

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

* د / أحمد السيد سعيد ع شماوى

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

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

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

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

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

وقد إستلهم إيفان الفكرة من عادات الرعاة عندما كانوا يقومون بتمارين القوة مع الاغنام والماعز فى عروض الشوارع ببلغاريا، وكان الرعاة يضطرون غالباً لحمل صغار الأغنام على أكتافهم عندما يرعون قطعانهم ثم يظهروا قوتهم فى العروض، وقد إستخدم إيفان شكل جسم الأغنام وهى محموله على الاكتاف فى تصميم الحقيبة والتي أعطت تفسيراً معاصراً لهذه العادة القديمة. (19)

ويذكر بوبو أنتونى وآخرون **Bobu Antony, et al.** (٢٠١٥م) أن الحقيبة البلغارية رخيصة التكلفة ويمكن تصنيعها يدوياً من أدوات بسيطة كالقماش أو الجلد الصناعى أو البلاستيك، وأنه يمكن

صناعتها من خلال الإطار الداخلى لإطار السيارات والذي يستخدم كعوامات للأطفال داخل المياه المفتوحة، حيث يتم قصها وحشوها بالرمال أو القماش ثم إعادة خياطتها مرة أخرى. (١١ : ١٥)

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

ويرى **بوبو أنتونى وآخرون Bobu Antony,et al. (٢٠١٥م)** أن هناك تقدم حقيقي في التدريب الوظيفي يظهر من خلال الحقيبة البلغارية والتي تسمح باداء تمرين واحد يتطور من خلاله عدد أكبر من العضلات ليس فى القوة فقط ولكن فى المرونة والقدرة العضلية والقدرة الهوائية والقدرات الوظيفية. (٧) وعلى أية حال ، يجب أن تكون الأداة فعالة وممتينه وهذه المعايير تتوافر فى الحقيبة البلغارية والتي تعتبر من أدوات التدريب سهلة الإستخدام، والتي يمكن إستخدامها فى أداء التدريب البليومتري والتدريب الهوائى وزيادة القوة المتفجرة، والقدرة العضلية، وتقوية المفاصل والأربطه، وتحسين عمل الأوعية الدموية والقلب. (١١)

ويشير **مسعد هدية (٢٠٠٩م)** نقلاً عن **"جيرمان وهانلى Jerman&Hanley" (١٩٨٣)** إلى أنه من الضروري أن يتمتع لاعب المصارعة بمستوى بدنى عالى حيث أنها تتطلب من ممارسيها جهداً كبيراً كما أن الكفاءة البدنية تعد من العوامل التى تساعد المصارع على تحقيق الفوز، وأنها تعمل على تحسين القوة والمرونة والرشاقة وباقي مكونات اللياقة البدنية. (٩)

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

وانطلاقاً مما سبق ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب للمصارعة، بالإضافة لقيامه بتدريس مادة المصارعة ومن خلال ملاحظته للفروق الهائلة بين المستويات العالمية والمستويات المصرية على الرغم من أن الأداء الفنى قد يكون متقارب، وهنا تبادر الى ذهن الباحث أسباب هذه الفجوة بين المستويات العالمية

والمصرية قد يرجع إلى بعض المتغيرات والتي قد يكون منها تجاهل العديد من المدربين للتدريب الوظيفي وتركز على تدريبات الأثقال فقط والتي قد تسبب مشكلة متمثلة في بطء الاداء وسرعة حدوث التعب وكثرة الإصابات، من العرض السابق يتضح مدى أهمية إستخدام الحقيبة البلغارية في الجانب البدني والمهاري والفيولوجي.

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

٢/١ هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والفيولوجية وفعالية الاداء المهاري لدى لاعبات المصارعة النسائية.

٣/١ فروض البحث:

١/٣/١ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والفيولوجية وفعالية الاداء المهاري لصالح القياس البعدي .

٢/٣/١ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والفيولوجية وفعالية الاداء المهاري لصالح القياس البعدي .

٣/٣/١ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والفيولوجية وفعالية الاداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٤/١ مصطلحات البحث:

١/٤/١ الحقيبة البلغارية:

هي أداة مثالية لجعل العملية التدريبية أكثر قوة ووظيفية بما تعتمد عليه من تحركات الجسم وقدراته الكاملة اللازمه للنجاح التدريب.(تعريف إجرائي)

٢/٤/١ التدريب الوظيفي:

هي تدريبات تعمل على الربط بين عضلات الطرف العلوي والسفلي من خلال تنمية عضلات المركز الذي يعتبر منشأ الحركة، كما أنها تعمل على تحريك عدد أكبر من المفاصل وزيادة حساسية الجسم وتكامله، وذلك وفقاً لمدى فهم متطلبات الاداء. (تعريف إجرائي)

٥/١ إجراءات البحث:

١/٥/١ منهج البحث:

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

٢/٥/١ عينة البحث :

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

١/٢/٥/١ تجانس عينة البحث :

جدول (١)

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

ن=٢١

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

يتضح من الجدول أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (± 3) بالنسبة لمتغيرات النمو والمتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث.
٢/٢/٥/١ تكافؤ عينة البحث :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن=١ ن=٢ ن=٨

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
	ع±	س	س	س		
متغيرات النمو	الوزن	11.77	50.5	10.80	50.87	-0.066
	الطول	10.41	151.5	12.13	153.25	-0.309
	العمر الزمني	0.92	14	0.53	14.5	-1.322
	العمر التدريبي	0.51	3.62	0.53	3.5	0.475
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافي	0.92	6.5	0.83	7.12	-1.418
	القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	3.01	9.75	1.75	10.75	-0.811
	تحمل الاداء لمهارة رفعة رجل المطافي	1.58	18.25	0.91	17.62	0.967
	تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	2.12	17.25	1.69	17	0.260
	المرونة	6.94	19.5	6.05	19.87	-0.115
	الرشاقة	0.75	4	0.64	3.87	0.356
المتغيرات الفسيولوجية	معدل النبض قبل	3.84	75.25	2.06	75.62	-0.242
	معدل النبض بعد	5.76	179.12	3.05	179.75	-0.270
	معدل التنفس قبل	2.69	21.12	2.61	21	0.094
	معدل التنفس بعد	1.30	37	1.68	37.37	-0.497
	السعة الحيوية	0.13	3.03	0.16	3.13	-1.328
المتغيرات المهارية	رفعة رجل المطافي	0.16	2.53	0.18	2.52	0.072
	السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	0.23	2.46	0.22	2.43	0.217

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٦١

يوضح الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

٣/٥/١ أدوات ووسائل جمع البيانات :

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

١/٣/٥/١ الأدوات والأجهزة :

استخدم الباحث الاجهزة والادوات التالية للمساعدة فى تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح ، وإجراء الاختبارات الخاصة بالبحث:

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

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

١/٢/٣/٥/١ الإختبارات البدنية:

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

٢/٢/٣/٥/١ الإختبارات الفسيولوجية:

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

٣/٢/٣/٥/١ الإختبارات مهارية: مرفق (٢)

- استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى للمهارات قيد البحث والمتمثله فى:

- مهارة رفعة رجل المطافى.
- مهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي.

١/٥/٤/١ الدراسة الاستطلاعية الاولى:

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

١/٥/٤/٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

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

١/٥/٤/٢/١ صدق الاختبارات :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للمتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية

قيد البحث

$$ن_١ = (٥) ، ن_٢ = (٥)$$

قيمة ت	الفرق بين متوسطين	المجموعة غير المميزه		المجموعة المميزه		المتغيرات	المتغيرات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
3.57	١.٦-	0.74	7.2	0.48	5.6	القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافى	
5.87	٢.٢-	0.63	8	0.4	5.8	القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	
-7.29	٩	1.01	18.4	2.24	27.4	تحمل الاداء لمهارة رفعة رجل المطافى	
-5.68	٨.٨	1.16	15.8	2.87	24.6	تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	

5.63	١٢.٦-	3.86	18.2	2.24	5.6	المرونة
-3.13	١.٤	0.74	4.2	0.48	5.6	الرشاقة
6.15	٦.٤-	1.16	74.2	1.72	67.8	معدل النبض قبل
2.58	٩-	5.88	182.6	3.72	173.6	معدل النبض بعد
4.01	٢.٢-	0.8	21.4	0.74	19.2	معدل التنفس قبل
2.17	٥-	4.53	40.2	0.74	35.2	معدل التنفس بعد
-6.93	٠.٥٨	0.14	3.04	0.07	3.62	السعة الحيوية
-2.47	٠.٢٦	0.17	2.56	0.11	2.82	رفعة رجل المطافئ
-3.20	٠.٢٤	0.101	2.56	0.109	2.8	السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٨٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزه والغير مميزه فى المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠.٠٥ حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات السابقة.

١/٥/٤/٢/٢ ثبات الاختبارات :

جدول (٤)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والفسولوجية والمهارية قيد الدراسة

ن=٥

قيمة ر	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
0.84	٠.٢	0.63	7	0.74	7.2	القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافئ
0.96	٠.٢-	0.97	8.2	0.63	8	القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي
0.94	٠.٢-	1.2	18.6	1.01	18.4	تحمل الاداء لمهارة رفعة رجل المطافئ
0.97	٠.٢-	1.41	16	1.16	15.8	تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين
0.97	٠.٢	2.60	18	3.86	18.2	المرونة
0.94	٠.٢-	1.01	4.4	0.74	4.2	الرشاقة
0.82	١.٤	2.31	72.8	1.16	74.2	معدل النبض قبل
0.91	٢.٨	5.49	179.8	5.88	182.6	معدل النبض بعد
0.94	٠.٦	1.16	20.8	0.8	21.4	معدل التنفس قبل
0.85	٣	1.93	37.2	4.53	40.2	معدل التنفس بعد
0.96	٠.٠٤-	0.11	3.08	0.14	3.04	السعة الحيوية
0.97	٠.٠٦-	0.19	2.62	0.17	2.56	رفعة رجل المطافئ
0.89	٠.٠٦-	0.07	2.62	0.101	2.56	السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٨٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال بين التطبيق الاول و الثانى فى المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية قيد البحث حيث أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى يتراوح بين (0.82 ، 0.97) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 .

١/٥/٥ الدراسة الأساسية :

١/٥/٥ البرنامج التدريبي المقترح :

- هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى استخدام الحقيبة البلغارية لتنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية و المهارية لدى لاعبي المصارعة الحرة.

- أسس وضع البرنامج التدريبي

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

توصل الباحث إلى الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح وهي :

- إشتمل البرنامج التدريبي باستخدام الحقيبة البلغاية على (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الاسبوع وبإجمالى الوحدات التدريبية فى نهاية البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية يومية.

- زمن وحدة التدريب اليومية (٩٠) دقيقة.

- فترات الراحة بين التدريبات (١-٢) دقيقة بين المجموعات .

- تحديد محتوى البرنامج المقترح من التدريبات باستخدام الحقيبة البلغارية.

- توزيع نسب وأزمنة الإعداد بالبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية. مرفق (٣)

- الزمن المخصص لتدريبات الحقيبة البلغارية يتراوح بين (٢٠ - ٤٠) دقيقة من إجمالى زمن الجزء الرئيسى لوحدة التدريب اليومية.

- تؤدى كل من المجموعتين التجريبية، والضابطة نفس البرنامج الموضوع لفترة الإعداد، فيما عدا الوقت المخصص لتدريبات الحقيبة البلغارية يتم فى برنامج المجموعة التجريبية فقط، وتؤدى المجموعة الضابطة تدريبات بالطريقة التقليدية.

• أجزاء الوحدة التدريبية داخل البرنامج المقترح:

الإحماء :

ويحتوى الإحماء على أشكال من الجري الخفيف وألعاب صغيرة وتدريبات الإطالة وتدريبات الوثب

وتدريبات السرعة وتدريبات المرونة وذلك بهدف :

- رفع درجة حرارة الجسم والعضلات.
- زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب.
- الجزء الرئيسي : اشتمل على جزئين رئيسيين هما :

- الاعداد البدنى :

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

- الاعداد المهاري:

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

الختام:

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

٢/٥/٥/١ القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى (إختبار بدنية، اختبارات فسيولوجية، إختبارات مهارية قيد البحث) على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٢/٣م وحتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٢/٥م وذلك بمركز شباب ١٥ مايو .

٣/٥/٥/١ فترة تطبيق البرنامج : مرفق(٣)

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية لمدة ٨ أسابيع فى الفترة من يوم الاحد ٢٠١٩/٢/١٠م إلى يوم السبت ٢٠١٩/٤/٦م وذلك للمجموعة التجريبية، وبنفس الفترة للمجموعة الضابطه ولكن دون استخدام الحقيبة البلغارية.

٤/٥/٥/١ القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم الأثنين الموافق ٢٠١٩/٤/٨م حتى يوم الأربعاء ٢٠١٩/٤/١٠م وذلك بمركز شباب ١٥ مايو وبنفس ترتيب القياس القبلى.

٦/١ عرض النتائج ومناقشتها:

١/٦/١ عرض النتائج:

جدول (٥)

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

ن=٨)

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
-22.75	4.63	١.٦٢	0.5	5.5	0.78	7.12	القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافى
-43.06	7.31	٤.٦٣	0.33	6.12	1.63	10.75	القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي
43.98	-6.05	٧.٧٥-	3.27	25.37	0.85	17.62	تحمل الاداء لمهارة رفعة رجل المطافى
40.41	-6.19	٦.٨٧-	2.47	23.87	1.58	17	تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي
-54.70	4.61	١٠.٨٧	2.59	9	5.66	19.87	المرونة
58.13	-8.69	٢.٢٥-	0.33	6.12	0.59	3.87	الرشاقة
-8.92	6.70	٦.٧٥	1.83	68.87	1.93	75.62	معدل النبض قبل
-5.49	5.56	٩.٨٨	3.72	169.87	2.86	179.75	معدل النبض بعد
-12.52	2.58	٢.٦٣	1.11	18.37	2.44	21	معدل التنفس قبل
-11.69	6.43	٤.٣٧	0.86	33	1.57	37.37	معدل التنفس بعد
12.46	-5.54	٠.٣٩-	0.09	3.52	0.15	3.13	السعة الحيوية
17.06	-6.29	٠.٤٣-	0.05	2.95	0.17	2.52	رفعة رجل المطافى
19.75	-5.56	٠.٤٨-	0.07	2.91	0.21	2.43	السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة = ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ وبين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي .

جدول (٦)

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

ن=٨)

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
-5.84	0.850	٠.٣٨	0.78	6.12	0.86	6.5	المتغيرات البدنية
-17.94	1.22	١.٧٥	2.5	8	2.81	9.75	
19.83	-4.269	٣.٦٢-	1.69	21.87	1.47	18.25	
20.98	-3.434	٣.٦٢-	1.96	20.87	1.98	17.25	
-35.28	2.447	٦.٨٨	3.60	12.62	6.5	19.5	
25	-2.844	١-	0.5	5	0.70	4	
-4.65	1.885	٣.٥	3.34	71.75	3.59	75.25	المتغيرات الفسيولوجية
-3.27	1.72	٥.٨٧	4.58	174.5	5.39	179.1	
-4.11	0.666	٠.٨٧	2.38	20.25	2.52	21.12	
-5.08	2.933	١.٨٨	1.16	35.12	1.22	37	
8.25	-3.173	٠.٢٥-	0.16	3.28	0.12	3.03	المتغيرات المهارية
5.92	-2.158	٠.١٥-	0.11	2.68	0.15	2.53	
5.69	-1.248	٠.١٤-	0.19	2.6	0.21	2.46	

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ وبين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس البعدي .

جدول (٧)

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

ن= (٨)

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
			ع	س	ع	س		
-10.13	-1.78	٠.٦٢	0.78	6.12	0.5	5.5	القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافي	المتغيرات البدنية
-23.5	-1.96	١.٨٨	2.5	8	0.33	6.12	القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	
16.00	2.51	٣.٥-	1.69	21.87	3.27	25.37	تحمل الاداء لمهارة رفعة رجل المطافي	
14.37	2.51	٣-	1.96	20.87	2.47	23.87	تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	
28.68	-2.15	٣.٦٢	3.60	12.62	2.59	9	المرونة	
22.4	4.96	١.١٢-	0.5	5	0.33	6.12	الرشاقة	
4.01	-1.99	٢.٨٨	3.34	71.75	1.83	68.87	معدل النبض قبل	المتغيرات الفسيولوجية
-2.65	-2.07	٤.٦٣	4.58	174.5	3.72	169.87	معدل النبض بعد	
9.28	-1.88	١.٨٨	2.38	20.25	1.11	18.37	معدل التنفس قبل	
6.03	-3.87	٢.١٢	1.16	35.12	0.86	33	معدل التنفس بعد	
7.31	3.22	٠.٢٤-	0.16	3.28	0.09	3.52	السعة الحيوية	
10.07	5.47	٠.٢٧-	0.11	2.68	0.05	2.95	رفعة رجل المطافي	المتغيرات المهارية
11.92	3.95	٠.٣١-	0.19	2.6	0.07	2.91	السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي	

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين البعديين

للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية ونسب التحسن لصالح القياس

البعدي للمجموعة التجريبية.

٢/٦/١ مناقشة النتائج:

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

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمتمثلة في (القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافئ - القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانب - تحمل الأداء لمهارة رفعة رجل المطافئ - تحمل الأداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي - المرونة - الرشاقة) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافئ ٤.٦٣ ونسبة تحسن بلغت - ٢٢.٧٥، القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانب ٧.٣١ ونسبة تحسن بلغت - ٤٣.٠٦، وبلغت قيمة ت المحسوبة في تحمل الأداء لمهارة رفعة رجل المطافئ - ٦.٠٥ ونسبة تحسن بلغت ٤٣.٩٨، تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي بلغت قيمة ت المحسوبة لدية - ٦.١٩ ونسبة التحسن وصلت إلى ٤٠.٤١، والمرونة ٤.٦١ ونسبة تحسن بلغت - ٥٤.٧٠، والرشاقة - ٨.٦٩ ونسبة تحسن بلغت ٥٨.١٣، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في المتغيرات الفسيولوجية والمتمثلة في (معدل النبض قبل، معدل النبض بعد، معدل التنفس قبل، معدل التنفس بعد، السعة الحيوية) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة لمعدل النبض قبل ٦.٧٠ ونسبة تحسن بلغت - ٨.٩٢، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة لمعدل النبض بعد ٥.٥٦ ونسبة تحسن بلغت - ٥.٤٩، بينما معدل التنفس قبل وصلت قيمة ت المحسوبة ٢.٥٨ ونسبة تحسن بلغت - ١٢.٥٢، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في معدل التنفس بعد ٦.٤٣ ونسبة تحسن بلغت - ١١.٦٩، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة للسعة الحيوية - ٥.٥٤، وكانت نسبة التحسن ١٢.٤٦، وتمثلت قيمة ت المحسوبة ونسب التحسن في المتغيرات المهارية (رفعة رجل المطافئ - السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة في مهارة رفعة رجل المطافئ - ٦.٢٩، بينما بلغت نسبة التحسن ١٧.٠٦، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي - ٥.٥٦، ووصلت نسبة التحسن إلى ١٩.٧٥.

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

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

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

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

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

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

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

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول بأنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والفسيوولوجية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدي.

مناقشة الفرض الثانى: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والفسيوولوجية وفعالية الاداء المهارى لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي فى المتغيرات البدنية والمتمثلة فى (القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافئ - القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانب - تحمل الأداء لمهارة رفعة

رجل المطافئ- تحمل الأداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي- المرونة - الرشاقة) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافئ ١.٢٢ ونسبة تحسن بلغت -٥.٨٤، القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانب ٨.٠٠ ونسبة تحسن بلغت -١٧.٩٤، تحمل الأداء لمهارة رفعة رجل المطافئ -٤.٢٦٩ ونسبة تحسن بلغت ١٩.٨٣، والمرونة ٢.٤٤٧ ونسبة تحسن بلغت -٣٥.٢٨، والرشاقة -٢.٨٤٤ ونسبة تحسن بلغت ٢٥، ، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في المتغيرات الفسيولوجية والمتمثلة في (معدل النبض قبل، معدل النبض بعد، معدل التنفس قبل، معدل التنفس بعد، السعة الحيوية) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ١.٨٨٥ ونسبة تحسن بلغت -٤.٦٥، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة لمعدل النبض بعد ١.٧٢ ونسبة تحسن بلغت -٣.٢٧، بينما معدل التنفس قبل وصلت قيمة ت المحسوبة ٠.٦٦٦ ونسبة تحسن بلغت -٤.١١، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة في معدل التنفس بعد ٢.٩٣٣ ونسبة تحسن بلغت-٥.٠٨، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة للسعة الحيوية -٣.١٧٣ وكانت نسبة التحسن ٨.٢٥ ، وتمثلت قيمة ت المحسوبة ونسب التحسن في المتغيرات المهارية (رفعة رجل المطافئ- السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة في مهارة رفعة رجل المطافئ - ٢.١٥٨ بينما بلغت نسبة التحسن ٥.٩٢، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي-١.٢٤٨، ووصلت نسبة التحسن إلى ٥.٦٩، ويعزى الباحث هذه الفروق ونسب التغير والتحسين لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى استخدام البرنامج التدريبي التقليدي الذي طُبّق على أفراد عينة البحث خلال فترة الإعداد والذي روعى فيه التدرج والتنمية الشاملة للمتغيرات البدنية والذي بلغت مدته (٨) اسابيع، والذي اشتمل أيضا على نفس عدد الوحدات التدريبية، ونفس الأزمنة المخصصة لتدريبات الحقيبة البلغارية قيد البحث، ويرجع الباحث ذلك أيضاً إلى إنتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب دون إنقطاع والذي أدى بدوره إلى تحسن نسبي في تلك المتغيرات، ويتفق ذلك مع **عصام عبد الخالق (٢٠١٥) (٥)** إلى أن التغير في المستوى المهارى يحدث نتيجة للتدريب والممارسة وذلك نتيجة لتكرار التدريبات البدنية والمهارية، مما كان له الدور البارز في رفع مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية، كما يؤكد **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٧) (٤)** على أن تحسن القدرات البدنية وخاصة في فترات الاعداد التي يتم فيها التركيز على جوانب الاعداد وفي مقدمتها الاعداد البدني يسهم بشكل كبير في نجاح أداء أى مهارة تحتاج إلى تنمية بدنية بصورة مثالية وهو ماحدث للمجموعة الضابطة.

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

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

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطه والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمتمثلة فى (القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافئ - القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانب- تحمل الأداء لمهارة رفعة رجل المطافئ- تحمل الأداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبى- المرونة - الرشاقة) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل المطافئ -١.٧٨ ونسبة تحسن بلغت -١٠.١٣، القدرة العضلية لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانب -١.٩٦ ونسبة تحسن بلغت -٢٣.٥، تحمل الأداء لمهارة رفعة رجل المطافئ ٢.٥١ ونسبة تحسن بلغت ١٦.٠٠، تحمل الاداء لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبى ٢.٥١ ونسبة التحسن بلغت ١٤.٣٧، والمرونة بلغت فيها قيمة ت -٢.١٥ ونسبة تحسن ٢٨.٦٨، والرشاقة ٤.٩٦ ونسبة تحسن بلغت ٢٢.٤، بينما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى المتغيرات الفسيولوجية والمتمثلة فى (معدل النبض قبل، معدل النبض بعد، معدل التنفس قبل، معدل التنفس بعد، السعة الحيوية) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة لمعدل النبض قبل -١.٩٩ ونسبة تحسن بلغت ٤.٠١، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة لمعدل النبض بعد -٢.٠٧ ونسبة تحسن بلغت -٢.٦٥، بينما معدل التنفس قبل وصلت قيمة ت المحسوبة لدية -١.٨٨ ونسبة تحسن بلغت ٩.٢٨، كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى معدل التنفس بعد -٣.٨٧، ونسبة تحسن بلغت ٦.٠٣، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة للسعة الحيوية ٣.٢٢، وكانت نسبة التحسن ٧.٣١، وتمثلت قيمة ت المحسوبة ونسب التحسن فى المتغيرات المهارية (رفعة رجل المطافئ- السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبى) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة فى مهارة رفعة رجل المطافئ ٥.٤٧، بينما بلغت نسبة التحسن ١٠.٠٧، بينما بلغت قيمة ت المحسوبة لمهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبى ٣.٩٥، ووصلت نسبة التحسن إلى ١١.٩٢، ويعزى الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبى المقترح والذى ساهم فى تحسن حالة اللاعبين التدريبية فى المجموعة التجريبية بشكل أفضل من المجموعة الضابطة، وذلك من خلال الدقة فى الاختيار السليم لهذه التدريبات المؤداه باستخدام الحقيبة البلغارية والمشتقة من المهارات الفنية المنفذه خلال المباريات ، إضافة إلى ملاءمة هذه التدريبات للمرحلة السنية للاعبات وكذلك شمول محتوياته على تدريبات مقننه لتنمية المهارات الحركية والمنبثقة من متطلبات الاداء المهارى فى المصارعة الحرة والمناسبة لعينة البحث بما يمكن اللاعبه من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوى القدرات البدنية.

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

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

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

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

٧/١ الاستنتاجات والتوصيات:

١/٧/١ الاستنتاجات:

- استخدام الحقيبة البلغارية أدى الى تنمية بعض القدرات البدنية متمثلة فى(القدرة العضلية وتحمل الأداء والمرونة والرشاقة) للمجموعة التجريبية بنسب تحسن تفوق المجموعة الضابطة والمستخدمه للطريقة التقليديه.
- إستخدام الحقيبة البلغارية أدى إلى تحسين كفاءة بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض والتنفس والسعة الحيوية) للمجموعة التجريبية بنسب تحسن تفوق المجموعة الضابطة والمستخدمه للطريقة التقليديه.
- إستخدام الحقيبة البلغارية أدى إلى تحسين فعالية الاداء المهارى لمهارتى (رفعة رجل المطافئ ومهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبى) بنسب تحسن تفوق المجموعة الضابطة والمستخدمه للطريقة التقليديه.

٢/٧/١ التوصيات :

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

٨/١ المراجع:

١/٨/١ مراجع باللغة العربية:

- ١- إيهاب حامد البراوى، مسعد حسن محمد(٢٠٠٨م): "تأثير استخدام التدريب المركب على تطوير القدرة العضلية وفعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين"، المؤتمر الإقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة، والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية.
- ٢- بسطويسى أحمد (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب، دار الفكر العربى.
- ٣- سلامة عبد الكريم(٢٠١٦م): المتغيرات الفسيولوجية المميزة للاعبات المصارعة النسائية، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد(٧٦) الجزء(٢)، جامعة حلوان.
- ٤- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٧) : القوة العضلية وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى، مركز الأستاذ للكتاب الرياضى، الجيزة.
- ٥- عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات)، ط ١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- محمد الدياسطى(٢٠١٥م) : تأثير تدريبات القدرات التوافقية الخاصة على بعض المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في مستوى الإنجاز الرقمى لناشئى الوثب الطويل ، المجلة العلمية كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٧- محمد نصر الدين (٢٠٠٦م): المدخل الى القياس فى التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٨- مروان على عبدالله (٢٠٠٣): تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .

٩- مسعد حسن هدية (٢٠٠٩): تأثير تنمية بعض الحركات المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين المصارعة الحرة، مج ٢، ديسمبر، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

١٠- والترجاين، ترجمة يورجن شلايف (١٩٨١م): موضوعات مختارة م المصارعة، المعهد العالي للتربية الرياضية، لايبزج، المانيا الشرقية.
٢/٨/١ مراجع باللغة الأجنبية:

- 11- **Bobu A, Maheswri MA, Palanisamy A, 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
- 12- **Christine Cunningham (2000)**: The Importance of Functional Strength Training, Personal Fitness Professional magazine, American Council on Exercise publication, April
- 13- **Dave Schmitz (2003)**: Functional Training Pyramids, New Truer High School, Kinetic Wellness Department, USA.
- 14- **El-Deeb H, 2017** : “Effect of Bulgarian bag exercises on certain physical variables and performance level of pivot in Basketball”, Science, Movement and Health, Vol. XVII, ISSUE 2 Supplement.
- 15- **Gehan E, 2010** : “Effect of Functional Strength Training on Certain Physical, Variables and Kick of Twimeo Chagi among Young Taekwondo Players”, World Journal of Sport Sciences, Volume 4 Number 4.
- 16- **Howley, Edward T., Franks, B. Don (1997)**: Health fitness instructor's hand book3, 3rd ed, liber of congress cataloging in publication date.
- 17- **Kyle Brown (2009)**: The Bulgarian Bage: Extreme Training for the Next Fitness Generation. NSCA, s Performance Training Journal.8(3):11-12.
- 18- **Sava Sport, The Bulgarian Bag I – History. Retrieved February 2015** from <http://www.savasport.com/35-the-bulgarianbag-ihistory/>.
- 19- **Suples Training Systems. History. Retrieved February 2015** from <https://suples.com/bulgarian-bag/>
- 20- **Swanik,KA;Swanik,CB;Lephart,SM;Huxel,K.(2002)**: The effects of unctional trainingon the incidence of shoulder injury in intercollegiate swimmers, J Sport Rehabil.;11:142-154.
- 21- **SylviaS.Maeler.,(2001)**:Understanding human anatomyand physiology,library of congress cataloging in publishing data.

□ ملخص البحث

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

د/ أحمد السيد سعيد عثماوى

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية

جامعة بنها

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

الكلمات المفتاحية:

(الحقيبة البلغارية – التدريبات الوظيفية – فعالية الأداء المهارى)

ABSTRACT

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

Dr/ Ahmed El-Sayed Said Ashmawy

Ass.prof at Faculty of physical Education – Benha University

This research aims to try to identify Bulgarian bag Training on some physical and physiological variables and effectiveness of the Technical Performance for Women's Wrestling, The researcher used the experimental method, The research sample was chosen in a deliberate method from the wrestling players of the 15 May Youth Center in Bahtim, who are (16) young, And they were divided into two groups (experimental - control), the number of each group (8) young people, and the number of (5) young people was chosen as a prospective sample from the Mansheya Youth Center in Shobra for conducting the exploratory study, thus the total sample for the research becomes (21) young, the researcher reached the most important results represented in better improvement rates in physical and physiological variables and effectiveness of the Technical Performance As a result of using the Bulgarian bag.

Key Words:

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

المرفقات

مرفق (١)

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

إيماناً منا بالدور الذي تقومون به في مجال التربية الرياضية ، ولثقتنا الكبيرة في الإستفادة من خبراتكم وآرائكم في هذا المجال ، وأملنا في الإفادة في هذا البحث الذي موضوعه :

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

والذي يقوم بإعداده الباحث / أحمد السيد سعيد محمد عشاوي

أستاذ مساعد دكتور كلية التربية الرياضية-جامعة بنها

لذا أرجو من سيادتكم إفادتنا في :

- ١- تحديد المكونات البدنية الخاصة بالمهارات المستخدمة قيد البحث .
 - ٢- تحديد إختبارات قياس كل مكون من المكونات الخاصة بالمهارات المستخدمة قيد البحث .
 - ٣- تحديد بعض الجوانب الأساسية الخاصة بالبرنامج المقترح.
- والباحث يتقدم بخالص الشكر والإمتنان والتقدير لتعاونكم الصادق في سبيل تحقيق أهداف هذه الدراسة.

الباحث

بيانات شخصية خاصة بالخبير

الإسم (إن رغبت) :

الوظيفة :

اسم الجامعة :

سنوات الخبرة :

إسلوب التعامل مع الإستمارة

* ضع علامة (✓) أمام الخانة المناسبة لرأي سيادتكم لتحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات قيد الدراسة .

* ضع علامة (✓) أمام الخانة المناسبة لرأي سيادتكم لتحديد الإختبارات التي تتناسب وقياس كل مكون من هذه المكونات .

أولاً : المكونات البدنية الخاصة بالمهارات قيد الدراسة

ملاحظات	أهمية طفيفة	مهم	مهم جداً	المكون البدني
				١- القوة المميزة بالسرعة
				٢- القوة القصوى
				٣- تحمل القوة
				٤- المرونة
				٥- الاتزان الثابت
				٦- الاتزان الحركي
				٧- الرشاقة
				٨- التوافق
				٩- تحمل دوري تنفس
				١٠- سرعة رد الفعل
				١١- سرعة حركية
				١٢- سرعة إنتقالية

وإذا كانت توجد مكونات بدنية أخرى تودون إضافتها فأرجو شاكراً من سيادتكم إضافتها حسب أهميتها كما سبق ذكره .

ثانياً : إختبارات المكونات البدنية الخاصة بالمهارات قيد الدراسة

١- إختبارات القدرة العضلية:

ملاحظات	أهمية طفيفة	مهم	مهم جداً	هدف الإختبار	إسم الإختبار
				قياس القدرة العضلية.	إختبار القدرة العضلية لمهارة رفعة رجل (المطافى)
				قياس القدرة العضلية .	إختبار خطف الثقل من الركبتين إلي الكتفين
				قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين	إختبار الوثب العريض من الثبات

				قياس القوة المميزة بالسرعة لحركة مسك الوسط والرفع للتقوس.	إختبار زمن أداء ثلاث رميات بالشاخص
--	--	--	--	---	---------------------------------------

٢- إختبار تحمل القوة:

ملاحظات	أهمية طفيفة	مهم	مهم جداً	هدف الإختبار	إسم الإختبار
				قياس التحمل القوة الخاص للمصارعين عن طريق حساب عدد مرات أداء المهارة .	-إختبار تحمل الاداء (أداء مهارة رفعة رجل المطافى)
				قياس التحمل القوة الخاص للمصارعين عن طريق حساب عدد مرات أداء المهارة .	-إختبار تحمل الاداء (اداء مهارة السقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي)
				قياس التحمل العضلي.	-أداء الكوبري ثم التخلص والوقوف

٣- المرونة:

ملاحظات	أهمية طفيفة	مهم	مهم جداً	هدف الإختبار	إسم الإختبار
				قياس المسافة الأفقية للتقوس خلفاً (ثبات).	-إختبار المسافة الأفقية للكوبري (ثبات)
				قياس المسافة الرأسية للتقوس خلفاً (ثبات).	-إختبار المسافة الرأسية للكوبري (ثبات)
				قياس مرونة العمود الفقري للمصارع.	-إختبار المسافة الأفقية للكوبري (أقصى مدي)
				قياس مرونة العمود الفقري .	-إختبار المسافة الرأسية للكوبري (أقصى مدي)

٤- إختبارات الرشاقة:

ملاحظات	أهمية طفيفة	مهم	مهم جداً	هدف الإختبار	إسم الإختبار
				قياس الرشاقة الخاصة .	-إختبار أداء مهارة الكوبري ٦ مرات متتالية
				قياس الرشاقة الخاصة للعضلات العاملة في المهارة .	-إختبار أداء مهارة الكوبري من الوقوف لمدة (١٠ث)
				قياس الرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه في مسار الحركة.	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ث بيوربي

ثالثاً : تحديد بعض الجوانب الأساسية الخاصة بالبرنامج المقترح
الرجاء وضع علامة (✓) أمام الخانة المناسبة لرأي سيادتكم :

١- يفضل أن تكون مدة البرنامج

عدد مرات مقترحة	١٢ أسبوع	١٠ أسابيع	٨ أسابيع

٢- يفضل أن تكون عدد مرات التدريب فى الأسبوع

عدد مرات مقترحة	٤ مرات	٣ مرات	مرتان

٣- يفضل أن يكون زمن الوحدة التدريبية اليومية

زمن آخر مقترح	١٥٠-١٣٠ ق	١٣٠-١٢٠ ق	١٢٠-٩٠ ق	٩٠-٦٠ ق

٤- يفضل أن توزيع أجزاء الوحدة

الجزء الختامى			الجزء الرئيسى			الجزء التمهيدي		
١٠ ق	٧ ق	٥ ق	٧٥-٦٥ ق	٥٥-٤٥ ق	٤٠-٣٠ ق	٣٠ ق	٢٠ ق	١٠ ق

٤- يفضل أن يكون زمن التدريبات بالحقيبة البلغارية داخل الوحدة التدريبية اليومية

٦٦-٣٠ ق	٤٠ - ٣٠ ق	٣٠ - ٢٠ ق

وينتقد الباحث بخالص الشكر والعرفان لشخصكم الكريم على حسن توجيهكم وتعاونكم الصادق متمنياً
لسيادتكم دوام الصحة والعافية.

□

□

الاختبارات البدنية:

اختبار القدر العضلية

- الغرض من الاختبار :
- قياس القدرة العضلية لمهارتي رفعة رجل المطافى والسقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي
- الأدوات المستخدمة :
- ساعة إيقاف .
- بساط مصارعة .
- طريقة الأداء :
- يقف المختبر فى وضع الصراع عاليا مع الزميل وعند سماع إشارة البدء يبدأ احتساب زمن الأداء ويقوم اللاعب بأداء المهارة حتى المرحلة الختامية بتعريض ظهر الزميل للبساط ويكرر الأداء ثلاث مرات.
- تعليمات الاختبار :
- يقوم المختبر بالإحماء الكافى قبل الأداء .
- يبدأ احتساب الزمن عندما يكون المختبر فى وضع الاستعداد مع الزميل وعند سماع إشارة البدء .
- لايسمح مطلقا باختصار أو تعديل الأداء .
- يسمح للمختبر باستكمال الأداء بعد الحركة الأولى من أى مكان على البساط دون الرجوع لنقطة البداية .
- عند توقف المختبر عن الأداء يسمح له بإعادة الاختبار بعد فترة راحة كافية .
- طريقة التسجيل :
- يتم تسجيل زمن ثلاث تكرارات منذ سماع إشارة البدء وحتى الانتهاء من الحركة الثالثة لأقرب ٠.٠١ ثانية .

اختبار تحمل الاداء

- الغرض من الاختبار:
- قياس تحمل الاداء عن طريق أداء مهارتي رفعة رجل المطافى والسقوط على الرجلين مع التطويح الجانبي لمدة دقيقة.
- الأدوات المستخدمة :
- ساعة إيقاف .

- بساط مصارعة .

• **طريقة الأداء :**

يقف المختبر فى وضع الصراع عاليا مع الزميل وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء المهارة حتى المرحلة الختامية بتعريض ظهر الزميل للبساط ويكرر الأداء أكبر عدد من مرات خلال الزمن المحدد وهو دقيقة .

• **تعليمات الاختبار :**

- يقوم المختبر بالإحماء الكافى قبل الأداء .
- يبدأ احتساب الزمن عندما يكون المختبر فى وضع الاستعداد مع الزميل وعند سماع إشارة البدء .
- لايسمح مطلقا باختصار أو تعديل الأداء .
- يسمح للمختبر باستكمال الأداء بعد الحركة الأولى من أى مكان على البساط دون الرجوع لنقطة البداية .
- عند توقف المختبر عن الأداء يسمح له بإعادة الاختبار بعد فترة راحة كافية .

• **طريقة التسجيل :**

يتم حساب عدد المرات التى أداها اللاعب فى زمن قدره دقيقة .

اختبار المرونة

• **الغرض من الاختبار :**

قياس المرونة الأفقية للعمود الفقري الخاصة للمصارعين .

• **الأدوات :**

شريط قياس - بساط

• **طريقة الأداء :**

يتخذ المختبر وضع الكوبري من الرقود على الظهر ليصل لأقل مسافة ممكنة بين الجبهة وعقب القدمين والقدمان بكاملهما على الأرض والعمل على ارتفاع الحوض لأعلى ما يمكن .

• **تعليمات الاختبار :**

- يجب أن تكون القدمين بالكامل على الأرض
- يجب أن يركز المختبر على الجبهة
- يجب ألا تقل الزاوية المحصورة بين الساق والفخذ عن ٩٠ درجة .
- يجب أن تصنع الساق مع البساط زاوية قائمة .

- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ٢ ث .
- يعطى لكل لاعب ثلاث محاولات ويسجل أفضلهما .
- طريقة التسجيل :
- يتم قياس المسافة الأفقية للكوبري علي الخط الواصل بين العقبين حتي الجبهة بعد الثبات في أقصر مسافة للاختبار .

اختبار الرشاقة

- الغرض من الاختبار :
- قياس سرعة تغيير أوضاع الجسم.
- الأدوات المطلوبة :
- ساعة إيقاف.
- وصف الأداء :
- يقف المختبر منتصبا في وضع البدء عند سماع إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملا مع وضع الكفين على الأرض والركبتين مضمومتين بين الذراعين والرأس متجه للأمام، يتم قذف الرجلين خلفا الوصول إلى وضع الانبطاح المائل، ثني الركبتين للوصول إلى وضع الوقوف.
- كيفية حساب الدرجات :
- يتم احتساب عدد المحاولات الصحيحة خلال ال(١٠ ث).

مرفق (٢)

إستمارة تقييم فعالية الأداء المهاري لمهارتى رفعة رجل المطافئ والسقوط على الرجلين
مع التطويح الجانبي

فعالية الاداء المهارى	اجمالي النقاط المسجلة	اجمالي عدد المحاولات	زمن الأداء ٣٠ ثانية																				الإسم	م	
			المحاولات																						
			٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			

• يتم إحتساب عدد المحاولات الصحيحة خلال ٣٠ ثانية .

• يتم تقييم كل محاولة للمهارة حسب ما ورد بالقانون ، ويتم حساب الفعالية من خلال قسمة اجمالى النقاط المسجلة على اجمالى عدد المحاولات.

مرفق (٣)

توزيع نسب وأزمنة الإعداد بالبرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية

فترة الإعداد

	الشهر الأول												الشهر الثاني												الاشهر	الايام				
	الاسبوع الاول			الاسبوع الثاني			الاسبوع الثالث			الاسبوع الرابع			الاسبوع الخامس			الاسبوع السادس			الاسبوع السابع			الاسبوع الثامن								
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤						
زمن الحمل																		*		*			*			*		زمن الحمل		
٧٢٠											*	*				*	*	*	*	*	*							أقل من الأقصى		
٧٢٠											*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	عالي		
٧٢٠											*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	متوسط		
2160ق																												مجموع الزمن	2160ق	
٣٦٠ق																												الاحماء (٥ اق)		
%٥٠.٠٠																												نسبة البدني	بدني	
٧٨٠ق																												زمن البدني		
%٤٠.٦٢																												نسبة المهاري	مهارى	
٦٣٣.٧٥																												زمن المهاري		
%٩.٣٨																												نسبة الخططي	خططي	
١٤٦.٢٥																												زمن الخططي		
٢٤٠ق																												التهدة (١٠ اق)		
٢٦٠																												زمن الوحدة الاسبوعية		

مرفق (٤)

تمارين الحقيبة البلغارية المستخدمة قيد الدراسة

رقم التمرين	شرح التمرين	صورة التمرين
١	الوقوف مسك طرفي الحقيبة باليدين بين الرجلين تقوم اللاعبة بمرجحة الحقيبة للأمام مع ثني الركبتين.	
٢	وقوف على أربع واليدين فوق الحقيبة أداء السحب للأمام مع الدفع بالحوض لأسفل.	
٣	الوقوف مسك ظهر الحقيبة باليدين تقوم اللاعبة بتبادل مسك الحقيبة مع ثني الركبتين.	
٤	وقوف مسك الحقيبة بإحدى اليدين تقوم اللاعبة بعمل دوران بالحقيبة من خلف الظهر والتبديل باليد الأخرى.	
٥	الوقوف مسك الحقيبة التطويح للجانب ولأعلى واطاعة الحقيبة على الكتف الأيمن مع ثني الركبة و التكرار للجانب الأيسر.	
٦	وقوف ثني الركبتين نصفاً مسك الحقيبة تقوم اللاعبة برفع الحقيبة لأعلى ووضعها خلف الظهر مع فرد الركبتين والظهر	
٧	وقوف مسك طرفي الحقيبة وعمل دوران كامل بالحقيبة من أسفل لأعلى مروراً بخلف الرأس ثم التبديل للجانب الأخر.	
٨	وقوف مسك ظهر الحقيبة أمام الصدر عمل دورانات مروراً خلف الرأس مع المحافظة على اليدين مفردتان أمام الصدر.	
٩	وقوف فتحاً مسك الحقيبة فوق الكتفين تقوم اللاعبة بالطعن الجانبي ثم العودة للوقوف والأداء للجانب الأخر.	
10	ثني الركبتين مسك الحقيبة بالوضع الجانبي ثم الدوران للجانب الأخر مع فرد الجسم كاملاً ورفع الذراعين لأعلى	
١١	وقوف فتحاً مسك الحقيبة والتطويح للجانب الايمن ثم السحب والتطويح للجانب الأيسر ثم السحب.	

رقم التمرين	شرح التمرين	صورة التمرين
١٢	مسك الحقيبة خلف الرقبة الطعن أماماً مع الدوران جهة الرجل الطاعنه والرجوع ثم التكرار للجانب الأخر.	
١٣	وقوف حمل الحقيبة على الرقبة رجوع القدم اليمنى خلفاً مع الطعن والدوران جهة القدم اليسرى.	
١٤	الجلوس طويلاً مسك الحقيبة بالوضع جانباً يتم نقل الحقيبة للجانب الأخر بالدوران.	
١٥	وقوف مائلاً مسك الحقيبة تقوم اللاعبة بسحب الحقيبة على الرجل الأمامية مع إعتدال القامة و رفعها لأعلى.	
١٦	وقوف فتحاً ثنى الركبتين قليلاً مسك الحقيبة باليدين تقوم اللاعبة برفع الحقيبة لأعلى وللخلف ثم العودة.	
١٧	وقوف رفع الحقيبة على الرقبة تقوم اللاعبة بالوثب لأعلى ثم النزول لأسفل مع ثنى الركبتين مع تكرار الأداء.	
١٨	وقوف مائل مسك الحقيبة عمل دوران جهة اليمين واليسر مع تكرار الاداء.	
١٩	وقوف مسك الحقيبة بالذراعين أماماً تقوم اللاعبة بعمل دورانات يمين ويسار مع تكرار الاداء.	
٢٠	وقوف حمل الحقيبة على الرقبة تقوم اللاعبة بعمل طعن للامام بالقدم اليمنى مع تحريك الذراعين للامام وعمل قبضه	
٢١	وقوف مسك الحقيبة عمل دوران بالذراعين ووضع الحقيبة على الرقبة مع لف الجذع فى اتجاه الرجل الطاعنه.	
٢٢	وقوف الذراعين عالياً مائلاً ممسكاً بالحقيبة خلف الظهر ثنى الركبتين مع ثنى الذراعين ثم الرجوع للوضع واقفاً مع التكرار	

صورة التمرين	شرح التمرين	رقم التمرين
	وقوف مسك الحقيبة أمام الصدر تقوم اللاعبة بلف الصدر تجاه اليمين ممسكة بالحقيبة بالقبضتين ثم الاتجاه الاخر.	٢٣
	وقوف الذراعين عالياً مسك الحقيبة باليدين اللف تجاه اليمين مع رفع الركبه اليمنى وخفض الذراعين بالحقيبة.	٢٤
	وقوف مسك الحقيبة امام الصدر ثم دوران من فوق الرأس ثم النزول بالحقيبة على الجانب الأيمن لملامسة القدم	٢٥
	الجنو نصفاً مسك الحقيبة من الظهر بالقبضتين أمام الصدر الوقوف مع عمل مرجحه اليد اليمنى من الامام للخلف مع ثنى المرفق ثم التكرار للجانب الاخر.	٢٦
	مسك الحقيبة والتطويح للجانب الايمن مع ثنى الركبتين ثم العوده والاداء للجانب الاخر.	٢٧
	من الإنبطاح المائل على الحقيبة رفع الحوض لأعلى مع ملامسة ركبة الرجل العكسية ثم العوده والتكرار للجانب الاخر	٢٨
	وقوف ثنى الركبتين نصفاً مع حمل الحقيبة على الرقبه ميل الجذع للامام مد الذراعان أماماً مع رفع الرجل للخلف ولأعلى	٢٩
	وقوف حمل الحقيبة على الكتفين ثم الطعن الجانبي لليمين واليسار بإستمرار.	٣٠

مرفق (٥)

أسماء السادة الخبراء

الوظيفة	اسم الخبير	م
أستاذ تدريب المصارعة بكلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات	د.أحمد عبد الحميد عمارة	١
أستاذ تدريب المصارعة بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان	د.أشرف حافظ محمود	٢
أستاذ تدريب المصارعة بكلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الزقازيق	د.محمد إبراهيم العيشي	٣
أستاذ تدريب المصارعة بكلية التربية الرياضية بأبو قير- جامعة الإسكندرية	د.أحمد رضا الروبي	٤
أستاذ تدريب المصارعة بكلية التربية الرياضية- جامعة طنطا	د.نبيل حسنى الشوربجي	٥

• تم مراعاة الترتيب الأبجدي.