



تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والكفاءة القلبية التنفسية ومستوى الاداء المهارى فى رياضة المبارزة

أ.م. د / مروة عمر أحمد يوسف الدهشورى
كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث للتعرف على مدى تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية " القدرة العضلية- القوة العضلية - تحمل الاداء - التوافق " و الكفاءة القلبية التنفسية " و مستوى الاداء المهارى لدى الطالبات فى رياضة المبارزة . ، ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة البحث ، وإشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الثالثة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٣٠) طالبة مقسمين الى (٢٠) عينة أساسية (التجريبية) التي طبق عليها تدريبات الحقيبة البلغارية المستخدمه قيد البحث ، و(١٠) عينة استطلاعية فى إطار ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة تم التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية كما اظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى القدرات البدنية والاداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدي .

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(الحقيبة البلغارية ، الكفاءة القلبية ، المبارزة)





المقدمة ومشكلة البحث :-

التدريب الرياضي يعتبر عملية منظمة تعمل على تنمية وتطوير مستوى أداء الرياضي من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والذهنية والنفسية للوصول به للمستويات الرياضية العالية حيث انه المرآة التي تعكس تقدم ورقى الامم والشعوب، كما أن الخطوة اولى على طريق إصلاح المسار الرياضى تبدأ بتطبيق برامج الاعداد المختلفة على أسس علمية صحيحة ، وأن الإنجازات الرياضية التي تحققت خلال السنوات الاخيرة تعكس بوضوح مدى الاستفادة من التقدم العلمى بتطويع التطبيقات المختلفة للعلوم المرتبطة بالمجال الرياضى فى أعداد الرياضيين للوصول بهم إلى المستويات العالية .

وتعتبر الحقيبة البلغارية هي الشكل الحديث من أكياس الرمل ولها نفس الفوائد عند التدريب بها، إلا أنها تتميز عن أكياس الرمل فى أنها تحتوى على مقابض تمكن اللاعب من استخدامها فى عدد أكبر من التدريبات بسهولة (٢٤:٦١) ، (٢٦:٣٢) .

حيث يؤكد " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٥) أن الاساليب الحديثة فى التدريب الرياضى تهدف إلى الوصول باللاعب لمستوى الاداء الرياضى الامثل حيث يعتبر التدريب الرياضى نواة عملية لاعداد الرياضى بأعتبارة العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على التهيئة البدنية بأستخدام التمرينات بهدف تطوير مختلف الصفات البدنية اللازمة للرياضى لمواجهة متطلبات النشاط الرياضى الممارس (١٢:٧).

ويرى " جمال عبد الحليم " (٢٠٠٥) أن الانشطة الرياضية تحتاج بشكل عام إلى قدر معين من الصفات البدنية تختلف بأختلاف نوع النشاط الرياضى الممارس حتى يظهر الاداء بالشكل السليم المطلوب ، وكلما تحسنت الحالة البدنية للاعب أستطاع أن يقتصد فى المجهود أثناء الاداء وبالتالي تزداد ثقة اللاعب فى نفسه ، مما ينعكس ذلك على أداءه (٥ : ٢٣١) .

تذكر " نعمات عبد الرحمن " (٢٠٠٠) أن اللياقة بوجه عام هي قدرة القلب والاعوية الدموية والرئتين والعضلات أن تعمل بأقصى كفاءة ، كما أنها القدرة على القيام بنشاط ما بأقصى كفاءة دون الشعور بالتعب وتؤدى التدريبات الهوائية إلى رفع مستوى اللياقة للفرد والمحافظة على توازن ومرونة المفاصل وقوة العضلات ، كما أنها تزيد من مستوى الطاقة وتبديد التعب الذى يشعر به الفرد ومن خلال هذه التدريبات الهوائية تتحسن السعة الهوائية لدى الفرد الرياضى (١٦ : ٧) .





وتعد الحقيبة البلغارية احد الطرق والوسائل والأدوات التدريبية الجديدة التي يمكن الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للمتدربين حتى يتم إعداد اللاعب بدرجة عالية من الكفاءة تؤهلها لمواجهة تحديات التدريب ، ويرى المتخصصون في مجال التدريب أهمية استعمال أدوات مبتكرة في التدريب لما لها من دور فعال في نجاح العملية التدريبية ، ولقد ظهرت الحقيبة البلغارية تحت تأثير الضغوط المتزايدة من التقدم بالمستوى الرياضى فى النشاط الرياضى الممارس (٣٥ : ٢٤٥) .

ويضيف "فيرافاسندارام و بالانيسامي Vairavasundaram & (٢٠١٥) الى أن الحقيبة البلغارية هي الأداة المثالية لكونها متعددة الاستخدامات والوظائف والتي أثبتت فاعليتها فى العديد من الأبحاث التي تناولتها كأداة تدريبية (٢٩: ١٦) .

والحقيبة البلغارية تم اكتشافها على يد البلغاري " بيكار وآخرون Baker, J.", وذلك عام ٢٠٠٥م، حيث لاحظ ضرورة توافر بروتوكولات تدريب أكثر قوة وظيفية تعتمد على تحركات الجسم وقدراته الكاملة اللازمة للنجاح في التدريب (٢٢: ٥٩) .

ومن مزايا استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية انها تقوى التحمل العضلى للذراعين والكتفين والظهر والرجلين ، كما انها تساعد فى بناء العضلات الاساسية وتحسين الحركات العامة للعضلات المشاركة فى الحركة والرشاقة للجسم ككل (٣٠) .

ويشير " كيلى براون Kyle Brown" (٢٠٠٩) الى أن الحقيبة البلغارية تعتبر أداة مثالية لكونها تتوفر بها جميع خصائص وسمات التدريب الوظيفي والحقيبة البلغارية مماثلة لأكياس الرمل في الشكل ولها العديد من نفس الفوائد، ولكن الشكل الفريد للحقيبة يسمح للأداء يسمح ببعض الحركات التي يصعب القيام بها مع معظم أكياس الرمل ، فالشكل الفريد للحقيبة مجتمعة مع مقابض مختلفة تجعل منها أداة متعددة الاستخدامات، والتي غالبا ما تكون غير ممكنة مع ادوات ممارسة أخرى (٢٥: ٢٣) .

ويضيف "بوبو انتونى Bobu Antony. (٢٠١٥)", جوي هاشي Joe Hashey (٢٠١٠) ان الحقيبة البلغارية رخيصة التكلفة ويمكن تصنيعها يدويا من أدوات بسيطة كالقماش او الجلد الصناعي او البلاستيك كما يمكن صناعتها من خلال الإطار الداخلي لإطارات السيارات، والذي يستخدم كعوامات للأطفال داخل المياه المفتوحة، حيث يتم قصها وحشوها بالرمل او القماش ثم إعادة خياطتها مرة أخرى واستغلالها في التدريب (٢٣: ٤٠٦) ، (٢٧: ٣٦) .





ومن خلال عمل الباحثة وخبراتها في مجال تدريس رياضة المبارزة ، لاحظت نقص في مستوى اللياقة البدنية والمهارية لطالبات الفرقة الثالثة عند قيامهن بمهارات الاعداد للهجوم " التكملة ، التكرار ، الاستعادة" وقد يعود ذلك الى عدم استخدام أدوات رياضية مبتكرة قد تساهم في تطوير المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري ، لذلك ترى الباحثة ضرورة الاهتمام برفع مستوى القدرات البدنية منها " القدرة العضلية - القوة العضلية - تحمل الاداء - التوافق" والكفاءة القلبية التنفسية" الحد الاقصى للاستهلاك الاكسجين- القدرة اللاهوائية " لدى الطالبات لذلك اقترحت الباحثة استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية كأداة حديثة بالابتكار والتجديد في التدريب لتحقيق أهدافاً متعددة ، هذا بالإضافة أنه لم توجد دراسة وحدة على حد علم الباحثة تناولت الحقيبة البلغارية ، وتعد هذه الدراسة هي الاولى التي تستخدمها، مما دعي الباحثة إلي استخدام أدوات متمثلة في الحقيبة البلغارية والتعرف على تأثيرها على مستوى بعض المتغيرات والبدنية والكفاءة القلبية التنفسية ومستوي الأداء المهاري لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان .

أهداف البحث:-

يهدف البحث للتعرف على مدى تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على :

١. بعض المتغيرات البدنية " القدرة العضلية- القوة العضلية - تحمل الاداء - التوافق " لدى طالبات الفرقة الثالثة في رياضة المبارزة .
٢. الكفاءة القلبية التنفسية " الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين - القدرة اللاهوائية " لدى عينة البحث .
٣. مستوى الاداء المهاري لمتنوعات الهجوم" التكملة ، التكرار ، الاستعادة " لدى عينة البحث .

فروض البحث :-

١. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية - القوة العضلية - تحمل الأداء - التوافق) لدى طالبات الفرقة الثالثة لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح عينة البحث في الكفاءة القلبية التنفسية " الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين - القدرة اللاهوائية " لدى عينة البحث .
٣. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية المهارية (القدرة العضلية - تحمل الأداء - التوافق) لدى عينة البحث .





٤. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمستوي الأداء المهاري لمتنوعات الهجوم (التكمله -التكرار - الاستعادة) لدى لدى عينة البحث .

بعض المصطلحات الواردة في البحث:-

الحقيبة البلغارية (Bulgarian Training Bag) :-

هي اداة تمارين على شكل هلال تستخدم في تدريب القوة ، تدريب القوة المميزة بالسرعة، تدريب القلب والأوعية الدموية، واللياقة البدنية العامة، واللياقة البدنية الخاصة، وتعتبر الحقيبة البلغارية أداة مثالية لكونها تتوافر بها جميع خصائص وسمات التدريب الوظيفي (٢٨ : ٢٣) .

الكفاءة القلبية التنفسية:-

هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصا العضلات لإنتاج الطاقة وتنمو الكفاءة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية" (٣١) .

الدراسات السابقة والمرتبطة :-

١. دراسة قام بها "حسام محمد فتحى" (٢٠٢٢) بعنوان "تأثير استخدام تدريبات الساكيو وتدريباتTRX على مستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبى المبارزة بسلاح الشيش" يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الساكيو وتدريباتTRX على مستوى الاداء البدنى والمهارى الاعبى المبارزة بسلاح الشيش أستخدم الباحث المنهج التجريبي ، عينه البحث اشتملت على (٢٥) لاعب من المسجلين بالاتحاد المصرى للسلاح تم اختيارهم بالطريقة العمدية الضابطة (١٠) التجريبية (١٠) الاستطلاعية واطهرت النتائج الى ان تدريبات الساكيو وتدريبات TRX لها تاثير ايجابى على تحسين مستوى الأداء البدنى للاعبى سلاح الشيش (٦) .

٢. دراسة قام بها كلا من "مينا إبراهيم رزق ، أحمد محمود المرشدي"(٢٠٢٢) بعنوان "تأثير تدريبات الحقيبه البلغارية على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة رفع الوسط العكسية لناشي المصارعة" يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات باستخدام الحقيبه البلغارية على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة رفع الوسط العكسية لناشي المصارعة واستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي على عينة قوامها (١٤) لاعب (١٠) لاعبين كعينة أساسية و(٤) لاعبين كعينة استطلاعية اعمارهم (١٥ - ١٧) سنة واطهرت النتائج أن تدريبات





الحقيقية البلغارية أدت إلى تحسين القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الأداء لمهارة رفع الوسط العكسية لناشي المصارعة (٢٠).

٣. دراسة قامت بها " شيماء محمد نجيب حسن " ٢٠٢١ " بعنوان " فاعلية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى والرقمى لمتسابقات إطاحة المطرقة " يهدف البحث الى التعرف على فاعلية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى والرقمى لمتسابقات إطاحة المطرقة استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٨) لاعبة ، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة أحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية (٩) .

٤. دراسة قامت بها " نيللى سليمان قطب " ٢٠٢٠ " بعنوان " تأثير استخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبات كرة السلة " يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبات كرة السلة ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت العينة ١٥ لاعبة واطهرت النتائج ان استخدام الحقيبة البلغارية أثر تأثيرا ايجابيا على تنمية المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات كرة السلة (١٧) .

٥. دراسة قام بها "السيد نصر السيد" (٢٠٢٠) بعنوان "تأثير التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشى الجودو" ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشى الجودو ، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعب واطهرت النتائج أن التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية أدت إلى تحسين جميع القدرات البدنية الخاصة للذراعين والظهر والرجلين، كما أدت إلى تحسن مستوى الأداء المهارى لمهارات اللعب من أعلى (٣) .

٦. دراسة قام بها " أحمد السيد سعيد " ٢٠٢٠ " بعنوان " تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية وفعالية الاداء المهارى لدى لاعبات المصارعة النسائية " يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية وفعالية الاداء المهارى لدى لاعبات المصارعة النسائية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات المصارعة بمركز شباب





١٥ مايو والبالغ عددهم ١٦ ناشئة ، وتم توزيعهم على مجموعتين (تجريبية - ضابطة) وظهرت النتائج تحسن فى المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الاداء المهارى نتيجة استخدام الحقيبة البلغارية (١) .

٧. دراسة قامت بها "عفاف السيد شعبان" (٢٠١٩) بعنوان "تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الركلات الهجومية المركبة لدى لاعبات التايكوندو" يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الركلات الهجومية المركبة لدى لاعبات التايكوندو استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٥) لاعبه وظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا عند اداء جميع الركلات الهجومية المركبة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية (١٣) .

٨. دراسة قام بها "شمس الدين محمد محمود" (٢٠١٦) بعنوان "تأثير تمارينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠ فراشة تحت ١٣ سنة" يهدف البحث إلى تأثير تمارينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية (التوازن الديناميكي - قوة القبضة يمين ويسار - قوة عضلات الظهر والرجلين) والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة قوامها (٢٤) ناشئ وأظهرت النتائج أن استخدام تمارينات الحقيبة البلغارية تؤدي إلى تحسين التوازن الديناميكي وقوة عضلات الظهر والرجلين وتحسين زمن أداء ١٠٠م فراشة (٨) .

٩. دراسة قام بها "بوبو انتوني وأخرون Bobu Antony,et al" (٢٠١٥) بعنوان "تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية والحبل القتالي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى تلاميذ المدارس الرياضية" يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية والحبل القتالي على المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى تلاميذ المدارس الرياضية استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٥) تلميذ تراوحت أعمارهم ما بين (١٣ - ١٧) عام تم تقسيمهم بالتساوي إلى ثلاث مجموعات تجريبية المجموعة الأولى مارست تدريبات الحقيبة البلغارية والمجموعة الثانية مارست تدريبات الحبل القتالي والمجموعة الثالثة مارست تدريبات الحقيبة البلغارية والحبل القتالي معا وظهرت النتائج تفوق المجموعة الثالثة التي مارست





كلا من تدريبات الحقيبة البلغارية والحبل القتالي في القياسات قيد البحث (القوة - التوازن - القدرة) والفسولوجية (٢٣) .

خطة وإجراءات البحث:-

منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي ، في معالجة مشكلة البحث ، نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .
مجتمع وعينة البحث :-

مجتمع البحث يتمثل في طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات الجزيرة للعام الجامعي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣) حيث تراوحت الاعمار السنوية (١٩-٢٠) سنة ، وبلغ عددهم ٨٤٧ طالبة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٣٠) طالبة مقسمين الى (٢٠) عينة أساسية (التجريبية) التي طبق عليها تدريبات الحقيبة البلغارية المستخدمه قيد البحث ، و(١٠) عينة استطلاعية لحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
١	العينة الاستطلاعية	١٠	33.33%
٢	العينة الأساسية	٢٠	66.67%
	المجموع	٣٠	100%

شروط اختيار عينة البحث:

- راعت الباحثة عند اختيار العينة الآتي :
- تجانس العينة في القياسات الأساسية (الوزن - الطول - السن) .
- توافر العدد اللازم لتطبيق البحث .
- انتظام الطالبات بمواعيد تنفيذ البرنامج قيد البحث .
- جميع افراد العينة من طالبات الفرقة الثالثة المبارزة .



تجانس عينة البحث:

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٢٠,٤٠	٢٠,٠٠	٠,٥٨	٠,٦٨٩
٢	الطول	سم	١٦١,٥٠	١٥٩,٢٠	٢,١٤	١,٠٧٤
٣	الوزن	كجم	٦١,٢٠	٦٠,٥٠	٣,٦٢	٠,١٩٣

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو قيد البحث لعينة البحث تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع تلك المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لاختبارات الكفاءة القلبية التنفسية قيد البحث

(ن = ٣٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	اختبار الجري المكوكي ٢٠ ث متعدد المراحل	ملليمتر/كجم /ق	٤١,٣٠	٤٢,٢٠	٠,٩٥	-٠,٩٤٧
القدرة اللاهوائية (قدرة عضلات الرجلين)	اختبار سارجينت للوثب العمودي	سم	٣٨,١٠	٣٧,٥٠	٢,٤٨	٠,٢٤٢

يتضح من جدول (٣) ان قيم معاملات الالتواء في جميع اختبارات الكفاءة القلبية التنفسية قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات في جميع الاختبارات البدنية.

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لاختبارات البدنية قيد البحث

(ن = ٣٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
قدرة عضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	١١٨,٨٥	١١٣,٤٣	٢,٩٩	١,٨١٢
قدرة عضلية لليدين	رمي كرة طبية باليد اليمنى	سم	٥,٣٧	٤,٩٨	١,٨٧	٠,٢٠٨





رقم	متوسط	انحراف معياري	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التوافق
٠,٢٤٦	١,٦٢	٤,١٢	٤,٥٢	سم	رمي كرة طبية باليد اليسرى			
٠,٨٠٦	١,٧٥	٤٠,٣٥	٤١,٧٦	كجم	قوة عضلية باستخدام جهاز الديناموميتر			قوة عضلية للرجلين
٠,٤٨٣	٢,٤٨	٧,٠٠	٨,٢٠	عدد	الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل			
١,٧٦٩	١,٧٣	٢٨,٧٤	٣١,٨٠	كجم	قوة عضلية باستخدام جهاز قوة القبضة لليد اليمنى			قوة عضلية لليدين
٠,٢٥٥	٢,٠٤	٢٤,٦٢	٢٥,١٤	كجم	قوة عضلية باستخدام جهاز قوة القبضة لليد اليسرى			
٠,٧٥٣	٢,٥٢	١٨,٠٠	٢٠,١٠	تكرار	اختبار الجلوس من الرقود			التحمل العضلي لعضلات البطن
١,٠١٦	١,١٨	٧,٠٠	٨,٢٠	درجة	رمي واستقبال الكرات			التوافق

يتضح من جدول (٤) ان قيم معاملات الالتواء فى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية البيانات فى جميع الاختبارات البدنية.

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

(ن=٣٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التوافق
قدرة عضلية للرجلين	اختبار الطعن في وضع التحفز المنخفض	عدد	٦,٥٠	٦,٠٠	٠,٨٤	٠,٥٩٥
تحمل الأداء	اختبار التحمل الخاص للعضلات العاملة في حركة التقدم والطعن	عدد	١٥,٤٠	١٦,٠٠	١,٧١	٠,٣٥١-
التوافق	اختبار زمن توافق حركات الرجلين	ثانية	١٤,٨٨	١٣,٩٥	٠,٥٣	١,٧٥٤

يتضح من جدول (٥) ان قيم معاملات الالتواء فى جميع الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية البيانات فى جميع الاختبارات البدنية المهارية.





جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لاختبارات المهارة (لمتنوعات الهجوم) قيد البحث

(ن=٣٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
لمتنوعات الهجوم	التكمله	درجة	٧,٥٠	٨,٠٠	١,٠٤	٠,٤٨١-
	التكرار	درجة	٧,٣٠	٧,٠٠	١,٢٢	٠,٢٤٦
	الاستعادة	درجة	٧,٥٠	٧,٠٠	١,١٦	٠,٤٣١
	الدرجة الكلية	درجة	٢١,٥٠	٢٠,٠٠	١,٣٣	١,١٢٧

يتضح من جدول (٦) ان قيم معاملات الالتواء فى جميع الاختبارات المهارة (متنوعات الهجوم) قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات فى جميع الاختبارات المهارة.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولا: الأجهزة والأدوات:-

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز ديناموميتر لقياس القوة العضلية بالكيلوجرام.
- جهاز قوة القبضة لقياس القوة العضلية للذراعين.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية.
- أدوات للبرنامج " الحقيبة البلغارية " .

ثانيا: الاستثمارات: -

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين قيد البحث مرفق (٢)
- استمارة تسجيل اختبارات الكفاءة القلبية التنفسية مرفق (٣)
- استمارة تسجيل الاختبارات البدنية قيد البحث مرفق (٤)
- استمارة تسجيل الاختبارات البدنية المهارة قيد البحث مرفق (٥)
- استمارة تقييم الأداء المهاري لمتنوعات الهجوم " أعداد الباحثة " (٦)





- استمارة استطلاع رأي الخبراء في محددات البرنامج التدريبي مرفق (٧)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد أنسب الاختبارات البدنية والاختبارات البدنية المهارية مرفق (٨)

ثالثا: الاختبارات والمقاييس :-

والتي تم عرضها على مجموعة من الخبراء مرفق (١)

١- الاختبارات الكفاءة القلبية التنفسية:- مرفق (٩)

- اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .
- اختبار القدرة اللاهوائية قدرة عضلات الرجلين.

٢- اختبارات بدنية:- مرفق (١٠)

- القدرة العضلية للرجلين (اختبار الوثب العريض من الثبات) .
- القدرة العضلية للذراعين (أختبار رمي كرة طبية).
- القوة العضلية للرجلين (أختبار قوة عضلية باستخدام جهاز الديناموميتر) .
- القوة العضلية للذراعين (أختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل) .
- القوة العضلية للذراعين (أختبار قوة عضلية باستخدام جهاز قوة القبضة).
- التحمل العضلي لعضلات البطن(أختبار الجلوس من الرقود).
- التوافق (أختبار رمي واستقبال الكرات).

٣- اختبارات بدنية مهارية:- مرفق (١١)

- قدرة عضلية للرجلين (أختبار الطعن في وضع التحفز المنخفض)
- تحمل الأداء (أختبار التحمل الخاص للعضلات العاملة في حركة التقدم والطعن)
- التوافق (اختبار زمن توافق حركات الرجلين)

٤- اختبارات مهارية:- مرفق (٦)

أختبار قياس مستوى الاداء المهاري متنوعات الهجوم (التكمله - التكرار - الاستعادة) حيث أن تقييم كل هجمة من (١٠) درجات والمجموع الكلي (٣٠) درجة ويتم تقييم الطالبات من خلال عدد "٣" من أسانذه المبارزة .





الدراسة الاستطلاعية:-

أجريت التجربة الاستطلاعية بهدف:

- التعرف على المعوقات التي قد تصادف الباحثة أثناء تطبيق التجربة الأصلية.
- تدريب المساعدين على تعليمات الأداء الصحيحة والقياسات المختلفة.
- التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة.
- التأكد من مدى ملائمة الأدوات والتدريبات لعينة البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: معاملات الصدق :

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات القلبية التنفسية والبدنية والبدنية المهارية والمهارية وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٣ / ٢ / ١٣ إلى ٢٠٢٣ / ٢ / ١٤ بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات باستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية تقسيمهم كآتي :-

١. المجموعة الأولى (المميزة):- وهي عينة قوامها (٥) طالبات.

٢. المجموعة الثانية (غير المميزة):- وهي عينة قوامها (٥) طالبات.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسية قيد البحث

ن=١٠ = ٢ = ١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	اختبار الجري المكوكي ٢٠ متعدد المراحل	مليتر/كجم/إق	٤١,٥٠	٠,٩٤	٣٥,٢٠	٠,٩٣	٦,٣٠	*٧,٢٢٩
القدرة اللاهوائية (قدرة عضلات الرجلين)	اختبار سارجينت للوثب العمودي	سم	٣٨,٤٠	٢,٤٧	٣٢,٧٠	٢,٧٦	٥,٧٠	*٥,٨٤١

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

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية .



جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في الاختبارات البدنية قيد البحث

$$n=2=10$$

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميّزة		المجموعة المميّزة		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
*٩,٢٥٨	١٣,٢٥	٢,٦٩	١٠٢,١٥	٢,٧٣	١١٥,٤٠	سم	الوثب العريض من الثبات	قدرة عضلية للرجلين
*٦,٣٣١	١,٤٩	١,٧٤	٣,٧١	١,٦٦	٥,٢٠	سم	رمي كرة طبية باليد اليمنى	قدرة عضلية لليدين
*٥,٤٧٠	١,٥٧	١,٥١	٣,٠٨	١,٥٨	٤,٦٥	سم	رمي كرة طبية باليد اليسرى	قدرة عضلية لليدين
*٨,٨٢٨	١٢,١٧	١,٨٣	٣٠,٥٥	١,٧٠	٤٢,٧٢	كجم	قوة عضلية باستخدام جهاز الديناموميتر	قوة عضلية للرجلين
*٧,٤٩٣	٢,٨٠	٢,٠٢	٥,٩٠	٢,١٤	٨,٧٠	عدد	الضغط بالذراعين من وضع الانبساط المائل	قوة عضلية لليدين
*١١,٥٣٧	١٠,٧٦	٢,٥٦	٢٢,٤٢	١,٩٥	٣٣,١٨	كجم	قوة عضلية باستخدام جهاز قوة القبضة باليد اليمنى	قوة عضلية لليدين
*٨,١٢٠	٧,٨٣	١,٧٢	٢٠,٦٣	١,٨٣	٢٨,٤٦	كجم	قوة عضلية باستخدام جهاز قوة القبضة باليد اليسرى	قوة عضلية لليدين
*١٠,٦٥٤	٢٠,٤	١,٩٥	١٤,١٠	٢,٤٤	٢١,٥٠	تكرار	اختبار الجلوس من الرقود	تحمل الأداء
*٦,٩٢٦	٢,٥٠	٠,٨٤	٦,٠٠	٠,٩٢	٨,٥٠	درجة	رمي واستقبال الكرات	التوافق

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $0,05 = 2,262$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير

التميّزة في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة $0,05$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة

أكبر من قيمة "ت" الجدولية.



جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

$$n=2=10$$

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قدرة عضلية للرجلين	اختبار الطعن في وضع التحفز المنخفض	عدد	٦,٨٠	٠,٧٩	٤,٥٠	١,١٢	٢,٣٠	*٦,٢٠٩
تحمل الأداء	اختبار التحمل الخاص للعضلات العاملة في حركة التقدم والطعن	عدد	١٦,٢٠	١,٧٨	١٠,٦٠	١,٦٥	٥,٦٠	*٨,٤٤٧
التوافق	اختبار زمن توافق حركات الرجلين	ثانية	١٤,٦٥	٠,٨١	١٩,٣٣	٠,٤٨	٤,٦٨	*٦,٥٨٣

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $0,05=2,262$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير

المميزة في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث عند مستوى دلالة $0,05$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات المهارية

(لمتنوعات الهجوم) قيد البحث

$$n=2=10$$

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
متنوعات الهجوم	التكمله	درجة	٧,٧٠	١,١٨	٦,٤٠	١,١٢	١,٣٠	*٤,٨٢٤
	التكرار	درجة	٧,٢٠	١,٣٥	٥,٨٠	١,٢٩	١,٤٠	*٦,١٥٢
	الاستعادة	درجة	٧,٨٠	١,٢٧	٦,٢٠	١,٣٤	١,٦٠	*٥,٣٠٩
	الدرجة الكلية	درجة	٢١,٦٠	١,٤٩	١٨,٧٠	١,٥٥	٢,٩٠	*٨,١١٧

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $0,05=2,262$





يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات المهارية (لمتنوعات الهجوم) قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

ثانيا : معاملات الثبات:-

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (R-Test) على نفس العينة الاستطلاعية المحسوبة من مجتمع البحث وذلك خلال الفترة من ١٥ / ٢ / ٢٠٢٣ حتى ٢٣ / ٢ / ٢٠٢٣ .

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسية قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ر"
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين		
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	اختبار الجري المكوكي ٢٠ ث متعدد المراحل	مليمتر/كجم/ق	٠,٨٣	٤١,٢٠	٠,٨٦	٤١,٤٠	٠,٢٠	٠,٩٦
القدرة اللاهوائية (قدرة عضلات الرجلين)	اختبار سارجينت للوثب العمودي	سم	٢,٤١	٣٨,٣٠	٢,٥٢	٣٨,٦٠	٠,٣٠	٠,٩٥

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٩٥ - ٠,٩٦) مما يدل على ثبات الاختبار.



جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قدرة عضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	١١٦,٨٠	٢,٨١	١١٧,٢٢	٢,٨٨	٠,٤٢	٠,٩٣
قدرة عضلية لليدين	رمي كرة طبية باليد اليمنى	سم	٥,٤٢	١,٥٤	٥,٣٦	١,٥٦	٠,٠٦	٠,٩٧
	رمي كرة طبية باليد اليسرى	سم	٤,٧٣	١,٥٢	٤,٧٠	١,٦٢	٠,٠٣	٠,٩٨
قوة عضلية للرجلين	قوة عضلية باستخدام جهاز الديناموميتر	كجم	٤٣,٥٧	١,٦٣	٤٢,٩٨	١,٥٣	٠,٤١	٠,٩٤
قوة عضلية لليدين	الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل	عدد	٨,٨٠	٢,٢٥	٨,٩٠	٢,٢٨	٠,١٠	٠,٩٦
	قوة عضلية باستخدام جهاز قوة القبضة باليد اليمنى	كجم	٣٤,٢٥	١,٨٢	٣٤,٧٨	١,٩١	٠,٥٣	٠,٩٢
	قوة عضلية باستخدام جهاز قوة القبضة باليد اليسرى	كجم	٢٩,١٦	١,٧٧	٣٠,٢٥	١,٨٢	١,٠٩	٠,٩٠
التحمل العضلي لعضلات البطن	اختبار الجلوس من الرقود	تكرار	٢٢,٤٠	٢,٣٥	٢٢,١٠	٢,٣٩	٠,٣٠	٠,٩٥
التوافق	رمي واستقبال الكرات	درجة	٨,١٠	٠,٩٨	٨,٣٠	٠,٩٥	٠,٢٠	٠,٩٦

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني

في الاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٩٠ - ٠,٩٨) مما يدل على ثبات الاختبار.



جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قدرة عضلية للرجلين	اختبار الطعن في وضع التحفز المنخفض	عدد	٦,٣٠	٠,٨٨	٦,٦٠	٠,٨٥	٠,٣٠	٠,٩٧
تحمل الأداء	اختبار التحمل الخاص للعضلات العاملة في حركة التقدم والطعن	عدد	١٥,٨٠	١,٧٤	١٦,٠٠	١,٨٢	٠,٢٠	٠,٩٨
التوافق	اختبار زمن توافق حركات الرجلين	ثانية	١٤,٨٣	٠,٧٣	١٤,٦٧	٠,٨٩	٠,١٦	٠,٩٥

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١٣) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٩٥ - ٠,٩٨) مما يدل على ثبات الاختبار.

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية (متنوعات الهجوم) قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
متنوعات الهجوم	التكملة	درجة	٧,٦٠	١,١٢	٧,٨٠	١,٢٧	٠,٢٠	٠,٩٧
	التكرار	درجة	٧,١٠	١,١٩	٧,٥٠	١,٢٥	٠,٤٠	٠,٩٦
	الاستعادة	درجة	٧,٧٠	١,٢٤	٧,٩٠	١,٣٠	٠,٢٠	٠,٩٧
	الدرجة الكلية	درجة	٢١,٨٠	١,٤٢	٢٢,٢٠	١,٥٧	٠,٤٠	٠,٩٤

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢





يتضح من جدول (١٤) أن معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية (متنوعات الهجوم) قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٩٤ - ٠,٩٧) مما يدل على ثبات الاختبار.

رابعا : البرنامج المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية :-

١. القياسات القبليّة:-

قامت الباحثة بأجراء القياسات القبليّة على العينة الأساسيّة للبحث والبالغ عددهم (١٠) وذلك في الفترة من ٢٧ / ٢ / ٢٠٢٣ إلى ٢٨ / ٢ / ٢٠٢٣

٢. خطوات إعداد البرنامج:-

- أعدت الباحثة إستمارة إستطلاع رأي الخبراء تحتوي على تدريبات المقاومة باستخدام الحقيبة البلغارية والتكرارات والراحات المناسبة، وبعد الاطلاع على المراجع العلمية وشبكات المعلومات وبعد أخذ آراء الخبراء والمبينة أسمائهم. مرفق (١)
- قامت الباحثة بتحديد الشكل النهائي لتدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية، مرفق (٥) ، (٦) .

تحديد الهدف من البرنامج التدريبي:-

- يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على تأثير استخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية و الكفاءة التنفسية القلبية ومستوى الأداء المهارى فى رياضة المبارزة.

تحديد أسس وضع البرنامج التدريبي:-

- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- الاهتمام بالإحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم لعدم حدوث إصابات .
- مراعاة الفروق الفردية وملائمة التدريبات للمرحلة السنية ومستوى أفراد العينة.
- مراعاة التنوع في التدريبات والشمولية في الإعداد والتأثير .
- مراعاة تحقيق البرنامج للهدف الذي وضع من اجله.
- ملائمة محتوى الوحدات التدريبية من حجم وشدة وراحات مع مستوى الطالبات .
- مراعاة أن أفضل تكرار لتنمية القوة ما بين (١٥-٣٠) ثانية، وتكرار المجموعات من (٣ - ٦) مجموعات وراحة من (١-٢) دقيقة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.





- مراعاة مبدأ الزيادة الإيجابية للحمل.

- الاهتمام بالتهدئة في نهاية كل وحدة تدريبية.

تخطيط وتحديد الفترات الزمنية للبرنامج التدريبي :

تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :-

جدول (١٥)

رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبي وتوزيع وحداته

عناصر البرنامج	توزيع الوحدات
مدة البرنامج	شهرين
عدد الاسبوع	٨ اسابيع
عدد الوحدات	٢٤ وحدة تدريبية
زمن الوحدة	٩٠ ق
تشكيل وحدة الحمل	١:١
طريقة التدريب المستخدم	فتري مرتفع الشدة وتكراري

وبعد اطلاع الباحثة على العديد من المراجع والبحوث والدراسات السابقة في مجال رياضة المباراة وبناء على القياس القبلي لعينة البحث تمكنت الباحثة من تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٨) أسابيع بمعدل (٣) وحدات أسبوعيا , (٢٤) وحدة فى البرنامج التدريبي زمن الوحدة (٩٠) دقيقة شاملة تدريبات الاحماء والتهدئة .

التقسيم الزمنى للوحدة التدريبية كالتالى :

- الجزء التمهيدي : (١٠ق) ويشمل:- الإحماء

- الجزء الرئيسى : (٧٠ق) ويشمل على :-

← إعداد بدني خاص

← إعداد مهاري

← الجزء الختامى : (١٠ق) ويشمل على تمارين استرخاء وإطالة



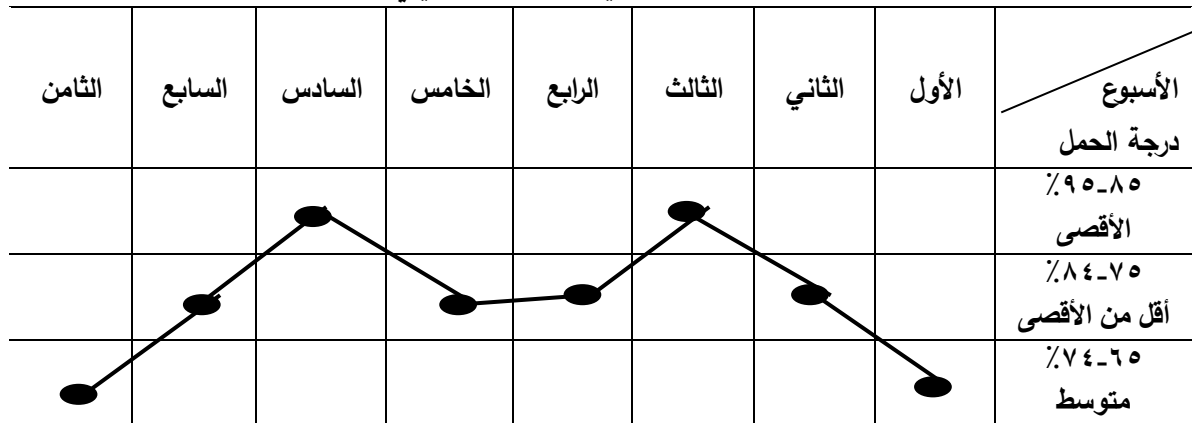
جدول (١٦)

التقسيم الزمني للوحدة التدريبية

النسبة المئوية	الزمن الكلي للبرنامج	أجزاء الوحدة	
%١١,١١	٢٤٠	الإحماء	الجزء التمهيدي
%٤٤,٤٥	٩٦٠	اعداد بدني خاص	الجزء الرئيسي
%٣٣,٣٣	٧٢٠	اعداد مهاري	
%١١,١١	٢٤٠	التهدئة	الجزء الختامي
%١٠٠	٢١٦٠ ق	الاجمالي	

جدول (١٧)

تحديد الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي



تطبيق البرنامج:-

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع في الفترة من ٢٠٢٣ / ٣ / ٤ إلى ٢٠٢٣ / ٥ / ٦ الفترة بواقع (٣) وحدات في الأسبوع هي أيام (السبت -الاثنين - الاربعاء) وتتكون الوحدة التدريبية من:-

١. الجزء التمهيدي :- الإحماء .

٢. الجزء الرئيسي:- الإعداد البدني الخاص والاعداد المهاري.

٣. الجزء الختامي:- التهدئة





القياسات البعدية:-

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح مباشرة وقد قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على مجموعة البحث في جميع القياسات قيد البحث وذلك في الفترة من ٨ / ٥ / ٢٠٢٣ الى ٩ / ٥ / ٢٠٢٣ وقد راعت الباحثة نفس الشروط والظروف التي تم اتباعها في القياسات البعدية.

المعالجات الاحصائية للبيانات:-

بعد الإنتهاء من جميع الاجراءات الخاصة بالبحث بتفريغ القياسات وتبويبها استخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية التالية:-

← المتوسط الحسابي

← الانحراف المعياري

← معامل الالتواء

← الوسيط

← معامل الارتباط

← اختبار " T - Test".

← النسب المئوية لمعدلات تحسن القياسات البعدية.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن	قيمة "ت"
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
الحد الأقصى لاسـتـهلاك الأوكسجين	اختبار الجري المكوكي ٢٠ ث متعدد المراحل	مليـمتر/كجم/ق	٠,٩١	٤١,٩٠	١,٠٨	٥٠,٦٠	٨,٧٠	٢٠,٧٦%	*٩,٨٨٣
القدرة اللاهوائية (قدرة عضلات الرجلين)	اختبار سارجينيت للوثب العمودي	سم	٢,٦٨	٣٨,٧٠	٢,٣٤	٤٩,٨٥	١١,١٥	٢٨,٨١%	*١٢,٤٥٩

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي = ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣



يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (١٩)

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

ن = ٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
قدرة عضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	١١٤,٥٢	٢,٧٨	١٥٠,٤٨	٢,٦٩	٣٥,٩٦	%٣١,٤٠	*٧,٠١٨
قدرة عضلية لليدين	رمي كرة طبية باليد اليمنى	سم	٥,٢٢	١,٩٣	٧,١٨	١,٨٥	١,٩٦	%٣٧,٥٤	*١٠,٤٤٩
	رمي كرة طبية باليد اليسرى	سم	٤,٣٧	١,٥٥	٦,٢٥	١,٦٣	١,٨٨	%٤٣,٠٢	*١١,٢٥١
قوة عضلية للرجلين	قوة عضلية باستخدام جهاز الديناموميتر	كجم	٤١,٩٠	١,٦٤	٥٨,٣٣	١,٧٢	١٦,٤٣	%٣٩,٢١	*٨,٧٣٣
	الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل	عدد	٨,١٠	٢,٣٣	١٣,٢٠	٢,٣٩	٥,١٠	%٦٢,٩٦	*١٤,٥٨٠
قوة عضلية لليدين	قوة عضلية باستخدام جهاز قوة القبضة باليد اليمنى	كجم	٣٢,٢٧	١,٥١	٤٦,١٢	٢,٥٨	١٣,٨٥	%٤٢,٩٢	*٩,٣٦٧
	قوة عضلية باستخدام جهاز قوة القبضة باليد اليسرى	كجم	٢٧,٤٥	٢,١٨	٣٨,٧٤	٣,٤٠	١١,٢٩	%٤١,١٣	*١٢,١٠٤
التحمل العضلي لعضلات البطن	اختبار الجلوس من الرقود	تكرار	٢١,٣٠	٢,٤٧	٢٨,٨٠	٤,٠٦	٧,٥٠	%٣٥,٢١	*٧,١٦٥
التوافق	رمي واستقبال الكرات	درجة	٨,٢٠	١,٢٦	١٢,٩٠	٢,١٢	٤,٧٠	%٥٧,٣٢	*١٣,٨٠٩

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.



جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن	قيمة "ت"
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
قدرة عضلية للرجلين	اختبار الطعن في وضع التحفـز المنخفض	عدد	٠,٩٠	٦,٧٠	١,٠٨	٩,١٠	٢,٤٠	%٣٥,٨٢	*١٠,٢٢٤
تحمل الأداء	اختبار التحمل الخاص للعضلات العاملة في حركة التقدم والطعن	عدد	١,٦٦	١٥,٦٠	١,٧٣	٢٠,٢٠	٤,٦٠	%٢٩,٨٧	*٨,٧٦٦
التوافق	اختبار زمن توافق حركات الرجلين	ثانية	٠,٨٢	١٤,٧١	٠,٧٤	١١,٢٥	٣,٤٦	%٣٠,٧٥	*١٣,٥٢١

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $٢,٠٩٣=٠,٠٥$

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث عند مستوى دلالة $٠,٠٥$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات المهارية (لمتنوعات الهجوم) قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن	قيمة "ت"
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
متنوعات الهجوم	التكملة	درجة	١,٠٨	٧,٤٠	١,١٣	٨,٨٠	١,٤٠	%١٨,٩٢	*٧,٠٨٠
	التكرار	درجة	١,٢٨	٧,٤٠	١,٢٥	٨,٧٠	١,٣٠	%١٤,٩٤	*٩,٥٥٤
	الاستعادة	درجة	١,١٩	٧,٦٠	١,١٧	٨,٨٠	١,٢٠	%١٥,٧٩	*٦,٣٤٦
	الدرجة الكلية	درجة	١,٣٥	٢١,٧٠	١,٤٦	٢٤,٩٠	٣,٢٠	%١٤,٧٤	*٨,٩١٢

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $٢,٠٩٣=٠,٠٥$





يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات المهارية (لمتنوعات الهجوم) قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

ثانياً مناقشة النتائج:-

مناقشة الفرض الأول:-

يتضح من جدول (١٨) التحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على إنه " توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الكفاءة القلبية التنفسية لدى طالبات الفرقة الثالثة لصالح القياس البعدي " حيث تراوحت قيمة "ت"المحسوبة ما بين (٩,٨٨٣) كأصغر قيمة و(١٢,٤٥٦) كأكبر قيمة ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية التي لها تأثير فعال على تطوير الكفاءة القلبية التنفسية لدى اللاعب.

ويشير " كيلي براون Kyle Brown" (٢٠٠٩) الى ان الحقيبة البلغارية تعتبر أداة مثالية لكونها تتوفر بها جميع خصائص وسمات التدريب الوظيفي والحقيبة البلغارية مماثلة لأكياس الرمل في الشكل ولها العديد من نفس الفوائد، ولكن الشكل الفريد للحقيبة يسمح للأداء يسمح ببعض الحركات التي يصعب القيام بها مع معظم أكياس الرمل ، فالشكل الفريد للحقيبة مجتمعة مع مقابض مختلفة تجعل منها أداة متعددة الاستخدامات، والتي غالبا ما تكون غير ممكنة مع ادوات ممارسة أخرى (١٢: ٢٣) .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة " أحمد السيد سعيد " (٢٠٢٠) "بوبو انتوني وأخرون Bobu Antony,et al " (٢٠١٥) في أن التدريب بالحقيبة البلغارية قد أدى إلى تحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية. (١) ، (٢٣).

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه:-

- توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الكفاءة القلبية التنفسية لدى طالبات الفرقة الثالثة لصالح القياس البعدي.

مناقشة الفرض الثاني:-

يتضح من جدول (١٩) التحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على إنه " توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية (القدرة





العضلية - القوة العضلية - تحمل الأداء - التوافق) لدى طالبات الفرقة الثالثة لصالح القياس البعدي" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبه ما بين (٧,٠١٨) كأصغر قيمة و(١٤,٥٨٠) كأكبر قيمة ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تدريبات .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من مينا إبراهيم رزق ، أحمد محمود المرشدي"(٢٠٢٢) ودراسة "بوبو انتوني وآخرون Bobu Antony,et al" (٢٠١٥) ان استخدام تدريبات الحقيبه البلغاريه أدى إلى تحسن بعض القدرات الحركية الخاصة وهي (القوة العضلية - القدرة العضلية - تحمل الأداء) (٢٠) ، (٢٣).

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه:-

• توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية - القوة العضلية - تحمل الأداء - التوافق) لدى طالبات الفرقة الثالثة لصالح القياس البعدي.

مناقشة الفرض الثالث:-

يتضح من جدول (١٨) التحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على إنه " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية المهارية (القدرة العضلية - تحمل الأداء - التوافق) لدى طالبات الفرقة الثالثة لصالح القياس البعدي" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبه ما بين (٨,٧٦٦) كأصغر قيمة و(١٣,٥٢١) كأكبر قيمة ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تدريبات الحقيبه البلغاريه التي أدت إلى الارتفاع بالقدرات البدنية الخاصة مما أدى مستوى الأداء البدني المهاري للطالبات .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من مينا إبراهيم رزق ، أحمد محمود المرشدي"(٢٠٢٢) ان استخدام تدريبات الحقيبه البلغاريه أدى إلى تحسن بعض المتغيرات البدنية المهارية (٢٣) . ويتضح مما سبق تحقق الفرض الثالث الذي ينص على أنه:-

• توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية المهارية (القدرة العضلية - تحمل الأداء - التوافق) لدى طالبات الفرقة الثالثة لصالح القياس البعدي.





مناقشة الفرض الرابع:-

يتضح من جدول (٢٠) التحقق من صحة الفرض الرابع الذي ينص على إنه " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمستوي الأداء المهاري لمتنوعات الهجوم(التكمله -التكرار - الاستعادة) لدى طالبات الفرقة الثالثة لصالح القياس البعدي "حيث تراوحت قيمة "ت"المحسوبه ما بين (٦,٣٤٦) كأصغر قيمة و(٩,٥٥٤) كأكبر قيمة ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي

ويشير "عمرو صابر حمزه"(٢٠٠٨) على أن العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي يتفقوا على وجود ارتباط قوي بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهاري ، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط.(١٤ : ١٥)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "مينا إبراهيم رزق ، أحمد محمود المرشدي"(٢٠٢٢) "أحمد السيد سعيد" (٢٠٢٠) إلى أن التدريبات التي ادت بالحقبة البلغارية كانت لها تأثير ايجابي على تطوير الأداء المهاري الخاصة باللاعب.(١٩)، (١)

كما يتضح ايضا من جدول (١٦ - ٢١) وجود فروق في نسب التحسن في الكفاءة القلبية التنفسية - المتغيرات البدنية - المتغيرات البدنية المهارية - مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي لدى طالبات الفرقة الثالثة لصالح القياس البعدي " حيث تراوحت نسب التحسن في اختبارات الكفاءة القلبية التنفسية بين القياس القبلي والبعدي ما بين (٢٠,٧٦٪ - ٢٨,٨١٪) وتراوحت نسب التحسن في الاختبارات البدنية بين القياس القبلي والبعدي ما بين (٣١,٤٠٪ - ٦٢,٩٦٪) و تراوحت نسب التحسن في الاختبارات البدنية المهارية بين القياس القبلي والقياس البعدي ما بين (٢٩,٨٧٪ - ٣٥,٨٢٪) و تراوحت نسب التحسن في الاختبارات المهارية (لمتنوعات الهجوم) بين القياس القبلي والبعدي ما بين (١٤,٧٤٪ - ١٨,٩٢٪) لصالح القياس البعدي.

ويرجع ذلك الى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة حيث كان له تأثير إيجابي على تطوير اللياقة القلبية التنفسية والتي أدت إلى بدورها إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة مما أدى إلى الارتفاع بمستوى الأداء المهاري لدى طالبات الفرقة الثالثة.

ويؤكد "عامر فاخر شغافي"(٢٠١٦) أن التدريب الرياضي يهدف إلى تطوير اللياقة المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي والمهاري وذلك عن طريق وضع البرامج التي تهدف إلى حدوث تغيرات





فسيولوجيه ذات طبيعة تخصصيه جدا اتجاه نوع معين من الأنشطة التي يتخصص فيها (١٧): (٢٨٧).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "السيد نصر السيد" (٢٠٢٠) و"عفاف السيد شعبان" (٢٠١٩) أن هناك علاقة إيجابية بين تطوير القدرات البدنية الخاصة وتطوير مستوى الأداء المهاري باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية (٣)، (١٢).

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الرابع الذي ينص على أنه:-

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمستوي الأداء المهاري لمتنوعات الهجوم(التكمله -التكرار- الاستعادة) لدى طالبات الفرقة الثالثة لصالح القياس البعدي.

اولا : الإستخلاصات :

في ضوء اهداف البحث وفي حدود العينة موضع الدراسة وخصائصها وبعد الاستناد الي المعالجات الإحصائية وبعد عرض النتائج وتفسيرها توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية :

١ . تفوق القياس البعدي علي القياس القبلي للمجموعة التجريبية من خلال .

أ . التحسن الملحوظ للمتغيرات البدنية قيد البحث

ب . التحسن الملحوظ للمتغيرات المهاريّة قيد البحث

٢ . التأثير الايجابي للحقيبة البلغارية على المستوى البدني والمهاري .

ثانياً: التوصيات:-

انطلاقاً من الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة توصي بما يلي :

١ . تفعيل البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث عند تخطيط برامج الاعداد البدني والمهاري لتحسين

مستوى المبارزين في سلاحي السيف وسيف المبارزة .

٢ . الاهتمام بالإعداد البدني الخاص الذي يعتبر أساس لتطوير وتحسين الاعداد البدني والمهاري

بصورة متكاملة وشاملة للاعبين المبارزة حيث يؤثر إيجابيا على مستوى الاداء المهاري .

٣ . الاستفادة بالبرنامج المنفذ على مراحل سنوية مختلفة .

٤ . استخدام الحقيبة البلغارية .





قائمة المراجع

اولا : المراجع العربية:-

١. أحمد السيد سعيد (٢٠٢٠):- " تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية وفعالية الاداء المهارى لدى لاعبات المصارعة النسائية"، إنتاج علمي ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بنها ،كلية التربية الرياضية للبنين .
٢. أحمد نصر الدين سيد (٢٠٢٢):- القياسات الفسيولوجية ومختبرات الجهد البدني ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٣. السيد نصر السيد (٢٠٢٠):- "تأثير التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية على القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئ الجودو"، إنتاج علمي ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة أسبوط.
٤. تامر حماد رجه (٢٠٠٩) :- العلاقة بين المتابعة الدفاعية الناجحة ونتيجة المباراة بكرة السلة ، مجلة علوم الرياضة ، العدد الاول.
٥. جمال عبد الناصر (٢٠٠٥) :- "دراسة تجريبية للتخطيط لفترة الاعداد البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبين كرة الماء" ، مجلة العلوم البدنية والرياضية ، العدد السابع ، المجلد الثاني ، جامعة المنوفية .
٦. حسام محمد فتحى (٢٠٢٢) : " تأثير استخدام تدريبات الساكيو وتدريباتTRX على مستوى الاداء البدني والمهارى الاعبي المبارزة بسلاح الشيش " ، أنتاج علمي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٧. رمزي عبد القادر الطنبولي(١٩٨٨):- "الديناميكية العمرية للصفات الحركية في البناء التدريبي لعدة سنوات لدى المبارزين الناشئين" ، بحث دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية، معهد الثقافة البدنية والرياضية موسكو.
٨. شمس الدين محمد محمود (٢٠١٦):-"تأثير تمرينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة تحت ١٣ سنة"، إنتاج علمي، مجلة جامعة السادات للتربية البدنية والرياضة، المجلد الأول يوليو ٢٠١٦.
٩. شيماء محمد نجيب حسن (٢٠٢١):-"فاعلية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى والرقمى لمتسابقات إطاحة المطرقة" ، المجلة العلمية لعلوم الفنون الرياضية للبنات جامعته حلوان.





١٠. عامر فاخر شغافي (٢٠١٦) :- علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا)، دار الرواد ، ليبيا ، ط١.
١١. عصام عبد الخالق (٢٠٠٣):- التدريب الرياضي (نظريات - تحليلات - تطبيقات) ، ط١ ، الاسكندرية ،دار منشأة المعارف.
١٢. عصام عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط١٣ ، دار المعارف ، الاسكندرية .
١٣. عفاف السيد شعبان (٢٠١٩) : " تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الركلات الهجومية المركبة لدى لاعبات التايكوندو " ، كلية التربية الرياضية، بحث أنتاج، جامعة الزقازيق .
١٤. علي سموم الفرطوسي ، صادق جعفر الحسيني ، علي مطيري الكريزي (٢٠٠٥):- القياس والتقويم في المجال الرياضي، دار الكتب للوثائق، بغداد.
١٥. عمرو صابر حمزة (٢٠٠٨):- "فاعلية التدريب المركب على التعبير الجيني وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهاراتي الطعن والهجمة الطائرة لدى ناشئ المبارزة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
١٦. نعمات عبد الرحمن " (٢٠٠٠) : الانشطة الهوائية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
١٧. نيللى سليمان قطب (٢٠٢٠) :- " تأثير استخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبات كرة السلة" ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين .
١٨. محمد صبحي حسانين (١٩٩٥):- القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٩. محمد صبحي حسانين (٢٠٠١):- القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٠. مينا إبراهيم رزق ، أحمد محمود المرشدي (٢٠٢٢):-"تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة رفعة الوسط العكسية لناشئ المصارعة"، إنتاج علمي، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية .





٢١. ياسر محمد حجر (٢٠٠٧):- "تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئ المباراة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بأبي قير، جامعة الاسكندرية.

ثانيا : المراجع الأجنبية:-

- 22-**Baker, J., Rath, D., Sanders, R., & Kelly, B.**(2009) : Frequency training by using the Bulgarian bag tool for kayak players and its role in developing physical abilities, published scientific research, The Knowing Journal of Sports Sciences, Harvard University, United States of America
- 23- **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
- 24- **Cox, R. : The science of canoeing** (1992): A guide for competitors and coaches to understanding and improving performance in sprint and marathon kayaking. Frodsham, Cheshire: Coxburn Press.
- 25-**Hisaeda. H.. et.al.** (2000): Ind Rluence of two Different Modes pf Resistance tranning in fem Studies. Egnomices. Jun. 39 (6).
- 26-**Joe Hashey** (2009) Bulgarian Training Bag exercises Synergy Athletics, Accessed May. 6
- 27- **Joe Hashey**(2010): Bulgarian Training Bag: Advanced Construction | How to make a Bulgarian Training Bag under 12.00 JabMax, Accessed Oct. 6
- 28 - **RemcoPolman, 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 .
- 29-**Vairavasundaram & Palanisamy**(2015): Effect of Bulgarian bag training on selected physical variables among handball players, Indian journal of applied research, Volume : 5 ,Issue :

ثالثا: المواقع الالكترونية:-

30-www.stephennave.com

31-www.baldina.com

