



تأثير تدريبات مقترحة باستخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية للاعبى الجودو

ا.د / أمل فاروق سالم

استاذ تدريب الكاراتيه بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية
كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان

ا.د / هاله نبيل يحي السيد

استاذ تدريب الجودو ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية
كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بورسعيد

الباحثة / شيماء محمد محمد عبد الغنى

باحثة دكتوراهب قسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية - تخصص جودو
كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي باستخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية لمهارة (أيون سيوناجى) ، من خلال: برنامج تدريبي باستخدام الحقيبة البلغارية لتحسين المستوى البدني والبدني المهارى للاعبى الجودو. التعرف على الفروق بين متوسطي درجات عينة البحث للقياسات القبلية والبعديّة في المستوى البدني والبدني المهارى. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، بخطواته وإجراءاته ، لملاءمته لطبيعة البحث باستخدام مجموعة واحدة من خلال التصميم القبلي البعدي للمجموعة التجريبية. حيث اشتمل مجتمع البحث على (٣٠) لاعب من فريق ناشئي التريل فايت بنادي وادى دجلة بالمعادي ، وبلغ عدد العينة الأساسية للبحث (٢٠) لاعب والعينة الاستطلاعية (١٠) لاعبين بإجمالي (٩٠٪) من اللاعبين. مجتمع البحث من فريق ناشئي التريل فايت بوادي دجلة للمرحلة السنوية (١٧-٢٠) سنة المسجلين في الاتحاد المصري للتريل فايت (٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م). كانت النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام الحقيبة البلغارية ، والتي أظهرت تأثير إيجابي في التحسن الملحوظ للمتغيرات البدنية المؤثرة على الأداء البدني والمهارى للاعبى الجودو . توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعديّة لعينة البحث لصالح القياس البعدي ومن اهم التوصيات استعانة الاتحاد المصري للجودو والتريل فايت بالبرنامج المقترح من قبل الباحثة ، استخدام الحقيبة البلغارية .

الكلمات الاستدلالية للبحث :

برنامج الحقيبة البلغارية ؛ المتغيرات البدنية ، أيون سيوناجى.





مقدمة ومشكلة البحث

تعتبر الجودو رياضة من الرياضات ذات الفن الرفيع التي تتميز بالتغير السريع والمستمر في مواقفها الهجومية والدفاعية نظرا لتعدد مهاراتها وتنوعها , حيث يتطلب من ممارسيها استخدام الكثير من الخطط ومناورات الهجوم والدفاع والهجوم المضاد , كما يتم وضع أكثر من احتمال سواء للخطط الهجومية أو الدفاعية , ولذلك فان رياضة الجودو تحتاج الى تدريبات خاصة ويتطلب من اللاعب ذو المستوى المهارى المتقدم بجانب أجادته للمهارات أن يوجيد توظيف الاداء التكتيكي حيث يعد ذلك من أهم العوامل المساعدة (٤ : ٩٩)

وتعتبر جميع مكونات اللياقة البدنية الأساسية(القوة العضلية - التحمل - السرعة - التوازن - الرشاقة - المرونة - التوافق - الدقة) هامة جدا في رياضة الجودو، إلا أنها تتفاوت في نسب أهميتها طبقا لطبيعة المرحلة السنوية التي يتم فيها تنمية هذه العناصر، كما تختلف نسب أهميتها أيضا باختلاف طبيعة الأوزان في الجودو، وترتبط جميع مكونات اللياقة البدنية في الجودو ببعضها فلا يمكن إغفال مكون أو قدرة عن الأخرى، فجميعها تمثل وحدة واحدة للإرتقاء بالجانب البدني، ولاعب الجودو المتميز هو الذي يتمتع بأكبر قدر من القدرات البدنية ومركباتها (٢ : ١٠٣)

وتعتبر مهارة أيون سيوناجي من مهارات اليمين (تي وازا) من فنون اللعب عاليا (ناجي وازا) يقوم المهاجم بشد الذراع اليمنى للمدافع باليد اليسرى للمهاجم وللأعلى ووضع اليد اليمنى للمهاجم تحت أبط المدافع الايمن مع اللف بالرجل اليمنى أولا ثم الرجل اليسرى بجانبها مع الاحتفاظ بوضع الرجلين باتساع الحوض مع ثنى الركبتين وحمل الزميل على الظهر حيث يكون ظهر المهاجم ملاصقا لصدر المدافع , وفى المرحلة النهائية يقوم المهاجم فى شد الذراع اليمنى للمنافس ثم فرد الرجلين معا والدفع لأعلى , ثم يسقط المدافع ويأخذ السقطة الجانبية وعلى المهاجم أن يمسك اليد اليسرى للمدافع وذلك للاحتفاظ على المدافع . (٥ : ١١٠)

فوائد تدريبات الحقيبة البلغارية :-

تستخدم تدريبات الحقيبة البلغارية (Bulgarian Training Bag) في المجال الرياضي

للاستفادة منها في تحسين:-

- حركات الذراع Arm Action
- التحمل الخاص Special endurance
- التحركات Footwork
- زمن الاستجابة Response Time





• القدرة الانفجارية Explosive

• القدرة العضلية Power (٦ : ١٤)

وتؤثر على الجانب البدني والبدني المهارى وذلك من خلال توصيات بعض الابحاث السابقة بحث (أحمد جودة) .

وترى الباحثة أن المهارات من أعلى من أحد أهم المهارات التي تؤثر على نتيجة المباراة فى التريبيل فايت ومن خلال خبرة الباحثة كالاعبة ومساعد مدرب لاحظت أن هناك قصور فى المستوى البدني والبدني المهارى للاعبى التريبيل فايت الجولة الثالثة .

وترجع الباحثة ذلك الى عدم وجود برنامج مقنن يعتمد عليه فى تحسين تلك المهارات للوصول الى اعلى مستوى متقدم فى نتائج المسابقة وتعد هذه الدراسة من الدراسات الهامة لمجال الجودو والتريبيل فايت استخدام تلك الاداة (الحقيبة البلغارية) سوف يؤثر تأثير مباشر على المتغيرات البدنية وتحسين المستوى المهارى للاعب الجولة الثالثة (التريبيل فايت) .

وتبين مشكلة البحث من خلال ممارسة الباحثة لرياضة الجودو كالاعبة ومتابعة لبعض البطولات التى ينظمها الاتحاد المصرى للجودو اتضح ان هناك قصور لدى العديد من اللاعبين فى قدراتهم على سرعة تغيير الاتجاه وسرعة الاستجابة الحركية لاطاء المنافس مما يصعب على اللاعب فتح الثغرات لمواقف المنازلة المتغيرة مما لايتيح له فرصة التفكير او اتخاذ القرار السليم للحفاظ على اتزانه او دفاع مناسب للهجوم

وترى الباحثة أن تدريبات الحقيبة البلغارية لما لها من تأثير مباشر على الجانب البدنى قد يكون لها تأثير على الجانب المهارى والمبارائى لبطولات الجودو .

هدف البحث :-

يهدف البحث للتعرف على مدى تأثير تدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية على :

- يهدف البحث الى تصميم تدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية ومعرفة أثرها على المتغيرات البدنية والمهارية لمهارة (أيبون سيوناجى) .

رابعا : فروض البحث :-

فى ضوء هدف البحث تقترض الباحثة مايلى :

- توجد فروق دالة أحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية المؤثرة على أداء مهارة أيبون سيوناجى (القوة العضلية , الرشاقة , القوة الانفجارية) .





- توجد فروق دالة أحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى فى المتغير البدنى المهارى والمهارى لاداء مهارة أيون سيوناجى .

خامسا: المصطلحات المستخدمة فى البحث :-

الحقيبة البلغارية (Bulgarian Training Bag) :-

هى أداة تمارين على شكل هلال تستخدم فى تدريب القوة ، تدريب القوة المميزة بالسرعة ، تدريب القلب والأوعية الدموية ، واللياقة البدنية العامة و، واللياقة البدنية الخاصة، وتعتبر الحقيبة البلغارية أداة مثالية لكونها تتوفر بها جميع خصائص وسمات التدريب الوظيفي . (٩ : ٢٣)
Remco

رياضة الجودو (Judo) :-

هى رياضة تعتمد على التماسك بين لاعبين متنافسين. والهدف هو محاولة إسقاط اللاعب واختلال التوازن للخصم والسيطرة عليه، من خلال الحركات الفنية ثم إسقاطه على الأرض وشد حركاته من غير إلحاق الأذى به، ضمن قواعد وأحكام محددة . (١١)

الدراسات المشابهة

١ - دراسة فيرافاسندارام وبالنيسام (Vairavasundaram & Palanisamy) (٢٠١٢ م) 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 بالتساوى الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) ، وكام من أهم النتائج وجود تحسن واضح فى القوة الانفجارية للرجلين والقدرة العضلية والمرونة لصالح المجموعة التجريبية التى مارست الحقيبة البلغارية . (١٠)

٢ - دراسة بوبو انتونى واخرون (Bobu Antony et al) (٢٠١٥ م) ، بعنوان تأثيرات الحقيبة البلغارية والحبل القتالى rope battle على بعض المتغيرات البدنية والفيولوجية لدى تلاميذ المدارس الرياضية ، وبلغ قوام عينة البحث (١٥) تلميذ تراوحت أعمارهم من ١٣ - ١٧ عام ، تم تقسيمهم بالتساوى الى ثلاث مجموعات تجريبية ، المجموعة التجريبية الاولى مارست تدريبات الحقيبة البلغارية ، والمجموعة التجريبية الثانية مارست تدريبات الحبل القتالى ، والمجموعة التجريبية الثالثة مارست كالم من تدريبات الحقيبة البلغارية والحبل القتالى ، وكان من أهم النتائج وجود تحسن واضح فى قوة القبضة والسعة الحيوية لصالح المجموعة التجريبية الثالثة . (٧)

٣ - دراسة هانى عبد العزيز (Hany Abdel Aziz) (٢٠١٧ م) بعنوان تأثيرات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء لاعبي البيفود فى كرة السلة ، وبلغ قوام عينة





البحث (١٠) لا عبى البيفود , وكان أهم النتائج وجود تحسن واضح فى الوثب العمودى والقوة العضلية للذراعين مستوى أداء لا عبى البيفود لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية . (٨)
٤ - دراسة أماني فتحي (Amany fathy) (٢٠١٧ م) بعنوان تأثيرات الحقيبة البلغارية على القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب بالوثب فى كرة اليد , وبلغ قوام عينة البحث (٢٠) لاعب كرة يد , تم تقسيمهم بالتساوى الى مجموعتين أحدهما تجريبية و الاخرى ضابطة , المجموعة التجريبية مارست تدريبات الحقيبة البلغارية , والمجموعة الضابطة مارست التدريبات التقليدية , وكان من أهم النتائج وجود تحسن واضح فى القوة العضلية والقدرة العضلية ومستوى أداء التصويب بالوثب لصالح المجموعة التجريبية . (٧)

٥ - دراسة عفاف السيد شعبان (٢٠١٩ م) " تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية على بعض التغيرات البدنية ومستوى أداء الركلات الهجومية المركبة لدى لاعبات التايكوندو , ويهدف البحث الى 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 واجراءاته باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعتين احدهما تجريبية وأخرى ضابطة , وبلغ قوام عينة البحث الفعلية (٢٥) لاعبه , وكانت من أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠ . ٠٥ فى مستوى أداء جميع الركلات الهجومية المركبة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية . (٣)

٦ - دراسة ايمان عسكر أحمد (٢٠٢٠ م) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوى أداء الكاتا لدى الاشبال فى رياضة الجودو " ويهدف البحث الى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الساكيو لأشبال الجودو (١٤) سنة ومعرفة تأثيره على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية ومستوى أداء الكاتا (الحزام البنى) , واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات القياس القبلى - البعدى للمجموعة التجريبية واحدة , وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمرية من الاشبال فى نادى الشرقية الرياضى (١٢ : ١٤) ستة وكانت أهم النتائج ان تدريبات الساكيو بتحسن الرشاقة التفاعلية . (١)

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة الذكر استفادت الباحثات النقاط التالية:

١- المنهج:

اتفقت كلا من الدراسات (١,٢,٣,٤,٥,٦) علي استخدام المنهج التجريبي نظرا لمناسبته وملائمته لمثل هذه الدراسة.





٢- الأهداف:

بعد الإطلاع علي الدراسات السابقة الذكر لاحظت الباحثات أنها تتشابه في الأهداف حيث تهدف الدراسة رقم ١ تصميم برنامج باستخدام الحقيبة البلغارية على المتغيرات البدنية للاعبى كرة اليد ، وتهدف الدراسة رقم ٢ إلي التعرف علي تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على الجوانب البدنية والفسولوجية لدى تلاميذ المدارس الرياضية ، وتهدف الدراسة رقم ٣ إلي التعرف علي تأثيرات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء لاعبي البيفود فى كرة السلة وتهدف الدراسة ٤ الى التعرف على تأثير الحقيبة البلغارية لتطوير مستوى أداء التصويب بالوثب والقدرة العضلية فى كرة اليد وتهدف الدراسة ٥ الى التعرف على تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية لتحسين المتغيرات البدنية ومستوى أداء الركلات الهجومية المركبة لدى للاعبات التايكوندو تهدف الدراسة رقم ٦ إلي تصميم برنامج باستخدام تدريبات الساكيو لاشبال الجودو (١٤) سنة ومعرفة تأثيره على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية ومستوى أداء الكاتا (الحزام البنى) .

٣- العينة

اختلفت العينات التي تناولتها الدراسات السابقة من حيث العدد والنوع حيث تراوحت الأعداد بين (١٠ الى ٣٠) ومنها اللاعبين واللاعبات والطلاب والطالبات .حيث كانت عينة الدراسة الاولي ٣٠ للاعب كرة يد الدراسة الثانية ١٥ تلميذ والدراسة الثالثة ١٠ لاعبي والدراسة الرابعة ٢٠ للاعبى والدراسة الخامسة ٢٥ لاعبة والدراسة السادسة ١٤ لاعب من اشبال الجودو .

إجراءات البحث

المنهج المستخدم:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث واجراءاته وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة .

مجالات البحث:

١. المجال البشري : لاعبي جودو المسجلين باتحاد الجودو ٢٠٢١-٢٠٢٢ .

٢. المجال المكانى: نادى وادى دجلة بالمعادى .

يتمثل مجتمع البحث على لاعبي الجودو بنادى وادى دجلة والذى تتراوح اعمارهم من

المرحلة السنية من ١٧ الى ٢٠ سنة .





مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث علي لا عبي التريبيل فايت بنادى وادى دجلة والبالغ عددهم ٤٠ والذى تتراوح اعمارهم من المرحلة السنوية من ١٧ الى ٢١ سنة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لا عبي الجودو البالغ عددهم (٣٠) طالبة مقسمين الي (١٠) طالبات للتجربة الاستطلاعية و(٢٠) طالبة للتجربة الاساسية .

شروط اختيار العينة:

- ١- أن تكون لاعبة لرياضة الجودو .
- ٢- ان تجيد مهارات الفن الثلاثي .
- ٣- أن تكون لديها خبرة لاتقل عن سنتين .

تجانس عينة البحث

تم اجراء التجانس بين افراد عينة الدراسة الكليه من حيث السن والطول والوزن

جدول (١) تجانس عينة البحث

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٩,٣٥	١٩,٠٠	٠,٧٥	٠,١٥١
٢	الطول	سم	١٦٣,٦٥	١٦٣,٥٠	٥,٦٠	٠,٢٠٤
٣	الوزن	كجم	٦٣,٦٠	٦٤,٥٠	٦,٥٢	٠,٣١٧-

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو لعينة البحث تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع اللاعبات في تلك المتغيرات.

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

على ضوء ما اسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة وطبقا لمتطلبات البحث استخدمت الباحثة الوسائل التالية:

١- إستمارة لتسجيل البيانات الخاصة باللاعبين للإختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى

٢- أجهزة قياس

- ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلو .





- متر مدرج لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ساعة إيقاف لحساب الزمن .
- الحقيبة البلغارية .
- صالة جودو .
- بساط جودو على درجة عالية من الامن والسلامة .

أدوات جمع البيانات :

- قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية واستطلاع رأى السادة الخبراء مرفق (١) لتحديد اختبارات اللياقة البدنية المطلوب تنميتها للاعبات الجودو .
- استمارات جمع البيانات:
 - استمارة بيانات السادة المدربين واللاعبين
 - استمارة بأسماء السادة الخبراء الذين تم الاستعانة بهم مرفق
 - استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال رياضة الجودو للتعرف على :
 - عناصر اللياقة البدنية لمتطلبات الاداء الرياضى برياضة الجودو

بعض اساسيات رياضة الجودو .

الاختبارات والقياسات المختلفة :

١ - الاختبارات البدنية : مرفق (٧)

- اختبار الشكل السداسى لقياس الرشاقة .
- ثنى الجذع أماما من الجلوس الطويل .
- التوازن والوثب فوق العلامات .
- الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل .
- الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين .
- دفع كرة طبية (٣ كجم) .
- اختبار عضلات (الظهر - الرجلين - القبضة) .

٢ - الاختبارات البدنية المهارية : مرفق (٨)

- أداء مهارة أيون سيوناجى (١٠ ث - ٢٥ ث - ٤٥ ث) .





الأجهزة المستخدمة في البحث : -

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- الأدوات الخاصة برياضة الجودو .

الأدوات المستخدمة في البحث :

- صالة تدريب مخصصة للجودو .
- بساط جودو على درجة عالية من الامن والسلامة .
- الحقيبة البلغارية وزن ٨ كيلو .
- مقعد سويد .
- أحبال .
- حائط .
- سلم حائط .
- صفارة حكم .

الاستمارات : -

قامت الباحثة بتصميم استمارات من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها احصائيا

وهي كالتالي :

- استمارة أستطلاع رأى الخبراء لتحديد انسب القدرات البدنية المؤثرة على مستوى الأداء المهارى لطالبات الفرقة الثانية تخصص جودو . مرفق (٣)
- استمارة لتقييم مستوى الأداء المهارى لاعبي التريبيل فايت تخصص جودو . مرفق (٦)
- استمارة أستطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات البدنية والبدنية المهارية لاعبي التريبيل فايت تخصص جودو . مرفق (٣)
- استمارة أستطلاع رأى الخبراء لتحديد المدة الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي لطالبات الفرقة الثانية تخصص جودو . مرفق (٤)





المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :-

أولاً : الصدق Validity :-

للتحقيق من صدق الإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة استخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة (العينة المميزة) وعددهم (٥) لاعبات، والآخرى غير مميزة وعددهم (٥) لاعبات وللتحقق من ذلك باستخدام اختبار (ت) المحسوبة وتم أيجاد الفرق بين المجموعتين والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث
ن=١ ن=٢=٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م			
١	إيبون سيوناجي قدرة (١٠ث)	تكرار	١,٢٩	٠,٥١	١,٠٨	٠,٦٤	٠,٢١	*١٢,٦٦٤	٠,٠٠٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٤,٦٠٤

يتضح من الجدول (٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٦٦٤).

جدول (٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن=١ ن=٢=٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م			
١	إيبون سيوناجي	درجة	٤,٠٥	١,٠٨	٣,٧٢	١,١٦	٠,٣٣	*٢٠,١٣٩	٠,٠٠٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٤,٦٠٤

يتضح من الجدول (٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (٢٠,١٣٩).



جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ر) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م			
١	إيبون سيوناجي قدرة (١٠ث)	تكرار	١,٣٥	٠,٥٥	١,٣٨	٠,٥٢	٠,٠٣	*٠,٩٧١	٠,٠٠٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٨١٨

يتضح من الجدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث تراوحت (٠,٩٧١) مما يدل على ثبات الاختبارات.

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ر) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م			
١	إيبون سيوناجي	درجة	٤,١٢	١,٠٣	٤,١٨	١,١١	٠,٠٦	*٠,٩٦٢	٠,٠٠٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٨١٨

يتضح من الجدول (٧) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث تراوحت (٠,٩٦٢) مما دل على ثبات الاختبارات.

الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (١٠) من لاعبي التريبل فايت تخصص جودو مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية , وذلك في الفترة من ١٦ / ٦ / ٢٠٢٢ إلى ٢٣ / ٦ / ٢٠٢٢ , وكان الهدف منها ما يلي :

- التعرف على مدى صحة وسلامة الأدوات المستخدمة .
- التأكد من صدق وثبات الاختبارات (المعاملات العلمية) .
- كفاءة تطبيق أجزاء البرنامج المقترح ومدى ملائمته لعينه البحث .
- التعرف على الصعوبات والمشكلات التي يمكن أن تواجه الباحثة عند تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية وكيفية التغلب عليها .
- التعرف على المشكلات والمعوقات التي قد تواجه الباحثة عند تطبيق البرنامج المقترح وإيجاد حلول لها.





وقد توصلت نتائج الدراسة الاستطلاعية الى :

- التأكد من سلامة وصحة الأدوات المستخدمة .
- تحديد الإجراءات اللازمة لإجراء الاختبارات البدنية والمهارية .
- التأكد من ملائمة البرنامج اعينه البحث .
- معرفة الصعوبات والمشكلات التي يمكن أن تواجه الباحثة عند تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية.
- ايجاد حلول مناسبة للمشكلات التي قد تعوق تطبيق البرنامج .

ثانيا : اجراءات البحث :

القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياسات والاختبارات القبليّة على مجموعة البحث وعددها (٢٠) لاعب ، وذلك في نادى وادى دجلة و فى الفترة من يوم السبت الموافق ١٨ / ٦ / ٢٠٢٢ الى يوم السبت الموافق ٢ / ٧ / ٢٠٢٢ تشتمل على (الاختبارات البدنية و الاختبارات البدنية المهارية ، ومستوى أداء المهارات) قيد البحث .

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبى على عينة البحث وذلك فى الفترة ٣ / ٧ / ٢٠٢٢ الى ٣١ / ٨ / ٢٠٢٢ ، خلال شهرين ونصف أى لمدة (١٠) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين فى الاسبوع فى أيام (الاحد، الاربعاء) وقد اشتمل البرنامج التدريبى على (٢٤) وحدة تدريبية وقد اشتملت على :

- ١- الجزء التمهيدي : يتكون من الاحماء والاعداد البدني العام .
- ٢- الجزء التيسى : يتكون من الاعداد البدني الخاص والاعداد المهارى .
- ٣- الجزء الختامى : يتكون من التهدئة .

محتويات الوحدة التدريبية :

زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة ، وتنقسم محتويات الوحدة التدريبية الى أجزاء وهى :

- ١- الجزء التمهيدي : (٢٥ ق) وتتراوح شدته ما بين (٤٠٪ - ٩٠٪) ويتكون من :
 - أ - الاحماء (٥ ق) : يحتوى على بعض التدريبات عى بعض التدريبات مثل (الجرى ، والمشى ، وتمرينات بالحبل) .
 - ب - الاطلاات (١٠ ق) : تحتوى على تدريبات اطالة المفاصل والعضلات العاملة .





ج - الاعداد البدنى العام (١٠ ق) :- أستخدمت الباحثة الباحثة طريقة التدريب الفترى (مرتفع , منخفض , على) الشدة وتراوحت الشدة داخل الوحدات من ٦٠ % الى ٩٠ % ويحتوى هذا الجزء على تدريبات البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية الخاصة بالمتغيرات البدنية (قوة انفجاريه) لتهيئة العضلات المشتركة فى العمل العضلى بالوحدة التدريبية .

٢- الجزء الرئيسى (٦٠ ق) وتراوح شدته ما بين (٦٠ % - ٧٠ %) وتتكون من :

أ- الاعداد البدنى الخاص (٢٠ ق) : ويحتوى هذا الجزء على تدريبات البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية الخاصة بالمتغيرات البدنية المهارية (ايون سيوناجى ١٠ ث - ٢٥ ث - ٤٥ ث) , (أستوجارى ١٠ ث - ٢٥ ث - ٤٥ -) , (أجوشى ١٠ - ٢٥ - ٤٥ ث)

ب- تدريبات مهارية خاصة (٢٥ ق) : (برياضة الجودومن تصميم الباحثة لرفع مستوى الأداء المهارى وتطوير المهارات .

ت- تدريب مبارائى (١٥ ق) : وتهدف الى التأكد من المستوى المهارى قيد البحث بالشكل القانونى والمسار الحركى السليم بقوة وسرعة وفق متطلبات المسافة بين اللاعب والخصم .

٣- الجزء الختامى (٥ ق) : يحتوى على تمرينات اطالة وتهدئة لارتخاء العضلات وعودة الجسم لحالته الطبيعية .

القياس البينى :

قامت الباحثة باجراء القياسات البينية للمهارات (ايون سيوناجى) بعد الانتهاء من ١٢ وحدة تدريبية وذلك للوصول لمدى التقدم فى البرنامج كمؤشر يوضح للباحثة مدى التأكد من صحة وفاعلية التدريبات المستخدمة باستخدام الحقيبة البلغارية على المهارات قيد البحث على الناحية البدنية و البدنية المهارية ومستوى الاداء فى البرنامج المستخدم وملائمته لعينه البحث والبالغ عددها (٢٠) , وذلك لمدة يومين اسبوعيا وهذه القياسات متمثلة فى (الاختبارات البدنية و الاختبارات البدنية المهارية ومستوى أداء المهارات) قيد البحث .



القياس البعدي :-

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة البحث والبالغ عددها (٢٠) لاعب من فريق ناشئي الترييل فايت , وذلك في نادي وادي دجلة , في الفترة من الخميس الموافق ١ / ٩ / ٢٠٢٢ الى الاحد الموافق ٤ / ٩ / ٢٠٢٢ , وهذه القياسات متمثلة في (الاختبارات البدنية , والاختبارات البدنية المهارية , ومستوى أداء المهارات) قيد البحث

المعالجة الإحصائية :-

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام البرنامج

الإحصائي (SPSS) لإجراء العمليات الإحصائية للبحث وهي :-

- ١ - المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- ٢ - الوسيط Mediam .
- ٣ - الانحراف المعياري Standard Deviation .
- ٤ - معامل الالتواء Skewness .
- ٥ - اختبار " ت " لقياس دلالة الفروق T- Test .
- ٦ - معامل ارتباط Correlation Coefficient .
- ٧ - نسب التحسن والتغير Ratios Improvement .

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البيني		الفرق بين المتوسطين	اختبارات	الدلالة
			ع	م	ع	م			
١	القوة الانفجارية	سم	٣,٥٣	٢٥٦,٨٠	٣,٧٤	٢٧٨,٠٠	٢١,٢٠	*٤,٨٧٨	٠,٠٠١
٢	القوة العضلية	عدد	١,٨١	٩,٨٠	١,٤٦	١٥,٦٠	٥,٨٠	*٦,٩٠٠	٠,٠٠٠
٣	الرشاقة	ثانية	٠,٤٠	١٦,٩٩	٠,٣٢	١٤,٤٢	٢,٥٧	*٦,٢٦٣	٠,٠٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢



يتضح من جدول (٦) أن توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البيني في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة ما بين (٤,٨٧٨) كأصغر قيمة و(٦,٩٠٠) كأكبر قيمة فيما عدا اختبار الدقة حيث لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبيني وقيمة (T) المحسوبة (١,٣٠٩).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البيني في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البيني		الفرق بين المتوسطين	اختبارات	الدلالة
			ع	م	ع	م			
١	القوة الانفجارية	سم	٣,٥٣	٣٠٧,٥٠	٧,٢٤	٣٠٧,٥٠	٥٠,٧٠	*٦,٧٦٦	٠,٠٠٠
٢	القوة العضلية	عدد	١,٨١	٢٢,٨٠	٢,٢٧	٢٢,٨٠	١٣,٠٠	*٧,٥٦٢	٠,٠٠٠
٣	الرشاقة	ثانية	١٦,٩٩	١٣,١٣	٠,٢٩	١٣,١٣	٣,٨٦	*١٢,١٦١	٠,٠٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٧) أن توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البيني في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة ما بين (٦,٧٦٦) كأصغر قيمة و(١٢,١٦١) كأكبر قيمة.

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والقياس البيني في المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البيني		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م			
١	إيبون سيوناجي قدرة (١٠ث)	تكرار	١,٣٢	٠,٤٨	٢,٧٤	٠,٧٣	١,٤٢	*١٢,٢١١	٠,٠٠٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٨٦١

يتضح من الجدول (٨) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البيني في المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٢١١).



جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م			
١	إيبون سيوناجي	درجة	١,١٤	٦,٧٠	٠,٩٩	٦,٧٠	٢,٦٥	*٢٣,١٣٢	٠,٠٠٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٨٦١

يتضح من الجدول (٩) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٣,١٣٢) .

جدول (١٠)

دنسب التحسن في المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التحسن
١	إيبون سيوناجي قدرة (١٠ث)	تكرار	١,٣٢	٢,٧٤	%١٠٧,٥٧

يتضح من جدول (١٠) أن نسب التحسن في المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث قد بلغت (%١٠٧,٥٧)

جدول (١١)

نسب التحسن في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التحسن
١	إيبون سيوناجي	درجة	٤,٠٥	٦,٧٠	%٦٥,٤٣

يتضح من جدول (١١) أن نسب التحسن في المتغيرات المهارية قيد البحث قد بلغت (%٦٥,٤٣) .

ثانياً: مناقشة النتائج :-

في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج تم عرضها واعتمادا على نتائج التحليل الاحصائي لبيانات البحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية حيث قامت الباحثة بمناقشة النتائج التي تم الحصول عليها للتأكد من صحة فروض البحث وهي كالتالي :

يتضح من جدول رقم (٦) أن توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البيني في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة ما بين (٤,٨٧٨) كاصغر قيمة و (٦,٩٠٠) كأكبر قيمة فيما عدا اختبار الدقة حيث لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي





والبينى وقيمة (T) المحسوبة (١,٣٠٩) , ويتضح من جدول (٧) وشكل أن توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البينى والقياس البعدى فى الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة ما بين (٦, ٧٦٦) كأصغر قيمة و (١٢,١٦١) كأكبر قيمة .

وترى الباحثة أن هذه الفروق تدل على تحسن المتغيرات البدنية لأفراد المجموعة التجريبية قيد البحث. وذلك نتيجة لتطبيق تدريبات الحقيبة البلغارية قيد البحث، مما أدى إلي ظهور تأثير إيجابي علي نتيجة الإختبارات وتقدم افراد عينة البحث.

وترجع الباحثة ذلك الى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية (Bulgarian Training Bag) التي تم الاستعانة بها ضمن الوحدات التدريبية , وكان له أثر القوة العضلية العامة للجسم التي اهتمت بكيفية اداء التدريبات بشكل سليم وصحيح اذ ان الالياف العضلية تستجيب بصورة افضل عندما تخضع لتأثير ثقل لأو مقاومة وهذه للاستجابة تجعل العضلة اكثر قدرة وهذا يتفق مع دراسة " أمانى فتحى " (٢٠١٧) , وهذا التطور فى القوة العضلية أدى الى تطوير فالقوة المميزة بالسرعة وهذا ما اكده " عمرو صابر أخرون " (٢٠١٧) تكمن أهمية تدريبات الحقيبة البلغارية فى تحسين التسارع وحركات الذراعين وزمن الاستجابة والقوة الانفجارية والقدرة العضلية.

كما أوضح ريمكو بولمان وآخرون "Remco Polman, et al" 2009 : إلى أن تدريبات (Bulgarian Training Bag) نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة. (٩٤:١٦)

وايضا أدى الى تطوير القوة الانفجارية حيث انها عنصر مركب من عنصرى القوة والسرعة ويتمتع اللاعب الذى يتميز بهذا العنصر بامتلاك القوة التي يتصف ادائها بالسرعة فى انجاز الواجب الحركي وهذا ما اكده " محمد الشافعي " (١٩٩٠) (٤٦ : ٦٥)

كما ان تدريبات الحقيبة البلغارية والتي تم الاستعانة بها ضمن الوحدات التدريبية , كان لها اثر فى تطوير القوة المميزة بالسرعة حيث ان هذه التدريبات كان لها عامل مهم فى تنميه الاحساس بالحركة والعمل على شد وارتخاء العضلات العاملة اثناء الاداء مما يسهم فى تنميه سرعه انقباض العضلات , ويمكن استعمال الحقيبة كحجم حر فى العديد من الحركات البسيطة والديناميكية مثل الدفع والدوران , والتأرجح , وازافة وزن الجسم لأداء القفزات , والدفع , والضغط , والانسحاب.





وتلك الاستخدامات تتناسب مع رياضات المنازلات خاصة رياضة الجودو ورياضة التريل فايت حيث ان رياضة الجودو هي عبارة عن مهارات بدنية وفنية من اساس العمل بها القفز والدفع والضغط والانسحاب.(١٩)

وترى الباحثة ان تدريبات الحقيبة البلغارية التي احتوت على تمارينات الاطالة المختلفة لتحريك اطراف الجسم والجذع فى اتجاهات مختلفة والتي من شأنها ان تزيد من قوة ومطاطية العضلات , حيث ان أداء هذه التدريبات يتطلب من اللاعبين أداء اوضاع حركية مختلفة وبمدى واسع وفقا للحد الفسيولوجى المطلوب للمفاصل , وكان لهذه التدريبات اثر واضح فى زيادة قوة الاربطة والاورتار المحيطة بالمفصل وهذا أدى بدوره الى تطوير فى المرونة لدى اللاعبين .

مما ساهمت فى رفع مستوى اللاعبين قيد البحث فى عنصر القوة العضلية , والقوة الانفجارية , الرشاقة

ومن خلال العرض السابق يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى المتغيرات البدنية المؤثرة على أداء مهارة أيبون سيوناجى(القوة الانفجارية, القوة العضلية , الرشاقة)".

مناقشة الفرض الثاني :-

يتضح من الجدول (٨) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢١١, ١٢) , ويتضح من جدول (٩) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى المتغيرات المهارية قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٣,١٣٢) , كما يتضح من جدول (١٠) , (١١) أن نسب التحسن فى المتغيرات البدنية المهارية والمهارية قيد البحث قد بلغت (٥٧ , ١٠٧%) , (٦٥,٤٣%) .

وترجع الباحثة ذلك الى ان البرنامج التدريبي المقترح ساهم فى تطوير المستوى المهارى فى رياضة الجودو لدى فريق ناشئى التريل فايت فى المهارات قيد البحث , ويتفق ذلك مع دراسة كلا من " محمد أحمد سيد أحمد جمعه " (٢٠٢٢) , والتي كانت نتيجته تحسين الرشاقة التفاعلية لدى لاعبي الجودو , وتحسن مستوى أداء المهارات الحركية , كريمة مجدى حنفى عبد العزيز " (٢٠١٩) , والتي كانت نتيجته تحسن ملحوظ للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث , ودراسة " نيللى سليمان قطب " (٢٠٢٠) والتي كانت نتيجته أن استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية أثر تأثيرا ايجابيا على





تنمية المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية - القوة العضلية - الرشاقة) , واثرا تأثيرا ايجابيا على المستوى المهارى للمهارات قيد البحث .

ويتضح من نتائج جدول (٨) وجدول (٩) وجدول (١٠) وجدول (١١) أنه قد تحقق الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغير البدنى المهارى والمهارى لاداء مهارة أيبون سيوناجى".

أولاً : الإستنتاجات:-

- فى ضوء اهداف البحث وفي حدود العينة موضع الدراسة وخصائصها وبعد الاستناد الي المعالجات الإحصائية وبعد عرض النتائج وتفسيرها توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية :
- ١- تحسن المستوى البدنى والمهارى لمهارة أيبون سيوناجى للقياس البعدى علي القياس القبلى للمجموعة التجريبية من خلال .
 - التحسن الملحوظ للمتغيرات البدنية قيد البحث .
 - التحسن الملحوظ للمتغيرات المهارية قيد البحث .
 - ٢- التأثير الايجابى للحقيبة البلغارية على المستوى البدنى والمهارى .

ثانياً: التوصيات:-

- فى ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج وإستخلاصات فتقترح التوصيات الخاصة الآتية :
- ١ - لتحسين المتغيرا البدنية المؤثرة على الاداء المهارى لمهارات قيد البحث (أستوجارى)
 - ٢ - لرفع مستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبى الجودو .
 - ٣ - الاستفادة بالبرنامج المنفذ على مراحل سنية مختلفة .
 - ٤ - أستعانة الاتحاد المصرى للجودو والتريل فايت بالبرنامج المقترح من قبل الباحثة قيد البحث .
 - ٥ - أستخدام الحقيبة البلغارية .

المراجع

- ١ - ايمان عسكر أحمد (٢٠٢٠ م) : " تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوى أداء الكاتالدى الاشبال فى الجودو " كلية التربية الرياضية , جامعة حلوان .





٢- خالد فريد زيادة، أحمد محمد عبد المنعم، ريهام محمد الأشرم، شريف ماهر (٢٠١٧)
المبادي الأساسية لرياضة الجودو ، ط٢ ، مكتبة شجر الدر ،
المنصورة

٣ - عفاف السيد شعبان (٢٠١٩ م) : " تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية
على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الركلات الهجومية
المركبة لدى لاعبات التايكوندو " , كلية التربية الرياضية، جامعة
الزقازيق.

٤ - محمد أحمد سيد أحمد جمعه (٢٠٢٢ م) " تأثير تدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية على
الرشاقة التفاعلية وبعض المهارات المركبة للاعبين الجودو " ، أنتاج
علمي ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان .

٥- محمد حامد شداد (٢٠٠٥ م) : " طرق التدريس الحديثة فى الجودو " ، طبعة ٥ ، كلية
التربية الرياضية بنين الهرم ، جامعة حلوان .

- 6 - **Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D.** : Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetic, 2002.
- 7 **Bobu Antony , 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
- 8 **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 . xvll , ISSUE 2 Supplement .
- 9 **Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards:** Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance, 4, 494-505 , 2009
- 10 **Velmurugan G. & Palanisamy A.** : Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 , Issue : 11, 43, 2012 without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103 , 2011.
- 11 <https://e3arabi.com/الرياضة/تاريخ-الجودو/>

