

تأثير استخدام الحقيبة البلغارية فى درس التربية الرياضية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الثانوية

م.د/ داليا رضوان لبيب

كلية التربية الرياضية
جامعة حلوان

مقدمة البحث:

يعتبر درس التربية الرياضية الجزء الأهم من أجزاء البرنامج المدرسي ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية والتربوية التي تحقق أهداف المنهج، وهو أيضا الوسيلة الأكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التربوية للطالبات، فمن خلاله تستفيد كل الطالبات دون تفرقه بخلاف أجزاء البرنامج الأخرى كالنشاط الداخلي أو الخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على رغبة الطالبة واختيارها، أو ما يجب أن تتمتع به من مستوى رفيع من الأنشطة الرياضية.

وأنتفت كلا من "زينب عمر" و"غادة جلال" (٢٠٠٨) و"مصطفى السايح" (٢٠٠١) على أن من اغراض درس التربية الرياضية تنمية عناصر اللياقة البدنية (القوة- السرعة- التحمل- المرونة- الرشاقة) وتقع اهميتها للتقدم بالمهارات الحركية ولحاجة الطالبة إليها فى المجتمع فهى الوسيلة التى تمكنها من ممارسة وأداء العمل الشاق مع بذل أقل ما يمكن من جهد وطاقة مع تأخر ظهور التعب (٥٤:٢) (٥٦:٩).

وتعتبر اللياقة البدنية من أهم الأهداف التى يسعى درس التربية الرياضية لتحقيقها، حيث تساهم فى مساعدة الفرد على القيام بواجباته اليومية، واهتم العاملون فى مجال الرياضة المدرسية بالبحث عن أفضل اساليب وطرق التدريس للوصول بالطالبة إلى أعلى درجة ممكنة من اللياقة البدنية، أثناء حصة التربية الرياضية (٥٤:٢).

وتشير "ميادة سيد" إلى أهمية الإعداد البدنى فى درس التربية الرياضية فالتمارين التى تؤدى فى هذا الجزء تعمل على العناية بقوام الطالبات ولياقتهن البدنية والتوافق بين المجموعات العضلية المختلفة والتأثير على أجهزة الجسم وزيادة مرونة المفاصل ويشترط فى هذا الجزء العناية بصحة الأداء وأن تصل الحركات لاقصى مداها حتى تزداد اطالة العضلات وبذلك تؤثر على القوام، ويؤدى الإعداد البدنى بأدوات أوبدون أدوات ولكن استخدام الأدوات أفضل لأنه

يساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة ويدخل عنصرى الفرح والتشويق على نفوس الطالبات وخاصة فى المرحلة الثانوية (٢٠:١٠).

وتعتبر المرحلة الثانوية حلقة أخرى من حلقات النمو التى تتميز بخصائصها وأهميتها، فهى تعتبر مرحلة حرجة من مراحل النمو، حيث يمر منها الفرد بمرحلة المراهقة الوسطى وبداية المراهقة المتأخرة، وهى المرحلة التى ترتبط بمشاكل النمو وما يصاحبها من احتياجات نفسية وإجتماعية وفسولوجية.

ويشير "محمد عاطف الابحر" (٢٠٠١) أن المرحلة الثانوية هى بداية التحسن فى التوافق العضلى العصبى وأنتهاء فترة الأرتباك العضلى الحركى وتحسن فى القوام والقدرة على التحمل العضلى مع إمكانية إتقان المهارات الحركية مما يؤدى إلى القدرة على التخصص فى أى من الالعاب الرياضية التى تتفق مع الميول والقدرات . (٢٣٧:٧)

ويتفق كلا من محمد عبد الرحيم (٢٠١٠) وعاطف ماهر (٢٠١٢) أن توافر الأدوات المساعدة من العناصر الاساسية لنجاح درس التربية الرياضية فارتفاع مستوى أداء الطالبة وتحقيق أهداف النشاط مرتبط بتوافر الأدوات اللازمة لأنه يؤدى إلى المشاركة الفعالة وزيادة التصور الحركى للمهارات وتحسين الجوانب المهارية والبدنية ويعمل أيضا على زيادة تركيز الانتباه ويزيد من متعة وتشويق الطالبات (٣٥:٨)، (٥).

كما أتفقت كل من زينب عمر ووفاء مفرج (٢٠٠٨) على ان استخدام الأدوات الصغيرة والأجهزة الرياضية المختلفة تثير الحماس بين الطالبات، وتصبغ المرح والإنفعالات المحببة على النفس فى درس التربية الرياضية وتعمل على تقوية المجموعات العضلية الكبيرة وإكساب الطالبات المرونة والرشاقة وسرعة التلبية وتتيح الفرصة للعمل الفردى فيظهر من خلالها الفروق الفردية بين الطالبات وتشبع رغبة الطالبة فى الحرية والانطلاق (١٧:٣).

وفي الآونة الأخيرة إنتشرت بعض الأدوات الرياضية الحديثة التى تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مثل كرة التوازن boss ball والأستيك المطاط Body Lastic حبال المقاومة resistance band والكرة السويسرية Swiss ball وجهاز TRX المعلق، والحقيبة البلغارية Bulgarin Bag حيث يضيف كيلي براون Kyle Brown (٢٠٠٩) وفيرافاسندارام وبالانيسامى Vairavasundaram (٢٠١٥) ان الحقيبة البلغارية من الأدوات الحديثة التى تحقق النتائج فى تحسين عناصر اللياقة البدنية لكونها متعددة الاستخدامات والوظائف.

(٢٣:٢١)، (١٦:٢٥)

وأنفق كل من كوني كوك (Connie Cook) (٢٠١٠) وجيرى ابوت (Gary Abbott) (٢٠٠٩) على أن الحقيبة البلغارية تم صنعها في عام ٢٠٠٥ على يد إيفان إيفانوف، وهو رياضي أولمبي بلغاري سابق، يعمل كمدرّب مصارعة أولمبية أمريكية في مركز التدريب الأولمبي في ماركيت بولاية ميشيغان، وكان يبحث عن أداة تدريب تسمح للمصارعين بتحسين القدرة الانفجارية، والحركات الديناميكية التي يتغلب عليها الدفع، واللف، والمرجحات، والدوران، والجلوس، والجرى، والرمي، استلهم إيفانوف فكرة الحقيبة من الرعاة فهم كانوا يجبرون على حمل الأغنام والحملان حول أكتافهم عندما كانوا ينتقلون مع قطعانهم، وأظهروا قوتهم في المهرجانات. (١٧)، (١٨)

الحقيبة البلغارية هي أداة تمارين على هيئة هلال تستخدم في تدريبات القوة والتدريبات البليومترية وهي عبارة عن أكياس مصنوعة يدويا من الجلد ويتم تعبئتها من الداخل برمل، ولها مقابض رئيسية هي نقطتي الإمساك التي تتدرج نحو نهاية الكيس، وتستخدم في التآرجح والحركات الدوارة مع وجود اشترطة وهي عبارة عن شريطين من النايلون محيك بشكل مباشر إلى خارج الحقيبة، يبلغ طولها ١٢ بوصة تقريباً وتستخدم لتثبيت الكيس على الكتفين أثناء التمرينات، ومقابض للسيطرة على تمارين الذراع وتتميز الحقيبة بإمكانية استخدامها باوزان مختلفة. (٢٠)، (٢٧)

وأكد كل من جيرى ابوت (Gary Abbott) (٢٠٠٩) وسافا سبورت (Sava Sport) (٢٠١٥) انه يمكن استخدام الحقيبة كوزن حر في العديد من التمارين البسيطة والديناميكية مثل الدفع والدوران والمرجحات، كما أنها تزيد من التحمل العضلي للقبضة والمعصمين والذراعين والكتفين والظهر والساقين، حيث تساعد في بناء العضلات الأساسية والتنسيق وتحسين الحركة العامة للكتف والعضلات الأخرى المشتركة في الأداء. (٢٠:١٨)، (٢٣)

ويشير بينوده ودانراج (Binodh bijoy, Dhanaraj soma) (٢٠١٦) أن الحقيبة البلغارية مماثلة لأكياس الرمل في الشكل ولكن الشكل المميز للحقيبة البلغارية ومقابضها المتعددة تسمح للاداء ببعض الحركات التي يصعب القيام بها بأكياس الرمل كما انه يمكن التحكم بوزن الحقيبة كما يحدث بأكياس الرمل. (٧٩:١٣)

ويضيف بريان وجولي (Brian J, Julie B) (٢٠١٦) أن تدريبات الحقيبة البلغارية تشابه مع تدريبات الكرة الحديدية ولكن الحقيبة تمتاز عنها لأنها توفر الامن والسلامة أثناء ممارسة الرياضة وبالتالي تقل نسب الإصابات على عكس الكرة الحديدية (٣٤:١٦)

وأشارت "امانى فتحى" Amany Fathy (٢٠١٧) أن الحقيبة البلغارية متوفرة في عدة أحجام قياسية، تختلف في الوزن ومميزة بالوان مختلفة للأحزمة. عند اختيار حقيبة بلغارية للتمارين الرياضية يفضل استخدام قاعدة بسيطة وهي أن الحقيبة تمثل حوالي ٢٠٪ من وزن الجسم أو اتبع التوصيات التالية:

- الأخف وزنًا هي الحقيبة التي تزن ٥ كجم: وهي ذات أحزمة صفراء ومصممة للنساء اللواتي يزن ٢٧-٤٥ كجم، والأطفال والمبتدئين.
- الحقيبة البلغارية التي تزن ٨ كجم: وهي ذات أحزمة خضراء، ومخصصة للرياضيين الذين يتراوح وزنهم بين ٤٥ و ٦٨ كجم. يجب على الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية لبضعة أشهر أن يبدأوا بهذا الحجم لإتقان التمارين الأساسية المختلفة بالحقيبة البلغارية قبل الانتقال إلى الحقيبة البلغارية الأكبر وزنًا.
- الحقيبة البلغارية الثالثة التي تزن ١٢ كجم: وهي ذات أحزمة حمراء، ومصممة للرياضيين الذين يتراوح وزنهم بين ٦٨ و ٨٦ كجم وهذا الحجم هو الأنسب لمدرّبى ومدربي اللياقة البدنية. (١٢)

مشكلة البحث:

ومن خلال عمل الباحثة كمدرس دكتور بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية والإشراف على التربية العملية لاحظت عزوف طالبات المرحلة الثانوية عن الاشتراك في حصة التربية الرياضية نظرا لما يحدث في هذه الفترة من تغيرات فسيولوجية وبدنية للطالبات بالإضافة إلى شعورهن بالملل اثناء أداء تمارين اللياقة البدنية التقليدية المقررة بالمنهاج، مما يودى إلى ضعف مستوى اللياقة البدنية لديهن.

ومن خلال إطلاع الباحثة على ما اتيح لها من دراسات سابقة والإطلاع على شبكة المعلومات الدولية لاحظت في حدود علمها عدم تطرق أى من الباحثين إلى معرفة تأثير استخدام تدريبات الحقيبة البلغارية على تلميذات أو طالبات المدارس حيث أن العديد من الدراسات السابقة ركزت على فاعلية الحقائق البلغارية على اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية وعدم التطرق إلى مجال التعليم والذي يعتبر الشريحة الأكبر من الشعب وهذا ما دفع الباحثة لإجراء هذه الدراسة لعل ذلك يسهم في إيجاد الحل المناسب

لاشتراك الطالبات في حصص التربية الرياضية ومن ثم الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية.

أهداف البحث:**يهدف البحث إلى :**

- تصميم برنامج تعليمي باستخدام الحقيبة البلغارية في درس التربية الرياضية لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية.
- التعرف على تأثير استخدام الحقيبة البلغارية في درس التربية الرياضية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية.

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات الثلاثة لصالح القياس البعدى.
2. توجد نسب تحسن بين القياسات الثلاثة لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث:**الحقيبة البلغارية : Bulgarin Bag**

هى حقيبة على شكل هلال مصنوعة من الجلد ومليئة بالرمل تزن من ٣ إلى ٣٨ كجم وتستخدم في تطوير القوة واللياقة البدنية العامة، وتحسين الأوعية الدموية (٢٢) التعريف الإجرائي للحقيبة البلغارية هو: "حقيبة على شكل هلال مصنوعة من الجلد أو الجلد الصناعي ومليئة بالرمل تزن ما بين ٣ إلى ٣٨ كجم ولها مقابض مرنة للسماح بتدريب الجزء العلوي والسفلي من الجسم تتميز بالوان مختلفة كلاسب الوزن المراد استخدامه ويمكن استخدامها لكافة الاعمار السنية، وتساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية وتحسين الوظائف الفسيولوجية للجسم".

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي- البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طالبات الصف الأول الثانوى بمدرسة نبوية موسى بمدينة نصر للعام الدراسى (٢٠١٨/٢٠١٩) والمقسمة إداريا إلى فصلين وعددهن (٤٥) طالبة ولقد حددت الباحثة طالبات الصف الأول الثانوى مجتمعا لبحثها للأسباب التالية:

- انتظامهن بصورة مستمرة في المدرسة مقارنة بالصف الثانى والثالث الثانوى.
- نفورهن من درس التربية الرياضية وعدم الرغبة في الاشتراك فيه .

عينة البحث:

- اختيرت العينة بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الصف الأول الثانوى بمدرسة نبوية موسى وذلك بعد موافقة المدرسة على تطبيق البحث (مرفق ١)، وهى تمثل الطالبات من مجتمع البحث التى تقوم الباحثة بالتدريس لهن وعددهن (٢٥) طالبة، وتم استبعاد الطالبات الغير منتظمات وعددهن (٥ طالبات) بنسبة ٤٤.٤% من مجتمع البحث وكانت كالتالى:
- المجموعة التجريبية يطبق عليها البرنامج التعليمى باستخدام الحقيبة البلغارية.
 - ١٢ طالبة أخرى يطبق عليها التجربة الإستطلاعية .

معامل الالتواء للعينة:

للتأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً إعتداليا قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء لكل من المتغيرات الآتية:

- معدلات النمو (السن - الطول - الوزن).
- عناصر اللياقة البدنية وهى (القوة العضلية الذراعين- القدرة العضلية للرجلين- التحمل العضلى- القوة العضلية للبطن- التوافق العضلى العصبى) ويوضح ذلك جدول (١).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

(ن = ٣٢)

الالتواء	معامل الالتواء	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفطح
١.١٧ -	٠.١٣ -	السن	١٦.٦٣	٠.٣٣	١٦.٨٠	٠.١٣ -
٠.٥٩ -	١.٣٦ -	الطول	١٦٣.٤٧	٣.٩٢	١٦٥.٠٠	١.٣٦ -
٠.٤٦ -	٠.٩١ -	الوزن	٥٧.٥٩	١.٤١	٥٨.٠٠	٠.٩١ -
٠.٤٩	١.٣٢ -	القوة العضلية الذراعين	١٥.١٣	١.١٨	١٥.٠٠	١.٣٢ -
٠.٥٧	٠.٨٨	القدرة العضلية للرجلين	١٠.٤٧	١.١٩	١١.٠٠	٠.٨٨
٠.٣٨ -	١.٥٦ -	التحمل العضلى	٧.١٩	٠.٨٦	٧.٠٠	١.٥٦ -
٠.٢٦ -	٠.٢٨	القوة العضلية للبطن	١٤.١٣	١.٠٤	١٤.٠٠	٠.٢٨
٠.١١ -	٠.٥٤ -	التوافق العضلى العصبى	٩.٣٦	٠.٨٣	٩.٠٠	٠.٥٤ -

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى إعتدالية التوزيع التكراري (التجانس للمجتمع) .
وسائل جمع البيانات :

إعتمدت الباحثة فى جمع البيانات والمعلومات على الوسائل الآتية:

١- تحليل الوثائق والتي تتمثل فى سجلات الطالبات بالمدرسة .

- السن: سجلات المدرسة.

- الطول: بإستخدام جهاز الرستاميتير.
- الوزن: بإستخدام الميزان الطبى.
- ٢- المراجع العلمية والدراسات المرتبطة .
- ٣- استمارة جمع البيانات (إعداد الباحثة)
- ٤- إستمارات إستطلاع رأى الخبراء .
- ٥- الإختبارات البدنية.
- ٦- الأجهزة والأدوات .

وسوف تتناول الباحثة هذه الوسائل بالشرح والتوضيح:

١- تحليل الوثائق:

تم الحصول على السن وعدد الطالبات الممثلات لمجتمع البحث من خلال التحليل الوثائقى للسجلات الرسمية بقسم شؤون الطالبات بمدرسة نبوية موسى.

٢- المراجع العلمية والدراسات السابقة :

إستخدمت الباحثة المراجع والدراسات السابقة لتحديد عناصر اللياقة البدنية التى تنميها الحقيية البلغارية والإختبارات البدنية والتدريبات المستخدمه فى البحث.

٣- إستمارة تسجيل البيانات (إعداد الباحثة) مرفق (٢)

تم إعداد إستمارة لتسجيل بيانات الطالبات وإشتملت على (الاسم – السن – الطول – الوزن – القياس القبلى – القياس البينى- القياس البعدى).

٤- إستمارات إستطلاع رأى الخبراء:

أولاً: إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى عناصر اللياقة البدنية التى يمكن تنميتها باستخدام الحقيية البلغارية : مرفق (٣)

حيث قامت الباحثة بتصميم الإستمارة وعرضها على (١٤) خبير مرفق(٤) ويوضح جدول (٢) النسب المئوية لأراء الخبراء.

جدول (٢)
التكرارات والنسب المئوية لأراء الخبراء فى عناصر اللياقة البدنية
التي يمكن تنميتها باستخدام الحقيبه البلغارية

(ن=١٤)

م	عناصر اللياقة البدنية	التكرارات	النسبة المئوية لأراء الخبراء
١	القوة العضلية للقبضة	٩	٦٤.٢%
٢	القوة العضلية للذراعين	١٤	١٠٠%
٣	القوة العضلية للرجلين	٩	٦٤.٢%
٤	القوة العضلية للبطن	١١	٧٨%
٥	القدرة العضلية للرجلين	١٢	٨٥.٧%
٦	التحمل العضلى	١٣	٩٢.٨%
٧	التحمل الدورى التنفسى	٨	٥٧.١%
٨	المرونة	٠	٠%
٩	الرشاقة	٠	٠%
١٠	التوافق العضلى العصبى	١٠	٧١%

يتضح من جدول (٢) أن النسب المئوية لأراء الخبراء فى عناصر اللياقة البدنية التي يمكن تنميتها باستخدام الحقيبه البلغارية تراوحت بين (صفر%، ١٠٠%) وأرتضت الباحثة نسبة أكثر من ٧٠% وأختارت العناصر التي حصلت على هذه النسبة .

ثانيا: إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أفضل الإختبارات البدنية: مرفق (٥)
قامت الباحثة بتصميم إستمارة لإستطلاع رأى الخبراء لتحديد أفضل الأختبارات البدنية وقامت بعرضها على (١٤) خبير مرفق (٤) ويوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٣)
التكرارات والنسب المئوية لآراء الخبراء حول
أفضل الإختبارات البدنية

(ن=١٤)

م	عناصر اللياقة البدنية	الإختبارات	التكرارات	النسبة المئوية لآراء الخبراء
١	القوة العضلية للذراعين	• الشد لأعلى على العقلة المنخفضة	٢	١٤%
		• ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل العالي	١	٧%
		• التعلق مع ثني الذراعين ثبات	٠	٠%
		• الإنبطاح المائل المعدل	١١	٧٨%
٢	القدرة العضلية للرجلين	• الوثب العمودي من الثبات	١٢	٨٥%
		• الوثب العريض من الثبات	١	٧%
		• الوثبات المتتالية في المكان	١	٧%
٣	التحمل العضلي	• الإنبطاح المائل من الوقوف	١٠	٧١%
		• اختبار الجري في المكان (١٠ ث)	١	٧%
		• اختبار الخطوات الجانبية (١٠ ث)	٠	٠%
		• الإنبطاح المائل المعدل للينات	٣	٢١%
٤	القوة العضلية للبطن	• الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	١٢	٨٥%
		• رفع الرجلين لأعلى من وضع التعلق ١٠ ث	٢	١٤%
٥	التوافق العضلي العصبي	• رمي واستقبال الكرات	٠	٠%
		• الدوائر المرقمة	١٣	٩٢.٨%
		• اختبار نط الحبل	١	٧%

يتضح من جدول (٣) أن النسب المئوية لآراء الخبراء حول تحديد أفضل الأختبارات البدنية تراوحت بين (صفر %، ٩٢.٨%) وأرتضت الباحثة نسبة أكثر من ٧٠% وأختارت الإختبارات التي حصلت على هذه النسبة واستبعدت باقي الإختبارات البدنية.

ثالثاً: إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أفضل تدريبات الحقيبة البلغارية المستخدمه في

البحث: مرفق (٦)

قامت الباحثة بتصميم إستمارة لأستطلاع رأى الخبراء لتحديد أفضل تدريبات الحقيبة البلغارية التي تقيس عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين- التحمل العضلي- القوة العضلية للبطن- التوافق العضلي العصبي) وقامت بعرضها على عدد (١٤) خبير مرفق (٤) ويوضح ذلك جدول (٤)

جدول (٤)
التكرارات والنسب المئوية لآراء الخبراء حول
أفضل تدريبات الحقيبة البلغارية المستخدمة في البحث

(ن=١٤)

م	عناصر اللياقة البدنية	التدريبات المقترحة	التكرارات	النسبة المئوية لآراء الخبراء
أولاً	القوة العضلية للذراعين	١- (الوقوف- مسك الحقيبة البلغارية) ثنى وفرد الذراعين من المرفق .	١١	%٧٨
		٢- (الوقوف-مسك الحقيبة البلغارية)رفع الذراعين لاعلى وللإمام front shoulder raise	١٤	%١٠٠
		٣- (الوقوف- مسك الحقيبة البلغارية من المقبض الرئيسي) المرجحة الأمامية ثم للخلف .	١١	%٧٨
		٤- (الوقوف- مسك الحقيبة البلغارية من المقبض الرئيسي) مرجحة كاملة فوق الرأس. front shoulder	١٣	%٩٢
		٥- (الوقوف مسك الحقيبة البلغارية من المقبض الرئيسي خلف الرأس) ثنى وفرد الذراعين Triceps extension	١٤	%١٠٠
		٦- (الوقوف مسك الحقيبة البلغارية) ثنى وفرد الذراعين لاعلى وللإمام front shoulder press	١٤	%١٠٠
		٧- (الوقوف- مسك الحقيبة البلغارية) من الذراعين خلف الجسم من المقبض الرئيسي) مع الثبات Triceps hold	١١	%٧٨
		٨- (الوقوف- مسك الحقيبة البلغارية من المقبض الخارجى) فرد الذراعين مع الثبات front shoulder hold	١٢	%٨٥
		٩- الانبطاح المائل المعدل- وضع الحقيبة البلغارية على الظهر)	١٤	%١٠٠
		١٠- إضافة ما تروونه مناسب		
ثانياً	القدرة العضلية للرجلين Muscular power	١- (الوقوف- وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) توقيت عالى	١١	%٧٨
		٢- (الوقوف- وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) احد الرجلين اماما والاخرى خلفا مثنيتين الوثب بالتبديل فى الهواء Alternative lunge	١٣	%٩٢
		٣- (الوقوف- وضع الحقيبة البلغارية على الكتف)الوثب لصعود سلمتين والنزول منهم.	١٣	%٩٢
		٤- (الوقوف- وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) فتح الرجلين للخارج مع ثنى الرجلين ثم الوثب jumping sumo squat	١٤	%١٠٠
		٥- (الوقوف- وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) احد الرجلين اماما و الاخرى خلفا ثم الوثب jumping lunge	١١	%٧٨
		٦- (الوقوف- وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) ثنى الرجلين ثم الوثب Squat and jump	١٤	%١٠٠
		٧- (الوقوف - وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) الطعن لليمين والوثب ثم الطعن لليساار .	١٣	%٩٢
		٨- إضافة ما تروونه مناسب.		
		١- (الإنبطاح - وضع الحقيبة البلغارية على الارض) ثنى الذراعين مع الثبات. Hold push up	١٤	%١٠٠
		٢- (الأنبطاح المائل المعدل- وضع الحقيبة البلغارية على الظهر) ثنى وفرد المرفقين push up	١٢	%٨٥

٩٢%	١٣	(الوقوف- وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) تبديل الرجلين معا بالوثب .	التحمل العضلي Muscular Endurance	ثالثا
٨٥%	١٢	٣-(الوقوف- وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) فتح و غلق الرجلين بالوثب jumping jax		
١٠٠%	١٤	٤-(الوقوف-وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) ثنى الرجلين وفردهما		
٩٢%	١٣	٥-(الوقوف-وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) فتح الرجلين للخارج ثم ثنى الرجلين sumo squat		
٧٨%	١١	٦-(الوقوف- وضع الحقيبة البلغارية على الظهر) الوثب بالقدمين للأمام .		
٧٨%	١١	٧-(الوقوف- وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) تبديل الرجلين للأمام وللخلف بخطوات واسعة step		
٨٥%	١٢	٨-(الوقوف-) وضع الحقيبة البلغارية على الكتف فتح و غلق الرجلين بالوثب jumping jax		
٩٢%	١٣	٩-(الوقوف ثنى الجذع- مسك الحقيبة البلغارية من المقبض الرئيسي) مرجحة الحقيبة للأمام مع الإقعاء .		
		١٠- إضافة ما تروونه مناسب		
١٠٠%	١٤	١-(الانبطاح-وضع الحقيبة البلغارية على الظهر) ثنى الذراعين على الارض ورفع الجسم ثم الثبات plank hold.		
٧٨%	١١	٢-(الانبطاح- وضع الحقيبة البلغارية على الظهر) ثنى الذراعين على الارض ورفع الجسم كله على قدم واحدة plank with one leg.		
٨٥%	١٢	٣-(الانبطاح الجانبي- وضع الحقيبة البلغارية على الجانب) ورفع الجسم كلة side plank.		
٧٨%	١١	٤- (الرقود- مسك الحقيبة البلغارية) بالذراعين لف الجذع لليمين واليسار مع رفع الرجلين Russian twist		
١٠٠%	١٤	٥-(الرقود- مسك الحقيبة البلغارية بالذراعين) ثنى الجذع للامام والرجلين مثنيتين crunch.		
١٠٠%	١٤	٦-(الرقود -وضع الحقيبة البلغارية على الصدر) ثنى الجذع للامام مع ثنى وفرد الرجلين معا crunch leg press		
١٠٠%	١٤	٧-(الرقود- وضع الحقيبة البلغارية على الصدر) ثنى الجذع للامام والثبات hold crunch		
٩٢%	١٣	٨- الوقوف- مسك الحقيبة البلغارية من المقبض الرئيسي)مرجحة الحقيبة ناحية اليمين ثم ثباتها ويكرر ناحية اليسار oblique		
٨٥%	١٢	٩-(الوقوف -مسك الحقيبة البلغارية) بالذراع الايمن ثنى الجذع لليمين والرجوع ثم يكرر ناحية اليسار oblique		
		١٠- اضافة ما تروونه مناسب		
٧٨%	١١	١-(الوقوف- مسك الحقيبة البلغارية من المنتصف) ثنى الرجلين ثم الوقوف مع فرد الذراعين. Squat shoulder press	التوافق العضلي العصبي Coordination	خامسا
٩٢%	١٣	٢-(الوقوف- وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) ثنى الرجلين وعند الوقوف فرد الرجل للامام squat leg raise		
١٠٠%	١٤	٣-(الوقوف- وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) فتح الرجلين للخارج ثنى الركبتين ثم لف الوسط للجانب plyo sumo squat		
٧٨%	١١	٤-(الوقوف - مسك الحقيبة البلغارية من المقبض الرئيسي) مرجحة الحقيبة جهة الطعن لليمين ثم للييسار معا.		
١٠٠%	١٤	٥- (الوقوف - وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) أحد الرجلين أماماً والأخرى خلفاً مع ثنيهما ثم لف الوسط للجانب plyo lunges		
٨٥%	١٢	٦- (الوقوف- مسك الحقيبة البلغارية بالذراعين عاليا) رفع الرجل اليمنى مفردة مع نزول الذراعين بالحقيبة والعكس.		
٨٥%	١٢	٧- الوقوف- وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) لمس المرفق بالرجل اليسرى والعكس		
		٨- إضافة ما تروونه مناسب		

ويتضح من جدول (٤) أن النسب المئوية لآراء الخبراء حول تحديد أفضل تدريبات الحقيبة البلغارية المستخدمة تراوحت بين (٧٨%، ١٠٠%) وأرتضت الباحثة نسبة أكثر من ٨٠% وأختارت التدريبات التي حصلت على هذه النسبة وإستبعدت باقى التدريبات .

٥- الإختبارات البدنية المستخدمة فى البحث: مرفق (٧)

نتيجة لآراء الخبراء تم تحديد الإختبارات البدنية على النحو التالى:

- الأنبطاح المائل المعدل لقياس القوة العضلية للذراعين ونسبته ٧٨% (٢٢٧:٦).
- الوثب العمودى من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين ونسبته ٨٥% (٣٣٤:٦).
- الأنبطاح المائل من الوقوف لقياس التحمل العضلى ونسبته ٧١% (٢٣٩:٦).
- الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين لقياس القوة العضلية للبطن ونسبته ٨٥% (٢٨).
- الدوائر المرقمة لقياس التوافق العضلى العصبى ونسبته ٩٢.٨% (٢٢٩:٦).

٦- الأجهزة والأدوات :

إستخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية أثناء القياسات والبرنامج:

- الحقيبة البلغارية
- مراتب رياضية.
- جهاز الميزان الطبى لقياس الوزن لأقرب كجم.
- مسطرة مدرجة.
- جهاز الرستاميتز لقياس الطول لأقرب سم.
- شريط قياس للمسافات.
- ساعة إيقاف الزمن لأقرب جزء من الثانية.
- سبورة .
- طباشير.
- دوائر مرقمة.

الإجراءات التنفيذية للبحث :

١-الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/ ٢/١٠ على (١٢) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية من المجتمع الأسمى لعينة الدراسة ومن غير المقيدات فى عينة البحث وذلك للتأكد من دقة إجراءات تنفيذ الإختبارات وسهولة فهمها وتطبيقها، الترتيب المناسب لتنفيذها، والتحقق من ملائمة المكان وصلاحيه الأدوات والأجهزة المستخدمة واخيرا حساب المعاملات العلمية للإختبارات .

وأسفرت نتائج الدراسة عن فهم الطالبات للإختبارات وتم التأكد من صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة .

وتم تطبيق الأختبارات البدنية فى يوم واحد حيث قامت الباحثة بقياسها بعد أداء الإحماء وقد راعت الباحثة ترتيب الإختبارات تبعاً لتبادل عمل المجموعات العضلية حتى لا تصاب الطالبة بالتعب العضلى والإرهاق.

وقد أستغرق تطبيق الإختبارات البدنية للطالبة الواحدة (٥ ق) يبدأ التطبيق صباحاً قبل اليوم الدراسى حتى لا تتأثر الطالبات بإرهاق اليوم الدراسى. وقد راعت الباحثة الترتيب المناسب لإجراء الإختبارات البدنية التى أسفرت عنه الدراسة الإستطلاعية.

وكانت على النحو التالى: المحطة الاولى : الأنبطاح المائل المعدل

المحطة الثانية : الوثب العمودى من الثبات

المحطة الثالثة : الأنبطاح المائل من الوقوف

المحطة الرابعة: الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين

المحطة الخامسة: الدوائر المرقمة لقياس

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية المستخدمة :

أولاً :صدق الإختبارات البدنية:

لحساب صدق الأختبارات البدنية (القوة العضلية للذراعين- القدرة العضلية للرجلين- التحمل العضلى- القوة العضلية للبطن- التوافق العضلى العصبى) إستخدمت الباحثة صدق المجموعات المتضادة عن طريق حساب الفروق بين الأرباعيات وذلك على عينة قوامها (١٢) طالبة من مجتمع البحث وليست من عينة البحث الأصلية ويوضح ذلك جدول(٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الأرباعى الأعلى والأدنى في الإختبارات البدنية

(ن=١=٢=٣)

Sig. (2-tailed)	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	الأرباعي الأدنى (ن = ٣)		الأرباعي الأعلى (ن = ٣)		الاختبارات البدنية
			ع±	م	ع±	م	
٠.٠١٦	*٤.٠٠٠	٢.٦٧ -	٠.٥٨	١٦.٦٧	١.٠٠	١٤.٠٠	القوة العضلية للذراعين
٠.٠١٣	*٤.٢٤٣	٢.٠٠ -	٠.٥٨	١١.٣٣	٠.٥٨	٩.٣٣	القدرة العضلية للرجلين
٠.٠١٣	*٤.٢٤٣	٢.٠٠ -	٠.٥٨	٨.٣٣	٠.٥٨	٦.٣٣	التحمل العضلى
٠.٠٢٥	*٣.٥٠٠	٢.٣٣ -	٠.٥٨	١٥.٣٣	١.٠٠	١٣.٠٠	القوة العضلية للبطن
٠.٠٤٧	*٢.٨٢٨	٢.٦٧ -	٠.٥٨	١٠.٣٣	١.٥٣	٧.٦٧	التوافق العضلى العصبى

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الأرباعي الأعلى والأدنى في الاختبارات البدنية ولصالح مجموعة الأرباعي الأعلى حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات المختلفة.

ثانياً: ثبات الاختبارات البدنية:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث على عينة قوامها (١٢) طالبة من مجتمع البحث وليست من عينة البحث الأصلية بفارق زمني بين التطبيقين الأول والثاني مدته (٧) أيام وقامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين ويوضح ذلك جدول (٦).

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية

(ن = ١٢)

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر	Sig
		ع	م	ع	م		
١	القوة العضلية للذراعين	١٥.٠٠	١٤.٢١	١٤.٩٢	١.١٦	*.٩٧١	٠.٠٠٠
٢	القدرة العضلية للرجلين	١٠.٠٠	١١.١٣	٩.٩٢	١.٠٨	*.٩٦٧	٠.٠٠٠
٣	التحمل العضلي	٧.٣٣	٠.٨٩	٧.٢٥	٠.٨٧	*.٩٤٦	٠.٠٠٠
٤	القوة العضلية للبطن	١٤.٢٥	١.١٤	١٤.١٧	١.٠٣	*.٩٦٩	٠.٠٠٠
٥	التوافق العضلي العصبي	٩.٤٢	٠.٧٩	٦.٣٣	٠.٨٩	*.٩٤٧	٠.٠٠٠

يتضح من جدول (٦) ان معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٩٤٦، ٠.٩٧١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن قيم " ر " المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات الاختبارات البدنية.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بأجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٢/١١ على عينة قوامها (١٢) طالبة من مجتمع البحث وليست من عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق وحدة من البرنامج التعليمي المقترح مرفق (٨) للتعرف على إمكانية تنفيذ البرنامج التعليمي، مدى مناسبة تدريبات الحقيبة البلغارية لعينة البحث ومدى ملائمة التدريبات لزم من الوحدة واخيراً للتعرف على الصعوبات التي قد تتعرض لها الطالبات اثناء التنفيذ .

وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن قدرة الطالبات على تنفيذ تدريبات الحقيبة البلغارية وملائمة زمن الوحدة لعدد التدريبات وكفاية الأجهزة المستخدمه .

تطبيق الدراسة الاساسية :

أ- القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعة التجريبية فى الإختبارات البدنية(القوة العضلية للذراعين- القدرة العضلية للرجلين- التحمل العضلى- القوة العضلية للبطن-التوافق العضلى العصبى) يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٢/١٢، وقد راعت الباحثة تنفيذ الإختبارات بنفس الترتيب وتنظيم العمل فى محطات دائرية وذلك لسهولة ودقة التطبيق وللاقتصاد فى الوقت والجهد .

ب- تطبيق البرنامج المقترح فى المدرسة

تم تنفيذ البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية خلال الفترة من ٢٠١٩/٢/١٣ إلى ٢٠١٩/٤/١٧ فى مدرسة نبوية موسى بمدينة نصر، ولمدة (١٢) أسبوع بواقع (٢٤) وحدة باستخدام الحقيبة البلغارية على ان تكرر الوحدة مرتين مرفق(٨) فى الموعد المحدد لحصة التربية الرياضية مع مراعاة المنهج الدراسى للمرحلة الثانوية مرفق(٩)، ثم قامت الباحثة بتطبيق الإختبارات البدنية مرة أخرى بعد مرور (٦) اسابيع لمعرفة مدى تحسن اللياقة البدنية للطالبات . قامت الباحثة بتصميم الحقيبة البلغارية من القماش بطول ٣٠سم على شكل هلال وتم تزويدها بمقابض لليدين فى مواضع مختلفة ، ثم تم ملئها بالرمل لتزن ٨ كجم بناء على متوسط وزن الطالبات وهو(٥٧.٥٩) وذلك بمساعدة مدرسة الاقتصاد المنزلى بالمدرسة.

أسس بناء البرنامج:

- بعد الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة راعت الباحثة أن يتوافر فى البرنامج الاتى :
١. أن تتناسب هذه التدريبات مع مستوى سن ونضج الطالبات.
 ٢. التدرج بالتدريبات من السهل للصعب ومن البسيط للمركب.
 ٣. وفقا لطبيعة عمل كل تمرين تعطى فترات راحة ويفضل فترات الراحة الإيجابية .
 ٤. تنوع التمرينات المستخدمة بحيث يؤدي بعضها من الثبات والآخر من الحركة .
 ٥. أن يتنوع المدى الحركى للتمرينات المختارة (الثنى - المد - المرجحة - الدوران).
 ٦. أن يتناسب عدد التمارين مع الزمن المحدد بحيث تعطى الفرصة لكل تلميذ لتكرار التمرين الواحد أكبر عدد من المرات وبالتالي يتحقق الغرض المطلوب . (١ : ١١١)

التوزيع الزمنى للبرنامج:

قامت الباحثة بتحديد مدة البرنامج خلال الفصل الدراسى الثانى للعام الدراسى(٢٠١٨/٢٠١٩) وتبعاً للبرنامج الأدارى .

جدول (٧)

الجدول الزمني لفترة تطبيق البرنامج

المجموعة التجريبية	الاجراءات
٣ شهور	مدة التطبيق
١٢ أسبوع	عدد أسابيع التطبيق
مرتان أسبوعيا يومى الثلاثاء والاربعاء	تطبيق الوحدة الدراسية
١٢ × ٢ = ٢٤ وحدة	عدد الوحدات بالمدرسة
٤٥ دقيقة	زمن الوحدة

جدول (٨)

نموذج لوحدّة تعليمية باستخدام الحقيبة البلغارية فى درس التربية الرياضية

الغرض التعليمى : تعليم مهارة التصويب الكراباجى من الجرى فى كرة اليد

الغرض التربوى : التعاون – الإلتناء للفريق – القيادة والتبعية

الغرض المعرفى : معرفة بعض القوانين الخاصة بكرة اليد

الأدوات المستخدمة : كور بلاستيك - كور يد- الحقائق البلغارية.

التشكيلات	الشرح	الزمن	أجزاء الدرس
	احماء حر لتنشيط جميع اجزاء الجسم	٢٢ ق ٧ ق	الجزء التمهيدي إحماء حر بالحبال
	(الوقوف- مسك الحقيبة البلغارية من المقبض الرئيسي) مرجحة كاملة فوق الرأس. (الوقوف- وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) احد الرجلين اماما والاخرى خلفا ثم الوثب (الوقوف- وضع الحقيبة البلغارية على الكتف) تبديل الرجلين للأمام وللخلف بخطوات واسعة (الوقوف- مسك الحقيبة البلغارية من المنتصف) ثنى الرجلين ثم الوقوف مع فرد الذراعين.	١٥ ق	الإعداد بدني القوة العضلية للذراعين قدرة عضلية للرجلين التحمل العضلي التوافق العضلي العصبي
	■ إعطاء فكرة عن المهارة ■ أداء نموذج كامل للمهارة ■ التصويب على الحائط ■ التصويب من خط ٦ متر ■ التصويب من خط ٩ متر ■ أداء المهارة بالجري خطوة واحدة بالوثب ■ التصويب من خط نصف الملعب	٢٠ ق ١٠ ق	الجزء الرئيسي -النشاط التعليمي التصويبية الكراباجية
	عمل قاطرتين من طالبات وتشجيع أحسن أداء وتسليمه جائزة	١٠ ق	- النشاط التطبيقي
	تمارين استرخاء	٣ ق	الجزء الختامي

ج - القياس البعدي :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج أجرت الباحثة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٤/١٨ وقد راعت الباحثة تنفيذ الإختبارات البدنية بنفس الترتيب والشروط التي تمت في القياس القبلي .

المعالجة الإحصائية المستخدمه :

بعد القياسات البعدية تم تجميع البيانات ومراجعتها بدقة وتفريغها وتبويبها إستعدادا للمعالجة الإحصائية باستخدام الأساليب الآتية :

- ١- المتوسط الحسابى .
- ٢- الإنحراف المعياري .
- ٣- معامل الإلتواء .
- ٤- معامل الارتباط .
- ٥- تحليل التباين
- ٦- معدل التغير (نسبة التحسن) الفروق بين المتوسطات.
- ٧- درجة الحرية = (ن - ٢)

عرض النتائج:

جدول (٩)
تحليل التباين بين نتائج القياسات التتبعية الثلاثة للمجموعة
التجريبيه فى الاختبارات البدنية

(ن=٢٠)

sig	قيمة " ف "	متوسط مجموع المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	المتغيرات																																				
.٠٠٠	*٥٤.٤٨٤	٧١.٤٥٠	١٤٢.٩٠٠	٢	بين المجموعات داخل المجموعات	القوة العضلية للذراعين																																				
		١.٣١١	٧٤.٧٥٠	٥٧			.٠٠٠	*٧٦.٠٠٠	١٧٦.٠٦٧	٣٥٢.١٣٣	٢	بين المجموعات داخل المجموعات	القدرة العضلية للرجلين	٢.٣١٧	١٣٢.٠٥٠	٥٧	.٠٠٠	*٢١.٤٩٠	١٧.٥٥٠	٣٥.١٠٠	٢	بين المجموعات داخل المجموعات	التحمل العضلى	.٨١٧	٤٦.٥٥٠	٥٧	.٠٠٠	*١٥٧.٧٢٠	١٦٧.٢٦٧	٣٣٤.٥٣٣	٢	بين المجموعات داخل المجموعات	القوة العضلية للبطن	١.٠٦١	٦٠.٤٥٠	٥٧	.٠٠٠	*٣٣.١٩٧	١٨.٢٠٠	٣٦.٤٠٠	٢	بين المجموعات داخل المجموعات
.٠٠٠	*٧٦.٠٠٠	١٧٦.٠٦٧	٣٥٢.١٣٣	٢	بين المجموعات داخل المجموعات	القدرة العضلية للرجلين																																				
		٢.٣١٧	١٣٢.٠٥٠	٥٧			.٠٠٠	*٢١.٤٩٠	١٧.٥٥٠	٣٥.١٠٠	٢	بين المجموعات داخل المجموعات	التحمل العضلى	.٨١٧	٤٦.٥٥٠	٥٧	.٠٠٠	*١٥٧.٧٢٠	١٦٧.٢٦٧	٣٣٤.٥٣٣	٢	بين المجموعات داخل المجموعات	القوة العضلية للبطن	١.٠٦١	٦٠.٤٥٠	٥٧	.٠٠٠	*٣٣.١٩٧	١٨.٢٠٠	٣٦.٤٠٠	٢	بين المجموعات داخل المجموعات	التوافق العضلى العصبى	.٥٤٨	٣١.٢٥٠	٥٧						
.٠٠٠	*٢١.٤٩٠	١٧.٥٥٠	٣٥.١٠٠	٢	بين المجموعات داخل المجموعات	التحمل العضلى																																				
		.٨١٧	٤٦.٥٥٠	٥٧			.٠٠٠	*١٥٧.٧٢٠	١٦٧.٢٦٧	٣٣٤.٥٣٣	٢	بين المجموعات داخل المجموعات	القوة العضلية للبطن	١.٠٦١	٦٠.٤٥٠	٥٧	.٠٠٠	*٣٣.١٩٧	١٨.٢٠٠	٣٦.٤٠٠	٢	بين المجموعات داخل المجموعات	التوافق العضلى العصبى	.٥٤٨	٣١.٢٥٠	٥٧																
.٠٠٠	*١٥٧.٧٢٠	١٦٧.٢٦٧	٣٣٤.٥٣٣	٢	بين المجموعات داخل المجموعات	القوة العضلية للبطن																																				
		١.٠٦١	٦٠.٤٥٠	٥٧			.٠٠٠	*٣٣.١٩٧	١٨.٢٠٠	٣٦.٤٠٠	٢	بين المجموعات داخل المجموعات	التوافق العضلى العصبى	.٥٤٨	٣١.٢٥٠	٥٧																										
.٠٠٠	*٣٣.١٩٧	١٨.٢٠٠	٣٦.٤٠٠	٢	بين المجموعات داخل المجموعات	التوافق العضلى العصبى																																				
		.٥٤٨	٣١.٢٥٠	٥٧																																						

يتضح من جدول (٩) انه توجد فروق داله إحصائيا بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية قيد البحث لذا سوف تستخدم الباحثه اختبار اقل فرق معنوى لايجاد الفروق.

جدول (١٠)

دلالة الفروق باستخدام اقل فرق معنوي **Isd** بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية في القوة العضلية للذراعين

القياسات	المتوسطات	١	٢	٣
١	١٥.٢٠		(*) -٢.٩٠	(*) -٣.٣٥
٢	١٨.١٠	-		-٠.٦٥
٣	١٨.٧٥	-	-	

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية بين القياس الأول وكل من (القياس الثاني، القياس الثالث) في (القوة العضلية للذراعين) لصالح القياس البعدي (الثالث)، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات -٢.٩٠ (*)، -٣.٥٠ (*) على التوالي، ولا توجد فروق بين كل من القياس الثاني، الثالث حيث بلغ الفرق بين المتوسطات -٠.٦٥.

جدول (١١)

دلالة الفروق باستخدام اقل فرق معنوي **Isd** بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية للرجلين

القياسات	المتوسطات	١	٢	٣
١	١٠.٧٥		(*) -٣.٥٠	(*) -٥.٩٠
٢	١٤.٢٥	-		(*) -٢.٤٠
٣	١٦.٦٥	-	-	

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية بين القياس الأول وكل من (القياس الثاني، القياس الثالث) في (القدرة العضلية للرجلين) لصالح القياس البعدي (الثالث)، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات -٣.٥٠ (*)، -٥.٩٠ على التوالي، وبين كل من القياس الثاني، الثالث حيث بلغ الفرق بين المتوسطات -٢.٤٠ (*).

جدول (١٢)

دلالة الفروق باستخدام اقل فرق معنوي **Isd** بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية في التحمل العضلي

القياسات	المتوسطات	١	٢	٣
١	١٤.٠٥		(*) -٤.٣٠	(*) -٥.٥٠
٢	١٨.٣٥	-		(*) -١.٢٠
٣	١٩.٥٥	-	-	

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية بين القياس الأول وكل من (القياس الثاني والقياس الثالث) في (التحمل العضلي) لصالح القياس

البعدي (الثالث)، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات-٤.٣٠ (*)، ٢.٢٠ (*) وبين كل من القياس الثاني، الثالث حيث بلغ الفرق بين المتوسطات-١.٢٠ (*)

جدول (١٣)

دلالة الفروق باستخدام اقل فرق معنوي **Isd** بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية في القوة العضلية للبطن

القياسات	المتوسطات	١	٢	٣
١	١٤.٠٥		-٤.٣٠ (*)	-٥.٥٠ (*)
٢	١٨.٣٥	-		-١.٢٠ (*)
٣	١٩.٥٥	-	-	

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية بين القياس الاول وكل من (القياس الثاني، القياس الثالث) في (القوة العضلية للبطن) لصالح القياس البعدي (الثالث)، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات-٤.٣٠ (*)، -٥.٥٠ (*) على التوالي، وبين كل من القياس الثاني، الثالث حيث بلغ الفرق بين المتوسطات-١.٢٠ (*)

جدول (١٤)

دلالة الفروق باستخدام اقل فرق معنوي **Isd** بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية في التوافق العضلي العصبي

القياسات	المتوسطات	١	٢	٣
١	٩.٣٥		١.١٠ (*)	١.٩٠ (*)
٢	٨.٢٥	-		-٠.٨٠ (*)
٣	٧.٤٥	-	-	

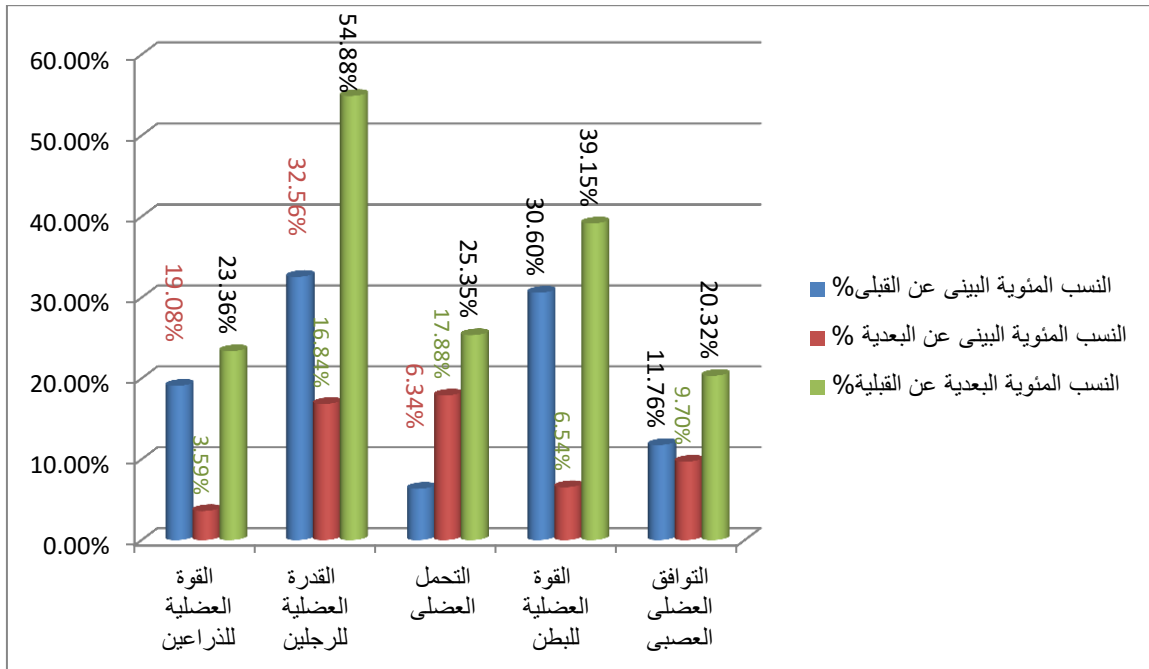
يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية بين القياس الاول وكل من (القياس الثاني، القياس الثالث) في (التوافق العضلي العصبي) لصالح القياس البعدي (الثالث)، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات-١.١٠ (*)، -١.٩٠ (*) على التوالي، وبين كل من القياس الثاني، الثالث حيث بلغ الفرق بين المتوسطات-٠.٨٠ (*)

جدول (١٥)
النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات الثلاثة
(للمجموعه التجريبية) في متغيرات البحث

(ن=٢٠)

العناصر	القياسات						النسب المئوية البينية عن القبلي %	بيني	قبلي
	النسب المئوية البينية عن القبلي %	بيني	قبلي	النسب المئوية البينية عن القبلي %	بيني	قبلي			
القوة العضلية للذراعين	٢٣.٣٠%	١٨.٧٥	١٥.٢٠	٣.٥٩%	١٨.٧٥	١٨.١٠	١٩.٠٨%	١٨.١٠	١٥.٢٠
القدرة العضلية للرجلين	٥٤.٨٨%	١٦.٦٥	١٠.٧٥	١٦.٨٤%	١٦.٦٥	١٤.٢٥	٣٢.٥٦%	١٤.٢٥	١٠.٧٥
التحمل العضلي	٢٥.٣٦%	٨.٩٠	٧.١٠	١٧.٨٨%	٨.٩٠	٧.٥٥	٦.٣٤%	٧.٥٥	٧.١٠
القوة العضلية للبطن	٣٩.١٥%	١٩.٥٥	١٤.٠٥	٦.٥٤%	١٩.٥٥	١٨.٣٥	٣٠.٦٠%	١٨.٣٥	١٤.٠٥
التوافق العضلي العصبي	٢٠.٣٢%	٧.٤٥	٩.٣٥	٩.٧٠%	٧.٤٥	٨.٢٥	١١.٧٦%	٨.٢٥	٩.٣٥

يتضح من جدول (١٥) ان النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات التتبعية الثلاثة (للمجموعه التجريبية) لكل عنصر في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.



الشكل التوضيحي (١) نسب التحسن بين القياسات التتبعية الثلاثة

للمجموعة التجريبية لكل عنصر فى الاختبارات البدنية

مناقشة النتائج:

ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية بين القياس الاول وكل من (القياس الثاني، القياس الثالث) فى (القوة العضلية للذراعين) لصالح القياس البعدى (الثالث)، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات - ٢.٩٠ (*)، - ٣.٥٥ (*). على التوالى، ولا توجد فروق بين كل من القياس الثاني، الثالث حيث بلغ الفرق بين المتوسطات - ٠.٦٥.

ويتضح أيضا من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية بين القياس الاول وكل من (القياس الثاني، القياس الثالث) فى (القدرة العضلية للرجلين) لصالح القياس البعدى (الثالث)، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات - ٣.٥٠ (*)، - ٥.٩٠ (*). على التوالى، وبين كل من القياس الثاني، الثالث حيث بلغ الفرق بين المتوسطات - ٢.٤٠ (*). وتغزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن القوة العضلية هى القدرة على الانقباض العضلى ضد أقصى قوة وهذا ما توفره الحقيبة البلغارية على أسس علمية فهى تتميز بأحجام واوزان مختلفة بحيث تتناسب مع قدرات كل طالبة أى أن الطالبات اللاتى يتراوح اوزانهن من ٤٥ إلى ٦٨ كجم يحملون حقيبة تزن ٨ كجم أى ٢٠% من وزن الجسم وهذا ما تحقق فى البحث حيث بلغ متوسط وزن الطالبات ٥٧.٥٩ كجم وبالتالي قدرتهن على حمل هذا الوزن فى الحقيبة البلغارية يؤدى إلى تحسن قياس القوة العضلية للذراعين وكذلك حمل هذا الوزن وإداء التمرينات بسرعة للانتقال من تمرين لآخر فى الإعداد البدنى مع مراعاة أداء التمرين بصورة صحيحة ومستمرة لمدة ٣ شهور بواقع حصتين اسبوعيا يعمل على تنمية القدرة العضلية للرجلين لانها مزيج من القوة والسرعة وهذا ما تؤكدته دراسة (Amany Fathy (٢٠١٧) (١٢)، (Shane Yost (٢٠١٦) (٢٤) Bobu Antony, M (٢٠١٦) (١٣)، Binodh bijoy, Dhanaraj somalingam, Uma Maheswri Palanisamy (٢٠١٥) (١٥)، Vairavasundaram C, Palanisam (٢٠١٥) (٢٥) فى أن تدريبات الحقيبة البلغارية تعمل على زيادة مساحة المقطع العضلي وقطر الليفة العضلية السمكة فى العضلة المدربة فتتمو الليفة العضلية وبالتالي زيادة كمية البروتين فى العضلات، مما يؤدي إلى تحسن فى القوة العضلية والقدرة العضلية فتدريبات الحقيبة البلغارية تسهم فى تحسين زمن التسارع والقدرة العضلية للرجلين.

ويوضح جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية بين القياس الاول وكل من (القياس الثاني والثالث) فى (التحمل العضلى) لصالح القياس البعدى (الثالث)، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات-٤.٣٠ (*)، ٥.٥٠ (*). وبين كل من القياس الثاني، الثالث حيث بلغ الفرق بين المتوسطات-١.٢٠ (*).

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى تكرار الأداء أكبر عدد من المرات داخل التشكيل الدائرى للإعداد البدنى باستخدام الحقيبة البلغارية بحيث يكون معظم العبيء واقع على الجهاز العضلى والمحافظة على معدلات الأداء خلال استمراره، يؤدى ذلك إلى الارتقاء بمستوى التحمل العضلى وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من Hany Abdel El-Aziz Deeb (٢٠١٧) (١٩)، Shane Yost (٢٠١٦) (٢٤)، شمس الدين محمد محمود (٢٠١٦) (٤) حيث ان استخدام الحقيبة البلغارية من الأدوات الحديثة التى تنمى العديد من عناصر اللياقة البدنية من أهمها التحمل العضلى الذى يعتبر المكون الأول فى العديد من الأنشطة التى تتطلب أداء النشاط لفترة طويلة .

واخيرا وليس اخر يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية بين القياس الاول وكل من (القياس الثاني، القياس الثالث) فى (القوة العضلية للبطن) لصالح القياس البعدى (الثالث)، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات-٤.٣٠ (*)، ٥.٥٠ (*). على التوالى، وبين كل من القياس الثاني، الثالث حيث بلغ الفرق بين المتوسطات-١.٢٠ (*).

وترجع الباحثة ذلك من وجهة نظرها إلى ان البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية ساهم بشكل إيجابى فى اثاره عضلات البطن وزيادة توترها مما أدى إلى تطوير مستوى القوة العضلية للبطن ويتفق ذلك مع دراسة كلا من Amany Fathy (٢٠١٧) (١٢)، شمس الدين محمد محمود (٢٠١٦) (٤) Shane Yost (٢٠١٦) (٢٤)، Bliss Lisa (٢٠١٥) (١٤) وأكيوسوتا Akuthota ونادلر Nadler (٢٠٠٤) (١١) حيث أن تدريبات الحقيبة البلغارية تركز على عضلات المركز core muscles ويعتمد تدريب عضلات المركز على تنمية قوة عضلات البطن والظهر كوحدة واحدة بجانب تنمية التوازن الحركى الذى يكون مطلب فى العديد من الأنشطة البدنية، وعضلات المركز القوية تسمح للطالبة بتنفيذ الأنشطة الحياتية اليومية بسهولة ويسر، وتحسين الأداء الرياضى من خلال نقل الطاقة الحركية من العضلات الكبيرة إلى العضلات الصغيرة .

واخيرا يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية بين القياس الاول وكل من (القياس الثاني، القياس الثالث) فى (التوافق العضلى العصبى) لصالح القياس البعدى (الثالث)، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات-١.١٠ (*)، -١.٩٠ (*) على التوالي، وبين كل من القياس الثاني، الثالث حيث بلغ الفرق بين المتوسطات-٠.٨٠ (*)

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن تدريبات الحقيبة البلغارية تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم فى وقت واحد كما يتضاعف التوافق اذا كانت هذه الحركات تؤدي فى اتجاهات مختلفة حيث انه خلال الأداء يكون هناك انتقال للأشارات العصبية بين الجهازين العصبى والعضلي مما يؤدي إلى تنمية وتحسين التوافق العضلى العصبى، ويتفق ذلك مع دراسة Hany Abdel-Aziz El-Deeb (٢٠١٧) (١٩) ودراسة Shane Yost (٢٠١٦) (٢٤)، (٢٦) وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات الثلاثة لصالح القياس البعدى."

يتضح من جدول (١٥) ان النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات التتبعية الثلاثة (للمجموعة التجريبية) لكل عنصر فى الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى. وترجع الباحثة ذلك من وجهه نظرها إلى تأثير البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية المطبق فى جزء الإعداد البدنى من درس التربية الرياضية وما يحتويه من تمارين متنوعة مبنية على أسس علمية تتناسب مع مستوى سن ونضج الطالبات، التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، تنوع التمارين من الثبات والحركة، تنوع المدى الحركى للتمارين (الثنى - المد - المرجحة- الدوران) تناسب التمارين مع زمن الإعداد البدنى (١٥ق) فى تشكيل دائرى محطات بحيث تكرر كل طالبة التمرين أكبر عدد من المرات، مع الملاحظة والتوجيه المستمرة من الباحثة على أداء التمرين بصورة صحيحة، ومن ناحية اخرى استخدام أداه حديثة مثل الحقيبة البلغارية دفع الطالبات وزاد من حماسهن للاشتراك فى درس التربية الرياضية مما أدى إلى تحسن واضح فى القياس البعدى لكل عناصر اللياقة البدنية قيد البحث. وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على "وجود نسب تحسن بين القياسات الثلاثة لصالح القياس البعدى"

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفرضه وعينه البحث وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج، تم التوصل إلي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الثلاثة لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد نسب تحسن بين القياسات الثلاثة لصالح القياس البعدى.

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث واستنتاجاته توصى الباحثة:

١. تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية على طلاب وطالبات المدارس لدورها الإيجابي في تحسين عناصر اللياقة البدنية .
٢. تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية على المراحل السنوية المختلفة.
٣. ضرورة استخدام مدرسى التربية الرياضية الحقيبة البلغارية لأنها تثير الحماس والدافعية لممارسة النشاط فى درس التربية الرياضية.

المراجع

مراجع اللغة العربية:

- ١- زكية إبراهيم كامل، نوال إبراهيم شلتوت وآخرون: أساسيات فى تدريس التربية الرياضية، الأشعاع للنشر، ٢٠٠٢.
- ٢- زينب على عمر، غادة جلال عبد الحكيم: طرق تدريس التربية الرياضية الأسس النظرية والتطبيقات العلمية، دار الفكر العربى، ٢٠٠٨.
- ٣- زينب على عمر، وفاء محمد مفرج: تطبيقات عملية فى طرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٨.
- ٤- شمس الدين محمد محمود: تأثير تمارين الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقى لسباحة ١٠٠م فراشة تحت ١٣سنة، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضية، العدد ٢٦، المجلد ١، ٢٠١٦.
- ٥- عاطف ماهر العدوى: " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة ودقة التصويب من القفز لناشئ كرة السلة باستخدام وسيلة تدريبية"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، ٢٠١٢.

- ٦- محمد صبحى حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٤، ج ٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١.
- ٧- محمد عاطف الربية الرياضية للبنات: التدريس والأنشطة الرياضية المدرسية، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠١
- ٨- محمد عبد الرحيم اسماعيل: كرة السلة تطبيقات عامة (١) الهجوم، منشاه المعارف، ٢٠٠٧.
- ٩- مصطفى السايح محمد: إتجاهات حديثة فى تدريس التربية البدنية والرياضية، ج٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١.
- ١٠- ميادة سيد أحمد: "مقرر مقترح لمادة التربية الرياضية للصف الثانى الاعدادى"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٣.

المراجع الاجنبية:

- 11-Akuthota, Nadler: "core strengthening" (2004).
- 12-Amany Fathey: 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,2017
- 13-Binodh bijoy, Dhanaraj somalingam: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 -2016
- 14-Bliss Lisa : Core Stability the center piece of any training program ,American college of sport medicine, 2005
- 15-Bobu Antony, M Uma Maheswri, A Palanisamy: Impact of battle rope and Bulgarian bag high intensity interval training protocol on selected strength and physiological variables among school level athletes, 2015
- 16-Brian J, Julie B: Incorporating variety with Bulgarian bags, Strength and Conditioning Journal 36(4): 34-40, 2016

- 17-Connie Cook (2010):The "Bag Boy of Fitness" Challenges You With Bulgarian Training Bags Archived July 16, 2011, at the Way back Machine San Diego Downtown, Aug. 5, 2009, Retrieved Oct. 5
- 18- Gary Abbott (2010): Ivan Ivanov named 2009 USA Wrestling Coach of the Year USA Wrestling, June 18, 2010
- 19-Hany Abdel-Aziz El-Deeb: EFFECT OF BULGARIAN BAG EXERCISES ON CERTAIN PHYSICAL VARIABLES AND PERFORMANCE LEVEL OF PIVOT PLAYERS IN BASKETBALL, science, Movement and Health, Vol. XVII, ISSUE 2 Supplement, 2017September 2017, 17 (2, Supplement): 311-316Original article,2017.
- 20-Ivan Ivanovo: BioTheMat.com, Retrieved Oct. 5, 2010.
- 21-Kyle brown: The Bulgarian bag : extreme training for the next fitness generation, NSCAS Performance training journal, 8(3) : 11-12, 2009
- 22-Nave, Steve: www.bulgariantrainingbags.com Personal Interview. 04 May The Bulgarian Bag: Extreme Training for the Next Fitness Generation, 2009.
- 23-Sava Sport: The Bulgarian Bag History. Retrieved February 2015.From <http://www.savasport.com/35-the-bulgarianbag-ihistory>.
- 24-Shane Yost :Bulgarian Bag training Advanced,2016
- 25-Vairavasundaram & Palanisamy: Effect of Bulgarian bag training on selected physical variables among handball players, Indian journal of applied research, Volume: 5, Issue: 3, 483-485, March 2015.

مراجع شبكة المعلومات:

- 26- atefrashad.com/index.php?option=com_content.
- 27- <https://fitness.sa/product>
- 28- www.profvb.org.com