثقة من متطلبات الاداء المهارى فى المصارعة الحرة والمناسبة

لعينة البحث بما يمكن اللاعبه من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوى القدرات البدنية.

ويرى الباحث أن التدريب بالحقيبة البلغارية هو أكثر أماناً من التدريب بالانتقال، حيث أن نسب الإصابة الناتجة من التدريب بالحقيبة البلغارية أقل كثيراً من التدريب بالانتقال مما يعطى اللاعب الأريحية فى أداء التدريبات دون تردد أو قلق من حدوث الاصابات وهو ما يراه الباحث الامر الهام فى العملية التدريبية والمتمثله فى عاملى الامن والسلامة التى ساهمت فى حدوث هذا التغير والتحسن فى الجانب البدنى والمتمثل فى القدرة العضلية وتحمل الاداء والمرونة والرشاقة، كذلك الجانب الفسيولوجى والمتمثل فى معدل النبض والتنفس والسعة الحيوية، وكذلك الجانب المهارى.

ويتفق ذلك مع ما يراه سوانيك وآخرون Swanik,KA.et.al (2002)(20) فى ان استخدام تمرينات الحقيبة البلغارية يعطى نتائج أفضل من استخدام الكرة الحديدية Kettlebell نظراً لتنوع التمرينات المستخدمة وكون الحقيبة البلغارية أكثر أماناً من الكرة الحديدية يجعل اللاعب أكثر رغبة فى ممارسة التدريب باستخدام الحقيبة البلغارية عن الكرة الحديدية.

ويتفق مع ما توصل إليه مروان على عبدالله (2003)(8) من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفى لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أن تنمية المهارة يتطلب ضرورة الإهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة نفسها .

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث بأنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفعالية الاداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية .

٧/١ الاستنتاجات والتوصيات:

١/٧/١ الاستنتاجات:

- استخدام الحقيبة البلغارية أدى الى تنمية بعض القدرات البدنية متمثله فى(القدرة العضلية وتحمل الآداءوالمرونة والرشاقة) للمجموعة التجريبية بنسب تحسن تفوق المجموعة الضابطة والمستخدمه للطريقة التقليديه.

- استخدام الحقيبة البلغارية أدى إلى تحسين كفاءة بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض والتنفس والسعة الحيوية) للمجموعة التجريبية بنسب تحسن تفوق المجموعة الضابطة والمستخدمه للطريقة التقليديه.

- استخدام الحقيبة البلغارية أدى إلى تحسين فعالية الاداء المهارى لمهارتى ( رفعة رجل المطافى ومهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبى) بنسب تحسن تفوق المجموعة الضابطة والمستخدمه للطريقة التقليديه.

٢/٧/١ التوصيات :

- العمل على إجراء دراسات مشابهه باستخدام الحقيبة البلغارية على المصارعة بنوعيهها لمراحل سنية مختلفة.
- ضرورة الاهتمام بالتدريب الوظيفى وتنمية عضلات المركز لما لها من أهمية فى الربط بين الطرف العلوى والسفلى.
- ضرورة أعداد دورات صقل للمدربين لتوعيتهم بأهمية الحقيبة البلغارية لتطوير الأداء المهارى.
- ضرورة أن تشمل برامج التدريب لدى لاعبات المصارعة على إستخدام الحقيبة البلغارية .

٨/١ المراجع:

١/٨/١ مراجع باللغة العربية:

- ١- إيهاب حامد البراوى، مسعد حسن محمد (٢٠٠٨م): "تأثير استخدام التدريب المركب على تطوير القدرة العضلية وفعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين"، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة، والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية.
- ٢- بسطويسى أحمد (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربى.
- ٣- سلامة عبد الكريم (٢٠١٦م): المتغيرات الفسيولوجية المميزة للاعبات المصارعة النسائية، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد (٧٦) الجزء (٢)، جامعة حلوان.
- ٤- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٧) : القوة العضلية وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الأستاذ للكتاب الرياضى، الجيزة.
- ٥- عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضي ( نظريات وتطبيقات)، ط ١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- محمد الدياسطي (٢٠١٥م) : تأثير تدريبات القدرات التوافقية الخاصة على بعض المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في مستوى الإنجاز الرقمي لناشئي الوثب الطويل ، المجلة العلمية كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٧- محمد نصر الدين (٢٠٠٦م): المدخل الى القياس فى التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٨- مروان على عبدالله (٢٠٠٣): تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .
- ٩- مسعد حسن هدية (٢٠٠٩): تأثير تنمية بعض الحركات المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبى المصارعة الحرة، مج ٢، ديسمبر، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٠- والترجاين، ترجمة يورجن شلايف (١٩٨١م): موضوعات مختارة م المصارعة، المعهد العالى للتربية الرياضية، لايبزج، المانيا الشرقية.

٢/٨/١ مراجع باللغة الأجنبية:

**Bobu A, Maheswri MA, Palanisamy A, ٢٠١٥** : “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, ١(٨): ٤٠٣-٤٠٦

**Christine Cunningham (٢٠٠٠)**: The Importance of Functional Strength Training, Personal Fitness Professional magazine, American Council on Exercise publication, April

**Dave Schmitz (٢٠٠٣)**: Functional Training Pyramids, New Truer High School, Kinetic Wellness Department, USA.

**El-Deeb H, ٢٠١٧** : “Effect of Bulgarian bag exercises on certain physical variables and performance level of pivot in Basketball”, Science, Movement and Health, Vol. XVII, ISSUE ٢ Supplement.

**Gehan E, ٢٠١٠** : “Effect of Functional Strength Training on Certain Physical Variables and Kick of Twimeo Chagi among Young Taekwondo Players”, World Journal of Sport Sciences, Volume ٤ Number ٤.

**Howley, Edward T., Franks, B. Don (١٩٩٧)**: Health fitness instructor's hand book<sup>٣</sup>, ٣rd ed, liber of congress cataloging in publication date.

**Kyle Brown (٢٠٠٩)**: The Bulgarian Bage: Extreme Training for the Next Fitness Generation. NSCA, s Performance Training Journal. ٨(٣): ١١-١٢.

**Sava Sport, The Bulgarian Bag I – History. Retrieved February ٢٠١٥** from <http://www.savasport.com/٣٥-the-bulgarianbag-ihistory/>.

Suples Training Systems. History. Retrieved February ٢٠١٥ from <https://suples.com/bulgarian-bag/>

**Swanik, KA; Swanik; CB; Lephart, SM; Huxel, K. (٢٠٠٢)**: The effects of unctional training on the incidence of shoulder injury in intercollegiate swimmers, J Sport Rehabil.; ١١: ١٤٢-١٥٤.

Sylvia S. Maeler., (٢٠٠١): Understanding human anatomy and physiology, library of congress cataloging in publishing data.