

تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة

أ.م.د/ محمد نبيل محمد عبد العليم

أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى

كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر مجال التدريب الرياضي من المجالات التي يلعب فيها نظام التقدم المستمر تجاه التحسين دوراً كبيراً ، فهو مجال يرتبط بطبيعة المجتمع بشكل كبير ، بالإضافة إلى كونه نظام تنافسي فالكل يسعى إلى التقدم والتطوير لإثبات الأفضلية، حيث تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً خلال الفترة السابقة ، حيث أصبحت ملائمة للرياضيين، وأصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه .

شهدت كثير من الرياضات المختلفة في جميع مستوياتها على الصعيد الدولي نقوفاً في تحقيق نتائجها وذلك لمساهمة الباحثين والقائمين على العملية التدريبية (الجبالي والجبالي ، 2015 : 15) ، فضلاً عن استخدام معظم المدربين الأساليب العلمية في التدريب الرياضي مما ساعد في تحقيق النتائج المرجوة وصولاً للإنجاز (سلام ، 2014 : 9) ، في حين نلاحظ وعلى مستوى بعض الدول هناك تراجعاً نسبياً لبعض الألعاب الرياضية ، وهذا قد يكون بسبب النقص في استخدام الوسائل والأدوات التدريبية الحديثة .

ومن هذا المنطلق يمكن النظر إلى مجال التدريب الرياضي على أنه عملية يتم فيها تحسين وتطوير واستخدام أساليب ووسائل تدريبية حديثة ومختلفة بهدف تغير حالة اللاعب وفقاً لهدف تم تحديده مسبقاً (خريبط وعبد الفتاح ، 2016 : 28) .

ويشير (Bobu Antony, M Uma,2015) أن التدريب بالأجهزة الحديثة من أساسيات الإعداد البدني حيث أصبح من المتطلبات الضرورية في مختلف الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها سواء كانت تلك الأنشطة فردية أو جماعية ، إذ يعد من الأساليب الفعالة التي لها تأثير على تنمية القدرات الخاصة في الرياضات المختلفة (Bobu Antony, M Uma,2015 : 51) .

والإنجازات التي تتم في مسابقات ألعاب القوى هي نتاج للتقدم العلمي والتكنولوجي الحادث في مجال التدريب الرياضي ، فعملية التدريب أخذت أشكالاً وهيكل تنظيمية تتفق مع التقدم الحديث للأدوات والأساليب المستخدمة بهدف إحداث تنمية وتحسين للمتغيرات البدنية ، لأن الأداء الصحيح للمهارة يتطلب قدرة حركية خاصة تتعلق بقدرات اللاعب البدنية وتتميز خلال فترات الإعداد .

وفي الفترة الأخيرة إنتشرت كثير من الأدوات والوسائل التدريبية الحديثة التي تعمل على تنمية عناصر

اللياقة البدنية مثل كرة التوازن boss ball والأستيك المطاط Body Lastic وحبال المقاومة resistance band والكرة السويسرية Swiss ball وجهاز TRX المعلق ، والحقيبة البلغارية Bulgarin Bag ، حيث يشير (Vairavasundaram,2017) أن الحقيبة البلغارية من الأدوات الحديثة التي تعمل على تحقيق النتائج في تحسين عناصر اللياقة البدنية وذلك لكونها متعددة الإستخدامات والوظائف (Vairavasundaram,2017 : 16) ، كما أن الحقيبة البلغارية تعتبر الشكل الحديث للتدريب الرياضى (3) (Kyle Brown,2009 : 168)(Michael,2009) .

ويتفق هذا مع ما أكدت نتائج دراسة كلاً من (فرج ، 2021) ودراسة (نجيب ، 2019) ودراسة (محمود ، 2016) على أن إستخدام الحقيبة البلغارية من الأدوات الحديثة التي تنمي العديد من عناصر اللياقة البدنية من أهمها التحمل العضلي الذي يعتبر المكون الأول في العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة التي تتطلب أداء النشاط لفترة طويلة .

ويضيف (Brian J, Julie B,2016) أن تدريبات الحقيبة البلغارية تشبه تدريبات الكرة الحديدية ولكنها تتميز بالأمان والسلامة أثناء تأدية التدريبات ، وبالتالي نسب حدوث الإصابات أقل بكثير على عكس تدريبات الكرة الحديدية (34) (Brian J, Julie B,2016) ، والحقيبة البلغارية متوفرة في عدة أحجام قياسية ، تختلف في الوزن ومميزة بألوان مختلفة للأحزمة (90) (Amany Fathy,2017) .

والحقيبة البلغارية تم إكتشافها على يد المصارع البلغاري إيفان ايفانوف Ivan Ivanov ، وذلك عام ٢٠٠٥م (12) (Kelly et al, 2012) ، ولاحظ ضرورة توافر بروتوكولات تدريب أكثر قوة ووظيفية تعتمد على تحركات الجسم وقدراته الكاملة اللازمة للنجاح في التدريب (130) (Marco et al , 2020) .

ويشير (Binodh bijoy, Dhanaraj soma,2016) إلى أن الحقيبة البلغارية مماثلة لأكياس الرمل في الشكل ولها العديد من نفس فوائد أكياس الرمل ولكن الشكل المميز للحقيبة البلغارية ومقابضها المتعددة تسمح للأداء ببعض الحركات التي يصعب القيام بها بأكياس الرمل ، كما أنه يمكن التحكم بوزن الحقيبة كما يحدث بأكياس الرمل (79) (Binodh bijoy, Dhanaraj soma,2016) .

حيث أكدت كلاً من دراسة (شادي ، 2020) ودراسة (الجنائني ، 2018) أنه يمكن إستخدام الحقيبة البلغارية في العديد من التدريبات والحركات البسيطة والديناميكية مثل الدفع والدوران والمرجحات والدوران ، وهو ما أثبتته أيضاً نتائج دراسة (الواعي ، 2020) ودراسة (عيسى ، 2019) على أن الحقيبة البلغارية تساعد في بناء وتطوير العضلات العاملة والأساسية والتنسيق وتحسين الحركة العامة للكتف والمشاركة في الأداء المستخدم حسب نوع المسابقة ، كما أنها تزيد من التحمل العضلي للقبضة والمعصمين والذراعين والكتفين والظهر والساقين وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة (سعيد ، 2020) ودراسة (el-deeb,2017) على أنه يمكن إستخدامها

لتطوير السرعة والرشاقة وتزيد من معدلات الأيض مقارنة بالأوزان الحديدية الأخرى لأن التمرين يشتمل على تدريب الوزن والحركة الديناميكية السريعة ، ودراسة (سليمان ، 2020) ودراسة (فتحي ، 2015) والتي أكدت على أن الحقيبة البلغارية من أكثر الأدوات المستخدمة المناسبة في تمارين المرجحات والدوران الديناميكية في جلسات تدريب فردية واحدة و متميزة لأي برنامج تدريبي وظيفي جماعي . ويعرفها (Bobu Antony, M Uma,2015) بأنها أداة رخيصة التكلفة يمكن تصنيعها يدوياً من أدوات بسيطة كالقماش أو الجلد أو البلاستيك ، حيث يتم قصها وحشوها بالرمال ثم إعادة خياطتها مرة أخرى وتستخدم في أداء بعض التدريبات النوعية التي تعمل على تنمية الأداء المهاري لبعض المهارات والعضلات العاملة (Bobu Antony, M Uma,2015 : 51) .

جدول (1)

أوزان الحقيبة البلغارية

اللون	الوزن	وزن الرياضي
الأصفر	5 كجم	للرياضي فوق 50 كجم
الأخضر	7.7 كجم	للرياضي من 51-68 كجم
الأحمر	10-12-14 كجم	للرياضي من 68-96 كجم
الفضي	20 كجم	للرياضي من 96-113 كجم
البنّي	25 كجم	للرياضيين المتقدمين فوق 113 كجم
البنّي	30 كجم	

JINGU



شكل (1)

الحقيبة البلغارية

وتظهر أهمية الحقيبة البلغارية في أنها :

- رخيصة التكلفة وسهولة الإستخدام ويمكن تصنيعها يدوياً وإستخدامها في المنزل .
- تعتبر أداة مثالية لكونها تتوافر بها جميع خصائص وسمات التدريب الوظيفي .
- تنوع وكثرة التدريبات المستخدمة (رضوان ، 2019 : 17) .

والحقيبة البلغارية تكون إختياراً أكثر أمناً وتنوعاً وراحة من الأدوات التقليدية الأخرى المرجحة لأداء بعض

التدريبات لكونها متعددة وفعالة لكل أنواع التدريب (235 : Kendal,2009) ، حيث تزيد المقاومة عن طريق دفع أو سحب الوزن بعيداً عن وإلى الجسم بإستخدام حركات التسارع والتباطؤ في المرجحات وتدوير الحقيبة في زوايا مختلفة لجسم الرياضي (39 : Hulsey,2012) .

حيث يعد الهدف الأساسي من مسابقات الرمي هو إبعاد الأداة الرياضية عن طريق الرمي أو الدفع أو القذف لأبعد مسافة ممكنة دون مخالفة لقواعد المسابقات ، ولتحقيق هذا يجب أن يتوافر عاملين رئيسيين الأول مستوى مميز في طريقة الأداء الفني ، والثاني قدرات بدنية عالية (عطوة ، 2012 : 1) .

ومن خلال العرض السابق تبلورت مشكلة البحث فيما لاحظها الباحث من خلال خبرته ومتابعته الدائمة لتطور الأرقام القياسية سواء على المستوى القومي أو على المستوى الدولي ، حيث لاحظ أن هناك صعوبة في إتقان الأداء للمراحل الفنية لمسابقة دفع الجلة وبالتالي تدني المستوى البدني والرقمي وذلك لما تحتويه المسابقة من حركات معقدة ومركبة ، وقد يرجع ذلك إلى ضعف في قوة عضلات الطرف السفلي والذراعين وضعف عضلات البطن والظهر العاملة على العمود الفقري .

وتعد صفة القوة أحد أهم الصفات البدنية الرئيسية التي يعتمد عليها في تحقيق أفضل الإنجازات في مسابقات ألعاب القوى وخصوصاً فعاليات الرمي بمسابقاتها المختلفة (الجلة ، الرمح ، المطرقة ، القرص) ، وقد إتفق الكثير من الباحثين في أن الرياضي الذي يتصف بالقوة يمكنه من تحقيق مستوى رياضي أفضل ، وبهذا تتبلور أهمية القوة عند أداء معظم مهارات الرمي بألعاب القوى ومنها فعالية دفع الجلة ومدى الحاجة إليها عند أداء هذه المهارة ، ومن هنا تأتي أهمية التنوع في إستخدام أشكال وأنماط التدريب المستخدمة ومنها إستخدام الأدوات المبتكرة والحديثة ومنها الحقيبة البلغارية والتي يتشابه إستخدامها مع حركة الرمي في رياضة مسابقات الميدان و المضمار .

ومن خلال إطلاع الباحث على ما أتيج من دراسات سابقة والإطلاع على شبكة المعلومات الدولية الإنترنت ، لاحظ الباحث ندرة الأبحاث التي تطرقت إلى تدريبات الحقيبة البلغارية وتأثيرها علي المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة ، ومن خلال عملي كعضو هيئة تدريس وكمدبر فني لعديد من الأندية الرياضية بالمحافظة ومدرب أحمال بدنية أيضاً وجد أن هناك حاجة إلى أداة تدريبية خاصة كالحقيبة البلغارية والقادرة علي تدريب أكثر من جزء وأكثر من متغير بدني ومعرفة مدي تأثيرها علي المتغيرات البدنية لمسابقة دفع الجلة ، لذلك يرى الباحث القيام بهذه الدراسة للمساعدة في عمل برنامج تدريبي على أساس علمي ، مما دفع الباحث إلى التطرق إلى إجراء هذه الدراسة تحت عنوان " تأثير إستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة " .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية ومعرفة تأثيره علي :

1. بعض المتغيرات البدنية لدي متسابقى دفع الجلة .
2. المستوى الرقمي لدي متسابقى دفع الجلة .

فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوى الرقمي لدي متسابقى دفع الجلة ولصالح القياس البعدي .
3. تختلف نسب التغير المئوية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى دفع الجلة ولصالح القياس البعدي .

المصطلحات الرئيسية فى البحث :

الحقيبة البلغارية : هى أداة تستخدم فى التدريب لتنمية القوة العضلية والمستوى المهارى وتكون على شكل هلال مزود بمجموعة من المقابض وتصنع من القماش أو الجلد وعادة تكون مليئة بالرمال وتمثل (20%) من وزن اللاعب (Marco et al , 2020 : 131) .

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث ولقد إستعان الباحث بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها .

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث فى لاعبي نادى المؤسسة العسكرية بالمنيا الجديدة بمحافظة المنيا والمسجلين بالإتحاد المصرى لألعاب القوى والبالغ عددهم (35) لاعب والذى يتراوح أعمارهم ما بين (15- 17) سنة وذلك للموسم الرياضى 2021 / 2022 م .

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رمي الجلة حيث بلغ عددها (12) لاعب كعينة أساسية بنسبة مئوية قدرها (34.29%) ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (8) لاعبين بنسبة مئوية (22.86%) ، كما تم

استبعاد عدد (15) لاعب بنسبة مئوية (42.85%) وذلك لكونهم من غير لاعبي الرمي ، والجدول (2) يوضح التوصيف الاحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية .

جدول (2)

الوصف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية

النسبة المئوية	العدد	العينة
34.29%	12	عينة البحث الأساسية (التي يطبق عليها تدريبات الحقيبة البلغارية)
22.86%	8	عينة البحث الاستطلاعية (لحساب المعاملات العلمية)
42.85%	15	ما تم استبعاده
100%	35	المجموع

شروط اختيار عينة البحث ما يلي :

أن يكونوا من اللاعبين المسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى .

ان يكون من لاعبي الرمي .

الرغبة في اشتراكهم في تنفيذ البرنامج التدريبي .

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

قام الباحث بالتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في ضوء متغيرات (معدلات النمو - المتغيرات البدنية - المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة) والجدول (3) (4) يوضح ذلك علي التوالي .

جدول (3)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث للعينة الأساسية

والاستطلاعية (ن = 20)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	معدلات النمو	
2.02-	0.67	16.00	15.55	سنة	السن		
0.46-	3.25	172.00	171.50	سم	الطول		
0.27	3.30	68.00	68.30	كجم	الوزن		
2.24-	0.67	3.00	2.50	سنة	العمر التدريبي	المتغيرات البدنية	
0.50	2.34	42.5	42.89	كجم	اختبار قوة القبضة بالديناموميتر		القوة العضلية
0.23-	2.60	45.00	44.81	كجم	اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر		
1.24	3.82	44.5	46.08	كجم	اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر		
0.46-	0.95	6.60	6.46	متر	اختبار رمي كرة طبية 3 كجم		القدرة العضلية
0.69	0.13	2.10	2.13	متر	اختبار الوثب العريض من الثبات		السرعة الحركية
0.24	0.52	2.11	2.14	ثانية	اختبار نيلسون		
1.18	0.55	6.00	6.22	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة		
0.48-	5.32	50.00	49.15	ثانية	اختبار باس الديناميكي		
0.11-	1.32	13.00	12.95	سم	اختبار ثني الجذع من الوقوف		التوازن الحركي
0.37-	0.65	9.00	8.92	متر	المستوي الرقمي لدفع الجلة	المرونة	

يتضح من جدول (3) :

يتضح من جدول (3) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية تتحصر ما بين (1.24 : 2.24-) وجميعها تقع ما بين $3 \pm$ ، مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث ككل.

جدول (4)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لعينة البحث الأساسية

(ن = 12)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
1.95-	0.64	16.00	15.58	سنة	السن	معدلات النمو
0.20-	3.57	171.15	170.92	سم	الطول	
0.05	3.33	68.5	68.55	كجم	الوزن	
1.95-	0.64	3.00	2.58	سنة	العمر التدريبي	
0.50	2.22	42.5	42.87	كجم	اختبار قوة القبضة بالديناموميتر	القوة العضلية
0.09-	2.66	45.00	44.92	كجم	اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	
0.50-	3.92	46.95	46.29	كجم	اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	
0.40-	0.95	6.60	6.48	متر	اختبار رمي كرة طبية 3 كجم	القدرة العضلية
0.70	0.13	2.10	2.13	متر	اختبار الوثب العريض من الثبات	
0.21	0.51	2.11	2.14	ثانية	اختبار نيلسون	السرعة الحركية
0.38	0.51	6.17	6.24	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة	التوافقي
1.07-	5.62	51.50	49.50	ثانية	اختبار باس الديناميكي	التوازن الحركي
0.00	1.29	13.00	13.00	سم	اختبار ثني الجذع من الوقوف	المرونة
0.12-	0.64	9.00	8.98	متر	المستوي الرقمي لدفع الجلة	

يتضح من جدول (4) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية تتحصر ما بين (0.50 : 1.95-) وجميعها تقع ما بين $3 \pm$ ، مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث الأساسية .

وسائل جمع البيانات :

أولاً : المراجع العربية والأجنبية :

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة (1)(5)(8) ، وكذا الدراسات السابقة سواء العربية (2)(3)(4)(6)(9)(10) ، أو الأجنبية (17)(19)(22)(24)(26) والمرتبطة بمجال البحث للإستفادة منها عند إجراء هذا البحث .

ثانياً : الأجهزة العلمية والأدوات :

1- جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن .

2- ساعة توقيت لقياس الزمن .

- 3- شريط قياس لقياس المسافة .
- 4- جهاز الديناموميتر لقياس القوة العضلية .
- 5- كرات طبية وزن 3 كجم .
- 6- صندوق ومسطرة .
- 8- جمل قانونية .
- 9- الحقيبة البلغارية .
- 10- إستمارات تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث ملحق (1) .

ثالثاً : الإختبارات قيد البحث :

(أ) تحديد المتغيرات البدنية قيد البحث :

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للعديد من الدراسات والمراجع العلمية فى مجال العاب القوي وذلك لتحديد المتغيرات البدنية الخاصة لمسابقة دفع الجلة والمناسبة لطبيعة البحث وتم وضعها فى إستمارة ملحق (2) وعرضها على السادة الخبراء ملحق (8) ، لتحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة والمناسبة لطبيعة وعينة البحث ، وقد إرتضى الباحث نسبة موافقة 70% لقبول تلك المتغيرات البدنية المناسبة ، وجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

آراء الخبراء حول تحديد المتغيرات البدنية قيد البحث

م	رأي الخبراء		المتغيرات البدنية
	موافق	غير موافق	
1	7	-	القوة القصوى
2	3	4	السرعة الإنتقالية
3	6	1	السرعة الحركية
4	4	3	سرعة رد الفعل
5	0	7	تحمل السرعة
6	7	-	القدرة العضلية
7	6	1	التوافق
8	6	1	التوازن
9	4	3	الرشاقة
10	6	1	المرونة

حيث أسفرت نتائج إستطلاع رأى الخبراء ملحق (2) حول تحديد المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة كالتالى :

- القوة القصوى .
- السرعة الحركية .
- القدرة العضلية .

- التوافق .

- التوازن .

- المرونة .

(ب) تحديد الإختبارات البدنية قيد البحث :

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للعديد من الدراسات والمراجع العلمية في مجال العاب القوي وذلك لتحديد الإختبارات البدنية المناسبة لطبيعة البحث وتم وضعها في إستمارة ملحق (3) وعرضها على السادة الخبراء ملحق (8) ، لتحديد أهم الإختبارات البدنية المناسبة لطبيعة البحث وقد إرتضى الباحث نسبة موافقة 70% لقبول تلك الإختبارات البدنية المناسبة ، والجدول (6) يوضح ذلك .

جدول (6)

آراء الخبراء حول تحديد الإختبارات البدنية قيد البحث

العنصر	الإختبار	وحدة القياس	موافق	غير موافق	النسبة المئوية
قوة القبضة	إختبار القوة القصوى بجهاز المالتى جيم	كجم	1	6	14%
	إختبار القوة القصوى بالديناموميتر	كجم	6	1	86%
قوة عضلات الظهر	إختبار القوة القصوى بجهاز المالتى جيم	كجم	1	6	14%
	إختبار القوة القصوى بالديناموميتر	كجم	6	1	86%
قوة عضلات الرجلين	إختبار القوة القصوى بجهاز المالتى جيم	كجم	1	6	14%
	إختبار القوة القصوى بالديناموميتر	كجم	6	1	86%
قدرة الذراعين	إختبار رمى كرة طبية 3 كجم	متر	7	-	100%
	إختبار رمى كرة طبية 4 كجم	متر	-	7	0%
قدرة الرجلين	إختبار الوثب العمودي من الثبات	متر	1	6	14%
	إختبار الوثب العريض من الثبات	متر	6	1	86%
السرعة الحركية	إختبار نط الحبل بقدم واحده	عدد	2	5	29%
	سرعة الاستجابة الحركية "نيلسون"	ثانية	5	2	71%
التوافق	إختبار الدوائر المرقمة	ثانية	5	2	71%
	إختبار نط الحبل	عدد	2	5	29%
التوازن	إختبار باس للتوازن الديناميكي	درجة	5	2	71%
	إختبار الشكل السداسي	درجة	2	5	29%
مرونة العمود الفقري	إختبار ثنى الجذع خلفاً من الإبطاح	سم	1	6	14%
	إختبار الثنى الأمامي للجذع	سم	6	1	86%

حيث أسفرت نتائج إستطلاع رأى الخبراء ملحق (3) حول تحديد الإختبارات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة كالتالى :

1- الإختبارات البدنية قيد البحث ملحق (4) :

(أ) قوة القبضة : إختبار القوة القصوى بالديناموميتر

(ب) قوة عضلات الظهر : إختبار القوة القصوى بالديناموميتر

(ج) قوة عضلات الرجلين : إختبار القوة القصوى بالديناموميتر

(د) قدرة الذراعين : إختبار رمى كرة طبية 3 كجم

(هـ) قدرة الرجلين : اختبار الوثب العريض من الثبات

(و) السرعة الحركية : سرعة الاستجابة الحركية " نيلسون "

(ز) التوافق : اختبار الدوائر المرقمة

(ح) التوازن : اختبار باس للتوازن الديناميكي

(ط) مرونة العمود الفقري : اختبار الثني الأمامي للجذع

2- إختبار المستوى الرقمي قيد البحث :

تم قياس المستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة وفقاً للقانون الدولي لألعاب القوى قبل وبعد البرنامج التدريبي عن طريق إعطاء كل لاعب (3) ثلاث محاولات ويتم إختيار أفضلهم .
الدراسة الإستطلاعية :

أجريت الدراسة الإستطلاعية على عينة البحث فى الفترة 7 : 2022/2/10م على عينه من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (8) لاعبين ، واستهدفت هذه الدراسة :

التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .

التأكد من فهم وإستيعاب الأيدي المساعدة لمهامهم وواجباتهم .

معرفة زمن وفترة تطبيق الإختبارات .

إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث (الصدق ، الثبات) .

إكتشاف الصعوبات أثناء التطبيق والعمل على إيجاد الحلول لها .

تقنين الأحمال التدريبية لمحتوى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الحقيبة البلغارية .

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمستوي الرقمي لدفع الجلة قيد البحث :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمستوي الرقمي لدفع الجلة قيد البحث من صدق وثبات علي النحو التالي :

أ . الصدق :

لحساب صدق الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي لدفع الجلة استخدم الباحث صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (8) من لاعبي دفع الجلة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ثم قام الباحث بتقسيم العينة وفقاً لمستوي الأداء إلي مجموعتين أحدهما مميزة وبلغ قوامها (4) لاعبين والأخرى أقل منهم تميزاً في الاختبارات قيد البحث وبلغ قوامهم (4) لاعبين ، ثم قام الباحث بإيجاد الفروق بين المجموعتين ، والجدول (7) يوضح النتيجة .

جدول (7)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لسباق 400م عدو قيد البحث (ن = 8)

احتمالية الخطأ	قيمة z	متوسط الرتب	المجموعة الأقل تميزاً		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات		المتغيرات البدنية
			ع	م	ع	م				
0.021	2.30	6.50 2.50	0.86	40.86	2.16	45.00	كجم	اختبار قوة القبضة بالديناموميتر	القوة العضلية	
0.020	2.32	6.50 2.50	1.90	42.76	1.91	46.50	كجم	اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر		
0.020	2.32	6.50 2.50	1.91	42.81	2.89	48.72	كجم	اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر		
0.020	2.32	6.50 2.50	0.75	5.63	0.48	7.23	متر	اختبار رمى كرة طبية 3 كجم	القدرة العضلية	
0.027	2.28	5.75 3.25	0.05	2.05	0.15	2.21	متر	اختبار الوثب العريض من الثبات		
0.021	2.30	2.50 6.50	0.39	2.58	0.30	1.73	ثانية	اختبار نيلسون	السرعة الحركية	
0.038	2.07	2.75 6.25	0.59	6.62	0.32	5.75	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق	
0.020	2.32	6.50 2.50	3.42	44.50	2.06	52.75	ثانية	اختبار باس الديناميكي	التوازن الحركي	
0.036	2.09	6.25 2.75	0.82	12.00	1.15	14.00	سم	اختبار ثني الجذع من الوقوف	المرونة	
0.038	2.07	6.25 2.75	0.54	8.33	0.47	9.35	متر	المستوى الرقمي لدفع الجلة		

يتضح من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لدفع الجلة قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة ، حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات. ب- الثبات :

قام الباحث بتطبيق الإختبارات البدنية والمستوى الرقمي لدفع الجلة قيد البحث يوم 2022/2/13م وإعادة تطبيقها بنفس الشروط والترتيب يوم 2022/2/16م وبفاصل زمني (3) أيام على عينة إستطلاعية قوامها (8) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وتحت نفس الشروط والظروف وإيجاد معاملات الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات هذه الإختبارات ، كما هو موضح في جدول (8) .

جدول (8)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لدفع الجلة قيد البحث

(ن = 8)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
0.97	2.61	43.18	2.51	42.93	كجم	اختبار قوة القبضة بالديناموميتر	القوة العضلية
0.92	2.29	45.01	2.49	44.63	كجم	اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	
0.94	3.04	46.27	3.64	45.77	كجم	اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	
0.96	1.09	6.55	0.97	6.43	متر	اختبار رمى كرة طبية 3 كجم	القدرة العضلية
0.95	0.14	2.15	0.13	2.13	متر	اختبار الوثب العريض من الثبات	
0.97	0.62	2.08	0.52	2.15	ثانية	اختبار نيلسون	السرعة الحركية
0.94	0.54	6.07	0.60	6.19	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة	التوافق
0.96	4.70	49.13	4.79	48.63	ثانية	اختبار باس الديناميكي	التوازن الحركي
0.95	1.39	13.25	1.32	13.00	سم	اختبار ثني الجذع من الوقوف	المرونة
0.97	0.76	8.19	0.67	8.84	متر	المستوى الرقمي لدفع الجلة	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) = 0.706

يتضح من جدول (8) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لدفع الجلة قيد البحث قد تراوحت ما بين (0.92 : 0.97) وجميعها معاملات ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

خطوات تنفيذ البحث :

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة قام الباحث بإجراء الأتي :

أولاً : إجراء القياسات القبليّة يوم 2022/2/19م إلى 2022/2/22م .

ثانياً : بدء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ملحق (6) والذي يعتمد على تدريبات الحقيبة البلغارية يوم الأحد 2022/2/25م إلى 2022/4/25م ولمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً بإجمالي (24) أربعة وعشرون وحدة تدريبية .

أسس تصميم تدريبات الحقيبة البلغارية المقترحة ملحق (5) :

١- لتحديد أسس تصميم تدريبات الحقيبة البلغارية قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة

والدراسات السابقة في مجال تدريبات الحقيبة البلغارية (2)(3)(9)(17)(19)(20)(24) ، وذلك لتحديد طبيعة وشكل التدريبات ومكونات الحمل وفترات التنفيذ المناسبة حيث إستقر الباحث على البرنامج التدريبي المقترح ملحق (6) :

مكونات الحمل التدريبي :

- إستخدم الباحث دورة حمل التدريب الكبرى والمتوسطة والصغرى (1:2) .
- مدة البرنامج التدريبي المقترح (8) أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية في الإِسبوع (3) وحدات .
- تراوح زمن الوحدة التدريبية من (80 : 120) دقيقة .
- عدد المجموعات من 2-3 مجموعات .
- عدد التكرارات من 2-15 تكرار .
- 2- قام الباحث بإختيار وتصميم التدريبات قيد البحث ملحق (5) وذلك وفق للأسس التالية :
- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث ، حيث تم تحديد أقصى ثقل يمكن التغلب عليه وهو (8 كجم) وبدأت تدريبات الحقيبة البلغارية على النحو التالي :
- الأُسبوع (1-3) بشدة 60-70% (وزن الحقيبة البلغارية من 5-6 كجم).
- الأُسبوع (4-6) بشدة 70-80% (وزن الحقيبة البلغارية من 6-6.5 كجم).
- الأُسبوع (7-8) بشدة 80-90% (وزن الحقيبة البلغارية من 6.5-7.5 كجم).
- 3- أن تكون الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية كافية للوصول بعينة البحث للراحة المناسبة.
- ثالثاً : تم إجراء القياس البعدي يوم الأحد 2022/4/28م إلى 2022/5/1م بنفس التسلسل السابق لمقارنتها بالقياس القبلي بإستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة .
- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :
- قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع إستخراج النتائج وتفسيرها لكل من الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الإنحراف المعياري ، معامل الإلتواء ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطين ، نسبة التغير ، وذلك عند مستوى دلالة (0,05) .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول : والذي ينص علي :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي .

جدول (9)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = 12)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
		ع	م	ع	م		
القوة العضلية	كجم	2.22	42.87	1.88	45.75	7.18	دال
	كجم	2.66	44.92	2.48	50.17	7.16	دال
	كجم	3.92	46.29	3.46	50.83	5.79	دال
القدرة العضلية	متر	0.95	6.48	0.68	7.22	5.61	دال
	متر	0.13	2.13	0.10	2.72	11.86	دال
السرعة الحركية	ثانية	0.51	2.14	0.41	1.56	3.99	دال
التوافق	ثانية	0.51	6.24	0.36	4.47	10.37	دال
التوازن الحركي	ثانية	5.62	49.50	3.09	56.25	4.81	دال
المرونة	سم	1.29	13.00	1.30	15.75	9.02	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوي دلالة $0.05 = 1.796$

يتضح من الجدول (9) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى البرنامج التدريبي القائم علي تدريبات الحقيبة البلغارية والتي من شأنها قد أثرت إيجابياً علي مستوى العديد من المتغيرات البدنية قيد البحث ، بالإضافة إلي مراعاة الأسس العلمية لتخطيط العملية التدريبية من حيث تقنين شدة وحجم الحمل بالإضافة الي التدرج في الاحمال التدريبية للمجموعات العضلية المختلفة وخاصة عضلات المركز والذراعين والرجلين ، وتركيز الباحث على المجموعات العضلية العاملة أثناء أداء المهارات الخاصة وإختيار تدريبات الحقيبة بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية والبدنية والمهارية ، مما أدى إلي تحسن ملحوظ في كافة المتغيرات البدنية قيد البحث .

ويتفق هذا مع ما أشاء اليه (Bobu Antony, M Uma, 2015) على أن الحقيبة البلغارية تعمل على زيادة مساحة المقطع العضلي وقطر الليفة العضلية السمكة في العضلة المدربة فتتمو الليفة العضلية ، وبالتالي زيادة كمية البروتين في العضلات ، مما يؤدي إلى تحسن في القوة العضلية والقدرة العضلية وتدريبات الحقيبة البلغارية تسهم في تحسين زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من (فرج ، 2021) ودراسة (نجيب ، 2019) ودراسة (محمود ، 2016) والتي أشارت الي أن استخدام الحقيبة البلغارية تسهم في تنمية العديد من المتغيرات البدنية المختلفة والتي من أهمها القوة والقدرة العضلية فهما من أهم العناصر التي تشترك في أداء العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة التي تتطلب أداء النشاط لفترة طويلة .

وبذلك نجد أن الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي " .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني : والذي ينص علي :

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوي الرقمي لدفع الجلة ولصالح القياس البعدي .

جدول (10)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوي الرقمي لدفع الجلة قيد البحث (ن = 12)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
		ع	م	ع	م		
المستوي الرقمي لدفع الجلة	متر	8.98	0.66	11.43	1.02	7.72	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوي دلالة $0.05 = 1.796$

يتضح من جدول (10) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوي الرقمي لدفع الجلة قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) .

ويعزو الباحث التقدم الواضح في المستوي الرقمي للاعبين لدفع الجلة قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح القائم على استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية والتي تم اختيارها ووضعها بما يتماشى مع طبيعة أداء مهارة رمي الجلة ، والتي تم تنفيذها في إتجاه العمل العضلي المشابهة للمسار الحركي لطبيعة ومواقف الأداء المختلفة لدفع

الجلة ، لذا فإن التحسن في المستوى الرقمي لدفع الجلة إنما ناتج عن استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية . كما يعزو الباحث أيضاً تلك النتيجة إلي انتظام أفراد المجموعة في تنفيذ الزمن الكلي للبرنامج علي أتم وجه ممكن بالإضافة الي التنوع والتغيير في اختيار التدريبات التي تتشابه مع الأداء مع توزيع تلك التدريبات خلال فترات البرنامج تبعاً لهدف كل فترة والذي من شأنه قد أدي الي حدوث تحسن في المستوى الرقمي للاعبين دفع الجلة قيد البحث.

ويتفق هذا مع ما اشارت اليه نتائج دراسة كلاً من دراسة كلاً من (سليمان ، 2020) ، (فتحي ، 2015) والتي أكدت على أن الحقيبة البلغارية من أكثر الأدوات المستخدمة المناسبة في تمارين المرجحات والدوران الديناميكية والتي من شأنها تسهم في تحسين المستوى الرقمي لدفع الجلة .

وبذلك نجد أن الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوى الرقمي لدفع الجلة ولصالح القياس البعدي " .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث : والذي ينص علي :

3- تختلف نسب التغير المئوية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لدفع الجلة ولصالح القياس البعدي .

جدول (11)

نسب التغير المئوية لدرجات القياسات البعدية عن القبلي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية والمستوي

الرقمي لدفع الجلة

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير %	في اتجاه القياس
القوة العضلية	كجم	42.87	45.75	63.85%	البعدي
	كجم	44.92	50.17	66.77%	البعدي
	كجم	46.29	50.83	63.52%	البعدي
القدرة العضلية	متر	6.48	7.22	104.94%	البعدي
	متر	2.13	2.72	125.57%	البعدي
السرعة الحركية	ثانية	2.14	1.56	70.76%	البعدي
التوافق	ثانية	6.24	4.47	65.39%	البعدي
التوازن الحركي	ثانية	49.50	56.25	64.14%	البعدي
المرونة	سم	13.00	15.75	108.15%	البعدي
المستوي الرقمي لدفع الجلة					البعدي
	متر	8.98	11.43	118.30%	البعدي

يتضح من جدول (11) ما يلي :

- توجد فروق في معدلات نسب التغير المئوية لدرجات القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي لدفع الجلة قيد البحث ، حيث تراوحت قيم معدلات نسب التغير المئوية للمتغيرات قيد البحث ما بين (63.52% : 125.57%) وفي اتجاه القياس البعدي مما يشير إلى فاعلية تدريبات الحقيبة البلغارية في تحسين مستوى المتغيرات قيد البحث .

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى البرنامج التدريبي المقترح وما يتضمنه علي العديد من تدريبات الحقيبة البلغارية التي تم وضعها من أجل تحسين القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة ، حيث تم وضع تلك التدريبات في ضوء بعض الأسس مثل مراعاة خصائص العينة مع التدرج من السهل للصعب مع تقنين شدة وحجم الأحمال التي تم وضعها في الوحدات التدريبية الخاصة ، وكذلك تتناسب الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية الخاصة والتي من شأنها قد ساهمت في تحسين مستوى القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة .

كما يعزو الباحث أيضاً نسب التحسن بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبين لدفع الجلة ولصالح القياس البعدي الي البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات تم وضعها في ضوء التحليل النوعي والفني لهذة الأداءات والتي من شأنها تهدف إلى تنمية بعض القدرات البدنية الهامة مثل (القوة القصوى ، والقوة المميزة بالسرعة ، والتحمل العضلي ، والمرونة) والتي تم تطبيقها داخل البرنامج التدريبي المقترح في جزء الإعداد البدني الخاص بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة ، مما إنعكس أثره على تنمية القدرات البدنية والمستوى الرقمي للعينة قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من (الواعي ، 2020) ، (عيسى ، 2019) والتي أكدت على أن الحقيبة البلغارية تسهم في بناء وتطوير العضلات العاملة والأساسية والتنسيق وتحسين الحركة العامة للكتف والمشاركة في الأداء المستخدم حسب نوع المسابقة ، كما أنها تزيد من التحمل العضلي للقبضة والمعصمين والذراعين والكتفين والظهر والساقين والذي من شأنه يسهم في تحسين المستوى الرقمي للاعبين لدفع الجلة قيد البحث .

وبذلك نجد أن الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص علي أنه " تختلف نسب التغير المئوية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لدفع الجلة ولصالح القياس البعدي .

الإستنتاجات والتوصيات :

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :

أولاً : الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1. أن لتدريبات الحقيبة البلغارية قيد البحث تأثير إيجابي على مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي رمي الجلة قيد البحث ، ويتضح ذلك من خلال الفروق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية قيد البحث .
2. أن لتدريبات الحقيبة البلغارية تأثير إيجابي على مستوى الإنجاز الرقمي لدى لاعبي سباق دفع الجلة قيد البحث ، ويتضح ذلك من خلال الفروق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار المستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة قيد البحث .

ثانياً : التوصيات :

1. إدراج تدريبات الحقيبة البلغارية قيد البحث ضمن البرامج التدريبية الخاصة برياضة العاب القوى بصفة عامة ومسابقات الرمي بصفة خاصة لما لها من أثر إيجابي فى تحسين مستوى الأداء .
2. تطبيق تدريبات الحقيبة البلغارية قيد البحث على مراحل سنوية مختلفة للاعبى العاب القوى .
3. جراء المزيد من الدراسات الأخرى التى تهدف إلى التعرف على تأثير إستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على النواحي البدنية والفيولوجية فى العاب القوى والرياضات الأخرى .

قائمة المراجع**أولاً : المراجع باللغة العربية :**

1. الجبالى ، عويس والجبالى ، تامر (2015) : منظومة التدريب الحديث (النظرية والتطبيق) ، الطبعة الثالثة ، مركز برنت للنشر ، القاهرة .
2. الجنائنى ، محمد حلمى (2018) : تأثير برنامج تدريبي بإستخدام أداة التدريب الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى لدى متسابقى قذف القرص ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، العدد (47) ، الجزء الرابع .
3. الواعى ، عمرو أكرم (2020) : تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة جذع الذراعين والرفع والتقوس خلفاً لناشئى المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط .

4. حسانين ، إلهام أحمد (2021) : فاعلية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقى لمتسابقى رمى الرمح ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
5. خريبط ، ريسان وعبد الفتاح ، أبو العلا (2016) : التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
6. رضوان ، شيماء السيد (2019) : تأثير إستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات الكرة الطائرة ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
7. سعيد ، أحمد السيد (2020) : تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وفعالية الأداء المهارى لدى لاعبات المصارعة النسائية ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، المجلد (25) ، الجزء الخامس ، يونيو .
8. سلام ، صدقى أحمد (2014) : ألعاب القوى مسابقات الميدان ووثب ورمى ومتعلقاتها ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
9. سليمان ، نيللى سليمان (2020) : تأثير إستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات كرة السلة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد (89) ، الجزء الرابع .
10. شادى ، السيد نصر (2020) : تأثير التدريبات الوظيفية بالحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللعب من أعلى لناشئى الجودو ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، العدد (55) ، الجزء الأول .
11. عطوة ، مصطفى (2012) : التحليل الزمنى كمؤشر تقسيم الوحدة التدريبية الصغرى داخل فترات الموسم التدريبى لمسابقات الرمى فى ألعاب القوى ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، المجلد (2) ، العدد (22) ، يوليو .

12. عيسى ، عبير ممدوح (2019) : تأثير التدريبات الوظيفية بإستخدام الحقيبة البلغارية على قوة وثبات عضلات المركز والمستوى الرقوى لمسابقة قذف القرص ، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة سوهاج ، العدد الثالث ، يوليو .
13. فتحي ، أماني محمد (2015) : تأثير تمارين الحقيبة البلغارية على القدرة العضلية وسرعة التصويب لدى لاعبات كرة اليد ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
14. فرج ، نورة أبو المعاطي (2021) : فعالية تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة والنشاط الحركي الهجومي لبعض مهارات (التي وازا) لناشئات رياضة الجودو ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد (91) ، الجزء الأول .
15. محمود ، شمس الدين محمد (2016) : تأثير تمارين الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقوى لسباحة 100م فراشة تحت 13 سنة ، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، المجلد (1) ، العدد (26) ، يوليو .
16. نجيب ، شيماء محمد (2019) : فعالية تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لمتسابقات إطاحة المطرقة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :

17. Amany Fathey , (2017) : Effect s of Bulgarian Bag exercise on power and shot speed for handball players, Science, Movement and Health, Vol. XVII, ISSUE 2, 2017 June 2017, 17 (2): 89-95 Original article ,the abstract was published in the 17 the I.S.C. "Perspectives in Physical Education and Sport" - Ovidius University of Constanta, May 18-20, 2017, Romania .
18. Binodh bijoy, Dhanaraj somalingam , (2016) : Influence of Bulgarian Bag Training on Selected Strength Parameters And Performance Variables Among Volleyball Players, International Journal of Multidisciplinary Research Review, Vol.1, Issue -19, Sep .

- 19 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 .
- 20 Brian J, Julie B , (2016) : Incorporating variety with Bulgarian bags, Strength and Conditioning Journal 36(4): 34-40 .
- 21 Hany abdel-aziz el-deeb , (2017) : Effect Of Bulgarian Bag Exercises On Certain Physical Variables And Performance Level Of Pivot Players In Basketball ,Science, Movement and Health, Vol. Xvll, ISSUE 2 Supplement, 2017 September 2017,17 (2, Supplement): 311-316 Original article, the abstract was published in the 17th I.S.C.'perspectives in physical Education and Sport"- Ovidius University of Constanta, May 18-20, 2017, Romania .
- 22 Hulseay CR, Soto DT, Koch AJ, and Mayhew JL,(2012) : Comparison of kettlebell swings and treadmill running at equivalent rating of perceived exertion values. The Journal of Strength and Conditioning Research 26(5): 1203-1207 .
- 23 Kelly R. Sheerin, Patria A. Hume, Chris Whatman, (2012) : Effects of a lower limb functional exercise programme aimed at minimizing knee valgus angle on running kinematics in youth athletes, Physical Therapy in Sport, PP 1-15 .
- 24 Kendal, S. J., & Sanders, R. H,(2009) : The technique of elite flatwater kayak paddlers using the wing paddle. International Journal of Sport Biomechanics, 8 , 233-250.
- 25 Kyle brown, (2009) : the Bulgarian bag , extreme training for the next fitness generation, NSCAS Performance training journal, 8(3) : 11-12 .
- 26 Marco Duca, Athos Trecroci, Enrico Perri, DamianoFormenti, (2020) : Kinematics and Kinetics of Bulgarian-Bag-Overloaded Sprints in Young Athletes, Department of Biomedical Sciences for Health, University of Milan, Milan, Italy; 26 October .
- 27 Michael, J. S., Smith, R., & Rooney, K. B ,(2009) : Determinants of kayak paddling performance. Sports Biomechanics, 8, 167- 179 .
- 28 Vairavasundaram & Palanisamy (2015) : Effect of Bulgarian bag training on selected physical variables among handball players, Indian journal of applied research, Volume: 5, Issue: 3, 483-485, March .

ملخص البحث

تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة
 أ.م.د/ محمد نبيل محمد عبد العليم
 يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية
 والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة ، تماشياً مع طبيعة ومشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه وإختباراً لفروضه
 استخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باتباع القياس القبلي والبعدي
 لها ، حيث يتمثل مجتمع البحث فى لاعبي نادى المؤسسة العسكرية بالمنيا الجديدة بمحافظة المنيا
 والمسجلين بالإتحاد المصرى لألعاب القوى والبالغ عددهم (35) لاعب والذى يتراوح أعمارهم ما بين (15-
 17) سنة وذلك للموسم الرياضى 2021م / 2022م ، ثم قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية
 من لاعبي الرمى بمجتمع البحث حيث إشملت عينة البحث على عدد (12) لاعب كعينة أساسية ، و (8)
 لاعبين كعينة استطلاعية ، وكانت أهم الإستنتاجات التي توصل إليها الباحث أن لتدريبات الحقيبة البلغارية
 تأثير ايجابي علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبي دفع الجلة قيد البحث .

Abstract

**The effect of using Bulgarian bag training on some physical variables
 And the digital level of the shot put contest**

Dr. Mohamed Nabil Mohamed Abdel Alim

The research aims to identify the effect of using the Bulgarian bag exercises on some physical variables and the digital level of the shot put competition, in line with the nature and problem of the research, and to achieve its objectives and to test its hypotheses. The Military Institution Club in New Minya, Minya Governorate, who are registered with the Egyptian Athletics Federation, numbering (35) players, whose ages range between (15-17) years, for the sports season 2021 / 2022 AD. The research sample included (12) players as a basic sample, and (8) players as an exploratory sample, and the most important conclusions reached by the researcher were that the Bulgarian bag exercises have a positive effect on some physical variables and the digital level of the shot put players in question