

مجلة الزيتونة

فصلية محكمة

تصدر عن كلية الزيتونة للعلوم والتنمية

وحدة البحث العلمي بالكلية - فلسطين

المجلد يتضمن

العدد ١: فصل أول - ٢٠١٠/٢٠١١

العدد ٢: فصل ثاني - ٢٠١٠/٢٠١١

يوليو ٢٠١١م

مجلة الزيتونة

فصلية محكمة

تصدر عن كلية الزيتونة للعلوم والتنمية

وحدة البحث العلمي بالكلية- فلسطين

رئيس التحرير

د. عطا حسن درويش

هيئة التحرير :

- | | | | |
|----------------|-------------|--------------------|----|
| أصول تربية | أستاذ | محمود أبو دف | ١. |
| فيزياء-تربية | أستاذ | يسري عفيفي عفيفي | ٢. |
| رياضيات-تربية | أستاذ مشارك | ابراهيم الأسطل | ٣. |
| أصول تربية | أستاذ مشارك | بسام أبو حشيش | ٤. |
| تربية رياضية | أستاذ مشارك | رمزي جابر | ٥. |
| لغة عربية | أستاذ مشارك | جمال الفليت | ٦. |
| علم نفس | أستاذ مشارك | محمد ابراهيم عسلية | ٧. |
| لغة عربية/آداب | أستاذ | محمد البوجي | ٨. |

هيئة استشارية :

- | | | |
|----------------------|-------------|-----------------|
| ١ . وليد المدلل | أستاذ مشارك | علوم سياسية |
| ٢ . محمود العامودي | أستاذ | نحو وصرف |
| ٣ . نبيل أبو علي | أستاذ | الأدب والنقد |
| ٤ . وليد عامر | أستاذ مشارك | لغويات انجليزي |
| ٥ . مازن هنية | أستاذ | شريعة |
| ٦ . محمد حمدان | أستاذ مشارك | لغة انجليزية |
| ٧ . عبد الرحمن الجمل | أستاذ مشارك | أصول دين |
| ٨ . طلعت عيسى | أستاذ مساعد | الإعلام |
| ٩ . ماجد الزيان | أستاذ مساعد | مناهج لغة عربية |

مراجعة لغوية: أ. سناء زقوت

سكرتير التحرير: أ. حسام منقال ابو صقر

قواعد النشر في مجلة الزيتونة:

مجلة الزيتونة ، مجلة دورية محكمة تصدر بإدارة هيئة تحرير مهنية مستقلة وبإشراف كامل من دائرة البحث العلمي في كلية الزيتونة. تعمل المجلة على نشر البحوث الأصيلة باللغتين العربية أو الإنجليزية من نتاج الباحثين في داخل كلية الزيتونة للعلوم والتنمية وخارجها والتي لم يسبق نشرها من قبل، وتعتبر المواد المنشورة في المجلة عن آراء ونتائج مؤلفيها فقط ولا تنشر المجلة ما يتعارض تصريحاً أو تلميحاً مع فلسفة كلية الزيتونة. تنشر المجلة الأبحاث في كافة الاهتمامات البحثية.

مكونات البحث:

يرتب البحث ليحتوي على العناصر التالية: عنوان البحث ومعلومات المؤلفين، ملخص، كلمات مفتاحية مقدمة، طريقة البحث، النتائج والمناقشة، الشكر، المراجع.

- معلومات المؤلفين تشتمل على أسمائهم وعناوينهم البريدية الإلكترونية.
- الملخص باللغة العربية أو الإنجليزية، و يجب ألا يزيد عن صفحة.
- الكلمات المفتاحية تشتمل على خمس كلمات على الأكثر وهي ذات علاقة مباشرة ومتضمنة لموضوع البحث.
- المقدمة مختصرة شاملة لأهمية البحث وأهدافه وتستعرض جانبا من الأدبيات في مجال البحث.
- تعد الجداول والأشكال باللون الأسود والأبيض، وترقم تسلسلياً حسب ترتيبها في المتن مع عنوان موجز لكل منها ويجب ألا يزيد عددها عما هو أساسي لتوضيح فكرة المؤلف.
- ترفق صور للمخطوطات المحققة قبل النص المتعلق بها.

تنسيق البحث:

- الورق: من حجم (A4) بأبعاد (21 × 29) سم.
- الهوامش: 5 سم للأعلى والأسفل، و 4 سم للجانبين الأيمن والأيسر.
- المسافة بين الأسطر: مزدوجة
- عدد الصفحات: لا يتجاوز 40 صفحة حسب التنسيق الموضح أعلاه.
- الخطوط: من برنامج وورد (Word) تحت نظام التشغيل وندوز (Windows) كما يلي:
- اللغة العربية: Simplified Arabic، حجم الخط 14 غامق للعنوان الرئيسي، 13 غامق للعناوين الفرعية، 12 عادي لباقي النصوص والجداول وترقيم الصفحات.
- اللغة الإنجليزية: Times New Roman، حجم الخط 14 غامق للعنوان الرئيسي، و 12 غامق للعناوين الفرعية، 12 عادي لباقي النصوص والجداول وترقيم الصفحات.
- إجراءات النشر
- يتقدم المؤلف بنموذج لطلب النشر في مجلة الزيتونة مصحوبا بثلاث نسخ ورقية للبحث بالإضافة إلى نسخة الكترونية على قرص مرن إلى هيئة تحرير المجلة على العنوان التالي:
- كلية الزيتونة للعلوم والتنمية - غزة - شارع صلاح الدين، مدخل المغازي الرئيس/ البريد الإلكتروني magazine@zaytona.edu.ps - adarwish@iugaza.edu -
- يتم عرض البحث على محكمين أو أكثر.
- يتم نشر الأبحاث المقبولة في مطبوعات ورقية وعلى الموقع الإلكتروني.
- المجلة غير ملزمة بإعادة مواد الأبحاث غير المقبولة للنشر.

الفهرس

صفحة	عدد ١:
٨	١- الأخطاء الإملائية الشائعة في الأداء الكتابي لدى تلاميذ الصف السادس من مرحلة التعليم الأساسي بغزة و خطة مقترحة للعلاج د. فتحي سلمان كلوب
٥٣	٢- تأثير تدريبات التسهيلات العصبية العضلية علي تحسين مستوى الانجاز الرقمي لمهارة الوثب العالي لطلاب كلية التربية البدنية - غزة د. هشام علي الأقرع
٧٤	٣- جودة منهاج الرياضيات للصفوف الثالث والرابع و الخامس الأساسي في فلسطين في ضوء معايير (NCTM) د. عطا حسن درويش أ. محمد سليم مقاط
١١١	٤- مدى شيوع القلق كحالة وكسمة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين د. رمزي رسمي جابر
	عدد ٢:
١٣٩	٥- مدى مساهمة المقررات التربوية في تنمية الكفايات المهنية للطلبة المعلمين في كليات التربية بالجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة د. حازم عيسى د. عبد الهادي مصالحة
١٧٨	٦- مشكلات السرد في رواية عكا والملوك لأحمد رفيق عوض د. كمال أحمد غنيم أ. حنان أحمد غنيم
٢٢٢	٧- دور الجامعة في تربية العقلية البحثية لدى طلبتها وسبل تطويره أ. مصطفى يوسف منصور
٢٦٦	٨- المشاركة السياسية وعلاقتها بعوامل الشخصية الخمس الكبرى لدى عينة من المعلمين الفلسطينيين د. شعبان كمال الحداد

كلمة العدد

نحو ثقافة بحثية متميزة

لقد انبثقت فكرة مجلة "الزيتونة" للعلوم و التنمية من الحاجة الملحة لتعزيز ثقافة البحث العلمي بين أبناء شعبنا لما لها من أهمية في صناعة الإنسان، و بناء الأمة ، و تقوية مؤسساتها ، لا سيما التربوية منها، إن هذا التوجه يتلاءم مع الحاجة المستقبلية على نطاق الوطن الصغير و الأمة الكبيرة، إن المتصدي لإصلاح الأمة يدرك أن التخلف عم و شمل معظم نواحي الحياة في أوطاننا، واستمر لسنين، و إن التغيير قادم لا محالة - وهذه بشائره تأتينا من الكنانة وغيرها- و تفرض علينا واقعاً جديداً، واقع مشجع لتغيير ثقافة الإحباط، إلى ثقافة الأمل و التجديد و الإبداع. وهذا يقتضى حدوث تغيير فى ثقافة الإنسان و بنيته العقلية و الوجدانية، وهذا بلا شك سيعزز سياق العقول بشكل مضطرب دون هواده، وان الرابح هو الذي يسعى بكفاءة و فعالية و صبر أكثر كي يحرز مرتبة الإتقان والإحسان والتفوق النوعي، والذي يصب في النهاية لصالح الأمة.

وفى نفس الوقت، ها نحن نرى أعداداً هائلةً من طلاب الماجستير و الدكتوراه يتفجرون حيوية و نشاطاً، هم فى أمس الحاجة لمن يساعدهم لوضع أقدامهم فى مواكب النشاط العلمي و ثقافة التقصي و البحث، والتي تسهم بلا شك فى تنمية الإنسان الفلسطيني و تعمر ما أفسده المحتل البغيض، ولكن تظل المشكلة- التي تواجه الباحثين فى هذا البلد، و التي تكمن فى عدم توفر الموارد المالية للبحث العلمي، كذلك مشكلة النشر بعد ذلك، إننا نتطلع إلى مزيد من الاهتمام بالبحث العلمي، ومزيد من الرعاية و التعزيز لتلك الفئة الواعدة.

إننا ندرك أن التوجه نحو التنمية البشرية و بناء قدرات الإنسان الفلسطيني يحتاج إلى جهد كبير، وكم هائل من الأرقام و المعلومات و البنى الأساسية، و التي قد يوفرها البحث العلمي، ممهدا الطريق لدراسة الواقع الفلسطيني، ووضع المعايير من أجل تنمية قائمة على أسس علمية وتخطيط سليم. من أجل ذلك و غيره بدأنا فى

إصدار مجلة الزيتونة للعلوم و التنمية و هي مجلة محكمة، علنا نساهم - بغض النظر عن حجم الإسهام - في حمل شمعة وسط ظلام كبير، يحتاج كثير من الشموع و القناديل، إننا نأمل أن نسد ثغرة قائمة في نوعية مجلات البحث العلمي، إننا نحاول أن نقدم رؤية مختلفة عن المجالات الفلسطينية القائمة، لكي لا نكرر الجهد الذي يقوم به الآخرين، أننا نتوجه نحو التربية من أجل التنمية، و هذا التوجه هو جزء من رؤيتنا - و الذي اخذ مكانا من الاسم الذي اخترناه لكليتنا - كلية الزيتونة للعلوم و التنمية، والأخيرة هي الهدف و الرؤية بل و الرسالة.

إننا نحاول -هنا في الزيتونة - أن نساهم في دعم و تسهيل عملية النشر و الاستفادة من نتائج البحوث، وكلنا أمل أن يلتقي المعنيين في نهاية كل عام -هنا في الزيتونة- للحديث عن جانب من جوانب تنمية الإنسان الفلسطيني، و لاقتراح السبل و تذليل المعوقات في إطار بحثي منمّر.

قد يكون طموحنا كبير لكن هممتنا عالية بإذن الله، إننا نتطلع إلى بداية موفقة لمجلتنا المحكمة - والتي تهدف لنشر ثقافة البحث العملي من أجل التنمية - إنها خطوة واعدة إنشاء الله في الاتجاه الصحيح الذي نأمل أن يكون أساسا تتبنى عليه أعمال أفضل في الشكل والمضمون في الأعداد القادمة، أنها دعوة للبحث من أجل التغيير و من أجل التنمية، أنها دعوة تستحث همم العاملين في هذا المجال لمزيد من الإنتاج العلمي والإبداع، وهنا لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى إدارة الكلية ومجلس الأمناء، للتشجيع و الدعم الدائم لهذا العمل "وقل اعملوا فسيرى الله عملكم و رسوله و المؤمنون".

د. عطا حسن درويش
هيئة التحرير

تأثير تدريبات التسهيلات العصبية العضلية علي تحسين مستوى الانجاز
الرقمي لمهارة الوثب العالي لدى عينة من طلبة كلية التربية البدنية - غزة
د. هشام علي الأقرع - أستاذ مساعد - كلية التربية البدنية - جامعة الأقصى

هدفت هذه الدراسة للتعرف علي تأثير تدريبات التسهيلات العصبية العضلية علي تحسين مستوى الانجاز الرقمي "القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي" لمهارة الوثب العالي، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث من طلاب تخصص ألعاب القوى بالسنة الثالثة بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى قطاع غزة في الفصل الثاني 2009 - 2010 والبالغ عددهم 10 طلاب، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح حسن مستوى الانجاز الرقمي كالتالي: بالنسبة للمرونة فقد بلغت نسبه التحسن 33.33%، يليها المستوى الرقمي بنسبه 3.66%، تليها القدرة بنسبه 3.42%، تليها السرعة بنسبه 2.18%، تليها الرشاقة بنسبه 0.92%. وقد أوصت الدراسة بالاستفادة من تدريبات التسهيلات العصبية لتحسين الأداء في مهارات الوثب العالي.

**The effect of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation
P.N.F training on improving the record achievement level for the
high jump skills for students from Al-aqsa University - Gaza.**

Dr. Hesham Akraa –Al-Aqsa University - Gaza

Abstract: The study aims at investigating the effect of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation P.N.F training on improving the record achievement level "special physical quality and the record level" for the high jump skills. The researcher used the experimental method, where he choose a sample of ten students of Athletics specialization/discipline in the third year (2009/2010) of Physical Education and Sport at Al-Aqsa University. The most important result was that the proposed training program has improved the record achievement level as following:

- 1- The improvement of flexibility is %33.33,
- 2- the numerical record level is %3.66,
- 3- the ability (power) is % 3.42,
- 4- the speed is % 2.18 and, finally the fitness is % 0.92.

The study recommended trainer to use the P.N.F training to improve the record achievement level for the high jump skills.

المقدمة

لقد خطى علم التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة خطوات واسعة للأمام، حيث تضاعفت جهود العلماء في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ولقد كان من أهم جهود المتخصصين والمهتمين والمسؤولين عن تقدم المستوى الرياضي البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتحسين المستوى البدني والمهادي للرياضي.

تهدف طريقة التسهيلات العصبية العضلية PNF إلى الاستفادة من الأفعال العصبية المنعكسة لتحقيق الارتخاء العضلي حتى يمكن إطالة العضلات تحت أفضل الظروف الممكنة، وتعد هذه الطريقة من أفضل طرق الإطالة لأنها تزيد من المرونة الايجابية وتساعد علي بناء أساس للتوافق الحركي (ألتر Alter، ١٩٩٦، ص ٩٩).

وتعد أساليب التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية من أفضل الأساليب التي تستخدم في تطوير القوة والمرونة بجانب تطوير العديد من الصفات البدنية الأخرى كالتحمل العضلي والقدرة العضلية والسرعة الحركية، وتتمثل أهمية استخدام هذه الأساليب في مدى الاستفادة من ردود الأفعال المنعكسة الناتجة عنها سواء من المغازل العضلية أو أعضاء جولوجي الوترية وغيرها من المستقبلات الحسية التي تستجيب ردود أفعالها بفعل التغير في طول العضلة (عبد الفتاح، ١٩٩٥، ص ٢٦٥). ومن الملاحظ أن طريقة التسهيلات العصبية تطورت في أواخر الأربعينات وبداية الخمسينات حيث تم التأكيد على ضرورة استخدام المقاومات القصوى من بداية المدى الحركي وحتى نهايته، باستخدام مزيج من الحركات المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية ومثيلاتها في الأوضاع المختلفة كالوقوف والجلوس والرقود، وتتضمن هذه الطريقة الانقباض الأيزومتري والانقباض المتحرك سواء كان بالتطوير أو بالتقصير إلى جانب الحركات السلبية، ويمكن تطبيق طريقة التسهيلات العصبية بمساعدة الزميل أو المدرب أو عن طريق ذاتي أو باستخدام أدوات وأجهزة أخرى ميكانيكية (Moss، ٢٠٠٢، ص ١٨٠).

وتعتبر المرونة أحد القدرات البدنية الأساسية للأداء الحركي الجيد لأغلب الأنشطة والمهارات الرياضية وبكونها صفة فسيولوجية تعبر عن مدى حركة مفاصل

الجسم والتي تسهم في الاقتصاد في الجهد المبذول عند أداء أي نشاط بدني (الأقرع، ٢٠٠٩، ص ٣١).

ومن أجل الوصول لمستوى الانجاز لابد للمدرب القيام بإجراءات مختلفة أولها تحليل النشاط الرياضي نفسه وتحليل مستوى حالة الرياضي التدريبية قبل بداية فترة تدريبية جديدة، حيث يتم علي أساس هذا التحليل التوافق بين العديد من الإجراءات مثل تحديد هدف التدريب ووضع معايير مستوى الانجاز والتخطيط للتدريب والمنافسات ومتابعة مستويات الانجاز أثناء المباريات وكذلك متابعة مستوى الحالة التدريبية وأخيراً التقويم بهدف الوصول بمستوى الانجاز إلي المستوى المنشود (عبد المقصود، ١٩٩٩، ص ١٧-١٨).

وأري أن مجال ألعاب القوى حقلاً خصباً لإجراء الأبحاث بهدف تحسين مستويات الانجاز الرقمي وما تشمله من " القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي " وذلك باستخدام أساليب موضوعية وبالذات مهارة الوثب العالي، فالمجالات العلمية التدريبية التي ترتبط بألعاب القوى كثيرة ومتنوعة.

مشكلة البحث

تعتبر مسابقة الوثب العالي من المسابقات التي يمتاز إيقاعها بالجمال الحركي والرشاقة والمرونة ويحس بذلك كل من اللاعب والمشاهد، وهي تعد ضمن مسابقات الوثب ويظهر ذلك من خلال التكنيك المميز للمسابقة حيث يمر بمراحل حركية معينة " الاقتراب - الارتفاع - التعدية - الهبوط " (بسطويسي، ١٩٩٧، ص ٣٣٦-٣٣٨). وكذلك فمسابقة الوثب العالي من أقدم مسابقات الميدان وهي تتميز بصعوبة الأداء حيث يحتاج المتسابق إلى استغلال كل قوى الجسم التي تتوافر لديه لاجتياز عارضه على ارتفاع ما من الأرض. وليس هناك شك في أن مسابقة الوثب العالي من المسابقات التي تتطور أرقامها بسرعة كبيرة (الشرنوبي وهريدي، ١٩٩٨، ١٦٥). ولعل المتابع لنتائج البطولات العالمية والأولمبية الأخيرة في مختلف المسابقات وبالأخص في مسابقات الوثب يجد مدى تقدمها بصورة مدهشة مما أثار تساؤل المتخصصين والباحثين في المجال الرياضي عن الأسباب التي أدت إلى هذه

الطفرة الهائلة وبالذات في مهارة الوثب العالي، وفي محاولة للإجابة على هذا التساؤل كان من أكثر الأسباب أهمية وراء هذا التقدم اعتماد محتويات برامج التدريب على الأسلوب العلمي وهو ما يختص ببرامج التدريب الرياضي والطرق والوسائل المستخدمة.

وتعتبر مهارة الوثب العالي إحدى مسابقات الميدان والمضمار والتي يسعى فيها اللاعب إلى اجتياز أعلى مسافة رأسية ممكنة من فوق العارضة مروراً بالمراحل الفنية لهذه المسابقة.

مما سبق يتضح بأن مهارة الوثب العالي التي تتميز بالصعوبة في الأداء من خلال العمل على إخراج أكبر قوة ممكنة في الطرف السفلي مع القدرة على بذل أكبر قدر من المرونة وبالذات لحظة الوصول للعارضة وتعديتها ومن ثم السقوط بشكل سليم.

وتتمثل مشكلة البحث في عدم قدرة طلاب تخصص رياضة مختارة "١" ألعاب قوى من تحقيق مستويات رقمية عالية في مسابقة الوثب العالي، ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب وتدريب ألعاب القوى لاحظ انخفاض المستوى الرقمي الأمر الذي أدى إلى حصولهم على درجات منخفضة في ألعاب القوى والذي يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد حلول لها.

ومن هنا انبثقت فكرة البحث في كونها محاولة علمية لتحسين مستوى الانجاز الرقمي "القدرات البدنية والمستوى الرقمي" باستخدام برنامج تدريبي للتسهيلات العصبية العضلية لمهارة الوثب العالي لطلاب تخصص ألعاب قوى بكلية التربية البدنية والرياضة - جامعة الأقصى.

أهداف البحث:

١. التعرف على تأثير تدريبات التسهيلات العصبية العضلية على تحسين القدرات البدنية الخاصة لمهارة الوثب العالي.
٢. التعرف على تأثير تدريبات التسهيلات العصبية العضلية على تحسين المستوى الرقمي لمهارة الوثب العالي.

فروض البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي للبرنامج التدريبي علي تحسين القدرات البدنية الخاصة لمهارة الوثب العالي.
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي للبرنامج التدريبي علي تحسين المستوى الرقمي لمهارة الوثب العالي.

مصطلحات البحث:

١. **التسهيلات العصبية العضلية:** هي التحكم في التقنيات العصبية العضلية عن طريق استناره المستقبلات الحسية، وهي طريقة تدعم وتزيد من سرعة الميكانيزمات العصبية العضلية من خلال إثارة ذاتية يتدخل فيها طبيعة هذه المستقبلات، وتتضمن هذه الطريقة الانقباضات الأيزومترية وكذلك الانقباض المتحرك سواء كان بالتطويل أو بالتقصير إلى جانب الحركات السلبية (Adrian, Cooper، ١٩٩٥، ص ١٨٠).
٢. **مستوى الانجاز الرقمي:** نواتج مجموعة من العناصر المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح وتشمل التكوين الجسمي، القدرات البدنية، الموهبة، الأدوات ومهارات أساسية عامة وخاصة بالنشاط، والنواحي الخطئية والنفسية والظروف الخارجية (الأقرع، ٢٠٠٩، ص ٢٢).

الدراسات السابقة:

- ١- دراسة أحمد (٢٠٠٨)، (١) وعنوانها "تأثير استخدام أسلوب الانقباض المتبادل للعضلات المحركة علي تحسين القوة العضلية والمرونة لمفصلي الفخذين للاعبات الجمباز الفني"، وهدفت الدراسة التعرف علي تأثير أسلوب الانقباض المتبادل للعضلات المحركة علي تحسين القوة العضلية والمرونة لمفصلي الفخذين للاعبات الجمباز الفني، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث من لاعبات الجمباز بنادي الطيران وبلغت ٩ لاعبات تراوحت أعمارهن ٨-٩ سنوات، وكانت أهم

النتائج أن أسلوب الانقباض المتبادل للعضلات المحركة قام بتحسين القوة العضلية بنسبة ٢٧,٨٥%، وتحسين مفصلي الفخذين بنسبه ١٤,٧١%.

٢- دراسة خطاب (٢٠٠٧)، (٦) وعنوانها " دور أساليب التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية في تقليص الفارق بين المدى الحركي السلبي والايجابي لمفصلي الفخذين (دراسة مقارنة) "، وهدفت الدراسة التعرف على أفضل الأساليب الثلاث قيد الدراسة في تقليص الفارق بين المدى الحركي السلبي والايجابي لمفصل الفخذ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة ٢٦ لاعباً تم تقسيمها لثلاث مجموعات وتراوحت أعمارهم ما بين ٥ - ٧ سنوات يمارسون الجمباز، وكانت أهم النتائج أن أسلوب التدريب بالإيقاع كان له أكبر الأثر عن الأسلوبين الآخرين في تقليص الفارق بين المدى الحركي السلبي والايجابي.

٣- دراسة بورتس وأولسن وبردالي Bradley, Olsen, Portas (٢٠٠٧)، (١٣) وعنوانها " تأثير الإطالة الثابتة والتسهيلات العصبية العضلية والبالستية على أداء الوثب العمودي "، وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير أوساط مختلفة على أداء الففز العمودي، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة ١٨ من طلاب الجامعات وتم تقسيمهم لثلاث مجموعات وتراوحت أعمارهم ٢٢ و ٢٤ سنة، وكانت أهم النتائج أن المجموعة التي تدرت باستخدام التسهيلات العصبية والبالستية حققتنا أعلى تقدم.

٤- دراسة خليل، وآخرون (٢٠٠٧)، (٧) وعنوانها " مقارنة أسلوبين مختلفين للإطالة العضلية على معدلات التحسن في المدى الحركي والقوة العضلية "، وهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير الفرق بين أسلوب PNF والإطالة الثابتة على معدلات التحسن في المدى الحركي والقوة العضلية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي الشرطة وبلدية المحلة والزمالك والصيد ويمارسون لعبة كرة الطائرة والسلة والسباحة وعددهم ٧٢ لاعب وتم تقسيمهم لأربع مجموعات، وكانت أهم النتائج أن أسلوب PNF أعطي أعلى معدلات تحسن يليه الإطالة الثابتة.

- ٥- دراسة حلاوة (٢٠٠٧)، (٥) وعنوانها "تأثير برنامج تدريبي بالمزج بين التدريب البليومتري والتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على تطوير المستوى الرقمي للاعبين ٨٠٠م جرى"، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على المستوى الرقمي للاعبين ٨٠٠م جرى وبعض الصفات البدنية قيد البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب المصري والنادي الأهلي لألعاب القوى، وبلغ متوسط أعمارهم ٢٤ عاماً وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات، وكان من أهم النتائج أن مجموعة المزج كانت نسب التحسن لديها أكبر من المجموعتين في المستوى الرقمي والصفات البدنية.
- ٦- دراسة خطاب (٢٠٠٦)، (٧) وعنوانها "تأثير استخدام (أسلوب التثبيت - الاسترخاء) علي تحسين المدى الحركي الإيجابي لمفصلي الفخذين"، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير أسلوب التثبيت - الاسترخاء Hold-Relax كأحد أساليب طريقة التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على تطوير المدى الحركي الإيجابي لمفصلي الفخذين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية التطبيقية من لاعبات السباحة الإيقاعية بنادي الصيد بالدقي قوامها ٢٧ لاعبة تراوحت أعمارهن ما بين ١٢ - ١٦ سنة، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، وكانت أهم النتائج أن استخدام أسلوب التثبيت - الاسترخاء أدى إلي تحسين المدى الحركي لمفصلي الفخذين في كلا اتجاهي الحركة القبض أو زيادة البسط، وزيادة القدرة علي أداء حركات إيجابية ضد مقاومات قليلة خلال المدى الحركي للمفصل وصولاً لنقطة جديدة يسمح بها التركيب التشريحي للمفصل.
- ٧- دراسة يونج وأليوت Yong, Aelot (٢٠٠١)، (١٧) وعنوانها "تأثير الإطالة الثابتة والإطالة بالتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية والانقباضات الإرادية القصوى علي إنتاج القوة القصوى ومستوى أداء القفز"، وهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير الإطالة الثابتة والتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية والانقباضات الإرادية القصوى علي إنتاج القوة القصوى ومستوى أداء القفز، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة ٤٠ لاعباً يمارسون كرة القدم والهوكي

وتم تقسيمهم لثلاث مجموعات، وكان أهم النتائج أن أسلوب الإطالة بالتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية كانت هي الأفضل.

التعليق على الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات المرجعية الركيزة الأساسية التي تبنى عليها عملية التواصل الفكري بين القديم والحديث وبين الواقع والمستقبل كما أنها تلعب دوراً هاماً في مساعدة الباحثين على إنجاز الأبحاث العلمية بدايةً بميلاد فكرة البحث وحتى التوصل إلى الحلول المناسبة لتلك المشكلة وذلك من حيث "اختيار المشكلة والمنهج والعينة والإجراءات المتبعة".

فبالنسبة للمنهج فقد اتفقت الدراسات كلها على استخدام المنهج التجريبي، أما بالنسبة للهدف فقد هدفت الدراسة كلها للتعرف على تأثير التسهيلات العصبية العضلية والإطالة بأنواعها على كل من مهارات الجمباز وألعاب القوى وكرة القدم والطائرة والسلة والسباحة، أما بالنسبة للنتائج فقد أظهرت الدراسات أن هناك تأثير إيجابي للبرامج التدريبية على المهارات السابقة.

ولقد ساعدت الدراسات السابقة الباحث في الاستفادة بالعديد من النقاط الهامة والتي تشمل إتباع المنهج العلمي السليم في تناول أهمية ومشكلة البحث، وتحديد وصياغة الأهداف والفروض، وتحديد الاختبارات المناسبة للقدرات البدنية، والأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة الأهداف والفروض، والأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة وذلك لملائمة طبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة البحث: اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب تخصص ألعاب القوى بالسنة الثالثة بكلية التربية البدنية والرياضة - بجامعة الأقصى قطاع غزة في الفصل الثاني ٢٠٠٩-٢٠١٠ وبالتحديد في مهارة الوثب العالي والبالغ عددهم (١٠) طالب حيث طبقت هذه المجموعة البرنامج التدريبي المعد لها.

المجال الزمني:

- تمت هذه الدراسة في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢١-٣-٢٠١٠ وحتى يوم الأحد الموافق ٢٨-٦-٢٠١٠ وكانت موزعة كالتالي:
- أجريت الدراسة الخاصة بصدق الاختبارات من يوم الأحد الموافق ٢١-٣-٢٠١٠ ولغاية يوم الاثنين ٢٢-٣-٢٠١٠.
 - أجريت الدراسة الخاصة بثبات الاختبارات من يوم الثلاثاء الموافق ٢٣-٣-٢٠١٠ ولغاية يوم الاثنين ٢٩-٣-٢٠١٠.
 - أجريت القياسات القبليّة يوم الثلاثاء الموافق ٣٠-٣-٢٠١٠.
 - أجريت التجربة الأساسية يوم الأحد الموافق ٤-٤-٢٠١٠ ولغاية يوم الأحد الموافق ٢٧-٦-٢٠١١.
 - أجريت القياسات البعدية يوم الاثنين الموافق ٢٨-٦-٢٠١٠.
- الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية:

جدول رقم (١)**المتغيرات البدنية واسم الاختبار ووحدة قياسها**

اسم المتغير البدني	اسم الاختبار	وحدة القياس
السرعة	عدو ٣٠ متر من البدء الطائر	ثانية
القدرة	الوثب العالي لأبعد مسافة	سم
المرونة	قياس مرونة العمود الفقري من الجلوس طويلاً	سم
الرشاقة	الجري المكوكي ٤ × ١٠ متر	ثانية

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى الخاصة بصدق الاختبارات:

للتحقق من صدق الاختبارات استخدم الباحث طريقة صدق التمايز وذلك بمقارنة نتائج قياسات مجموعتين وذلك علي عينة مكونة من ٢٠ طالب، المجموعة الأولى المميزة ١٠ طلاب والذين طبق عليهم ثبات الاختبار والمجموعة الثانية الغير مميزة ١٠ طلاب وذلك من يوم الأحد الموافق ٢١-٣-٢٠١٠ ولغاية الاثنين ٢٢-٣-٢٠١٠، وأوضحت النتائج صدق الاختبارات كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢): معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعتين المميزة والغير

مميزة للمتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن = ١٠		المجموعة الغير المميزة ن = ١٠		م (ف)	قيمة (ت)
		م	ع±	م	ع±		
السرعة	(ثانية)	٤.١٨	١.٢٢	٤.٢٩	٠.٠٩	0.11	*2.21
القدرة	(متر، سم)	٥٩.٣	٤.٩٢	٤3.9	٤.٦٥	10.8	*6.53
المرونة	(سم)	١٥.٨	٢.٣٩	١١.٣	٢.١٦	4.5	*4.41
الرشاقة	(سم)	١٢.٠٦	٠.١٢	١٢.٥٤	٠.٤٦	0.47	*3.13
المستوى الرقمي	(متر، سم)	١٤٨.٤	٣.٦	١٣٤.٦	٥.٩٣	11.8	*7.40

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٢٩ - ن = ٢٠

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) تراوحت ما بين ٢.٢١ كأقل قيمة، و ٧.٤٠ كأكبر قيمة، وبمقارنة قيم (ت) المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية وجد أنها دالة معنوياً، وهذا يعطى دلالة مباشرة على الدرجة العالية لصدق الاختبارات البدنية قيد البحث.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية الخاصة بثبات الاختبارات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه وذلك على عينة استطلاعية مكونة من ١٠ طلاب من عينة الدراسة الاستطلاعية وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة بعد ٧ أيام من التطبيق الأول وذلك من يوم الثلاثاء الموافق ٢٣-٣ ولغاية الاثنين ٢٩-٣-٢٠١٠، وأوضحت النتائج ثبات الاختبارات كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣) معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث بين التطبيق الأول والثاني

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		ع±	م	ع±	م	
السرعة	(ثانية)	٠.١٢	٤.١٩	٠.١٠	٤.١٩	*٠.٨٢
القدرة	(متر، سم)	٤.٩٢	٥٧.٩	٥.٠٤	٥٧.٩	*٠.٧
المرونة	(سم)	١٥.٨	٢.٣٩	٢.٨٧	١٦.٧	*0.82
الرشاقة	(سم)	١٢.٠٦	٠.١٢	٠.٠٩	١٢.١	*٠.٨٤
المستوى الرقمي	(متر، سم)	١٤٨.٤	٣.٦	٣.٦٩	١٤٩.٥	*٠.٦٤

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٢١ / ن=١٠

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية، أن قيم معامل الارتباط (الثبات) تراوحت ما بين ٠.٦٤ كأقل قيمة، و ٠.٨٤ كأكبر قيمة، وبمقارنة قيم (ر) المحسوبة بقيمة (ر) الجدولية وجد أنها دالة معنوياً، وهذا يعطى دلالة مباشرة على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- اكتشاف الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء التطبيق العملي الفعلي للبرنامج التدريبي.
- التعرف على مدى مناسبة الأدوات المختارة للبرنامج التدريبي.
- التأكد من مدى صلاحية مكان التدريب والقياس ومدى مناسبتها لتحقيق أهداف البحث.
- تحديد الشدة والتكرارات وفترات الراحة المناسبة لتدريبات التسهيلات العصبية العضلية.
- تحديد الزمن المستغرق للوحدات التدريبية.

جمع البيانات:

- اعتمد الباحث في تحديد جمع البيانات على عدة مصادر وهي:
- المراجع والمصادر العلمية الخاصة التي تناولت هذا الموضوع.
 - الدراسات والأبحاث السابقة في هذا المجال وما توصل إليه الباحثون من نتائج.
 - المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي: تم تطبيق القواعد التي حددها القانون الدولي لألعاب القوى للهواة لمسابقة الوثب العالي بأداء ثلاث محاولات لكل ارتفاع.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية وذلك من أجل نجاح التطبيق الرئيسي للدراسة:

- شريط لقياس مسافة ٣٠ متر من البدء الطائر.
- ساعة إيقاف لحساب السرعة.
- صافرة.
- طباشير لتحديد حائط مدرج لقياس قدرة الرجلين.
- جهاز قياس المرونة من الجلوس الطويل.
- قوائم وثب عالي.
- عارضة وثب عالي.
- مراتب لهبوط الطلاب عند أداء المهارة.

إعداد محتوى البرنامج المقترح:

نظراً لأن محتوى البرنامج التدريبي يمثل العمود الفقري لتحقيق أهداف البحث، فقد راعى الباحث الأسس العلمية ومبادئ التدريب الرياضي عند إعداد محتوى البرنامج والتي اتفقت عليها المراجع العلمية والدراسات المرجعية من خلال مبدأ التدرج في زيادة الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة، وذلك من خلال الارتقاء التدريجي بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته، وكذلك تخفيض هذه

النسب المذكورة لأزمنة التدريب بين الأسابيع تمثيلاً مع مستويات الطلاب وأحجام الأحمال التدريبية لديهم، والتي مكنت الباحث من وضع محتوى البرنامج التدريبي متبعاً في ذلك الخطوات التالية:

1- تحديد مدة التدريب:

من خلال قراءات الباحث النظرية والإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة، وجد أن البرامج التدريبية المقترحة والتي تم تجربتها من قبل تراوحت مدتها ما بين ٦ إلى ١٢ أسبوعاً، ونظراً لأن نظام التدريب بالأندية عبارة عن ٣ : ٤ مرات أسبوعياً، وبالاستناد إلى ما أشارت إليه المراجع أن مدة ٦ أسابيع كافية لظهور التأثيرات البدنية والفسولوجية (علاوى، ١٩٩٤، ٣٢٨)، يرى الباحث أن مدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً كافياً لتحقيق أهداف البحث، وبذلك يصبح عدد الوحدات التدريبية ٣٦ وحدة.

٢- تحديد أجزاء الوحدة التدريبية:

- **الإحماء :** ويهدف إلى إعداد وتهيئة الفرد نفسياً، وكذا أجهزة وأعضاء الفرد المختلفة، وبطريقة منتظمة ومنتجة لتحمل أعباء الحمل خلال الجزء الرئيسي ومتناسب مع الإمكانيات المتوفرة ومع قدرات عينة البحث، وهنا يذكر بأن هذا الجزء يستغرق حوالي ٥/١ الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية (علاوى، ١٩٩٤، ٣٢٨).
- **الجزء الرئيسي:** ويشار أن هذا الجزء يحتوي على الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية "البدنية والمهارية والخطية"، ويستغرق هذا الجزء ما بين ٣/٢ أو ٤/٣ الزمن الكلي للوحدة التدريبية، وينقسم هذا الجزء إلى إعداد بدني عام، إعداد بدني خاص، إعداد مهاري (علاوى، ١٩٩٤، ٣٢٩).
- **الختام:** ويهدف إلى عودة الفرد لحالته الطبيعية.

٣- الأسس التي تم مراعاتها أثناء وضع البرنامج المقترح:

حرص الباحث عند وضع برنامجه على مراعاة الأسس التالية:

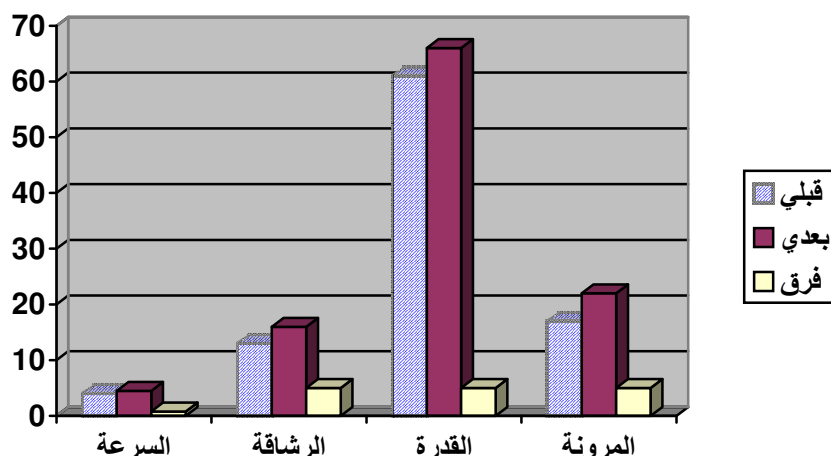
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى عينة البحث من حيث السن والمستوى البدني والمهاري.
- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج.
- مرونة البرنامج ومناسبته للتطبيق العملي.
- مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على الاقتصاد في الوقت أثناء الانتقال من تمرين لآخر.
- الاهتمام بالإحماء لضمان تهيئة العضلات وتلافى حدوث الإصابات.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين أفراد العينة.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة مرفق (١) البرنامج التدريبي.

جدول (4): الفرق بين القياس القبلي والبعدي وبين المتوسطين ومعدل التغير وقيمة "ت" المحسوبة ومربع ايتا

مربع ايتا	قيمة (ت)	معدل التغير %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع±	م	ع±	م		
٠.٨٤	*٦.٥٢	%٢.١٨	-٠.٠٩	٠.١٤	٤.٠٣	٠.١٣	٤.١٢	(ثانية)	السرعة
٠.٩١	*١١.٧	%٣.٤٢	٢.١	٤.٧٢	٦٣.٥	٤.٧	٦١.٤	(متر، سم)	القدرة
٠.٩٠	*٩.٥٤	%٣٣.٣٣	٥.٧	٣.٨٢	٢٢.٨	٢.٥١	١٧.١	(سم)	المرونة
٠.٩٨	*١٣.٤٦	%٢.٨٣	-٠.٣٤	٠.٠٤	١١.٦٨	٠.١١	١٢.٠٢	(سم)	الرشاقة

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٣ / ن=١٠

شكل (١): المتوسط الحسابي: القبلي والبعدى، ونسبة التغير لمستويات المرونة و القدرة و الرشاقة و السرعة.



عرض ومناقشة النتائج:

الفرض الأول

يتضح من جدول (٤) والشكل (١) والخاص بالفرق بين القياس القبلي والبعدى

وبين المتوسطين ومعدل التغير وقيمة "ت" المحسوبة النتائج التالية:

١. بالنسبة للسرعة بلغ الفرق بين المتوسطين ٠.٠٩، ومعدل التغير ٢.١٨%،

وقيمة (ت) المحسوبة ٦.٥٢.

٢. بالنسبة للقدرة بلغ الفرق بين المتوسطين ٢.١، ومعدل التغير ٣.٤٢%، وقيمة

(ت) المحسوبة ١١.٧.

٣. بالنسبة للمرونة بلغ الفرق بين المتوسطين ٥.٧، ومعدل التغير ٣٣.٣٣%،

وقيمة (ت) المحسوبة ٩.٥٤.

٤. بالنسبة للرشاقة بلغ الفرق بين المتوسطين ٠.٣٤، ومعدل التغير ٢.٨٣%،

وقيمة (ت) المحسوبة ٨.٦٧.

٥. حسابات حجم الأثر (مربع ايتا) تثبت أن هناك أثرا كبيرا للبرنامج على تطوير مهارات الفئة المستهدفة.

أظهرت نتائج جدول (٤) وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي في جميع القدرات البدنية لمهارة الوثب العالي لصالح القياس البعدي وهي (السرعة "عدو ٣٠ متر من البدء الطائر" - القدرة العضلية "الوثب العمودي" - المرونة "قياس مرونة العمود الفقري من الجلوس طولاً" - الرشاقة "الجري المكوكي ٤ × ١٠ متر")، ويرجع الباحث التقدم الحادث إلي الدرجة العالية لفاعلية البرنامج التدريبي في تحسين تلك القدرات لأفراد العينة.

وقد كانت أعلى نسبة في التحسن للقدرات البدنية لعنصر المرونة فقد بلغ الفرق بين المتوسطين ٥.٧ ومعدل التغير ٣٣.٣٣%، يليها القدرة فقد بلغ الفرق بين المتوسطين ٢.١ ومعدل التغير ٣.٤٢%، يليها الرشاقة فقد بلغ الفرق بين المتوسطين ٠.٣٤، ومعدل التغير ٢.٨٣%، يليها السرعة فقد بلغ الفرق بين المتوسطين ٠.٠٩ ومعدل التغير ٢.١٨%، ويرجع الباحث نسبة هذه التحسن العالية إلي التأثير العالي للتسهيلات العصبية العضلية علي المرونة وذلك من حيث أنه كلما زاد زمن الانقباض العضلي الثابت كلما زاد المدى الحركي حيث أنها تستفيد من ردود الأفعال المنعكسة الناتجة عنها سواء من المغازل العضلية أو أعضاء جولوجي الوترية وغيرها من المستقبلات الحسية التي تستجيب ردود أفعالها بفعل التغير في طول العضلة، وهذا يتفق مع أن أساليب التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية تعد من أفضل الأساليب التي تستخدم في تطوير المرونة والقوة بجانب تطوير العديد من الصفات البدنية الأخرى كالتحمل العضلي والقدرة العضلية والسرعة الحركية (عبد الفتاح، ١٩٩٥، ص ٢٦٥)، وكذلك بأن تمرينات الإطالة مع تدريبات القوة تؤدي إلي زيادة المرونة حيث يساعد ذلك علي تصحيح العديد من أخطاء وعيوب الأداء الفني تحسباً لأي هبوط في مستوى الأداء بشكل عام، وهذا يعتبر سبباً كافياً للاهتمام ببرامج تطوير القوة العضلية والمرونة المبنية علي الأسس العلمية (ستيفنس Stevens ٢٠٠١،

ص ٢)، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه كل من دراسة أحمد (٢٠٠٨) وخطاب (٢٠٠٧)، وخليل وآخرون (٢٠٠٧) علي أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التسهيلات العصبية العضلية أثر ايجابياً علي مستوى تحسن القدرات البدنية الخاصة بالمهارات السابقة.

ويمكن تفسير ذلك بأن سبب حدوث التحسن هو خضوع أفراد عينة البحث التجريبية إلى التدريب ولمدة ١٢ أسبوع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية أدى إلى وصول أفراد العينة إلى مرحلة التكيف للأحمال المرتفعة ممثلة في تدريبات التسهيلات العصبية العضلية، وأن فاعلية هذه التدريبات هي أقصي درجات التخصص في تحسين المرونة كماً ونوعاً وتوقيتاً، بمعنى أن تحسين المرونة وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهاري تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العصبي العضلي لهذا الأداء.

عرض ومناقشة الفرض الثاني :

جدول (٥): الفرق بين القياس القبلي والبعدي وبين المتوسطين ومعدل التغير وقيمة

"ت" المحسوبة ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	معدل التغير %	قيمة (ت)
		م	ع±	م	ع±			
المستوى الرقمي	(متر، سم)	١٥٣.٢	٣.٥٥	١٥٨.٨	٣.١٦	٥.٦	٣.٦٦%	*٧.٦٤

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١,٨٣

ينتضح من جدول (٥) والشكل (١) والخاص بالفرق بين القياس القبلي

والبعدي وبين المتوسطين ومعدل التغير وقيمة "ت" المحسوبة النتيجة التالية:

١. بالنسبة للمستوى الرقمي بلغ الفرق بين المتوسطين ٥.٦، ومعدل التغير ٣.٦٦%، وقيمة (ت) المحسوبة ٧.٦٤، ومربع ايتا ٠.٨٣ وهو يدل على حجم اثر كبير للبرنامج على تطوير المستوى الرقمي للفئة المستهدفة. أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي في جميع المستوى الرقمي لمهارة الوثب العالي لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث التقدم الحادث إلي الدرجة العالية لفاعلية البرنامج التدريبي في تحسين المستوى الرقمي لأفراد العينة.

وكانت نتائج القياس البعدي للمستوى الرقمي لمهارة الوثب العالي كالتالي فقد بلغ الفرق بين المتوسطين ٥.٦ ومعدل التغير ٣.٦٦%، وتعتبر هذه التحسن الذي حدث تحسن طبيعي ومتوقع وذلك علي أثر نتيجة التحسن الذي حدث للقدرات البدنية الخاصة لمهارة الوثب العالي والذي انعكس بشكل تلقائي وايجابي علي المحصلة النهائية وهي المستوى الرقمي "الارتفاع" الذي حققه أفراد العينة وهذا ما أكدته دراسة حلاوة (٢٠٠٧) و دراسة بورتس وأولسن وبرادلي Bradley, Olsen, Portas (٢٠٠٧) علي أن المستوى الرقمي قد تحسن بشكل ملحوظ نتيجة البرنامج التدريبي المستخدم.

الاستنتاجات:

استخدام تدريبات التسهيلات العصبية العضلية أدي إلي تحسين مستوى الانجاز الرقمي لمهارة الوثب العالي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة- جامعة الأقصى لكل من القدرات البدنية والمستوى الرقمي وهذا يؤكد صدق الفرض الأول والثاني، حيث كانت نسب التحسن كالتالي بالنسبة للمرونة فقد بلغت نسبه التحسن "معدل التغير" ٣٣.٣٣%، تليها نسبه التحسن الثانية للمستوى الرقمي "معدل التغير" ٣.٦٦%، تليها نسبه التحسن الثالثة للقدرة "معدل التغير" ٣.٤٢%، تليها نسبه التحسن الرابعة للرشاقة "معدل التغير" ٢.٨٣%، تليها نسبه التحسن الخامسة للسرعة "معدل التغير" ٢.١٨%.

توصيات ومقترحات:

١. ضرورة الاعتماد علي أسلوب التسهيلات العصبية العضلية في تحسين المرونة والمستوى الرقمي.
٢. استخدام المدربين لهذا الأسلوب بالإضافة للأساليب الأخرى في تدريب مهارة الوثب العالي.
٣. ضرورة عقد دورات صقل للمدربين لفهم استخدامات الأساليب المختلفة في عملية التدريب.
٤. ضرورة إجراء مثل هذه الدراسات وربطها بمستوى الأداء المهاري.

المراجع:

- ١- أحمد، وسام (٢٠٠٨) "تأثير استخدام أسلوب الانقباض المتبادل للعضلات المحركة علي تحسين القوة العضلية والمرونة لمفصلي الفخذين للاعبين الجمباز الفني"، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء ٢، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الإسكندرية، ج ٢
- ٢- الأقرع، هشام (٢٠٠٩) "تأثير الأسلوب الدائري بالمزج بين التدريب النوعي والبيومترى لتحسين مستوى الانجاز الرقمي بدفع الجلة لطلاب قسم التربية الرياضية - جامعة الأقصى"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣- الشرنوبى سعد الدين وهريدي عبد المنعم (١٩٩٨): مسابقات الميدان والمضمار ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
- ٤- بسطويسي، أحمد. (١٩٩٧) سباقات الميدان والمضمار "تعليم - تكنيك - تدريب"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٥- حلاوة، نادر. (٢٠٠٧) "تأثير برنامج تدريبي بالمزج بين التدريب البيومترى والتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على تطوير المستوى الرقمي للاعبى ٨٠٠م جرى"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٦- خطاب، محمد. (٢٠٠٧) "دور أساليب التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية في تقليص الفارق بين المدى الحركي السلبي والايجابي لمفصلي الفخذين (دراسة مقارنة)"، مجلة الرياضة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، م ٢٧ يونيو.
- ٧- خطاب، محمد. (٢٠٠٦) "تأثير استخدام (أسلوب التثبيت - الاسترخاء) علي تحسين المدى الحركي الإيجابي لمفصلي الفخذين"، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية ، جامعة المنيا، يناير.

- ٨- خليل، عاطف. (٢٠٠٧) "مقارنة أسلوبين مختلفين للإطالة العضلية علي معدلات التحسن في المدى الحركي والقوة العضلية"، نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الإسكندرية العدد ٦١.
- ٩- عبد الفتاح، أبو العلا. (١٩٩٥) التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة
- ١٠- عبد المقصود، السيد. (١٩٩٧) نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١١- علاوى، محمد (١٩٩٤). علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة.

- 12- Adrian, Marline. Cooper John (1995): Biomechanics of Human movement, brown & Benchmark publishers.
- 13- Alter, Michel M. (1996): Science of flexibility, second edition, human kinetics. USA.
- 14- Bradley PS, Olsen PD, Portas MD (2007): The effect of static ballistic, and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on vertical jump performance, The journal of strength and conditioning research February 2007 - Volume 21 - Issue 1,
- 15- Moss, D.,(2002): Plometric improve distance running times, journal article, Canada.
- 16- Stevens, Kathy (2001): A theoretical overview of stretching and flexibility, American fitness, printed from [findarticles.com](http://www.findarticles.com), located at <http://www.findarticles.com>
- 17- Yong, Alter & Aelot, Simon (2001): Acute effects of static stretching & PNF stretching & maximum voluntary contraction on explosive force production & jumping performance, research quarterly for exercise & sport, vol (1), no (3).

[/http://zaytona.edu.ps/search](http://zaytona.edu.ps/search)

كلية الزيتونة للعلوم و التنمية – مجلة الزيتونة المحكمة