

# حق العودة في ضوء المناهج الفلسطينية

محمد موسى شلط

## **Abstract**

The study aimed to shed the light on the Palestinian curriculum to see how it observance the right of return concept, and this study sought to determine the degree of including the right of return concept in the social studies curricula at the basic stage in Palestine. To achieve the objectives of the study, the researcher used descriptive approach using content analysis method, through analyzing the Social studies curricula content in Palestine. While the study population and its sample consisted of social studies curricula (history, geography, national education, civic education) assessed on graders (first to tenth) and applied to the students in Palestine during the academic year 2015/2016 m. The study concluded that:

1. The number of times that the right of return concept which stated in the history curriculum to all grades of the main stage as a whole (2) times, as shown in the History of the ninth grade contained the right of return concept , where the right of return concept in this book (2) times as percentage (100 %).

2. in National Education curriculum, the right of return concept was reported in all the grades of the main stage as a whole (29) times, as can be seen that more subjects to contain the right of return concept is the book of the eighth grade, where the right of return concept stated in this book (11) times as per (38 %) of the total availability in all the subjects as a whole, while the curricula of 1,2,3,4 ,6,7<sup>th</sup> grade lacked any reference to the right of return concept.

3. While in Civic Education curriculum for all grades where the right of return concept stated (2) times, as shown in the Civic Education curriculum of the seventh grade contained the right of return concept, where the right of return concept in this book (2) times as percentage (100 %).

4. While the concept did not respond in the books of geography as the percentage is (00%).

Finally, according to these results, the study recommended that: it is necessity to enrich the content of the right of return concept in the new Palestinian curriculum , and the sequence in putting forward the issue in proportion to the age of students, as well as put the right of return concept systematically in line with the aspirations of the people and the values of society and get away from the random within the framework of comprehensive emphasizes the Palestinian constants

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على مناهج التعليم الفلسطينية لمعرفة مدي مراعاتها لمفهوم حق العودة، معرفة درجة تضمين مفهوم حق العودة في مباحث المواد الاجتماعية في المرحلة الأساسية بفلسطين. و تم إتباع المنهج الوصفي باستخدام أسلوب تحليل المضمون، من خلال تحليل محتوى مباحث المواد الاجتماعية في فلسطين. بينما تكون مجتمع الدراسة وعينتها من مباحث المواد الاجتماعية (التاريخ، الجغرافيا، التربية الوطنية، التربية المدنية) المقررة على الصفوف (الأول حتى العاشر) والمطبق على طلبة هذه الصفوف في فلسطين خلال العام الدراسي 2016/2015م، وبلغ عددها اثنين وثلاثين مبحثاً دراسياً. وقد توصلت الدراسة إلي النتائج التالية:

1. عدد مرات ورود مفهوم حق العودة في مباحث التاريخ لجميع صفوف المرحلة الأساسية ككل (2) مرة، كما يتبين أن مبحث التاريخ للصف التاسع احتوى مفهوم حق العودة، حيث ورد مفهوم حق العودة في هذه الكتب (2) مرة بما نسبته (100%).
  2. أما في مبحث التربية الوطنية فقد ورد مفهوم حق العودة في جميع صفوف المرحلة الأساسية ككل (29) مرة، وتبين أن أكثر المباحث احتواءً لمفهوم حق العودة هو كتاب الصف الثامن، حيث ورد مفهوم حق العودة في هذا الكتاب (11) مرة بما نسبته (38%) من مجموع توافر هذه القضية في جميع المباحث ككل، فيما افتقدت مباحث الصفوف: الأول، الثاني، الثالث، الرابع، السادس، السابع مضامينها إلى أية إشارة لمفهوم حق العودة.
  3. بينما مبحث التربية المدنية لجميع الصفوف ورد فيها مفهوم حق العودة (2) مرة، كما يتبين أن مباحث التربية المدنية للصف السابع احتوى مفهوم حق العودة، حيث ورد مفهوم حق العودة في هذا الكتاب (2) مرة بما نسبته (100%).
  4. في حين لم يرد المفهوم في كتب مباحث الجغرافيا، حيث إن النسبة المئوية لاحتواء كتب الصفوف (الخامس – العاشر) هي (0%) مرة.
- وفي ضوء النتائج أوصى الباحث بضرورة تكثيف الكم المعرفي لمفهوم حق العودة في المناهج الفلسطينية الجديدة، كذلك أهمية التسلسل في طرح القضية بما يتناسب والفئة العمرية للطلاب ويتدرج، وأيضاً لا بد من طرح مفهوم حق العودة بصورة منهجية تنسجم وتطلعات الشعب الفلسطيني وقيم المجتمع والابتعاد عن العشوائية في الطرح في إطار شامل يؤكد على الثوابت الفلسطينية.

## مقدمة:

بات من المؤكد أن المدرسة والمناهج المدرسية أهم عناصر التربية بل ه أهم مؤسسة تعمل على تجسيد الهوية الفلسطينية، فيجب أن يكون هناك اعتماد فلسفة تربوية للمناهج الفلسطينية كمرتكز تربوي لتغرس وتكرس الإيمان بحق العودة. ضمن هذا السياق، فلا بد أن يكون لمناهج العلوم الاجتماعية الحالية دور كاف بشأن ترسيخ ثقافة حق العودة، لذلك لا بد من إعادة النظر في كتب المنهاج وإثرائها بمعلومات أكثر لتعمق حق الفلسطينيين بأرضهم، لأن تدني مستويات الوعي أو تراجع القيم والمثل الوطنية العليا هو نتيجة لعدد من الأسباب، منها إهمال معالجة الحقوق بعمق ضمن المناهج التربوية، وعليه لا لوم على الجيل الجديد اذا ما لمسنا ضعف معرفته بقضيته وحقوقه أو تراجع ذلك. لان دور المناهج المدرسية ليس التعليم فقط إنما إكساب الخبرات والمعلومات بما يدور في عصر هذا الجيل من قضايا، وأهمها حق العودة وحتى لا يكون هناك نوع من التحيز نقول أن بعض الكتب التعليمية تناولت بعض موادها حق العودة، لكن هذا التناول كان مروراً عابراً، وغير كاف لإعطاء هذا الحق أهميته. فحق العودة يعتبر جزءاً أساسياً ومهما من الهوية الفلسطينية، فهو حق كل إنسان خرج منها بالقوة في أن يعود إليها متي ما شاء، فالتخلي عن الأرض والوطن هو بمثابة التخلي عن الهوية والتنازل عن الكرامة الإنسانية، فعلى الرغم من رفض الموقف الإسرائيلي لعودة اللاجئين الفلسطينيين رغم النداءات التي وجهت إليها من دول العالم عامة والأمم المتحدة بصفة خاصة، ولعل رفض إسرائيل لمجرد الاعتراف بحق العودة يرجع إلى:

- إن أي اعتراف لإسرائيل بحق العودة ينطوي على الإقرار بمسؤوليتها عن وجود المشكلة.

- تري إسرائيل أن عودة اللاجئين يمثل تقويضاً لنسيج المجتمع الإسرائيلي في إسرائيل، إذ إن عودة عدد كبير أو متوسط من اللاجئين داخل إسرائيل، سيؤدي إلى زيادة نسبة الفلسطينيين مما تهدد الصيغة اليهودية لدولة إسرائيل. فحق العودة لا يسقط بالتقادم باعتبار أن هذا الحق ليس منبثقاً عن معاهدات سياسية، أو اتفاقيات تسليم بعد الهزيمة، كما أنه لا يزال يشكل نقطة صراع في المفاوضات القائمة باعتباره أحد ثوابت الموقف الفلسطيني غير قابل للتغيير، لأنه يمس حقوقاً متعلقة بشعب لا تملك أية قيادة صلاحية التنازل عنه.

فالكلام عن حق العودة بين الفلسطينيين ليس مجرد حديث عابر، بل هو مطلب حقيقي، شرعي، عقلائي، وواقعي، حيث أصبح من الأساسيات كما أصبح حديثاً حاضراً بشكل دائم، حيث بدأت تتحدث عنه: أوساط القوى المناصرة ولجان التضامن

والأحزاب السياسية. بعدما كان غائباً عن الخطاب السياسي والتضامن، وكان مرده أن الشعب الفلسطيني أينما كان يرفض: التوطين والتهجير والتبديل وشرعنه سرقة أرضه ووطنه وممتلكاته وتزوير تاريخه وفرض الاحتلال عليه عبر إحلال المهاجرين اليهود الغريباء مكان أهلنا الفلسطينيين العرب (الحوالي، 2009: 532)

فما حدث من تهجير قسري للفلسطينيين يسمى تبعا للقانون الدولي بـ "التنظيف العرقي"، ويعد قانونا جريمة حرب لا تسقط بالتقادم ويحاكم عليها كل شخص من أصغر جندي إلى أكبر رئيس قام بذلك، سواء بالأمر أم بالتنفيذ أم التحريض أم عدم منع وقوع الجريمة، وذلك حسب ميثاق روما عام 1998، الذي نشأت بموجبه محكمة الجرائم الدولية (عاطف، 2000، 3).

وإن كانت النكبة تعني في مفهومها العميق تهجير الفلسطينيين من وطنهم، بقوة السلاح إلى خارج وطنهم، لتخلو الأرض من السكان؛ لأجل استقدام سكان آخرين؛ ليحلوا مكانهم، تلك هي النكبة الحقيقية للشعب الفلسطيني، ولن تزول تلك النكبة إلا بإزالة آثارها ألا وهي عودة اللاجئين إلى ديارهم التي هاجروا منها عام 1948م (عبد الكريم، 2007: 3).

فقد ارتبطت موجات التهجير والاقتراع الفلسطيني عبر سنوات الصراع العربي الإسرائيلي بسببين أساسيين شكلا معاً محور سياسات التعامل مع الشعب الفلسطيني عامة، ويتمثل الأول: برفض وعدم الاقرار بحق تقرير المصير للشعب الفلسطيني، والثاني: بانتهاك حقوق الإنسان المستندة إلى مواثيق القانون الدولي (المركز الفلسطيني لمصادر حقوق المواطنة واللاجئين: 2003: 11)

فجميع القوانين الدولية تعطي اللاجئين الفلسطينيين حق العودة إلى أراضيهم، وإن منعهم بالقوة من ممارسة هذا الحق يعتبر ضمنا عملا عدوانيا. كما أن استمرار منع إسرائيل اللاجئين من العودة إلى ديارهم منذ عام 1948 حتى الوقت الحاضر، هو خرق مستمر لهذا القرار الذي نص على أن تتم هذه العودة في "أول فرصة عملية ممكنة" وقد حانت تلك الفرصة ليس فقط بعد توقيع اتفاقيات الهدنة مع مصر وسورية وإنما أيضا بعد اتفاقات أوسلو ووادي عربة مع منظمة التحرير الفلسطينية والأردن، الأمر الذي يجعل إسرائيل مسؤولة عن الخسائر الناجمة عن حرمانهم من حق العودة

إذن طرد الفلسطينيين من ديارهم هو جريمة حرب، ومنعهم من العودة هو جريمة حرب أيضاً. وكل من ينفذ إحدى هذه الجرائم أو يدعو إليها أو يحرض على تنفيذها بالفعل أو القول أو يسكت عنها إذا كانت لديه سلطة، سواء بالترغيب أو التهيب أو الإعلان أو الإغراء يكون قد اقترف جريمة حرب.

وبالرغم من ذلك الصراع العربي الصهيوني، والظروف الصعبة التي عاشها الشعب الفلسطيني فقد ضربوا أروع الأمثلة في سبيل حقهم بالعودة إلي أراضيهم، ولم يحدث في التاريخ الحديث مثلما حدث في فلسطين أن هجمت أقلية أجنبية مهاجرة، مدعومة: بالسلام والمال والتأثير السياسي الغربي، على الأغلبية الوطنية في البلاد فطردتها من أكثر من (1000) قرية ومدينة؛ فجعلت ثلثي شعبها من اللاجئين (مؤتمر حق العودة، 2004: 3).

لقد باءت المشاريع الإسرائيلية باءت بالفشل بفضل التزام الفلسطينيين بثوابت القضية، وصبرهم واحتمالهم فما شهدته السنوات الماضية إلي يومنا هذا من تطورات سياسيه وديمغرافية وإقليمية شكلت إجحافاً خطيراً لواقع اللاجئين في مواقع شتاتهم سواء في لبنان أم العراق، و الحرب الأخيرة علي قطاع غزة وما ترتب عليها من زيادة في تدهور الواقع المعيشي والسكني للاجئين وخاصة في المخيمات ، هذا بالإضافة إلي التضيق المباشر علي اللاجئين في الضفة الغربية من قبل الاحتلال بدءاً بالجدار العنصري وانتهاءً بالاستيطان ومصادرة الأراضي والقيود علي الحركة وتنقلهم وإحباط المشاريع التنموية الهادفة لتحسين ظروف معيشة اللاجئين ، في وقت قلصت الإغاثة إلي درجة ممكن أن تكون إلي حدود التسمية. وخاصة مع إعلان الاونروا المتكرر عن عجزها المالي مع بداية كل عام وتقليص خدماتها مما أثر بشكل مباشر علي تقديم المساعدة الإنسانية والإغاثة العاجلة ، و دعم شبكة الأمان الاجتماعي للفئات الأكثر انكشافاً، ومساعدة الأسر المعسرة (زقوت، 2011: 24).

ورغم كل ذلك يبقى الأمل بالعودة هو الواقع والذي يجسده اللاجئون في شعاراتهم و عاداتهم وتراثهم بقيت المخيمات لتكون شاهداً علي العصر حتى ينال اللاجئ الفلسطيني حق عودته، وأصبحت المخيمات الفلسطينية رغم ظروفها القاسية، موقعاً للتقاليد الوطنية، والتي توارثت من جيل إلي جيل، لتشكل دوراً مميزاً في حياتهم المدعومة بالعودة كهدف وطموح لان الحق لا يسقط بالتقادم، والقوة مهما بلغ جبروتها لا تفرز حقاً شرعياً بالأمر الواقع مهما توالى العقود بل والقرون والأجيال.. لأنه حق شرعي ومقدس.

وقد أوصي البيان الختامي لمؤتمر (حق العودة) الذي انعقد عام 2003 باعتبار قضية ثقافة حق العودة أساسية وجوهرية بالتنسيق مع مراكز: الأبحاث والدراسات والكتب والإعلاميين ورجال التربية والتعليم، الذين ينبغي أن يقوموا علي نشر ثقافة حق العودة علي نطاق شعبي واسع ناجح في أوساط الطلاب والشباب مع ضرورة توفير المعلومات الأساسية حول أوضاع الشعب الفلسطيني وحق العودة وبحث سبل إيصال تلك المعلومات إلي الأجيال الجديدة.

وقد أوصى المؤتمر الثاني للدفاع عن ( حق العودة) والذي نظّمته اللجنة الشعبية عام 2005م عن حق العودة بالتعاون مع البرامج الأكاديمية للهجرة القسرية في جامعة النجاح، وذلك لأجل تنمية الوعي الثقافي بحق العودة، باعتباره حقاً أساسياً أقرته الشرائع السماوية ومبادئ القانون الدولي، مع تدعيم مراكز الأبحاث العاملة في مجال حق العودة واللّاجئين؛ لأجل نشر ثقافة حق العودة في المجتمع الفلسطيني والمؤسسات التعليمية.

ومن توصيات المؤتمر الفكري والسياسي للدفاع عن حق العودة والذي عقده المجتمع الفلسطيني عام 2006م للدفاع عن حق العودة في كافة أماكن الوجود الفلسطيني، مع رفق المنهاج الوطني الفلسطيني في مختلف مراحل التعليم بمواد دراسية عن تاريخ فلسطين وجغرافيتها وحق عودة اللّاجئين الفلسطينيين إلى ديارهم، مع إقامة مراكز الأبحاث دراسات خاصة بقضية اللّاجئين سواء أكانت بشكل مستقل أم في نطاق الجامعات الفلسطينية ثم التشجيع على زيادة عدد المختصين في مجال أبحاث ودراسات اللّاجئين، مع توجيه طلاب الدراسات العليا نحو إعداد أطروحاتهم حول مواضيع تتعلق بقضية عودة اللّاجئين ( التجمع الشعبي الفلسطيني للدفاع عن حق العودة، 2006: 476).

حيث إن للمفاهيم دورها في كونها تساعد على تنظيم الحقائق والظواهر في المادة الدراسية، وتلخيصها في مفاهيم شاملة، تقلل من كمية الحقائق والأحداث التاريخية، مما يساعد المتعلم على الاستيعاب والفهم بالإضافة إلى أن تعلم المفاهيم يكون بمثابة تعميمات.

فالأطفال الفلسطينيون بحاجة ماسة إلى متابعة مستمرة وبشكل دوري لعملية التربية والتعليم الخاصة بهم، حيث لا بد من زرع المفاهيم ذات العلاقة بالوطنية والانتماء للوطن، فقد سعي الكيان الصهيوني دوماً إلى إظهار نفسه إعلامياً بالتضحية، وأن الشعب الفلسطيني هو الجلاد (عمرو، 2010: 21).

لذلك لا بد أن يكون هناك دور لكل ركن في المجتمع الفلسطيني، ففي المنزل لا بد أن يكون للأهل دور في تنمية هذه الثقافة من خلال الجلسات العائلية - خاصة مع الأجداد - ذلك الجيل الذي عاش أحداث النكبة كنوع من التاريخ الشفوي ووثيقة تاريخية تدعم ثقافة العودة وتعزز الانتماء إلى الوطن، ويجب أن يحتوي كل بيت فلسطيني على مكتبة تحتوي على كتب مرتبطة بحق العودة حتى يتعلم أولادنا عن الوطن والقرية والأرض والتاريخ والهوية بالعلم والمعرفة وليس بالعواطف فقط، أما عن دور المدارس والجامعات فيجب أن يكون هناك مساق إجباري يعطى بطريقة متطورة وأسلوب يعتمد النقاش والحوار والتحليل والدراسة والبحث.

مما سبق تبين على أهمية نشر ثقافة حق العودة بين عموم الشعب الفلسطيني في أي مكان تواجدوا فيه، لما لذلك من دور في زيادة تمسك الشعب الفلسطيني بحقهم وفضح لكل مشاريع التصفية لحق العودة.

### مشكلة الدراسة:

قد يصعب على المرء أن يتخيل، خلو أو تصور المناهج التعليمية الفلسطينية من صفحات تاريخ مشرق وقصص بطولية والتضحية وحب الوطن المسلوب وحقنا في العودة، إلا أن المتفحص لتلك المناهج، ومن يتمكن من مقارنة الطبعة الحديثة بمثلتها القديمة قبل سنوات، سيجد أن هناك فرقاً واضحاً فيها، من حيث حذف العديد من الموضوعات التي تتحدث عن حب الأرض وحق العودة وغيرها من المفاهيم التي تربي الأجيال على مبادئ وقيم ضحي لأجلها آلاف من أبناء هذه الأرض بأرواحهم، وبما أن المناهج الفلسطينية تؤدي دوراً مهماً في ترسيخ الثقافة الوطنية لدى الأجيال، من خلال غرس المفاهيم والقيم الوطنية وتخليدها في الشخصية الفلسطينية، وكأحد المسلمات الوطنية في العمل الوطني الفلسطيني في المناهج المدرسية، كونها تعد من الوسائل التربوية التي يمكن الوثوق بها والاستناد إليها للوصول إلى هذه الغاية، يري الباحث أنه لا بد من تضمين مفهوم حق العودة في مناهج العلوم الاجتماعية. بشكل موسع وكبير

من هذا المنطلق تأتي هذه الدراسة لتسلط الضوء على درجة مراعاة مباحث المناهج الفلسطينية لمفهوم حق العودة. وبشكل محدد سعت إليه الدراسة للإجابة عن السؤالين الآتيين:

1. ما درجة تضمين مفهوم حق العودة في مباحث المواد الاجتماعية في المرحلة الأساسية بفلسطين؟
2. هل يوجد فرق بين المباحث في تضمين مفهوم حق العودة وفقاً لمتغير الصف الدراسي؟

### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

1. تعرف درجة تضمين مفهوم حق العودة في مباحث المواد الاجتماعية الفلسطينية في المرحلة الأساسية.
2. التحقق مما إذا كان يوجد فرق بين المباحث في تضمين مفهوم حق العودة وفقاً لمتغير الصف الدراسي.



## أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة من خلال ما يأتي:

1. ارتباط الدراسة بمبحث المواد الاجتماعية التي تعمل على غرس القيم الوطنية لدى الطلبة.
  2. قد تساعد معدي المباحث بمختلف مستوياتهم إلى الانتباه لضرورة تضمين مفهوم حق العودة في المناهج، وربطها بقضية الصراع الفلسطيني الإسرائيلي.
  3. توجيه اهتمام القائمين على تصميم المناهج الفلسطينية إلى ضرورة العمل على إبراز مفهوم حق العودة بطريقة منتظمة من خلال العمل على تعزيز القيم الوطنية لدى الطلبة بمستوياتهم المختلفة.
  4. قد تسهم الدراسة في تحديد عناصر القوة ونقاط الضعف في مباحث المواد الاجتماعية فيما يتعلق بتناولها للقضايا الوطنية تحديداً مفهوم حق العودة.
- ### حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على:

1. الحد الموضوعي: مباحث المواد الاجتماعية (التاريخ، الجغرافيا، التربية الوطنية، التربية المدنية) المقررة في فلسطين للعام 2016م
  2. الحد المكاني: فلسطين صفوف المرحلة الأساسية (من الصف الأول حتى الصف العاشر).
  3. الحد المؤسسي: وزاره التربية والتعليم العالي
- ### مصطلحات الدراسة:

عُرِّفت مصطلحات الدراسة الحالية إجرائياً كما يأتي:

1. **مفهوم حق العودة:** هو الحق الذي يطالب به شخص واحد أو عدة أشخاص أو فروعهم بالعودة إلى الأماكن التي كانوا يقطنونها، تلك الأماكن التي أرغموا على مغادرتها وحق استعادتها لهذه الأملاك التي انتزعت منهم أو تركوها بحثاً عن الأمان.
2. **المواد الاجتماعية:** هي الكتب التي تم إعدادها وتطبيقها من قبل وزارة التربية والتعليم في فلسطين لطلبة الصفوف من الأول حتى العاشر، وأعدت في كتب (التاريخ، الجغرافيا، التربية الوطنية، والتربية المدنية)، وتدرس في المدارس الفلسطينية.
3. **المناهج المدرسية:** هي عبارة عن المقررات المدرسية التي تقترحها وتقررها جهات رسمية، بحيث يدرسها الطلاب في أي مرحلة من المراحل التعليمية داخل حجرة الدراسة.

## دراسات السابقة:

هدفت دراسة الأستاذ (2007) الكشف عن مدى تعزز ثقافة حق العودة في مناهج التعليم الجامعي في الجامعات الفلسطينية بغزة. وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التحليلي، وذلك لتحليل المحتوى بمستوييه الكمي والكيفي الذي يدرس الظاهرة، كذلك استخدم المنهج الميداني للوقوف على مدى اكتساب طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة ثقافة حق العودة. أما عن مجتمع الدراسة وعينتها فكانت جميع طلبة المستوي الرابع في الجامعات الفلسطينية بغزة من النوعين (ذكور - اناث) في جميع المساقات الدراسية في جميع التخصصات بالجامعات الفلسطينية. وقد تحددت أدوات الدراسة في استبانته ثقافة حق العودة، بطاقة تحليل مضمون مناهج التعليم الجامعي. واستخدم الباحث التكرارات والنسب المئوية في معالجة البيانات المتعلقة بأسئلة الدراسة. وتوصلت الدراسة إلي إن هناك اختلافا بين الجامعات في تعزيزها لحق العودة في مناهجها التعليمية وكانت النسب تتراوح ما بين متوسطة وقليلة، فيما كانت المساقات التي تتضمن مفهوم حق العودة أقل بكثير من المتوقع. وفي ضوء تلك النتائج أوصت الدراسة بضرورة تبني الجامعات الفلسطينية لمساق دراسي مستقل حول حق العودة كمتطلب جامعي، كذلك ضرورة الاهتمام الجدي بحق العودة وثقافته في مساقات التخصص لقسم التاريخ والآثار والعلوم السياسية، كما أوصت الدراسة بضرورة إعادة النظر في المساقات الدراسية الجامعية المرتبطة بحقوق الانسان والديموقراطية، بحيث يتم اثرائها بحق العودة كجانب تطبيقي على مفاهيم حقوق الانسان.

فيما سعت دراسة دياب (2007) إلي معرفة مدى تركيز المنهاج الفلسطيني الأول ودعمه لحق العودة للاجئين الفلسطينيين. واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي. تكونت العينة من الكتب الدراسية المقررة على طلبة المرحلة الأساسية لمعرفة مدى تضمين المناهج لحق العودة. وكانت أداة الدراسة استبانته تعكس مدى اهتمام الكتب الدراسية بحق العودة. وتوصلت الدراسة إلي نتائج أهمها الى عدم وجود أي ذكر أو توضيح لحق العودة إلا في كتاب التربية الوطنية للصف التاسع والذي لم يصدر عن الوزارة وإنما بل قام بعداده مجموعة من المعلمين. وفي ضوء تلك النتائج أوصت الدراسة بضرورة إعادة النظر في كتب المنهاج الفلسطيني وإثرائها بمعلومات تعمق حق الفلسطينيين في بلادهم وممتلكاتهم وتدعم حق العودة للاجئين الفلسطينيين والنازحين من أبناء الشعب الفلسطيني لديارهم الأصلية.

بينما ذهبت دراسة السعيدة وآخرين (2009) إلي معرفه القيم المرتبطة بالعمل المهني التي ينبغي تضمينها في كتب التربية الوطنية والمدنية للمرحلة الأساسية العليا (الصفوف الثامن والتاسع والعاشر) في الأردن، ومعرفة درجة توافر تلك

القيم في هذه الكتب، وبعد بناء قيم مرتبطة بالعمل وتحكيمها وتحليلها ورصد التكرار والثبات دلت نتائج التحليل على أن أكثر توافر للقيم المرتبطة بالعمل كان في كتاب الصف العاشر، ثم كتاب الصف الثامن ثم التاسع، وقد كانت القيم المتضمنة في مجال القيم الإدارية الأكثر توافراً في الكتب، ثم في مجال القيم البيئية، فمجال القيم التقنية فالشخصية، فالمعرفة ثم مجال القيم الرمزية/الجماعية. كما تبين عدم احتواء الكتب على إحدى عشرة قيمة من القيم المرتبطة بالعمل من أصل (57) قيمة في مجال الانضباط، هي: دقة الأهداف، النتائج، تفحص التكاليف، حب الحكمة، الإيثار، التواضع، منح الثقة، السعي نحو الكلية، تحقيق الرضا والاطمئنان، إثارة القدرة التحليلية، وحسن التعبير عن الواقع، كما أظهرت النتائج عدم وجود انسجام بين التكرارات المتوقعة لتضمن القيم في الكتب وتلك التي توافرت بها، حيث كانت التكرارات المتوقعة أكثر من تلك الواردة في الكتب فعلاً.

فيما هدفت دراسة **حماد (2009)** معرفة على واقع حضور القدس في المنهاج الفلسطيني الجديد، وتحديد المباحث التي يمكن إثرائها بحضور القدس، وإيجاد منهجية موحدة لتعزيز حضور القدس في المناهج، وفي هذا الإطار وجد الباحث أن المادة المتعلقة بالقدس في الكتب المدرسية قد شغلت (270) صفحة من مجموعة صفحات الكتب المدرسية وهذه نسبة عالية لمدينة واحدة وإن دلت على شيء فإنما تدل على أهميتها، أما أهم التوصيات فقد تركزت في التوصية بزيادة الكم المعرفي والمعلوماتي حول القدس في المقررات الدراسية، وتنويع الأنشطة المدرسية المميزة، المرتبطة بمعالم فلسطين، وخاصة مدينة القدس، وعقد ندوات داخل المدارس بشكل أسبوعي في موضوع القدس والمسجد الأقصى، وتكليف كل طالب بإعداد نشاط واحد على الأقل كل فصل من قصيدة أو رسومات أو خطب دينية أو معلومات جغرافية أو سياسية عن القدس، وتشكيل لجان ثقافية مدرسية بهدف زيادة وعي الطلبة بالقضية الفلسطينية وخاصة قضية القدس.

. كما هدفت دراسة **العدوان وزيادات (2008)** إلى معرفة درجة تمثيل الأسس الفلسطينية للمناهج في كتب التربية الوطنية والمدنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن، باستخدام أسلوب المنهج الوصفي (تحليل المحتوى)، وحاولت الدراسة الوصول إلى قائمة بمعايير الأسس الفلسفية التي يفضل مراعاتها عند بناء مناهج التربية الوطنية والمدنية وتأليف كتبها. وأظهرت نتائج الدراسة أن كتب التربية الوطنية والمدنية تضمنت (1106) تكرار للأسس الفلسفية، كما بينت أن توزيع الأسس الفلسفية في كتب التربية الوطنية والمدنية لم يخضع لنظام متتابع، وأن هناك نقصاً في تمثيل معايير الأسس الفلسفية في كتاب الصف التاسع الأساسي.

أما دراسة **العسالي (2006)** فقد هدفت التعرف إلى صورة المرأة وكيفية تناولها في كتب التربية المدنية لصفوف السابع والثامن والتاسع الأساسي في المنهاج الفلسطيني، حيث تم تحليل المحتوى من صور ومفاهيم ورسومات وأنشطة وتقويم، للتعرف إلى صورة المرأة في الأسرة، وفي العمل وفي التربية والتعليم، وفي المشاركة السياسية، وفي توزيع المهن لبيان درجة تمثيلها بالمقارنة مع الرجل، وأظهرت النتائج أن المرأة كانت ممثلة، ولكن بشكل غير ممنهج وعشوائي في منهاج التربية المدنية للصف السابع وحتى التاسع الأساسي، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بنوعية تمثيل المرأة وإخراجها من حيز النمطية، وبضرورة حرص القائمين على المناهج على مراعاة توزيع المهن بعدالة بين الرجل والمرأة، بما يتماشى وواقع المجتمع إلى حد ما.

يتبين من استعراض الدراسات السابقة بان موضوعاتها كانت متنوعة باستخدام أسلوب تحليل المحتوى، وجود تباين من حيث درجة الانسجام في الموضوعات المستهدفة، أما الدراسة الحالية فإنها تتميز عن الدراسات السابقة في أنها تستهدف أحد أهم القضايا الوطنية البارزة وذات الارتباط المباشر بثقافة وقيم المجتمع الفلسطيني.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في الإطار النظري والمنهج وأسلوب التحليل والمصادر والمراجع التي تمت الاستعانة بها في هذه الدراسة.

### **الطريقة والإجراءات:**

**منهج الدراسة** تم اتباع المنهج الوصفي باستخدام أسلوب تحليل المضمون، من خلال تحليل محتوى مباحث المواد الاجتماعية في فلسطين.

### **مجتمع الدراسة وعينتها:**

تكون مجتمع الدراسة وعينتها من مباحث المواد الاجتماعية (التاريخ، الجغرافيا، التربية الوطنية، التربية المدنية) المقررة على الصفوف (الأول حتى العاشر) والمطبق على طلبة هذه الصفوف في فلسطين خلال العام الدراسي 2016/2015م، وبلغ عددها اثنان وثلاثون مبحثا دراسيا (6 التاريخ، 6 الجغرافيا، 10 التربية الوطنية، 10 التربية المدنية).

### **إجراءات الدراسة**

لأجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية تم اتباع الإجراءات الآتية:

1. الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت تحليل محتوى المباحث في فلسطين بشكل عام.

2. الاطلاع على مباحث المواد الاجتماعية للمرحلة الأساسية (الصفوف: الأول حتى العاشر) في فلسطين، والمطبقة في العام الدراسي 2015/2016م.
3. تصميم جدول يتم فيه تحديد مفهوم حق العودة في مباحث المواد الاجتماعية للصفوف المستهدفة موضحاً فيه الوحدة والدرس والعنوان والصف والتكرار.
4. تحليل محتوى المباحث المستهدفة وفقاً للجدول الذي تم إعداده لأجل ذلك.
5. تفرغ البيانات في أشكال توضح عدد المرات التي وردت فيها مفهوم حق العودة، وعدد التكرارات وفقاً لكل صف دراسي، ووفقاً للمبحث (التاريخ، الجغرافيا، التربية الوطنية، التربية المدنية).

### نتائج الدراسة

#### أولاً- النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول:

نص السؤال الأول على- "ما درجة تضمين مفهوم حق العودة في مباحث المواد الاجتماعية في المرحلة الأساسية بفلسطين؟"، وللإجابة عن هذا السؤال تم تحليل مباحث المواد الاجتماعية (التاريخ، الجغرافيا، التربية الوطنية، التربية المدنية) لصفوف المرحلة الأساسية (الأول حتى العاشر) المطبقة في مدارس فلسطين، كما هو موضح في الجداول (1، 2، 3، 4) الآتية.

#### أولاً- مبحث التاريخ

جدول (1): التكرارات والنسب المئوية لتوافر مفهوم حق العودة في مباحث التاريخ في فلسطين كما هي موزعة على وحدات ودروس المباحث

الصف	عدد الوحدات	عدد الدروس	التكرار	النسبة المئوية %
الخامس	6	17	0	0
السادس	4	22	0	0
السابع	4	20	0	0
الثامن	5	23	0	0
التاسع	4	15	2	100
العاشر	5	20	0	0
المجموع	28	117	2	100

يتضح من جدول (1) أن عدد مرات ورود مفهوم حق العودة في مباحث التاريخ لجميع صفوف المرحلة الأساسية ككل (2) مرة، كما يتبين أن مبحث التاريخ للصف التاسع احتوى مفهوم حق العودة، حيث ورد مفهوم حق العودة في هذا الكتب (2) مرة بما نسبته (100%). وهذا دليل على أن عدد مرات ورود هذا المفهوم في مباحث التاريخ متدن جدا، ودون المستوى المطلوب، وربما يعزو الباحث عن عدم وجود مصفوفة للمفاهيم التي يجب أن تتضمنها مناهج (مقررات) التاريخ إضافة إلى العشوائية في عملية التأليف مما يتطلب ضرورة وجود مواد إثرائية لمعالجة هذا الموضوع أو تغطيه هذا القصور

### ثانياً: مبحث الجغرافيا:

جدول (2): التكرارات والنسب المئوية لتوافر مفهوم حق العودة في مباحث الجغرافيا في فلسطين كما هي موزعة على وحدات ودروس المباحث

الصف	عدد الوحدات	عدد الدروس	التكرار	النسبة المئوية %
الخامس	6	20	0	0
السادس	5	20	0	0
السابع	2	23	0	0
الثامن	7	15	0	0
التاسع	6	20	0	0
العاشر	7	25	0	0
المجموع	33	123	0	0

يتضح من جدول (2) أن مباحث الجغرافيا لجميع صفوف المرحلة الأساسية لم تتعرض في أي منها لمفهوم حق العودة، حيث إن النسبة المئوية لاحتواء كتب الصفوف (الخامس – العاشر) هي (00%) مرة. ويعزو الباحث ذلك إلى قصور المناهج إلى تغطيه هذا الجانب، والعشوائية التي لازمت تأليف المناهج، وهذا خطأ كبير يجب معالجته من خلال المواد الإثرائية.

### ثالثاً- مبحث التربية الوطنية:

جدول (3): التكرارات والنسب المئوية لتوافر مفهوم حق العودة في مباحث التربية الوطنية في فلسطين كما هي موزعة على وحدات ودروس المباحث

النسبة المئوية %	التكرار	عدد الدروس	عدد الوحدات	الصف
0	0	37	5	الأول
0	0	45	4	الثاني
0	0	29	4	الثالث
0	0	34	5	الرابع
4	1	13	3	الخامس
0	0	20	4	السادس
0	0	17	4	السابع
38	11	20	5	الثامن
34	10	15	6	التاسع
24	7	14	4	العاشر
<b>100</b>	<b>29</b>	<b>244</b>	<b>44</b>	<b>المجموع</b>

يتضح من جدول (3) أن عدد مرات ورود مفهوم حق العودة في مباحث التربية الوطنية لجميع صفوف المرحلة الأساسية ككل (29) مرة، كما يتبين أن أكثر المباحث احتواءً لمفهوم حق العودة هو كتاب الصف الثامن، حيث وردت مفهوم حق العودة في هذا الكتاب (11) مرة بما نسبته (38%) من مجموع توافر هذه القضية في جميع المباحث ككل، فيما إن مباحث الصفوف: الأول، الثاني، الثالث، الرابع، السادس، السابع افتقدت مضامينها إلى أية إشارة لمفهوم حق العودة. ويعزو الباحث ذلك إلى عشوائية تأليف المناهج، وعدم توفر مصفوفة المفاهيم التي يجب أن تتضمنها مباحث التربية الوطنية، وما وردت من مفاهيم بكثرة إلى حد ما في الصف الثامن إنما يرجع إلى كفاءة المؤلفين وسعة اطلاعهم وعمق انتماءاتهم الوطنية

## رابعاً: مبحث التربية المدنية

جدول (4): التكرارات والنسب المئوية لتوافر مفهوم حق العودة في مباحث التربية المدنية في فلسطين كما هي موزعة على وحدات ودروس المباحث

النسبة المئوية %	التكرار	عدد الدروس	عدد الوحدات	الصف
0	0	22	6	الأول
0	0	17	6	الثاني
0	0	14	6	الثالث
0	0	16	4	الرابع
0	0	14	4	الخامس
0	0	15	4	السادس
100	2	12	4	السابع
0	0	15	4	الثامن
0	0	16	4	التاسع
--	--	--	--	العاشر
<b>100</b>	<b>2</b>	<b>141</b>	<b>42</b>	<b>المجموع</b>

يتضح من جدول (4) أن عدد مرات ورود مفهوم حق العودة في مباحث التربية المدنية لجميع صفوف المرحلة الأساسية ككل (2) مرة، كما يتبين أن مباحث التربية المدنية للصف السابع احتوى مفهوم حق العودة، حيث ورد مفهوم حق العودة في هذا الكتاب (2) مرة بما نسبته (100 %). ويعزو الباحث ذلك إلى أن طبيعة التربية المدنية تعالج موضوعات اجتماعية وليست وطنية بالدرجة الأولى، أضافه إلى عدم وجود مصفوفة للمفاهيم التي يجب أن تتضمنها مباحث التربية المدنية

### ثانياً- النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني:

نص السؤال الثاني على: "هل يوجد فرق بين المباحث في تضمين مفهوم حق العودة وفقاً لمتغير الصف الدراسي؟"، وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب التكرارات والنسب المئوية لتوافر مفهوم حق العودة في مباحث المواد الاجتماعية في فلسطين للمرحلة الأساسية، والجدول (5، 6، 7، 8) يبين ذلك.



## أولاً- مبحث التاريخ:

جدول (5): التكرارات والنسب المئوية لتوافر مفهوم حق العودة في مبحث التاريخ في فلسطين

كما هي موزعة على وحدات ودروس المباحث

النسبة المئوية %	التكرار	عدد الدروس	عدد الوحدات	الصف
0	0	17	6	الخامس
0	0	22	4	السادس
0	0	20	4	السابع
0	0	23	5	الثامن
100	2	15	4	التاسع
0	0	20	5	العاشر
<b>100</b>	<b>2</b>	<b>117</b>	<b>28</b>	<b>المجموع</b>

يتضح من جدول (5) وجود فروق في عدد مرات التكرار لمفهوم حق العودة وفقاً لمتغير الصف لصالح كتاب التاريخ للصف التاسع، علماً بأن تناول المفهوم تكرر في الصف التاسع (2) مرة في هذا الصف. وهذا راجع في نظر الباحث إلى أن مبحث التاريخ هو أقرب مباحث العلوم الاجتماعية، هذا من ناحية أخرى فإن المفاهيم الخاصة بالمحتوى في مبحث التاريخ قد تم وضعها والاتفاق عليها سابقاً، أضافه إلى أن مؤلفي مبحث التاريخ هم من أصحاب الانتماءات الإسلامية والوطنية المعروفين

## ثانياً- مبحث الجغرافيا:

جدول (6): التكرارات والنسب المئوية لتوافر مفهوم حق العودة في مبحث الجغرافيا في

فلسطين كما هي موزعة على وحدات ودروس المباحث

النسبة المئوية %	التكرار	عدد الدروس	عدد الوحدات	الصف
0	0	20	6	الخامس
0	0	20	5	السادس
0	0	23	2	السابع
0	0	15	7	الثامن
0	0	20	6	التاسع
0	0	25	7	العاشر
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>123</b>	<b>33</b>	<b>المجموع</b>

يتضح من جدول (6) عن عدم وجود فروق في عدد مرات التكرار لمفهوم حق العودة وفقاً لمتغير الصف، حيث إنه لم تتعرض أي من هذه الكتب لمفهوم حق العودة. ويعزو الباحث ذلك إلى بعد تخصص الجغرافيا عن المقررات التاريخية المصرية، إضافة إلى أن طبيعة محتوى الجغرافيا لا ترتبط كثيراً بحق العودة باعتباره موضوعاً تاريخياً بالدرجة الأولى

### ثالثاً- مبحث التربية الوطنية:

جدول (7): التكرارات والنسب المئوية لتوافر مفهوم حق العودة في مبحث التربية الوطنية في فلسطين كما هي موزعة على وحدات ودروس المباحث

النسبة المئوية %	التكرار	عدد الدروس	عدد الوحدات	الصف
0	0	37	5	الأول
0	0	45	4	الثاني
0	0	29	4	الثالث
0	0	34	5	الرابع
4	1	13	3	الخامس
0	0	20	4	السادس
0	0	17	4	السابع
38	11	20	5	الثامن
34	10	15	6	التاسع
24	7	14	4	العاشر
<b>100</b>	<b>29</b>	<b>244</b>	<b>44</b>	<b>المجموع</b>

يتضح من جدول (7) وجود فروق في عدد مرات التكرار لمفهوم حق العودة وفقاً لمتغير الصف لصالح كتاب التربية الوطنية للصف الثامن، علماً بأن تناول القضية تكرر في الصف الثامن (11) مرة، مع العلم أنه لم يتم التقديم لهذا المفهوم في الصف السابع. وهذا راجع في نظر الباحث إلى أن أهم مفردات التربية الوطنية حق العودة، إضافة إلى أنه يحظى بالاولوية نظراً لان مؤلفي كتب التربية الوطنية من أكثر الغيورين على المصلحة الوطنية.

#### رابعاً- مبحث التربية المدنية:

جدول (8): التكرارات والنسب المئوية لتوافر مفهوم حق العودة في مبحث التربية المدنية في فلسطين كما هي موزعة على وحدات ودروس المباحث

النسبة المئوية %	التكرار	عدد الدروس	عدد الوحدات	الصف
0	0	22	6	الأول
0	0	17	6	الثاني
0	0	14	6	الثالث
0	0	16	4	الرابع
0	0	14	4	الخامس
0	0	15	4	السادس
100	2	12	4	السابع
0	0	15	4	الثامن
0	0	16	4	التاسع
--	--	--	--	العاشر
<b>100</b>	<b>2</b>	<b>141</b>	<b>42</b>	<b>المجموع</b>

يتضح من جدول (8) وجود فروق في عدد مرات التكرار لمفهوم حق العودة وفقاً لمتغير الصف لصالح كتاب التربية المدنية للصف السابع، علماً بأن تناول المفهوم تكرر في الصف السابع (2) مرة في هذا الصف. وهذا راجع في نظر الباحث إلى طبيعة شخصيات مؤلفي مبحث التربية المدنية في الصف السابع، وعمق انتماءاتهم، وغيبتهم على الوطن، علماً بأن مباحث التربية المدنية ليست مرتبطة كثيراً بالتربية الوطنية.

## التوصيات

1. تكثيف الكم المعرفي لمفهوم حق العودة في المناهج الفلسطينية الجديدة.
2. التسلسل في طرح القضية بما يتناسب والفئة العمرية للطلاب وبتدرج.
3. طرح مفهوم حق العودة بصورة منهجية تنسجم وتطلعات الشعب وقيم المجتمع والابتعاد عن العشوائية في الطرح في إطار شامل يؤكد على الثوابت الفلسطينية.
4. ربط مفهوم حق العودة بمفاهيم أخرى ترتبط بحقوق الإنسان والقرارات الدولية وقرارات الأمم المتحدة التي تدل على وضوح الرؤيا من أجل تنشئة الأجيال على فهم لمفهوم حق العودة ولتطورها التاريخي.

## المقترحات:

- 1- حق العودة في المؤتمرات الشعبية . دراسة تحليلية
- 2- واقع حق العودة في الإعلام الفلسطيني ، دراسة تحليلية
- 3- واقع حق العودة في الأمثال الشعبية الفلسطينية
- 4- حق العودة في الندوات الوطنية الفلسطينية في المناسبات الوطنية
- 5- واقع حق العودة في الصحف الفلسطينية من عام 1948-201م

## المراجع

- 1- الأستاذ، محمود (2007). حق العودة في مناهج التعليم الجامعي. المؤتمر الفكري والسياسي الثاني للدفاع عن حق العودة، المنعقد بتاريخ 17/16 مايو 2007، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة.
- 2- حماد، خليل (2009). تعزيز حضور القدس في المناهج الفلسطينية خطوة رائدة لتعزيز ثقافة المقاومة. المؤتمر التربوي - تعزيز ثقافة المقاومة، رام الله، 20 - 21 يوليو.
- 3- حمد، نضال (2006). دور الجاليات الفلسطينية في الدفاع عن حق العودة. ورقة عمل قدمت في مؤتمر "التجمع الشعبي للدفاع عن حق العودة"، غزة.
- 4- الحولي، عليان (2009). دور مؤسسات التنشئة الاجتماعية الفلسطينية في تدريس حق العودة من وجهة نظر طلاب الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 5- دياب، سهيل (2007). حق العودة للاجئين الفلسطينيين في المنهج الفلسطيني. المؤتمر الفكري والسياسي الثاني للتجمع الشعبي للدفاع عن حق العودة، المنعقد بتاريخ 17/16 مايو 2007، جامعة القدس المفتوحة، غزة.
- 6- زقوت، علاء محمد (2011). النكبة الفلسطينية. رسالة ماجستير في شؤون وأوضاع اللاجئين الفلسطينيين.
- 7- السعيدة، منعم وطلافة، حامد والحمايدة، علا (2009). القيم المرتبطة بالعمل المهني في كتب التربية الوطنية والمدنية الأساسية العليا في الأردن. مجلة جامعة النجاح الوطنية (العلوم الإنسانية)، نابلس، 23 (2).
- 8- عبد الكريم، ابراهيم (2007). تهجير العرب من فلسطين في التفكير الصهيوني قبل 1948، التجمع الشعبي الفلسطيني للدفاع عن حق العودة، غزة، فلسطين.
- 9- العدوان، زيد وزيادات، ماهر (2009). درجة تمثيل الأسس الفلسطينية للمناهج في كتب التربية الوطنية والمدنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن. مجلة جامعة النجاح الوطنية (العلوم الإنسانية)، نابلس، 23 (1).
- 10- العسالي، علياء (2006). صورة المرأة في كتب التربية المدنية لصفوف السابع والثامن والتاسع الأساسي في المنهج الفلسطيني. مجلة جامعة النجاح الوطنية (العلوم الإنسانية)، نابلس، 20 (3).
- 11- عمرو، نعمان (2010). مدي احتواء مباحث التربية الوطنية للمرحلة الأساسية العليا في فلسطين لمفهوم حق العودة. رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

- 12- نشوان، يعقوب (2004). المنهج التربوي من منظور اسلامي. دار الفرقان، الأردن.
- 13- المركز الفلسطيني لمصادر حقوق المواطنة واللاجئين بديل (2003). اللاجئين والمهجرين الفلسطينيين مسح شامل لعام 2002، بيت لحم، فلسطين.
- 14- مؤتمر حق العودة (2004). دليل حق العودة. مؤتمر حق العودة (مظلة تنسيقات لجمعيات ولجان الدفاع عن حق العودة في العالم، مايو/ ايار، 2004.
- 15- واكيم، واكيم (2001). لاجئون في وطنهم " الحاضرون الغائبون في إسرائيل"، مجلة الدراسات الفلسطينية، العدد 45-46، بيروت، ص 90-104.

تأثير برنامج للتدريب البليومتري على تحسين القدرة العضلية والمستوى الرقمي  
للوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى

أيمن محمد العصار

مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات – المجلد السادس – العدد الرابع ديسمبر 2016

---

## مخلص الدراسة :

هدفت الدراسة للتعرف على تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية والمستوى الرقمي للوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة ، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي ، وبلغت عينة الدراسة (20) طالباً للمجموعة التجريبية ، واختيرت العينة بالطريقة العمدية ، وكانت أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي المقترح حقق نسبة جيدة ، حيث بلغت نسبة التحسن لاختبار القدرة العضلية (13.6%) ، أما المستوى الرقمي فبلغت نسبة تحسن (11.7%) ، ويوجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للتدريب البليومتري على تحسين القدرة العضلية ولصالح القياس البعدي ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للتدريب البليومتري على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح القياس البعدي ، واهم توصيات الدراسة ، ضرورة استخدام التدريب البليومتري في مسابقات ألعاب القوى ومهارات الوثب الطويل، وضرورة توفير الإمكانيات اللازمة لتحقيق هدف التدريب البليومتري على الوجه الأكمل، وإجراء المزيد من الأبحاث المقارنة بين أساليب تدريبية أخرى للوقوف على مدى مساهمة كل أسلوب في تحسين القدرة العضلية والمستوى الرقمي لمسابقات ألعاب القوى.

### Abstract:

The study aimed to identify the effect of a plyometric training program on the muscular ability and the time record level for the students of the body physical education training and Sport College. The study used the experimental method, with pre-after measurements, the test group included (20) students, chosen purposively. The most important result was that the proposed training program achieved good improvement rates, where the muscle improvement rate reached was (13.6 %). The digital measurement improvement was (11.7%) There were variances between the before- and after-measurements of plyometric training in favour of the test group as regards bodily improvements in distance measurements.

The most important recommendations were as follows: The importance of using plyometric training in field and track contests, and to raise contesting abilities , and The need for availing capabilities necessary to achieve plyometric training objectives, in its fullest, and Undertaking more comparative studies on other training methodologies to recognize the relative contribution of each improving muscular capabilities and the digital levels in field and track events and Key Words Muscular Ability

### مقدمة:

يعد التدريب الرياضي بصفه عامة وتدريب مسابقات ألعاب القوى بصفة خاصة من أهم الاهداف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى أداء رياضي ممكن ، وأن تطور علم التدريب الرياضي أدى إلى تطور الأرقام القياسية العالمية في جميع مسابقات الميدان والمضمار عامة ، وفي مسابقة الوثب الطويل بشكل خاص ، وينظر للتدريب البليومتري على انه اسلوب لتطویر القدرة الانفجارية ومكون هام لا داء معظم الرياضيين ، ونتيجة لإدراك وفهم اللاعبين والمدربين ، أن التدريب البليومتري يحسن من الأداء فقد تضمنته برامج تدريبيهم في كثير من الرياضات (السكري ، بريقع ، 2005م - ص10) ،



تمثل القدرة العضلية أحد أهم عناصر اللياقة البدنية ولأن التدريب البليومتري أسلوب لتطوير القدرة الانفجارية فان اللياقة البدنية ممثلة في القدرة العضلية لها اهميتها بالنسبة لمسابقات الرمي والوثب حيث يتحكم مستوى هذا العنصر بدرجة كبيرة في المستوى الرقمي لهذه المسابقة وخاصة في مسابقة الوثب الطويل (حسانين، 1999م ص394) أن القدرة العضلية هي المقدره على بذل أقصى قوة في اقل زمن ممكن ، وهي مركب من السرعة والقوة . (عبده، 2002م - ص77).

#### مشكلة الدراسة:

من خلال خبرته الباحث العملية في مجال تدريب مسابقات الميدان والمضمار، ومجال التدريس أكاديمياً، انخفاض المستوى البدني الذي أثر بدور سلباً على المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطوي للطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى بغزة، مما أدى لعدم وصولهم إلى مستوى مرتفع وعالي في القدرة العضلية وفي مهارة الوثب الطويل، ولعدم الاهتمام بهذه المسابقة في الجامعات الفلسطينية والأندية الرياضية مما تسبب في انخفاض كبير في المستوى الفني والرقمي للوثب الطويل مما دفع الباحث لاجراء هذه الدراسة.

وتتحدد مشكلة الدراسة في كونها عملية موجهة نحو تصميم برنامج تدريبي بليومتري لتحسين القدرة العضلية والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة.

#### أهمية البحث والحاجة إليه:

في تأثير التدريب البليومتري على تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي للوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى.

#### أهداف الدراسة:

1. التعرف على تأثير التدريب البليومتري على تطور القدرة العضلية لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى.

2. التعرف على تأثير التدريب البليومتري على تطور المستوى الرقمي للوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى.

#### فرض الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتأثير برنامج التدريب البليومتري على مستوى القدرة العضلية ولصالح القياس البعدي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لبرنامج التدريب البليومتري على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل ولصالح القياس البعدي.

#### محددات الدراسة:

- الحدود المكانية: كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى بغزة.

- الحدود الزمنية: العام الدراسي 2013م -2014م.

#### مصطلحات الدراسة:

1. **التدريب البليومتري:** أحد انواع تدريبات المقاومة، وتستخدم كلمة Piymeric لوصف نوع من التمرينات المتميزة بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القوة المتفجرة كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة.(محمود، 2001م، ص113).

2. **القدرة العضلية:** هي قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على مقاومات خارجية عالية مرة واحدة أو مرات قليلة.(محمود، 2003م، ص61).

3. **المستوى الرقمي:** بأنه أفضل رقم سجله اللاعب في آخر بطولة رسمية قبل إجراء القياس(إجرائي).

#### أدبيات الدراسة: الإطار النظري:

#### اولاً/التدريب البليومتري:

أن كلمة بليومتري نجدها تتكون من مقطعين، وكلمتين لاتينيتين، وبالرجوع إلى الأصل اللاتيني نجد انها تنقسم إلى كلمتين الأولى وهي Poly وتعني العمل بنظام أو العمل بأقصى جهد شرط أن يكون هذا العمل. " بتردد حركي " أو الحال "دون كلل " بينما تعني كلمة Metrices عربياً مترى " أسلوب قياسي " أو أسلوب مبنى على الجهد " أى يمكن القول ان تضاف إلى الكلمة السابقة أو تبني عليها لفظ آخر من خلال دمج هاتين الكلمتين ، نجد أن كلمة البليومترى Plyometric تعنى أسلوب العمل المبنى على الجهد أو الاجتهاد الأدائي (حسن ، 2004م ، ص 47) إن استخدام مصطلح تمرينات البليومتري ليس جديداً فى مجال التدريب ، والجديد هو استخدام المصطلح نفسه ، فقد استخدم في مصر منذ زمن طويل ، على أنه تمرينات بغرض تنمية عنصر القدرة الانفجارية ، وهو غير شائع فى مجال التدريب . ( بسط ويسى ، 1999م ، ص20) .

ويرى الباحث أن استخدام التدريب البليومتري في مسابقات الوثب ليس من الأمور المبتكرة حديثاً، ورغم ذلك فقد زاد الاهتمام به فى الآونة الأخيرة بعد أن صبح جزءاً هاماً فى برامج الإعداد البدنى بهدف تنمية القدرة الانفجارية للرجلين ، وخاصة فى المسابقات التى تحتاج إلى قدرة عضلية مثل الوثب الطويل والثلاثي والعالي التى يتطلب الأداء المتميز فيها السرعة والقوة لتحقيق قدرة عالية للأداء .

### مميزات التدريب البليومتري :

يري (نمر، الخطيب، 2000م، ص 144) يستند التدريب البليومتري على العديد من الأسس والقواعد العلمية من مختلف العلوم الرياضية، والتي يمكن أن تساهم بقدر كبير فى الإرتقاء بالعملية التدريبية من خلال الإستخدام الجيد فى تطبيقه وتنفيذ برامجه والاستفادة من مميزاته. ويرى الباحث أن التدريب البليومتري ذو أهمية وميزة واضحة من حيث ملائمة للرياضيين أصحاب المستوى المتوسط والمتقدم من جانب آخر فإن لاعبي الوثب الطويل يحتاجون خلال أدائهم المهارى إلى القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين.

### أنواع التدريبات البليومترية:

أن هناك انواع من التدريبات البليومترية الخاصة بكل طرف من أطراف الجسم، ترتبط بنوع النشاط الرياضي وهي بالشكل التالي:

#### 1-تدريبات الجزء السفلي من الجسم:(مهيب 2008م، ص32-33)

##### -الوثب العميق:

ويطلب أداء هبوط الرياضى من أعلى من فوق منصة أو صندوق إلى الأسفل، ثم الوثب مباشرة لأعلى أو للأمام ، فالهبوط يمنح عضلات الرجل إستطالة سريعة ومن خلال العمل اللامركزي وبالتالي تحسن من الحركة العكسية خلال الإنقباض المركزى القوى ، وكلما كان زمن ملامسة القدمين للأرض قليل كلما كان الأداء قوى وسريع .

##### -الوثب الارتدادي والحواجز:

وهما نوعان من التدريبات التى تستخدم فى حالة ما إذا كان إتجاه الحركات المؤداه فى الرياضة التخصصية إتجهاً أفقياً أو لأعلى مثل مسابقات الوثب والحواجز ، وهى نوع من التدريبات البليومترية ، حيث يقوم الرياضى خلال الجرى بزيادة طول الخطوة ويبقى وقتاً أطول فى الهواء ، ويعتبر الهبوط بالقدمين من العوامل المساعدة فى خفض شدة التدريب بينما الهبوط بقدم واحدة يزيد من مستوى الشدة ، والجرى الإرتدادي من فوق المدرجات يعتبر من أفضل الوسائل لتنمية الإتجاه الأفقى والعمودى لحركة الجرى والوثب المتعدد فوق الحواجز من الترديدات المفيدة لرياضي العدو والوثب .

#### 2-تدريبات الجزء العلوي من الجسم:

هناك العديد من انواع التدريبات البليومترية والتي يمكن إستخدامها لتطوير القوة الانفجارية الخاصة بالجزء العلوي من الجسم ومنها:

- **الضغط بالذراعين:** وتشمل تمرينات الضغط بالذراعين مع تلامس الكفين، وتمرين الضغط بالذراعين مع التصفيق بين المحاولات، وتعتبر نماذج ممتازة لإستخدام التمرينات البليومترية بغرض إعداد عضلات الذراعين والصدر الكرة الطبية:

وهي من التدرجات التي تستهدف تنمية القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والصدر، من التمرينات الشائعة في هذا النوع من التدريب، والتي يتخاذه الرياضى فيها وضع الرقود حيث يقوم المدرب برمى كرة طبية لأسفل وفى إتجاه رأس الرياضى على أن يمسك الرياضى بالكرة باليدين من اعلى وخلف الرأس ثم مباشرة يقوم برمى الكرة للخلف، وفى هذه الحالة تحدث عملية إستطالة لعضلات الذراعين. (مهيب 2008م، ص32-33)

- **القوة العضلية:** تعتبر من أهم مكونات الأداء البدنى إن لم تكن أهمها على الإطلاق، كما أنها تؤثر فى تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة (يحيى، 2006م، ص304).

تعتبر القوة العضلية إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والجدد والمهارة المطلوبة، (حسنين، 2001م، ص182). إن القوة تعتبر من المكونات الرئيسية للياقة البدنية وعليها يتوقف أداء معظم الأنشطة الرياضية، وهي ضرورية لحسن المظهر، وهيشيء أساسى في تأدية المهارات بدرجة ممتازة، (هارون وآخرون، 1995م، ص27).

السرعة: أن السرعة هي المقدرة على أداء حركات معينة فى أقل زمن ممكن (حماد، 2001م - ص203)

والسرعة هي القدرة على إنتقال الجسم أو أحد أجزائه من نقطة إلى أخرى فى أقل زمن ممكن. (سلامة، 2000م - ص247).

إن السرعة مكون هام للعديد من الأنشطة الرياضية فهي المكون الأول لعدو المسافات القصيرة كما أن لها نفس المكانة فى سباقات المسافات القصيرة، وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، فهي مرتبطة بالقوة فيما يعرف بالقوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية)، كما أن الرشاقة تتطلب أن يكون الفرد قادراً على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه بسرعة عالية، (برهم، وأبو نمره، 1995م - ص96).

-**القدرة العضلية:** عرفها (كلارك) بأنها أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضها عضلية واحدة وأيده في ذلك (وحشة 1997م، ص 21)، ويعرفها (حسنين، 2001م، ص 241) بأنها قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. كما أن القدرة العضلية هي قدرة العضلات المشتركة فى الحركة على بذل أقصى قوة فى عمل إنقباض مع تداخل عامل السرعة في الانقباض. (الخالوي وآخرون، 2004م - ص 597).

ان القدرة العضلية هي القدرة على بذل أقصى قوة فى أقل زمن ممكن وهي مركب من السرعة والقوة (عبده، 2002م - ص77)

أن القدرة العضلية هي قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات فى التغلب على مقاومات خارجية عالية مرة واحدة أو مرات قليلة فى أقل زمن، أن القوة المميزة بالسرعة" او سرعة القوة كما يطلق عليها علماء الشرق أو القدرة العضلية كما يطلق عليها علماء الغرب إحدى الصفات الحركية والمركبة من مكونى القوة العضلية والسرعة، ولكن ليس بالضرورة أن يكون توفرهما" دليلاً على توافر القوة المميزة بالسرعة (القدرة) إذ يتطلب الأمر القدرة على دمجهما معاً فى عمل متفجر (محمود، 2003م - ص61)

-**المرونة:** تعتبر المرونة من مكونات اللياقة البدنية الأساسية ، وهي تعنى المدى الحركي لمفصل ، أو مجموعة من المفاصل ، وتقاس المرونة بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل، ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو بخط قياس السنتمتر ، وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي ( المورفولوجى ) ، فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمحافظة الزلائية المحيطة بها ،

اي أنها تتأثر بحالة المفاصل التشريحية ، وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها وإرتخائها ومدى مطايطتها . (عبد الفتاح والسيد، 1993م - ص49).

**-الرشاقة:** أن الرشاقة هي القدرة على تغيير الوضع والإتجاه بسرعة مع إمكانية أداء اللاعب لمهارته بأعلى قدر من الدقة والتوافق والتوازن. (بسطويسى ، 1999م - ص166 ) .

للرشاقة أهمية لجميع الأفراد وبخاصة الرياضيين، ولذلك نجد أن كل عمل جسماني من الممكن أن يكسب الجسم قدراً معيناً من الرشاقة، فمثلاً بالنسبة للحياة العامة تختلف وجهات النظر في الرشاقة، ولكن تبرز أهميتها في القدرة على دقة الحركات باليدين والرجلين والرأس مع ثبات باقى الأعضاء نسبياً.

### **-خطوات تصميم برنامج رياضي:**

لكي يكون البرنامج ناجحاً وفعالاً يقترح كثير من العلماء والتربويين أن يشمل على العناصر التالية :

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
- الهدف والأهداف الإجرائية.
- محتوى البرنامج.
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- تنفيذ البرنامج.
- الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- تقويم البرنامج محمد الحمادي وأمين الخولي (1995م، ص 38).

### **الأسس أو المبادئ التي يقوم عليها البرنامج :**

المفاهيم أو الأحكام العامة التي يتفق عليها الناس وتبنى على الحقائق العلمية أو الأحكام الفلسفية، وتستمد من العلوم المختلفة عن طريق التجريب والمعرفة والخبرة والفهم والاستبصار وتستخدم كموجهات في صياغة القرارات وتحديد شكل الأداء الذي نقوم به ويعرف القاموس المبادئ أو الأساس بأنها عبارة عن قاعدة أو محك أو مصادر يستخدم للحكم على فعل أو أداء معين بشرط أن يكون هذا الأداء مقبولاً من الناحية الإجتماعية ، أي أن المبدأ يحدد الأسلوب أو الطريقة التي تتم بها الأعمال المختلفة التي تتعلق بالجهاز (عبد الحميد شرف، 1996م، ص 74) .

### **محتوى البرنامج :**

بعد تحديد الأهداف والأسس التي يقوم عليها البرنامج يتم إختيار المحتوى ، وهو عبارة عن جميع الأنشطة التي تحتويها الخطة والمراد تعلمها ، وهي الحركات والمهارات والإتجاهات المرتبطة بالسلوك الحركي للإنسان ، وهي في جملها تشكل المجال العام للتربية الرياضية في صف دراسي أو مرحلة ، وعموماً لا يخرج المحتوى في المجال الرياضي عن الآتي :

- الأحماء
- الإعداد البدني
- الإعداد المهاري والخطى والذهني والنفسي
- التهئية . (عبد الحميد شرف، 1996م، ص 79).

**1-الاحماء :** هو من العمليات الرئيسية التي يحتوي عليها البرنامج والغرض منه التدفئة العامة للفرد بإشراك جميع أجزاء الجسم في الحركة ليكون بعدها مستعداً لأداء باقي أجزاء الوحدة التدريبية دون التعرض لأخطار الإصابات ، يفضل أن يكون الاحماء متغيراً ومتنوعاً وحركاته مترابطة يشترك فيه الأطراف والجذع ، وتكون حركاته بسيطة وسهلة وشاملة ويخدم الأحماء الموضوع الرئيسي في الوحدة التدريبية ، وذلك بإشراك الأجزاء المشتركة في الإعداد البدني أو

المهاري في الأحماء، حتى لا يتفاجيء بهذا المجهود ، ويكون للأعداد النفسي قسط ويكون لحركات المرونة والإطالة نصيب كبير في عمليات الإحماء ، أما الوقت الذي يستغرقه الأحماء فهو يتوقف على زمن الوحدة التدريبية ، ونوعية الممارسين والنشاط الرئيسي في الوحدة ، حالة الطقس .

**2- الإعداد البدني:** ويقصد به تنمية الحالة البدنية للفرد عن طريق تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية ، ويهدف الإعداد البدني إلى اكساب الافراد اللياقة البدنية التي تجعلهم قادرين على ممارسة الأنشطة المهارية في محتوى الوحدة التدريبية بكفاءة دون أن تهبط حالتهم البدنية وهو نوعان :

أ- **إعداد بدني عام:** ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة والتي من أهمها صفات (القوة - المرونة - السرعة - التحمل).

ب- **إعداد بدني خاص:** ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط المهاري في الوحدة التدريبية أو الدرس والعمل على تطويرها حتى يتمكن الفرد من أدائها بصورة أفضل، ويتحدد نوع الصفات البدنية للضرورة بنوع النشاط المهاري الممارس، حيث أنها تختلف من نشاط لآخر، وتعد ذلك الأبحاث على أن التركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يحدث الأثر المطلوب كما لو كانت تنميها صفات بدنية أخرى مجتمعة، كتنمية السرعة ضمت تمرينات تعمل على تنمية التحمل والقوة مثلاً.(عبد الحميد شرف، 1996م، ص 82).

ومن المبادئ العامة التي يجب على مصمم البرنامج مراعاتها حيث أنها تساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية التوقيت المناسب لتكرار العمل لأحداث عملية التكيف

- الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل .
- الاستمرار في التدريب والانتظام وعدم الانقطاع .
- التكامل بين الصفات البدنية وعدم تطوير عنصر دون الآخر.

### 3-الإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي :

-الإعداد المهاري : وهو الإجراءات التي يتخذها المربي بغرض الوصول إلى تأدية المهارة الحركية بدقة وإتقان وتكامل تحت أي ظرف من الظروف .

وقد يستخدم لتحقيق هذا الهدف إحدى الطرق التالية :

- الطريقة الكلية .

- الطريقة الجزئية .

- الطريقة الكلية الجزئية .

ويتوقف اختيار الطريقة على نوع المهارات المرتبطة بالنشاط المعين.

**4-الإعداد الخططي :** ويظهر بوضوح في الألعاب الجماعية ، مثل الخطط الهجومية أو الدفاعية ، ولكن هناك خطط فردية تحت ضغط المتنافس والظروف المناخية والمحيطية باللاعب ، ويتم الإعداد الخططي بالأسلوب التالي :

تقديم وشرح الخطة نظرياً وإعطاء فكرة كاملة عن الخصم ، للتهيئة الذهنية عن طريق معرفة الخصم وإمكاناته وقدراته ، نقل الخبرة النظرية إلى الميدان عملياً وتدريب اللاعب على المواقف المختلفة ، وتغذيته بحلول مثالية متعددة كما يمكن أن يقابله أثناء المنافسة وبذلك يتولد لدى اللاعب رصيد من الخبرات يخرجها عند ظهور المواقف المناسبة التغذية الراجعة ، واجراء عمليات النقد الذاتي في نهاية التدريب على الخطة ، عن طريق اللاعب نفسه أو زميل أو المدرب لإصلاح الأخطاء إن وجدت .

**5-الإعداد الذهني:** وهو تدريب العمليات العقلية العليا لدى الفرد، وذلك عن طريق إكسابه المعلومات والمعارف المتعلقة بالنشاط بحيث يتمكن الفرد من استخدامها واستغلالها في الوقت والمكان المناسبين، ويبدأ الإعداد الذهني للفرد عند بلوغ سن العاشرة، وذلك بإعداد القدرات العقلية مثل الانتباه، الملاحظة، الإدراك، التفكير، الاستنتاج والتصرف وغيرها.

**6-الأعدادالنفسية:** لقد أصبح العامل النفسي هو الفيصل في تحقيق النصر في الأنشطة الرياضية في العصر الحديث ومن هنا يلزم تنمية الخصائص والسمات الإدارية للأفراد الممارسين مثل ضبط النفس، المثابرة، الشجاعة، التصميم، الكفاح، الصبر وغيرها من الخصائص والسمات مع اختيار طرق وأساليب التدريب المناسبة من خلال أنشطة المحتوى الأخرى.

**7-التهدئة:** وهي العودة بالممارس إلى حالته الطبيعية هادئاً، كما بدأ النشاط أول مرة، وتتم ببعض التمرينات الخفيفة أو الألعاب الصغيرة التي تدخل السرور والبهجة في نفوس الممارسين للنشاط ويتم اختيار أنشطة التهدئة وفقاً للظروف المناسبة.(عبد الحميد شرف، 1996م، ص 84).

**-مراحل الأداء للوثب الطويل:** يمر الأداء الحركي للوثب الطويل بمراحل فنية متلاحقة، واتي تتمثل في الاقتراب، ثم الإرتقاء فالطيران وأخيراً الهبوط، ولكل مرحلة من هذه المراحل واجباتها الحركية الخاصة، حيث لايمكن فصلها عن بعضها البعض من الناحية العلمية، إلا أنه يمكن تقسيمها إلى مرحلتين أساسيتين للصلة الوثيقة بينها وهما:

1. مرحلة الإقتراب المرتبطة بمرحلة الإرتقاء .
  2. مرحلة الطيران المرتبطة بمرحلة الهبوط (بسطويسي، 1997م - ص288-289) .
- أولاً: مرحلة الاقتراب:** بداية ونهاية المرحلة، تبدأ هذه المرحلة من أول خطوة من الاقترابوتنتهيإرتظام القدم بلوحة الارتقاء، الغرض من هذه المرحلة، الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة، والإعداد الجيد للإرتقاء. (بسطويسي، 1997م - ص290).
- ثانياً: مرحلة الارتقاء:** هي نهاية لمرحلة الاقتراب وتبدأ هذه المرحلة ببداية إرتظام قدم اللاعب للوحة الارتقاءوتنتهي بتركها للوحة بامتدادمفاصل القدم والركبة والحوض. (بسطويسي1997م - هي 294).

**ثالثاً : مرحلة الطيران:** هو شكل الجسم بعد مغادرة قدم الارتقاء وفيه يكون القدم الحرة علي شكل زاوية قائمة تبدأ مرحلة الطيران بترك قدم الإرتقاء للوحة وتنتهي بهبوط القدمين بحفرة الرمل ، وأن الهدف الأساسي من مرحلة الطيران هو الإحتفاظ بتوازن الجسم ، وأخذ مركز ثقل مساره الحركي الصحيح والإعداد لهبوط إقتصادي وناجح ، وهذا من خلال حركات توافقية لكل من " الرجلين والذراعين " وأن شكل هذه الحركات هو الذي يحدد طريقة الوثب المستخدمة ، حيث توجد ثلاث طرق أساسية وهي ( القرفصاء - التعلق - والمشيفي الهواء (بسطويسي، 1997م، ص 298-299) .

ومن خلال ما سبق يرى الباحث في ضوء ما سبق بانه يجب الاهتمام بالعملية التدريبية وإبتقان الأداء الفني لمرحلة الطيران، لأن الأداء السيئ يؤثر سلبياً على فترة وطول مرحلة الطيران، والإهتمام بصفة خاصة بالربط الجيد بين كل من مرحلة الاقترابوالارتقاء.

**رابعاً: مرحلة الهبوط:**تبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل،وتنتهي بتجميع أجزاء الجسم وهبوطها في الحفرة فوق مكان القدمين في الرمل. (بسطويسي1997م ، ص301) .

نجد أن المراحل الفنية للوثب الطويل لاتتفصل فيها أى مرحلة عن المراحل الحركية السابقة لها فكأنها مراحل فنية حركية متتالية تعمل في سلسلة حركية واحدة متصلة تكمل بعضها البعض .

#### **-القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل:**

تعد مسابقة الوثب الطويل من المسابقات التي تتطلب مستوى معين من عناصر اللياقة البدنية، حيث تتحكم هذه العناصر في مستوى الأداء،وبالتالي في المستوى الرقمي، ويمكننا القول بأن متسابقي الوثب الطويل لايد وإن يتمتع بقدر كبير من السرعة، كما أنه لايد وأن يتمتع بمستوى عال من قوة الارتقاء، وهذا بالإضافة إلى مستوى عالي من التحكم في توقيت الحركة والأداء المهاري. (عثمان، 1990م، ص331).

#### **-القدرة العضلية:**

تمثل القدرة العضلية أهم عنصر من عناصر اللياقة البدنية لمسابقات العدو والرمى والوثب، حيث يتحكم مستوى هذا العنصر بدرجة كبيرة فى المستوى الرقى لمسابقة الوثب الطويل ويرى هاره) (Harie إنها قدرة الفرد فى التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة. (حسنين، 1997، ص394). ويعرفها (أبو عبده، 2002م، ص77) بأنها المقدرة على بذل أقصى قوة فى أقل زمن ممكن، وقد يتبادر إلى الذهن أن الفرد الذى يتمتع بالقوة العضلية والسرعة يستطيع فى كل الأحوال أن يحقق أرقاماً مرتفعة فى إختبارات القدرة العضلية، ولكن وجود أحدهما فقط لا يعنى بالضرورة إنتاجاً عالياً من القدرة العضلية، إذ يتوقف ذلك على قدرة الفرد على دمج هذين المكونين وإخراجهما فى قالب واحد، أفراداً يتمتعون بقوة عضلية كبيرة وسرعة عالية لكنهم لا يحققون أرقاماً مرتفعة فى إختبار القدرة العضلية وخلاصة القول، أن القدرة العضلية تتطلب المزج بين مكونى القوة العضلية والسرعة. (حسنين، 1997م، ص391) يرى الباحث أن القدرة العضلية تلعب دوراً هاماً فى المجال الرياضى فى معظم الأنشطة الرياضية عامة، وفى مسابقة الوثب الطويل خاصة، وتظهر واضحة عند تطبيق اللاعب مرحلتى الإقتراب والارتقاء.

**الدراسات السابقة:**

**دراسة حلاوة (2011م)،** بعنوان: تأثير المزج بين تدريبات الأثقال والبليومترك والبالستية على بعض الصفات البدنية والمستوى الرقى لعدائى المسافات القصيرة هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المزج بين تدريبات الأثقال والبليومترك والبالستية على بعض الصفات البدنية والمستوى الرقى لعدائى المسافات القصيرة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت العينة (14) ناشئ يمثلون منتخب فلسطين فى ألعاب القوى، وكانت أهم النتائج، أن الأفضلية لتدريبات المزج ثم البليومترك ومن ثم الأثقال فى تحسين متغيرات الدارسة.

**وقام قاسم (2008)،** بدراسة عنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الإنجاز فى دفع الجلة، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الإنجاز فى دفع الجلة وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة (30) طالبة من طالبات كلية علوم الرياضة، جامعة مؤته، وكانت أهم النتائج، أن البرنامج التدريبي طور القوة المميزة بالسرعة لدفع الجلة لدى الطالبات.

**وأجرى سليمان (2008م)،** بعنوان: تأثير التدريب البليومترى بالالستى على مستوى الإنجاز الرقى لمتسابقى الوثب الثلاثي وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير التدريب البليومترى والبالستى على مستوى الإنجاز الرقى لمتسابقى الوثب الثلاثي، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة (10) لاعبين يمثلون منتخب جامعة جنوب الوادي، وكانت أهم نتائج الدراسة، أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب بالالستى والبليومترى حسن القدرة العضلية والمستوى الرقى للاعب الوثب الثلاثي

**وقامت عطية، وسليمان (2006م)،** بعنوان: تأثير استخدام أساليب مختلفة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على المستوى الرقى لناشئ الوثب الطويل، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام أساليب مختلفة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على المستوى الرقى لناشئ الوثب الطويل، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي وبلغت عينة الدراسة (10) ناشئ، وكانت أهم النتائج، أن أفضل الأساليب التدريبية هو المختلط يليه البليومترى ثم الأثقال.

**تعليق على الدراسات السابقة:**

اتفقت جميع الدراسات على استخدام المنهج التجريبي ومن هذه الدراسات دراسة نادر إسماعيل (2011م) ودراسة خويلة قاسم (2008م)، ودراسة محمود سليمان (2008م)، ودراسة نجلاء عطية ومحمود سليمان (2006م).

كما اتفقت جميع الدراسات على تحسين القدرة العضلية وإتفقت الدراسات على تحسين المستوى الرقمي ، ومن هذه الدراسات ، ودراسة نادرة حلاوة (2011م) ، ودراسة محمود سليمان (2008م) ، وهدفت جميع الدراسات للتعرف على تأثير تدريبات الأثقال والبليومترية والبالستية ، وإنقسمت الدراسات ما بين دراسات ركزت على تأثير التدريب البليومتري ، ودراسات ركزت على تأثير التدريب بالأثقال والبالستي ، وأجريت هذه الدراسات في فترات زمنية متباينة، فكان اولها دراسة نادر حلاوة (2011م) وأخرها دراسة نجلاء عطية ومحمود سليمان (2006م) وقد ساعدت الدراسات السابقة الباحث في الاستفادة من العديد من النقاط الهامة ، والتي تشمل إتباع المنهج العلمي السليم في تناول أهمية ومشكلة البحث وتحديد وصياغة الفروض وتحديد الاختبارات المناسبة للقدرات البدنية والأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة الأهداف والفروض والأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشة تحليل وتفسير النتائج .

### إجراءات الدراسة:

**أولاً: منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة.

**ثانياً: مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من طلاب المستوى الأول بكلية التربية والبدنية والرياضة بجامعة الأقصى بغزة. والبالغ عددهم (30) طالب.

**ثالثاً: عينة الدراسة:** تكون عينة الدراسة من (20) طالباً وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية **جدول (1) يوضح تجانس عينة الدراسة من متغيرات معدلات النمو ومتغيرات الدراسة قيد البحث.**

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1.	العمر	سنة	18.28	18.3	0.228	0.161
2.	الوزن	كجم	75.10	75	1.128	0.198
3.	الطول	سم	178.80	179	1.682	0.298
4.	القدرة العضلية	(متر - سم)	204.80	205	8.867	0.261
5.	المستوى الرقمي	(متر - سم)	4.15	4.15	0.141	0.041

يتضح من جدول (1)، التوصيف الإحصائي ومعامل الالتواء لعينة الدراسة في المتغيرات قيد الدراسة والتي تتراوح ما بين (0.298-0041) مما يشير إلى تجانس العينة في تلك المتغيرات.

### رابعاً : أدوات البحث:

إعتمد الباحث في تحديد أدوات جمع البيانات على عدة مصادر هي :

- المسح المرجعي لبعض الكتب والمراجع .
- الدراسات والأبحاث السابقة في هذا المجال ، وماتوصل إليه الباحثون من نتائج .
- الرامج التدريبية.
- الإختبارات والمقاييس .

المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل، ثم تطبيق القواعد التي حددها القانون الدولي لألعاب القوى للهواة لمسابقة الوثب الطويل، واكتفى الباحث بثلاث محاولات لكل متسابق.

### الدراسات الاستطلاعية:



بعد إعداد البرنامج التدريبي المقترح، قام الباحث بعمل ثلاث دراسات استطلاعية، الهدف منها حساب المعاملات العلمية لإختبارات الصدق والثبات، والتأكد من سلامة الأدوات المستخدمه في الدراسة. وإستخدم الباحث طريقة الإختبار ثم إعادة تطبيقه لحساب ثبات الإختبار على عينة إستطلاعية مكونة من (5) طلاب تخصص ألعاب القوى، وتم إعادة تطبيق الإختبارات على نفس العينة بعد (5) أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، حيث هذه العلاقة تعبر عن معامل الثبات للإختبارين قيد البحث بين التطبيق الأول والثاني.

جدول (2) يوضح معامل الثبات لاختبار أثر التدريب البليومتري قيد البحث بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول	التطبيق الثاني	معامل الثبات	مستوى دلالة
القدرة العضلية	(متر- سم)	س	ع	س	
المستوى الرقمي	(متر- سم)	2015	3.017	202.5	0.01
		4.15	0.076	4.17	0.01

يتضح من جدول (2) معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارين لاختبار أثر التدريب البليومتريين (0.9490873) وهي قيم مرتفعة تدل على ان اختبار قيد البحث، يتسم بدرجة جيدة من الثبات.

2-الدراسة الاستطلاعية الثانية : الخاصة بصدق الأداء الثاني للتحقق من صدق الإختبارات ، إعتد الباحث على صدق المحكمين واعتمدت بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الإختبار للموافق والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله ، وتم تحديد أهداف الإختبارات بشكل واضح وتفصيلي من المحكمين والمختصين في مجال الإختبارات والمقاييس ومجال رياضة ألعاب القوى والتدريب الرياضي لإبداء آرائهم ومقترحاتهم ، وقد أجمعوا بأن هذه الإختبارات تعكس الواقع الحركي والمهاري المراد قياسه ، وتم الإعتماد أيضاً على عدد من المصادر التي أثبتت أن هذه الإختبارات تقيس هذه الصفة .

3- الصدق الذاتي للأداة: قام الباحث بتطبيق الاختبارين، وتم إيجاد الصدق من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الناتج من تطبيق الاختبار، ثم إعادة تطبيقه، وجدول (2) يوضح المعاملات العلمية لصدق الاختبار.

جدول (3) معاملات الصدق الذاتي للاختبار قيد البحث

المتغيرات	معامل الثبات	الصدق الذاتي
القدرة العضلية	0.873	0.934
المستوى الرقمي	0.949	0.974

يتبين من جدول (3) أن معاملات الصدق للإختبار قيد البحث تراوحت بين (0.9340974)، وهي قيم مرتفعة تدل على ان الإختبار تتسم بدرجة جيدة من الصدق الذاتي، وقد تحققت عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

#### 4- الدراسة الاستطلاعية:

وهدفت للتأكد من صلاحية ومناسبة الأدوات واكتشاف الصعوبات التي قد تحدث اثناء تطبيق البرنامج التدريبي، والتعرف على مدى مناسبة الأدوات المختارة للبرنامج التدريبي، تحديد الشدة والتكرارات، وفترات الراحة المناسبة للتدريبات البليومتريية، تحديد الزمن المستغرق للوحدات التدريبية من (90-100) دقيقة.

### -إعداد محتوى البرنامج المقترح:

راعى الباحث الأسس العلمية، ومبادئ التدريب الرياضى عند إعداد محتوى البرنامج، والتي إتفقت عليها الدراساتالعلمية والسادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي، وجد أن البرامج التدريبية المقترحة والتي تمت تجربتها من قبل تراوحت مدتها ما بين (6-12) أسبوعاً، ثم تحديد أيام التدريب (4) مرات أسبوعياً، وبالإستناد إلى الدراسات العلمية فإن مدة (12) أسبوعاً كافية لظهور التأثيرات البدنية والفسولوجية (علاوى، 1994م، ص328 - 329).

### -تحديد أجزاء الوحدات التدريبية:

**أولاً / الإحماء:** ويهدف إلى إعداد وتهيئة الفرد نفسياً، وكذا أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة، وبطريقة منتظمة ومتدرجة لتحمل أعباء الحمل خلال الجزء الرئيس، ومتناسب مع الإمكانيات المتوفرة وقدرات عينة الدراسة، وهنا تؤكد الدراسات العلمية على أن هذا الجزء يستغرق حوالي 5/1 الزمن الكلى المخصص للوحدة التدريبية.

**ثانياً / الجزء الرئيس:** يحتوي هذا الجزء على الواجبات التي تتم في تنمية الحالة التدريبية البدنية والمهارية، والخطية، ويستغرق هذا الجزء ما بين 3/2 إلى 4/3 الزمن الكلى للوحدة التدريبية، وينقسم هذا الجزء إلى إعداد بدنى عام وإعداد بدنى خاص، وإعداد مهاري(محمد حسن علاوى، 1994م ص 328 - 329).

### ثالثاً/ الجزء الختامي: ويهدف إلى عودة الفرد إلى حالته الطبيعية.

الأسس التي تم مراعاتها أثناء وضع البرنامج التدريبي:

وحرص الباحث عن وضع برنامج على مراعاة الأسس التالية:

1. ملاءمة محتوى البرنامج لمستوى عينة الدراسة .
2. إمكانية توفير الأدوات المستخدمة فى تنفيذ البرنامج .
3. مرونة البرنامج ومناسبته للتطبيق العملى .
4. مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلى بين المجموعات العضلية للطرف السفلى المستخدم فى الوثب
5. الإهتمام بالإحماء لضمان تهيئة العضلات وتلافى حدوث الإصابات.
6. مراعاة عوامل الأمن والسلامة .

### خطوات تنفيذ الدراسة :

#### أولاً: القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمجموعة التجريبيّة بتطبيق اختبارات القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل قيد البحث وذلك في الفترة من 2012/9/30م - 2012/10/4م.

#### ثانياً: وتطبيق الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإعداد وتجهيز أماكن الدراسة الأساسية وهي الملعب والصالة الرياضية بجامعة الأقصبيّة، وذلك في الفترة من 2013/10/6م - 2014/1/3م، وقام الباحث بإخضاع مجموعة الدراسة للبرنامج التدريبي المقترح لمدة (12) أسبوع، وبواقع (4) وحدات تدريبيّة فى الأسبوع، أيام السبت، الإثنين، الأربعاء، الخميس، أى بواقع (48) وحدة تدريبيّة، وتراوحت الفترة الزمنية للوحدة من (90 - 100) دقيقة

### -عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها:

وفيمايلي يستعرض الباحث النتائج وتحليلها وتفسيرها وفقاً لفروض الدراسة:

**أولاً:** عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة التي تجيب عن الفرض الأول الذي ينص: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للتدريب البليومتري على تحسين القدرة العضلية ولصالح القياس البعدي".

**جدول (4) يوضح القياس القبلي والبعدي، ويبين المتوسطين ونسبة التحسن وقيمة (Z) المحسوبة ن=20**

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	قيمة (Z)
		سم	ع ±	سم	ع ±			
القدرة العضلية	(متر - سم)	204.6	6.18	232.3	9.12	0.28	13.6%	3.922
المستوى الرقمي	(متر - سم)	4.1	0.10	4.6	0.13	0.50	11.7%	3.920
قيمة (Z) جدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.64 ، عند مستوى دلالة (0.01) = 2.33								

أظهرت نتائج جدول (4) أعلاه اتضح أن اختبار القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات) أن نسبة التحسن قد بلغت (13.6%) ، وفي المستوى الرقمي للوثب الطويل بلغت نسبة التحسن (11.7%) ، ويرجع الباحث التقدم الحادث لعنصر القدرة العضلية والمستوى الرقمي لمهارة الوثب الطويل لفاعلية تأثير التدريب على أفراد العينة ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من رمزيو إمام (2006م) ودراسة عيسى (2005م) ، ودراسة الطيب (2002م) أنه توجد نسبة تحسن في المتغيرين قيد البحث ، نتيجة استخدام التدريبات البليومترية، كما اتضح في جدول رقم (5) أن قيمة (Z) المحسوبة للقدرة العضلية (3.922) وعند مقارنة قيمة (Z) المحسوبة مع قيمة (Z) جدولية (2.33) ، فكانت قيمة (Z) المحسوبة في القدرة العضلية أكبر من قيمة (Z) جدولية ، وهذا يعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح القياس البعدي.

ثانياً: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة التي تجيب عن الفرض الثاني الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتأثير برنامج التدريب البليومتري على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل ولصالح القياس البعدي.

وإتضح أيضاً من جدول رقم (5)، أن قيمة (Z) المحسوبة للمستوى الرقمي لمهارة الوثب الطويل (3.920) وعند مقارنة قيمة (Z) المحسوبة بقيمة (Z) جدولية (2.33) اتضح أن قيمة (Z) المحسوبة للمستوى الرقمي للوثب الطويل أكبر من قيمة (Z) جدولية مما يعنى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) لصالح القياس البعدي وتتفق هذه النتائج مع دراسة حلاوة (2011م) ، ودراسة سليمان (2008) ودراسة قاسم (2008م) ، في أن البرنامج التدريبي المستخدم بأسلوب التدريب البليومتري قد أثر بشكل إيجابي على مستوى تحسن القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للمهارات قيد البحث. ويرى الباحث أن استخدام البرنامج التدريبي البليومتري قد انعكس إيجابياً على تحسين المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل.

## الإستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وإعتماداً على النتائج وتفسيرها وتحليلها توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية

1. أظهرت التدريبات البليومترية المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح تحسناً فى مستوى القدرة العضلية .
2. أظهرت التدريبات البليومترية المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح تحسناً إيجابياً فى المستوى الرقمية للوثب الطويل

## التوصيات :

- بناءً على النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة يوصى الباحثما يلي:
- ضرورة إستخدام التدريب البليومتري فى مسابقات ألعاب القوى التي تعتمد على عنصر القدرة العضلية.
  - ضرورة توفير الإمكانيات اللازمة لتحقيق هدف التدريب البليومتري على الوجه الأكمل.
  - إجراء المزيد من الأبحاث للمقارنة بين أساليب تدريبية أخرى، للوقوف على مدى مساهمة كل أسلوب فى تحسين القدرة العضلية والمستوى الرقمية لمسابقات ألعاب القوى.

## المراجع:

1. إبراهيم احمد سلامة.(200) المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، الإسكندرية، منشأة المعارف.
2. أبو العلا عبد الفتاح. (1997) .التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، القاهرة، الفكر العربي.
3. أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين السيد.(1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي.
4. بسام هارون وآخرون: الرياضة والصحة، عمان الأردن، دار المسيرة،(1995م).
5. أمين أنور الخولى وآخرون. (2004). دائرة المعارف الرياضية وعلوم التربية البدنية، سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفكر العربي.
6. بسطويسى أحمد بسطويسى. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضى ، الطبعة الأولى ، القاهرة، الفكر العربي.
7. بسطويسى أحمد بسطويسى. (1997). سباقات المضمار ومسابقات الميدان، الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفكر العربي.
8. جمال عبد الحليم الجمل. (2002). الإعداد البدني، الطبعة الأولى، طنطا، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان.
9. جيهان حامد. (2004). تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين المستويين بين البدني والرقمي لدى ناشئ الوثب الطويل، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مجلة علمية نصف سنوية، المجلد الأول، مصر.
10. حسن السيد أبو عبده. (2002).الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة الأولى، الإسكندرية مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

11. حسين إبراهيم الطيب. (2002). أثار استخدام تدريبات البليومتر ك على تحسين المستوى الرق م فى الوثى الطويل، الملة العلمية الرياضية علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان الملة (1) العدد الأول.
12. حمدي إبراهيم يحي. (2006). برنامج استخدام التدريب العرضي في الفترة الانتقالية وتأثيره على القدرة العضلية والمرونة والمستوي الرق م لمتسابقى 100 متر عدو، ملة العلوم البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، العدد الثامن، الملة الأول.
13. خويلة قاسم. (2008). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الإنجاز لدفع اللة لدى طالبات كلية علوم الرياضة، جامعة مؤته، نظريات وتطبيق ملة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية العدد 65، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
14. خيرية إبراهيم السكرى ومحمد جابر بريقع. (2005). التدريب البليومتري، الجزء الأول، الطبعة الأولى، الإسكندرية، منشأة المعارف.
15. زكى محمدحسن. (2004). من أجل قدرة عضلية أفضل تدريب البليومتر ك والسلالم الرملية والماء، الطبعة الأولى، الإسكندرية، المكتبة العصرية.
16. سعد الدين الشرنوبى وعبد المنعم هريدي. (1998). مسابقات الميدان والمضمار، المسافات المتوسطة - اختراق الضاحية - دفع اللة - الوثب العالي، الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، القاهرة.
17. صدقي سلام. (1993). أهمية نسب عناصر اللياقة البدنية لمسابقات الوثب، نشرة العاب القوى، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة.
18. عبد الحميد شرف. (1996). البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، مصر.
19. عبد العزيز أحمد النمر وناريمان الخطيب. (2000). الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الطبعة الأولى، الجيزة، دار الأساتذة للكتاب الرياضي.
20. عبد العزيز احمد نمر، نايرمان الخطيب. (2000). الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين ما قبل البلوغ، الطبعة الأولى، القاهرة، دار الأساتذة للكتاب الرياضي.
21. عبد المنعم سليمان برهم وخميس محمد ابونمرة. (1995). موسوعة التمرينات الرياضية، الطبعة الثانية، عمان الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الجزء الأول.
22. غادة محمد عبد الحميد. (2006). بناء مقياس للعوامل النفسية المرتبطة بالإنجاز الرياضى للاعب المسافات الطويلة فى مسابقات الميدان والمضمار، الملة العلمية لعلوم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، العدد .
23. محمد أحمد رمزي وجمال إمام السيد. (2006). أستخدم التدريب البليومتري فى تطوير الفعالية الميكانيكية والمستزى الرق م لناشئ الوثب الطويل، الملة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد السادس والأربعون.
24. محمد الحمامي، أمين أنور الخولي. (1995). أسس بناء برنامج التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.
25. محمد الحمامي، أمين أنور الخولي. (1995). أسس بناء برنامج التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.

26. محمد حسن علاوي.(1994). علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة، القاهرة، دار المعارف.
27. محمد جابر يونس.(1994). أثر استخدام تدريبات البليومتر كأحد مكونات برنامج تدريب مقترح على المتطلبات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثي، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، القاهرة.
28. محمد صبحيحسنيين.(1999). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الرابعة، الجزء الأول، القاهرة، دار الفكر العربي.
29. محمد صبحيحسنيين. (1997). القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، الطبعة الثالثة، الجزء الأول، القاهرة، دار الفكر العربي.
30. محمد عبد الغنى عثمان. (1990). موسوعة ألعاب القوى، تكتيك، تدريب، تعليم، تحكيم، الكويت دار القلم.
31. محمود سليمان. (2008). مقارنة لتأثير استخدام أسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البليومتر ك - البالتى) على مستوى الإنجاز الرقمي للاعب الوثبى الثلاثي، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء الرابع، كلية التربية الرياضية، أبوقير، جامعة الإسكندرية.
32. محمود محمد عيسى. (2005). تأثير برنامج مقترح للتدريب الدائرى المركب على كثافة معادن العظام وبعض الشوارد الحرة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد 39. العدد 72.
33. مسعد على محمود. (2003). موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة، المنصورة، دار الكتاب القومية.
34. مسعد على محمود. (2001). المدخل إلى علم التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الطباعة للنشر والتوزيع، جامعة المنصورة.
35. مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث في تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي.
36. مؤيد عبد الله وحشية. (1997). مستوى اللياقة البدنية للمرحلة الأساسية العليا، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
37. ناجى أسعد. (1992). التدريب البليومتري، علوم التربية الرياضية، البحرين كتاب على دوري، يصدر عن معهد البحرين الرياض، العدد 3.
38. نادر إسماعيل حلاوة. (2011). تأثير برنامج تدريبي - بالمزج بين تدريبات الأثقال والبليومتر ك والبالتى على بعض الصفات البدنية والمستوى الرقمي لعدائى المسافات القصيرة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الهرم / جامعة حلوان.
39. نجلاء عطية ومحمود سليمان. (2006). تأثير استخدام أساليب مختلفة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على المستوى الرقمي لناشئ الوثب الطويل، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، العدد 23، الجزء الثالث، نوفمبر، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
40. هشام أحمد مهيب. (2008). التدريب البليومتري، نشرة متخصصة، الطبعة الأولى، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى، العدد 44.

