

## The effectiveness of Bulgarian bag exercises on some physical variables for students majoring in physical education (swimming course) Palestine Technical University – Kadoorie

Dr. Bassam Hamdan Abdelrazeq<sup>1</sup>, Mrs. Rawan Aref Ewedat<sup>\*2</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Sports Science | Palestine Technical University | Kadoorie | Palestine

<sup>2</sup> Ministry of Higher Education | Palestine

Received:  
28/02/2023

Revised:  
07/03/2023

Accepted:  
11/04/2023

Published:  
30/07/2023

\* Corresponding author:  
[jaafarabusa@yahoo.com](mailto:jaafarabusa@yahoo.com)

**Citation:** Abdelrazeq, B. H., & Ewedat, R. A. (2023). The effectiveness of Bulgarian bag exercises on some physical variables for students majoring in physical education (swimming course) Palestine Technical University – Kadoorie. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 7(27), 86 – 102.  
<https://doi.org/10.26389/AJSRP.R280223>

2023 © AISRP • Arab Institute of Sciences & Research Publishing (AISRP), Palestine, all rights reserved.

### Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) [license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

**Abstract:** The study aimed to identify the effectiveness of Bulgarian bag exercises on some physical among students of physical education specialization. The researcher used the experimental method by designing the two equivalent groups for their suitability to the nature of the study on a sample of (20) students from the Physical Education major at Kadoorie University, they were randomly distributed into two equal groups, a control group and an experimental group, and each of them consisted of (10) students, and the group was trained The control group using the regular (traditional) program and the experimental group using the Bulgarian bag exercises, and the results of the study showed that there were statistically significant differences for the experimental and control group between the mean pre and post measurements in favor of the post measurement, where the percentage of improvement in physical tests in the strength of the muscles of the trunk using, the flexibility of the trunk The speed characteristic strength of the arms muscles 10 seconds, the speed characteristic strength of the abdominal muscles 10 seconds, the muscle power of the arm and shoulder region, respectively (13%, 20%, 17%, 30%, 24%, 18%, 15%). As it is clear from the results of the study, the experimental group who used the Bulgarian bag exercises outperformed the members of the control group who applied the regular training program in the post-measurement, where the percentage change for the physical tests was: (strength of the muscles of the trunk using (18%), flexibility of the trunk (20%). The speed characteristic strength of the muscles of the arms 10 seconds (30%), the speed characteristic of the muscles of the abdomen 10 seconds (35%), the muscular ability of the arm and shoulder area (30%). The study recommends the need to use modern tools and methods in training because of their significant psychological, physical and skill impact on the learning process and to conduct more studies on the use of the Bulgarian bag on various Sports Games.

**Keywords:** Bulgarian bag, physical variables, swimming sport, physical education students.

### فاعلية تمرينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية (مساق السباحة) جامعة فلسطين التقنية-خضوري

د/ بسام حمدان عبد الرازق<sup>1</sup>، أ. روان عارف عويضات<sup>\*2</sup>

<sup>1</sup> كلية علوم الرياضة | جامعة فلسطين التقنية خضوري | فلسطين

<sup>2</sup> وزارة التعليم العالي | فلسطين

**المستخلص:** هدفت الدراسة التعرف على فاعلية تمرينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملاءمتها لطبيعة الدراسة على عينة تكونت من (20) طالباً من تخصص التربية الرياضية في جامعة خضوري، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين، ضابطة وتجريبية، وتكونت كل منهما من (10) طلاب، وتم تدريب الضابطة باستخدام البرنامج الاعتيادي (التقليدي) والتجريبية باستخدام تمرينات الحقيبة البلغارية، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية والضابطة بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت نسبة التحسن في الاختبارات البدنية في قوة عضلات الجذع، مرونة الجذع، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث، القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف على التوالي (13%)، (20%)، (17%)، (30%)، (24%)، (18%)، (15%). كما يتضح من نتائج الدراسة تفوق التجريبية: الذين استخدموا تمرينات الحقيبة البلغارية على الضابطة الذين طبقوا البرنامج التدريبي الاعتيادي في القياس البعدي، حيث كانت النسبة المئوية للتغير للاختبارات البدنية: (قوة عضلات الجذع (18%)، مرونة الجذع (20%)، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث (30%)، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث (35%)، القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف (30%))، وتوصي الدراسة بضرورة استخدام الأدوات والوسائل الحديثة في التدريب لما لها من أثر نفسي وبدني ومهاري ملحوظ في عملية التعلم وإجراء المزيد من الدراسات الخاصة باستخدام الحقيبة البلغارية على مختلف الألعاب الرياضية.

**الكلمات المفتاحية:** الحقيبة البلغارية، المتغيرات البدنية، رياضة السباحة، طلبة تخصص التربية الرياضية.

## المقدمة.

بدأت دول العالم بتسخير جميع الإمكانيات والقدرات العلمية من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة في الألعاب الرياضية المختلفة، فالتطور المستمر في الألعاب الرياضية يعتمد على الطريقة والكيفية في الإعداد وتهيئة اللاعبين في جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتربوية من أجل النجاح والوصول إلى المستويات العالية.

ولقد أصبح العالم الآن يتنافس على تطوير الأدوات الرياضية (الثابتة والمتحركة) وتعزيز كل ما هو جديد ومتطور في علم التدريب. وكما يشير (شحاته وعثمان، 2019) بتحديد مستوى إجادة اللاعب للأداء على ما يتمتع به من قدرات بدنية - فسيولوجية حيث أصبح الاتجاه الحديث للارتقاء بكفاءة اللاعب البدنية والفيولوجية من خلال توجيه برامج التدريب.

إن وصول الرياضي إلى مستويات رياضية متقدمة يعتمد على التطبيق الصحيح لمفاهيم ومعايير التدريبات الرياضية، وتعتمد على مبدأ تهيئة السباح ليكون مؤهلاً من جميع الجوانب سواءً كانت بدنية أو وظيفية أو نفسية أو عقلية (فرحان، 2017).

بالإضافة إلى ظهور العديد من علماء التدريب في مختلف بقاع العالم الذين بذلوا جهوداً كبيرة بغرض تطوير المناهج التدريبية وطرقها وأساليبها وأدواتها المختلفة معتمدين في ذلك على أحدث التقنيات والأجهزة الطبية العلمية والتكنولوجية الحديثة التي أصبحت تقدم مؤشرات دقيقة مدى الاستجابة الوظيفية المؤقتة والدائمة، والتي من شأنها تقنين الأحمال والبرامج التدريبية وبناءها وفقاً للأسس والقواعد العلمية للتدريب الرياضي (Khanday et al 2018).

ويؤكد Vairavasundam & paianisamy (2015) على سعي مدربي اللياقة البدنية والرياضيين للبحث عن أدوات لياقة بدنية جديدة تحقق النتائج المرجوة منه ومع الاتجاه نحو التدريبات الوظيفية التي تعد جسم الرياضي بشكل متكامل. فإن حقبة التدريب البلغارية في الطليعة تعتبر وظيفية وتزيد من قوة الرياضي على التحمل العضلي ولياقة القلب والأوعية الدموية والقدرة على الحركة بشكل عام، وتعتبر هي الأداة المثالية لما يمتاز به من فعالية ولكونها متعددة الاستخدامات وتتناسب مع كافة أنواع التدريب

ويشير محمود (2016) (أن الحقبة البلغارية توفر بروتوكولات تدريبية أكثر قوة ووظيفية تعتمد على تحركات الجسم وقدراته الكاملة لنجاح التدريب حيث تتسم تدريبات الحقبة البلغارية في أنها تربط عضلات المركز القوية (الطرف السفلي بالطرف العلوي) بالإضافة إلى أنها تشتمل على حركات متعددة الاتجاهات مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين القدرة العضلية.

ومن خلال خبرة الباحث الأول كاستاذ مساعد في جامعة فلسطين التقنية-خضوري لمدة 23 عام، وخبرة الباحث الثاني كمدرية للسباحة في عدة اندية، لاحظا وجود ضعف في تعلم مهارات السباحة ناتجا عن ضعف مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب والمتدربين، وعليه كان من الأهمية عمل برامج تدريبية تناسب الوظائف والواجبات الحركية التي سيتدرب عليها الرياضي للوصول إلى مستويات متقدمة في مجالات السباحة المختلفة.

وكما أشار brown(2009) إلى أن الحقبة البلغارية تعتبر أداة مثالية لكونها تتوفر بها جميع خصائص وسمات التدريب الوظيفي. وتضيف (ليبب، 2021) أنّ تمارين الحقبة البلغارية تمتاز بتوفير الأمن والسلامة أثناء ممارسة الرياضة وتقل الإصابات. ويؤكد جاسم (2012) أن تنوع أساليب التدريب البعيدة عن الأنماط التقليدية قد تؤدي إلى زيادة كبيرة في مستوى إنجاز اللاعبين بل وتقودهم لتحقيق الأهداف بطرق قصيرة وأن تزويد الرياضيين بالبرامج والأساليب والأدوات الرياضية المبتكرة والمشوقة والحديثة والمتنوعة بالتدريب يؤدي ذلك إلى تحقيق الاستقرار والوصول إلى قمة الإنجاز في رياضاتهم المختلفة.

ويتفق كل من القط (2004) وليبيب (2021) على أن توافر الأدوات المساعدة والمبتكرة يجعل اللاعبين أكثر تركيزاً على المهارات المراد التدرب عليها كما أنها تساعد في التغلب على الخوف لذلك فهي تعتبر من العوامل التربوية الهامة بالإضافة إلى تحقيق أهداف النشاط كما يساعد المعلم على تنوع التدريب وبالتالي يستثير ميول اللاعبين لتحسين الجوانب المهارية والبدنية ويعمل أيضاً على زيادة تركيز الانتباه ويزيد المتعة والتشويق لديهم، إلى جانب تسهيلها لإمكانية التدريب على الحركات والمهارات المركبة.

## مشكلة الدراسة:

يرى شمس الدين (2016) أن معظم البرامج التدريبية الخاصة بتنمية القوة العضلية للسباحين تتجاهل التدريب الوظيفي وتركز فقط على تدريبات الأثقال داخل صالات الأثقال متناسين أن رياضة السباحة نشاط حركي ثلاثي الأبعاد يعتمد بدرجة كبيرة على التدريب الوظيفي ونتيجة لهذا الخلل الواضح في برامج تدريبات القوة للسباحين نتجت مشكلتان لدى السباحين وهما حدوث خلل في القوام وكثرة حدوث الإصابات خاصة إصابة الكتف والتي تنتج من كثرة الاستخدام ويترتب على هاتين المشكلتين بطء في الأداء وسرعة حدوث التعب وكثرة الإصابات. وكما أكد كلٌّ من (Gary Abbott، 2010)، و(Sava، 2015)، أنه يمكن استخدام الحقبة كحجم حر في العديد من الحركات البسيطة والديناميكية، مثل: الدفع والدوران والمرجات، كما أنها تزيد من التحمل العضلي للقبضة والمعصمين والذراعين والكتفين والظهر والساقين، وتعمل على تحسين الحركة العامة في الأداء المستخدم حسب نوع المهارة.

وقد لاحظ الباحثان خلال السنوات السابقة وجود مشكلة لدى محاضرين مساق السباحة (سباحة 2,1) في تعليم مهارات السباحة المختلفة للطلاب، نظرا لضعف اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة لديهم، وخاصة لعدم وجود مسبح خاص بالجامعة، وجميع المسابح المستأجرة تفتقر لوجود صالة للتمرينات الرياضية (gymnasium) وقد ظهر ذلك بتدني درجات التحصيل للطلبة، ويرى الباحثان سبب ذلك ضعف في عضلات الذراعين والكتف وعدم السيطرة والتحكم في الأداء المهاري، وهنا تبرز أهمية الحقيبة البلغارية نظرا لسهولة نقلها بالقرب من المسبح حيث تساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية كبديل عن الصالة الرياضية، مما يوفر الوقت والجهد والى تحسين الأداء العضلي أثناء التطبيق المهاري، ومن هنا تبلورت مشكلة الدراسة لدى الباحثان في التعرف على فاعلية استخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية.

#### فرضيات الدراسة.

جاءت هذه الدراسة للتحقق من الفرضيات الآتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في فاعلية تمارينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية (قوة عضلات الجذع، مرونة الجذع، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث، القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف، لدى طلاب تخصص التربية الرياضية للمجموعة التجريبية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في فاعلية التمارينات الاعتيادية (التقليدية) على بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية للمجموعة الضابطة بين متوسطي القياس القبلي والبعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية.

#### أهداف الدراسة

هدفت الدراسة التعرف على:

1. فاعلية تمارينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية (قوة عضلات الجذع، مرونة الجذع، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث، القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف، لطلاب تخصص التربية الرياضية (مساق السباحة).
2. فاعلية التمارينات الاعتيادية على بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية (مساق السباحة).
3. مدى وجود فروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على فاعلية تمارينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية (مساق السباحة).

#### أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة على النحو الآتي:

- تعد هذه الدراسة من الدراسات الأولى والنادرة على حد علم الباحثان في الأدب الرياضي بفلسطين التي تناولت فاعلية تمارينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية لرياضة السباحة.
- تتيح هذه الدراسة للباحثين والأكاديميين والمدرسين استخدام وتصميم أدوات جديدة لمختلف الألعاب الرياضية الجماعية والفردية ولمختلف الفئات العمرية وكلتا الجنسين أيضاً.
- توفر الدراسة الحالية الفرصة للباحثين والمدرسين الأكاديميين في الاستفادة من الحقيبة البلغارية من نتائجها في عملية التدريب والتدريس.
- يساعد استخدام الحقيبة البلغارية مدربي السباحة في تنمية عناصر اللياقة البدنية للسباحين.
- يعتبر استخدام الحقيبة البلغارية بديلاً فعالاً لنقص صالات اللياقة البدنية (gymnasium) بالقرب من المسابح.

#### حدود الدراسة

تمثلت حدود الدراسة الحالية بالآتي: -

- الحدود البشرية: طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية -خضوري الحكومية المسجلين لمساق السباحة (2) (الفصل الصيفي) من العام الدراسي(2021-2022).
- الحدود المكانية: مسبح الساحل في مدينة طولكرم- فلسطين.
- الحدود الزمانية: قام الباحثان بتطبيق الدراسة في العام الدراسي(2021-2022) – الفصل الصيفي، لمدة ثمانية أسابيع.

#### مصطلحات الدراسة وتعريفاتها

- الحقيبة البلغارية: أداة رخيصة التكلفة يمكن تصنيعها يدوياً من أدوات بسيطة كالقمماش أو الجلد الصناعي أو البلاستيك، حيث يتم قصها وحشوها بالرمل أو القماش ثم إعادة خياطتها مرة أخرى وتستخدم في أداء بعض التدريبات النوعية التي تعمل على تنمية الأداء المهاري لبعض المهارات والعضلات العامة وتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة (Bobu Antony, etal, 2015).
- المتغيرات البدنية والمهارية: وهي القدرات التي تتمثل من (القوة – السرعة – التحمل – الرشاقة – المرونة – التوافق – رد الفعل – سرعة الاستجابة) التي يحتاجها اللاعب ضمن متطلبات كل مهارة ولكل جانب من جوانب ومواقف اللعب المتغيرة وبحسب نوع كل مهارة (هادي، 2012).
- السباحة: هي إحدى أنواع الرياضات المائية الهامة والتي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنياً ومهارياً ونفسياً (أبو طامع، 2015).
- الأداء البدني: هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد لإكسابه اللياقة البدنية والحركية (علاوي، 1994).

#### 2-الدراسات السابقة

- قام الباحثان بالاطلاع على العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي تتناول هذا الموضوع والتي من أهمها ما يلي: -
- دراسة قام بها جمعه (2022) وهدفت إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية للاعبين الجودو، ومعرفة تأثيره على الرشاقة التفاعلية ومستوى أداء بعض المهارات المركبة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك لملاءمته لتطبيق البحث وإجراءاته، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو من نادي الرباط الرياضي ببور سعيد، وبلغ قوام عينة البحث الفعلية (25) لاعبا وتم استبعاد (5) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ليصبح قوام العينة (20) لاعبا) تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية. قوام كل مجموعة (10) لاعبين، وتوصي الباحثة بضرورة الاتجاه لاستخدام تدريبات الحقيبة البلغارية في برامج تدريب الجودو لكافة الأعمار السنوية. كذلك الاهتمام بإجراء القياسات البدنية كما وأجريت الدراسة على متغيرات البدنية التالية (قوة عضلات الظهر، قوة عضلات الذراعين، قوة عضلات الرجلين، دفع كرة طيبة 3كجم من وضع الجلوس، الرشاقة التفاعلية) والمهارية للارتقاء بمستوى اللاعبين وتطبيق البرنامج على أنشطة رياضية أخرى وعلى متغيرات أخرى.
- أجرى بدر وأخرون (2022) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقي للمتسابقين إطاحة المطرقة، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وباستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (12) طالبا من طلاب تخصص تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط ذو المستوى الرقي المميز في مسابقة إطاحة المطرقة، والمسجلين في منطقة الدقهلية لألعاب القوى موسم 2021م، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها 6 متسابقين، بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية وبلغ عددهم (3) ناشئين من خارج العينة الأساسية، وتم تدريب مجموعتي البحث باستخدام برنامج تدريبي في الفترة من 1 نوفمبر 2021م و 8 يناير 2022م ولمدة عشرة أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية أسبوعية، بحيث يؤدي كل من المجموعتين محتوى البرنامج التعليمي كامل دون تخصيص في محتوى التدريبات أو في أجزاء البرنامج (الإحماء والإعداد المهاري والختام)، ولكن الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة يكون في تطبيق تدريبات الحقيبة البلغارية (المتغير التجريبي)، بالإضافة إلى استخدام التدريبات الأساسية على المجموعة التجريبية، بينما يتم تدريب المجموعة الضابطة باستخدام التدريب البليومتري والأنقال، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء القياسات البعدية وكانت أهم النتائج أن تدريبات الحقيبة البلغارية أدت إلى تحسن في جميع القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (السرعة التزايدية والقوة القصوى، القدرة العضلية، المرونة، الرشاقة، التوازن) والمستوى الرقي للمتسابقين إطاحة المطرقة.

- أجرى (Maki et al, 2021) دراسة تهدف إلى فحص تأثير التدريب باستخدام الحقيبة البلغارية على تحمل قوة عضلات الظهر لدى رياضي المصارعة، طريقة البحث المستخدمة هي طريقة تجريبية مع تصميم مجموعة واحدة قبل الاختبار البعدي، وكانت موضوعات هذه الدراسة هم رياضيون من نادي العقرب للمصارعة (SWC) مع ما مجموعه 10 رياضيين ذكور تم أخذهم باستخدام عينات كلية. كانت أداة البحث المستخدمة هي اختبار سورنسن تم إجراء اختبار (T) باستخدام الإصدار 26 من SPSS لتحليل البيانات في هذه الدراسة. وأظهرت النتائج أن تمرين الحقيبة البلغارية كان له تأثير معنوي في زيادة تحمل قوة عضلات الظهر لدى رياضي المصارعة، لذلك يمكن الاستنتاج أن التدريب باستخدام الحقيبة البلغارية يمكن استخدامه كخيار صحيح لزيادة تحمل قوة عضلات الظهر لدى رياضي المصارعة.

#### تعليق على الدراسات السابقة:

- وقد ساعدت الدراسات السابقة الباحثان في تحديد خطوات الدراسة وإجراءاتها من حيث:
- اعتماد المنهج التعليمي لملاءمته وطبيعة الدراسة.
- اختبار العينة والتحقق من مدى تمثيلها لمجتمع الدراسة.
- الاسترشاد بخطوات بناء البرنامج التعليمي وإجراءاته والتحقق من المعاملات العلمية للبرنامج.
- الاستدلال على الأساليب الإحصائية المناسبة وطبيعة الدراسة الحالية.
- الاسترشاد في عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

#### 3-منهجية الدراسة وإجراءاتها.

##### منهج الدراسة:

قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة والتصميم ذي القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لملاءمته لطبيعة وإجراءات هذه الدراسة وأهدافها.

##### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب تخصص قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية - خضوري الحكومية للعام (2022/2021) والبالغ عددهم (27) طالباً من مساق سباحة (2) وفقاً لسجلات القبول والتسجيل في الجامعة.

##### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (27) طالباً من الطلبة المسجلين لمساق السباحة (2)، وتم استبعاد 7 طلاب منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية والتي هدفت الى التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتقنين الاحمال التدريبية لمحتوى برنامج الحقيبة البلغارية وتدريب المساعدين، ليصبح قوام عينة البحث الاساسية 20 طالباً، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية القصدية، وتوزيعهم إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين، إحدهما تجريبية سوف تتعلم باستخدام الحقيبة البلغارية، والأخرى ضابطة سوف تتعلم بالطريقة الاعتيادية (التقليدية).

##### تجانس أفراد عينة الدراسة:

قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد عينة الدراسة وفق متغيرات (العمر، وطول القامة، وكتلة الجسم) والمتغيرات البدنية (قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer)، الجلوس من الرقود "أقصى عدد في 10 ثوان"، مرونة الجذع، ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل "أقصى عدد في 10 ثوان"، رمي كرة طبية 3 كغم). والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد عينة الدراسة جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (Shapiro-wilk) لدلالة التوزيع الطبيعي لدى طلاب تخصص

التربية الرياضية في متغير العمر والطول وكتلة الجسم (ن=20)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	21.80	1.93	2.974
طول القامة	سم	178.65	5.17	0.408
كتلة الجسم	كغم	74.00	10.48	0.038-

تشير نتائج الجدول السابق، إلى أن قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير العمر ( $1.93 \pm 21.80$ ) سنة، وقيمة معامل التوائه (2.974)، بينما قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير طول القامة ( $5.17 \pm 178.65$ ) كغم، وقيمة معامل التوائه (0.408)، أما قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير كتلة الجسم ( $10.48 \pm 74.00$ ) كغم، وقيمة معامل التوائه (-0.038). وتدل هذه النتائج على تحقيق التجانس بين أفراد عينة الدراسة وخضوعهم للتوزيع الاعتمادي الطبيعي، حيث جاءت قيم معامل الالتواء لمتغيرات العمر، وطول القامة، وكتلة الجسم ( $3 \pm$ )، وبالتالي تم تقسيم أفراد عينة الدراسة بشكل قصدي غير العشوائي إلى مجموعتين:

المجموعة الأولى (التجريبية): تتدرب باستخدام البرنامج التعليمي بالحقيبة البلغارية، والمجموعة الثانية: الضابطة تتدرب بالأسلوب التقليدي (الاعتيادي).

وللتأكد من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيرات العمر وطول القامة وكتلة الجسم والقياس القبلي لبعض الاختبارات البدنية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية خضوري، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) لدلالة الفروق بين القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق في المتغيرات البدنية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة (ن=10)		المجموعة التجريبية (ن=10)		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.82	0.22	12.71	105.6	15.6	107.0	كغم	قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer)
0.138	1.55	8.30	41.6	10.0	48.0	سم	مرونة الجذع
0.475	0.730	0.82	12.3	1.52	11.9	مرة	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث
0.052	2.08	2.76	14.0	2.59	16.5	مرة	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث
0.533	0.63	0.46	3.87	0.46	4.00	متر	القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف

\* دال إحصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ )

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة تبعاً لمتغيرات العمر وطول القامة وكتلة الجسم والاختبارات البدنية للطلاب التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية خضوري، وهذا يبين تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات المشار إليها أعلاه قبل البدء بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح. الاختبارات المستخدمة:

الاختبارات البدنية وهي:

- قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer) علاوي ورضوان (2001).
- الجلوس من الرقود "أقصى عدد في 10 ثوان" حسين وأحمد (1979).
- مرونة الجذع (علاوي ورضوان، 2002). حسين وأحمد (1979).
- ثني ومد الذراعين من وضع الانبساط المائل "أقصى عدد في 10 ثوان" حسين وأحمد (1979).
- رمي كرة طبية 3 كغم (قاسم الجنابي - 2017).

صدق ادوات الدراسة

تم عرض البرنامج التدريبي والاختبارات البدنية على عدد من المحكميين المختصين في المجال الرياضي والمتخصصين في مجال تدريس السباحة لبدء الرأي حول مدى ملائمة البرنامج التدريبي للاختبارات مع هدف الدراسة وجراء اي تعديل يروونه مناسبة على

البرنامج وفقا لمحتوى الوحدات التدريبية بالإضافة الى مدى ملائمة الاختبارات لهدف الدراسة، قد تم اجراء بعض التعديلات على البرنامج والاختبارات بناء على طلب ذوي الاختصاص.  
ثبات أدوات الدراسة:

قام الباحثان بحساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارة عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بواقع أسبوعين بين التطبيقين على عينة استطلاعية تكونت من (7).

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل ارتباط بيرسون لتقدير الثبات للمتغيرات البدنية من خلال

العينة الاستطلاعية ن= (7)

الصدق الذاتي	مستوى الدلالة*	الثبات (ر)	التطبيق الثاني (ن=7)		التطبيق الأول (ن=7)		وحدة القياس	متغيرات الدراسة	الاختبارات البدنية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
0.95	0.000	0.00	14.6	131.7	14.3	124.4	كغم	قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer)	
0.98	0.000	0.967	8.60	56.50	8.37	54.28	سم	مرونة الجذع	
0.97	0.000	0.943	1.10	14.90	1.07	13.35	مرة	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث	
0.95	0.000	0.911	2.25	23.20	2.03	21.26	مرة	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث	
0.85	0.000	0.718	1.79	12.90	2.45	10.44	متر	القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف	

\*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن قيم معامل الثبات للاختبارات البدنية تراوحت ما بين (0.967-0.718)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.98-0.85)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) وتدل هذه النتائج على صلاحية الاختبارات البدنية لتحقيق أغراض الدراسة.

ادوات جمع البيانات:

- الاختبارات البدنية القلبية والبعديّة.
- ميزان طبي معايير.
- جهاز الرستامير لقياس طول القامة.
- ساعة توقيت.
- حمام سباحة قانوني.
- أستيك مطاط خاص بتدريب السباحين.
- حقيبة بلغارية بأوزان متعددة.
- جهاز الديناموميتر ذو السلسلة المعدنية لقياس القوة العضلية لعضلات الظهر والرجلين.
- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث.
- مقعد من أجل اختبار رمي الكرة الطبية (3 كغم).
- كركر بطول (50م).
- كاميرا (Sony).

خطوات اجراء الدراسة:

وتم تطبيق البرنامج التدريبي على المتغيرات البدنية لدى طلاب السباحة (2) باستخدام الحقيبة البلغارية، وطبق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية خلال جزء الاعداد الخاص (ملحق 1+2) في الوحدة التدريبية، بينما اتبعت المجموعة الضابطة البرنامج

التقليدي المتبع بالكلية مع توحيد جزء الاحماء والاعداد البدني العام والجزء الرئيسي والختامي، واستغرقت مدة تطبيق البرنامج 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا وكانت مدة الوحدة التدريبية 90 دقيقة، خلال الفترة الزمنية الواقعة ما بين (2021/6/27م) إلى (2021/08/19م).

#### متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

##### 1. المتغيرات المستقلة:

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية على تطوير الأداء لطلاب تخصص التربية الرياضية بجامعة فلسطين التقنية - خضوري.

##### 2. المتغيرات التابعة:

المتغيرات البدنية وهي: قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer)، الجلوس من الرقود" أقصى عدد في 10 ثوان، مرونة الجذع، ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل أقصى عدد في 10 ثوان، رمي كرة طبية 3 كغم.

#### المعالجات الإحصائية

قام الباحثان باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) نسخة 2022م لمعالجة البيانات، وذلك من خلال تطبيق ما يلي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لاستخراج ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.
- اختبار (ت) للأزواج (Paired samples T-test) لتحديد الفروق بين القياس القبلي والبعدي والنسبة المئوية للتغير للإجابة عن فرضيات الدراسة الأولى والثانية.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples T-test) للإجابة عن الفرضية الثالثة.

#### 4-عرض نتائج الدراسة.

- النتائج المتعلقة بفحص الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في فاعلية تمارين الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية للمجموعة التجريبية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي. وللتأكد من صحة هذه الفرضية الأولى وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired samples T-test)، ونتائج الجدولين رقم (4، 5) تبين ذلك.

النتائج المتعلقة بالاختبارات البدنية:

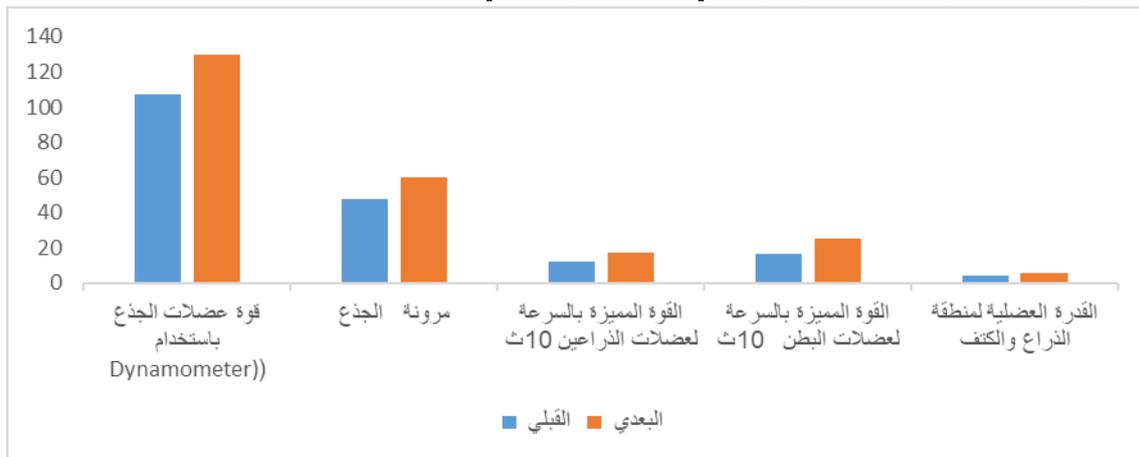
يوضح الجدول رقم (4) نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية لطلاب تخصص التربية الرياضية (ن=10). جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التغير وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لأفراد المجموعة التجريبية (ن=10)

المتغيرات التابعة	وحدة القياس	القياس القبلي (ن=10)		القياس البعدي (ن=10)		نسبة التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الاختبارات البدنية	كغم	107.0	15.61	130.0	14.74	18%
قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer)						
مرونة الجذع	سم	48.00	10.04	60.00	8.08	20%

المتغيرات التابعة	وحدة القياس	القياس القبلي (ن=10)		القياس البعدي (ن=10)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة*	نسبة التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث	مرة	11.900	1.52	16.90	1.10	8.13	.00*0	30%
القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث	مرة	16.50	2.59	25.20	2.25	19.40	.00*0	35%
القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف	متر	4.00	0.46	5.71	0.278	10.38	.00*0	30%

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية للمجموعة التجريبية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي، ولصالح متوسط القياس البعدي، وبالتالي تقبل الفرضية البحثية المتجهة، حيث كانت النسبة المئوية للمتغير للاختبارات البدنية: (قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer) (18%)، مرونة الجذع (20%)، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث (30%)، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث (35%)، القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف (30%) (( وضع الشكل البياني رقم (1): المتوسطات الحسابية لأثر فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية للمجموعة التجريبية.



الشكل (1) المتوسطات الحسابية لأثر فاعلية البرنامج التعليمي على بعض المتغيرات البدنية

- النتائج المتعلقة بفحص الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في فاعلية التمرينات الاعتيادية (التقليدية) على بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية للمجموعة الضابطة بين متوسطي القياس القبلي والبعدي، وللتأكد من صحة هذه الفرضية الثانية وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired samples T-test)، ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك:

النتائج المتعلقة بالاختبارات البدنية:

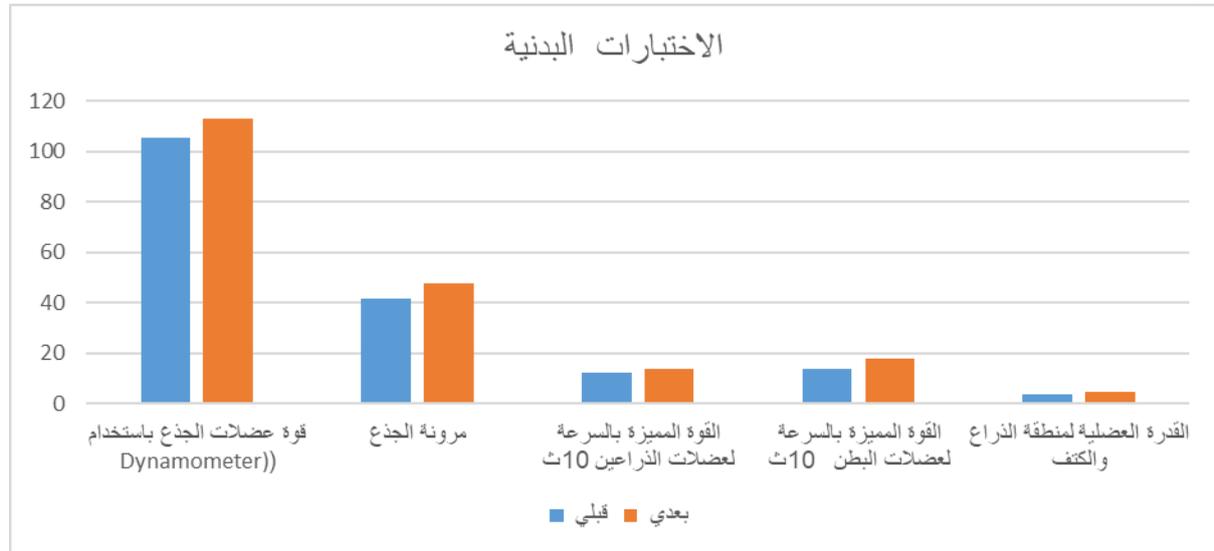
يوضح الجدول رقم (5) نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة على فاعلية تمارين الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية لطلاب تخصص التربية الرياضية ولصالح القياس البعدي (ن=10).

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التغير وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لأفراد المجموعة الضابطة (ن=10)

نسبة التغير %	مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	القياس البعدي (ن=10)		القياس القبلي (ن=10)		وحدة القياس	المتغيرات التابعة	الاختبارات البدنية
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
7%	0.000	5.91	9.41	113	12.7	105.6	كغم	قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer)	
13%	0.000	9.34	0.46	47.8	8.30	41.6	سم	مرونة الجذع	
12%	0.000	4.63	1.24	14.0	0.82	12.3	مرة	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث	
21%	0.000	12.3	1.94	17.7	2.76	14.0	مرة	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث	
20%	0.000	7.85	0.42	4.87	0.46	3.87	متر	القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف	

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة على تطوير المتغيرات البدنية لطلاب تخصص التربية الرياضية على تطوير للاختبارات البدنية (قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer)، مرونة الجذع، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث، القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف) بالسباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية للمجموعة الضابطة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ولصالح متوسط القياس البعدي، حيث كانت النسبة المئوية للمتغير لها على التوالي: (7%)، (13%)، (12%)، (21%)، (20%)، وبالتالي تقبل الفرضية البحثية المتجهة وترفض الصفرية؛ وذلك بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية ولصالح القياس البعدي؛ لأن مستوى الدلالة للاختبارات أقل من ( $\alpha \leq 0.05$ )، والشكل البياني رقم (2) يبين ذلك.



الشكل (2) الاختبارات البدنية

- النتائج المتعلقة بفحص الفرضية الثالثة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية، وللتأكد من صحة هذه الفرضية الثالثة وفحصها، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t-test)، ونتائج الجدول (6) تبين ذلك.

## النتائج المتعلقة بالاختبارات البدنية

يوضح الجدول رقم (6) نتائج اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على تطوير الأداء البدني لطلاب تخصص التربية الرياضية (ن=20).

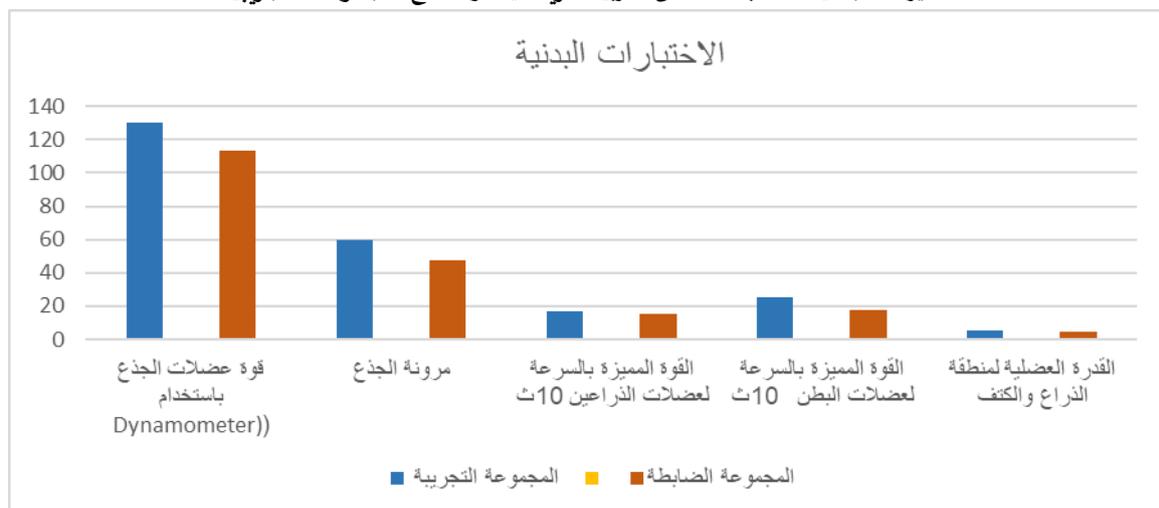
جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التغيير وقيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات البدنية ولأفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي (ن=20)

المتغيرات التابعة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=10)		المجموعة الضابطة (ن=10)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة*	نسبة التغيير %
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الاختبارات البدنية	قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer)	130	14.7	113	9.41	3.03	8.000	13%
	مرونة الجذع	60.0	8.08	47.8	7.75	3.44	0.003	20%
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث	16.9	1.10	15.2	14.0	5.51	0.00*	17%
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث	25.2	2.25	17.7	1.94	7.97	0.00	30%
	القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف	5.71	0.27	4.87	0.42	7.970	0.00*	15%

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

من نتائج الجدول رقم (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على تطوير بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية، ولصالح المجموعة التجريبية، وبالتالي تقبل الفرضية البحثية المتجهة وترفض الفرضية الصفرية، والشكل البياني رقم (3.3) يبين ذلك. حيث بلغت نسبة التحسن في الاختبارات البدنية في قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer)، مرونة الجذع، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث، القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف على التوالي (13%)، (20%)، (17%)، (30%)، (24%)، (18%)، (15%)، وبذلك تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لأن مستوى الدلالة لجميع الاختبارات أقل من (0.05).

الشكل البياني رقم (3): المتوسطات الحسابية بين متوسط القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على تطوير بعض المتغيرات البدنية لطلاب تخصص التربية الرياضية، ولصالح المجموعة التجريبية.



الشكل (3) المتوسطات الحسابية بين متوسط القياس البعدي للاختبارات البدنية

## مناقشة نتائج الدراسة

## مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

في مناقشة الفرضية الأولى والتي نصت على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في فاعلية تمارين الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية للمجموعة التجريبية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي". حيث يتضح ما يلي:

## - مناقشة النتائج المتعلقة بالاختبارات البدنية:

تبين نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في "فاعلية تمارين الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية لطلاب تخصص التربية الرياضية (ن=10)" بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في فاعلية برنامج تمارين الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ولصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن المثوية للاختبارات البدنية: (قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer) (18%)، مرونة الجذع (20%)، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث (30%)، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث (35%)، القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف (30%).

واتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كل من (بدر وآخرون 2022)، ودراسة (عزيز والمرشدي 2022)، ودراسة Maki et al. (2021)، ودراسة (نورة 2021)، ودراسة (داليا 2021)، ودراسة (Binodh and Dhanaraj 2019م)، ودراسة (عبد العزيز Abdel-Aziz 2017) من حيث التغير في المتغيرات البدنية جميعها. كما وافقت الدراسة مع دراسة (فتحي 2017) ودراسة (عبير 2019) من حيث التغير في المتغيرات البدنية (السرعة والقوة).

ويعزو الباحثان هذه النتيجة وخصوصاً فيما يتعلق بالمتغيرات البدنية، إلى البرنامج التعليمي المقترح بالدراسة، والذي ركز على تحسين وتطوير القدرات البدنية جميعها (قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer)، مرونة الجذع، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث، القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف)، من خلال استخدام التدريبات المقننة، فقد أسهم البرنامج التعليمي المقترح والحقيبة البلغارية بشكل واضح على رفع القدرات البدنية للطلاب، حيث اشتمل البرنامج المقترح على تمارين نوعية ومميزة وباستخدام طرق التدريب المناسبة، وكذلك باستخدام الأحمال التدريبية المناسبة للحقيبة البلغارية، الأمر الذي أدى إلى تطور القدرات البدنية للمجموعة التجريبية، كما ويعزو الباحثان هذا التحسن إلى فاعلية الحقيبة البلغارية وإلى الانتظام في التدريب لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية.

## مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

في مناقشة الفرضية الثانية والتي نصت على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في فاعلية التمارين الاعتيادية (التقليدية) على بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية للمجموعة الضابطة بين متوسطي القياس القبلي والبعدي"، حيث يتضح ما يلي:

## مناقشة النتائج المتعلقة بالاختبارات البدنية:

تبين نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة على المتغيرات البدنية لبعض مهارات السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية، بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة على بعض المتغيرات البدنية لطلاب تخصص التربية الرياضية في الاختبارات البدنية (قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer)، مرونة الجذع، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث، القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف)، حيث كانت النسبة المثوية للمتغير لها على التوالي: (7%)، (13%)، (12%)، (21%)، (20%)، ويعزو الباحثان إلى أن المجموعة الضابطة تلقت برنامج تدريبي تقليدي بدون استخدام الحقيبة البلغارية، والذي ركزت على عناصر محددة في الاختبارات البدنية، أن التحسن الواضح دال إحصائياً يعزى إلى انتظام لاعبي أفراد المجموعة الضابطة في التدريب ولكونهم منتظمين في التدريب والمشاركة الفعالة في المحاضرة، فهذا انعكس على تحسن في بعض المتغيرات البدنية لو كان بسيطاً، بالإضافة إلى أن أفراد المجموعة الضابطة يمارسون البرنامج التعليمي الاعتيادي الذي لا يحتوي على تنوع في عملية التدريب، وعدم وجود تمارين خاصة للقوة أو المرونة أو السرعة، وبالتالي لا يؤدي إلى تحسن كبير في المتغيرات البدنية كما هو الحال في المجموعة التجريبية.

## مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

وفي مناقشة الفرضية الثانية والتي نصت على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية ". حيث يتضح ما يلي:

## مناقشة النتائج المتعلقة بالاختبارات البدنية:

تبين نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على بعض المتغيرات البدنية لطلاب تخصص التربية الرياضية، بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على تطوير بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية. وبالتالي تقبل البحثية المتجهة وترفض الفرضية الصفرية. حيث بلغت نسبة التحسن في الاختبارات البدنية في قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer)، مرونة الجذع، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث، القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف، حيث كانت النسبة المئوية للمتغير لها على التوالي: (13%، 20%، 17%، 30%، 15%).

وبين الباحثان بأن استخدام الحقيبة البلغارية في التدريبات مقننة واستخدام أساليب تدريب مناسبة تمكن المعلم من تطوير الطالب وأن استخدام الحقيبة البلغارية يضيف المرح والحماص والنشاط كونها جديدة في عملية التدريب، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (نورة، 2021) ودراسة (جمعة 2022)، حيث قامت هذه الدراسات بتصميم برنامج تدريبي مدته (8) أسابيع وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية، وفي القياس البعدي تبين أن هناك تفوق في المتغيرات البدنية لصالح أفراد المجموعة التجريبية على حساب أفراد المجموعة الضابطة.

وهناك العديد من الدراسات التي قد ركزت الجهد على استخدام الحقيبة البلغارية مثل بدر وآخرون (2022) ودراسة عزيز والمرشدي (2022)، حيث استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في التعرف على مفاهيم الدراسة النظرية والتعريفات الخاصة بها كدراسات كل من مكي وآخرون (2021)، دراسة (ليب 2021)، ودراسة (عبير 2019)، بالإضافة إلى تعزيز فاعلية الحقيبة البلغارية والتعرف على المنهجيات المستخدمة مثل دراسات كل من فتحي (2017)، Vairavasundram (2017).

ويرى الباحثان أن استخدام الحقيبة البلغارية كان له أثر واضح على تطور مستوى عناصر اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية وقد انعكس ذلك على مستوى الأداء المهاري لهم، فقد حصل طلبة العينة التجريبية على درجات اعلى في مساق سباحة (٢).

## أهم الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثان الآتي:

- التركيز عند تعليم اللاعبين في السباحة على استخدام الأساليب المتعددة والحديثة في هذا المجال حتى يتمكن اللاعب من تحقيق أفضل نتائج.
- التأكيد على التدريب على العناصر البدنية والمهارية بشكل متكامل وهي قوة عضلات الجذع باستخدام (Dynamometer)، مرونة الجذع، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين 10 ث، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ث، القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف، لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الأداء سواء في التدريب أو المنافسات.
- أهمية العمل على استخدام الحقيبة البلغارية بأوزان مختلفة لزيادة القوة بالطرف العلوي للجسم مما يؤدي إلى تقليل من نسبة إصابات الكتف، خلال الموسم الرياضي حتى يمكن التعرف على مواطن القوة والضعف واحتياجات اللاعبين لتحقيق الأمثل من الفاعلية في التدريب والمنافسات.
- عند استخدام الأدوات الحديثة في التدريب يجب مراعاة عوامل الأمن والسلامة إضافة إلى مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وذلك عند وضع البرامج التدريبية ومدى تقبل اللاعب لهذه البرامج.
- عمل دورات تدريبية للمدربين لتعلم كيفية الاستفادة من البرنامج التعليمي بالحقيبة البلغارية لما لها من تأثير فعال في الارتقاء بمستوى الأداء البدني.
- استخدام الحقيبة البلغارية يعمل على جذب انتباه الطلبة والاختصار من المدة الزمنية في التدريب وبالتالي تمكن من تحقيق أفضل نتائج بشكل أسرع وأكثر دقة.

## التوصيات والمقترحات.

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثان ويقترحان الآتي:
- 1- ضرورة وجود أخصائي تدريب للعمل على كيفية استغلال تدريبات الحقيبة البلغارية في تطوير مستوى الأداء وخلق لاعبا متكامل.
  - 2- ضرورة دراسة تأثير البرنامج التدريبي على المستوى الرقمي ومستوى الاداء المهاري على السباحين.
  - 3- دعوة المدربين للاستفادة من البرنامج التعليمي المقترح لما له من تأثير فعال على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي والبدني والفسولوجي.
  - 4- إجراء المزيد من الدراسات الخاصة باستخدام البرنامج التعليمي المقترح على مختلف الأنشطة الرياضية.
  - 5- إجراء المزيد من الدراسات على المراحل السنوية وعمل مقارنة بين استخدام البرنامج التعليمي المقترح للناشئين والمحترفين ومدى الاختلاف بينهم ومدى تأثير هذه البرامج على اللاعبين.

## شكر وتقدير:

يتقدم الباحثان بجزيل الشكر والتقدير الى جامعة فلسطين التقنية - خضوري على دعم وتمويل نشر هذا البحث.

## أولاً- المراجع بالعربية:

- جاسم، معن عبد الكريم. (2012) إثر استخدام نظام ديلور بتدريبات الأثقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.مجلة الرافدين للعلوم الرياضة، م18 (58)، ص188-212.جامعة الموصل.العراق.
- جمعه، محمد. (2022). تأثير تدريبات باستخدام الحقيبة على الرشاقة التفاعلية وبعض المهارات المركبة للاعبين الجودو. المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، 95(1)، 99-118.
- شحاته، كريم؛ وعثمان، صالح. (2019). تأثير ترمينات صندوق الخطو على السعة الحيوية وبعض القدرات البدنية الخاصة والإنجاز الرقمي لسبّاحي 400م حرة. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضية. 18(18)، 137-180، القاهرة، مصر.
- عيبر، عيسى. (2019). تأثير التدريبات الوظيفية باستخدام الحقيبة البلغارية على قوة وثبات عضلات المركز والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص. مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة، 3(2)، 92-69.
- عزيز، المرشدي؛ ومينا، أحمد. (2022). تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة رفعة الوسط العكسية لناشئي المصارعة. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 60(1)، 174 - 204.
- علاوي، محمد. (1994). علم التدريب الرياضي. (ط3). مصر: دار المعارف.
- فرحان، أحمد. (2017). القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وعلاقتها بسرعة الدوران لسباحة 100 حرة للناشئين. علوم الرياضة، 9 (28)، 199-198.
- القط، محمد. (2004). المبادئ العلمية للسباحة. (ط1). الأردن: المركز العربي للنشر.
- لبيب، داليا. (2021). تأثير استخدام الحقيبة البلغارية في درس التربية الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الثانوية. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضية. 65(65)، 341-360.
- محمود، شمس. (2016). تأثير ترمينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة 100م فراشة تحت 13 سنة. مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة. 1 (26)، 129-148.
- هادي، علي. (2012). أثر ترمينات خاصة لتطوير القدرات البدنية والمهارية وبعض المتغيرات الوظيفية للرنّة خلال فترة الإعداد الخاص للاعبين كرة الطائرة. مجلة علوم التربية الرياضية. 5 (1).

## ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Binodh.C.R., & Dhanaraj. (2019). Influence of Bulgarian bag training on selecting parameters and performance variables among volleyball players. International Journal of Multidisciplinary Research Review, 1 (19): 22-25.
- 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,

- Brown, K. (2009). The Bulgarian Bag: Extreme Training for the Next Fitness Generation. NSCA's Performance Training Journal, 8(3): 11-12.
- Gary, A.B. (2010). Ivan Ivanov named 2009 USA Wrestling Coach of the Year USA Wrestling, June 18, 2010.
- Khanday, W., Sheikh, J., Bhat, Z., & Gani, Z. (2018). Effect of cross training program on selected speed among football players, International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 3(1): 85- 87.
- Khanday, W., Sheikh, J., Bhat, Z., & Gani, Z. (2018). Effect of cross training program on selected speed among football players, International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 3(1): 85- 87.
- Maki, M. T., Berliana, B., Nurjaya, D. R., & Novian, G. (2021). Increasing U pper Body Strength of Wrestling Athletes through Bulgarian Bag Exercise. ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 10(2): 71-76.
- Rahman, A., Rahman, F., Mashreky, S., & linnan, M. (2011). A proceeding of the world drowning prevention conference, da nang, Vietnam,10-13th may, 46.
- Sava Sport, (2015). The Bulgarian Bag I – History. Retrieved February 2015.From <http://www.savasport.com/35-the-bulgarianbag-ihistory/>
- Vairavasundaram, C., & Palanisamy, A. (2015). Effect of Bulgarian bag training on selected physical variables among handball players. Indian journal of applied research, 5(3).
- Vairavasundram, C. (2017). "Influence of Bulgarian Bag Training and Kettle Bell Training Packages and Its Impacts on Selected Physical Variables among Handball Players", International Journal of Scientific Research and Modern Education, 2(2): 1-4.

الملحق رقم(1): البرنامج التدريبي.

الأسبوع	اليوم	رقم التمرين	الشدة المستخدمة	زمن الأداء للتمرين	عدد المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات
الأول	الأحد	1		40 ث	3	45-30 ث
		2		60 ث	3-5	45-30 ث
		3	60-65%	30 ث	3-5	45-30 ث
	الثلاثاء	1		40 ث	3	45-30 ث
		2		60 ث	3-5	45-30 ث
		3		30 ث	3-5	30-45 ث
	الخميس	1		40 ث	3	30-45 ث
		2		60 ث	3-5	30-45 ث
		3		30 ث	3-5	30-45 ث
	الأحد	1		40 ث	3	30-45 ث
الثاني		2		60 ث	3-5	30-45 ث
		3	65-70%	30 ث	3-5	30-45 ث
	الثلاثاء	1		40 ث	3	30-45 ث
		2		60 ث	3-5	30-45 ث
		3		30 ث	3-5	30-45 ث
	الخميس	1		40 ث	3	30-45 ث
		2		60 ث	3-5	30-45 ث

الأسبوع	اليوم	رقم التمرين	الشدة المستخدمة	زمن الأداء للتمرين	عدد المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات
		3		30 ث	3-5	30-45 ث
الثالث	الأحد	4		40 ث	3-5	90-60 ث
		5		30 ث	3-5	60-90 ث
		6	85-90%	30 ث	3-5	60-90 ث
	الثلاثاء	4		40 ث	3-5	60-90 ث
		5		30 ث	3-5	60-90 ث
		6		30 ث	3-5	60-90 ث
	الخميس	4		40 ث	3-5	60-90 ث
		5		30 ث	3-5	60-90 ث
		6		30 ث	3-5	60-90 ث
الرابع	الأحد	7		30 ث	3-5	60-90 ث
		8		60 ث	3-5	60-90 ث
		9	80-85%	40 ث	3	60-90 ث
	الثلاثاء	7		30 ث	3-5	60-90 ث
		8		60 ث	3-5	60-90 ث
		9		40 ث	3	60-90 ث
	الخميس	7		30 ث	3-5	60-90 ث
		8		60 ث	3-5	60-90 ث
		9		40 ث	3	60-90 ث
الخامس	الأحد	10	70-75%	60 ث	8	45-30 ث
	الثلاثاء	10	75-80%	60 ث	8	60-45 ث
	الخميس	10	70-75%	60 ث	8	45-30 ث
السادس	الأحد	1		40 ث	3	90-60 ث
		2		60 ث	3-5	60-90 ث
		3	90-95%	30 ث	3-5	60-90 ث
	الثلاثاء	1		40 ث	3	60-90 ث
		2		60 ث	3-5	60-90 ث
		3		30 ث	3-5	60-90 ث
	الخميس	1		40 ث	3	60-90 ث
		2		60 ث	3-5	60-90 ث
		3		30 ث	3-5	60-90 ث
السابع	الأحد	4		40 ث	3-5	60-90 ث
		5		30 ث	3-5	60-90 ث
		6	85-90%	30 ث	3-5	60-90 ث
	الثلاثاء	4		40 ث	3-5	60-90 ث
		5		30 ث	3-5	60-90 ث

الأسبوع	اليوم	رقم التمرين	الشدة المستخدمة	زمن الأداء للتمرين	عدد المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات
		6		30 ث	3-5	60-90 ث
	الخميس	4		40 ث	3-5	60-90 ث
		5		30 ث	3-5	60-90 ث
		6		30 ث	3-5	60-90 ث
الثامن	الأحد	10	75-80%	60 ث	8	60-45 ث
	الثلاثاء	10	80-85%	60 ث	8	90-60 ث
	الخميس	10	75-80%	60 ث	8	60-45 ث

ملحق رقم(2): تمارين الحقيبة البلغارية المستخدمة في البحث.

رقم التمرين	1	2	3	4	5
وصف التمرين	تدوير الحقيبة على شكل حلقة حول الجسم بوزن 5 كيلو. كلما سحبت الحقيبة بعيداً كلما زادت المقاومة الدوران مع اتجاه عقارب الساعة وبعكس عقارب الساعة.	مرجحة الحقيبة بالذراعين من الأمام، نزول السكوات، ثم رفع الحقيبة إلى الخلف على الكتف مرة من اليمين ومرة من اليسار رفع كامل للخلف فوق الرأس وفعل ذلك بسرعة لثقة بوزن 5 كيلو. يجب ألا نسمح للحقيبة بالتزول أسفل من مستوى الصدر.	امسك الحقيبة بجعل المقابض مشدودة جداً، القدمين مفتوحين باتساع الصدر تمرير الحقيبة من بين القدمين إلى الأسفل وللخلف (اي ثني الجذع للأمام) ثم رفع الحقيبة إلى فوق الرأس مع ثبات القدمين أي التكنيك بين الجزء السفلي والجزء العلوي التمرين بوزن 8 كيلو.	من وضع القرفصاء تكون القدمين متباعدتان ونقوم بإسقاط الحقيبة من المقابض الجانبية أي تكون وضعية الجسم سكوات، أي أن تفاضل التحليل الحركي للأداء بزاوية 90 درجة تمرير الحقيبة للداخل والامام بوزن 8 كيلو بسرعة.	مسك الحقيبة بين الذراعين ثم الرفع للأعلى والأسفل مع تبادل حركة القدمين المقص بوزن 10 كيلو.

6	7	8	9	10
مسك الحقيبة بين اليدين ثم دوران الحقيبة على الظهر بحيث تصبح الذراعين في وضعية شد على شكل ميزان ثم رفع الحقيبة للأعلى يجب أن تبقى زوايا الذراعين في الثاني بنفس الخط وكما يجب الرفع للأعلى والأسفل، بوزن 10 كيلو.	مسك الحقيبة بين اليدين بحيث تصبح الذراعين أمام الجسم في وضعية شد على شكل ميزان ثم رفع الحقيبة للأعلى يجب أن تبقى زوايا الذراعين في الثاني بنفس الخط وكما يجب الرفع للأسفل، بوزن 8 كيلو.	مسك الحقيبة بالذراعين ممدودين أمام الجسم ثم لف الجذع مرة لليمين ومرة للييسار عمل التمرين بأوزان مختلفة من 8 كيلو- 12 كيلو.	مسك الحقيبة بالمقبض بشدة وضعها على الكتف ثم عمل جمب سريع ثم جري بنفس المكان، بوزن 5 كيلو.	مسك الحقيبة بين الذراعين عمل السكوات مع مد الذراعين للأعلى ثم الوثب من نفس الوضع مرة للييسار ومرة للييمين، بوزن 5 كيلو.