

## تأثير التدريب الدائري علي اللياقة البدنية والقدرة علي التعليم ومستوي الاداء المهاري في الجمباز لتلاميذ الصف الخامس

\* د. هرفت محمد احمد الطوانسي

تعتبر المدرسة هي المؤسسة التربوية المسئولة عن اعداد أبناء المجتمع اعدادا كاملا بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، ومنهاج التربية الرياضية هو احدي المناهج التي تقدمها المدرسة لتلاميذها وذلك من خلال درس التربية الرياضية الذي يعتبر وحدة متكاملة وهي المنهاج. وتعتبر اللياقة البدنية هي احدي الاهداف الرئيسية لدرس التربية الرياضية والتي يسعى لتحقيقها من خلال جزء الاعداد البدني الذي يشمل جزءا كبيرا من اجمالي زمن الدرس.

وحيث أن المرحلة الابتدائية هي أنسب مرحلة لنمو وتطوير قدرات التلميذ الحركية، لذا يجب ان يشتمل منهاجها علي برامج رياضية متضمنة أنشطة كثيرة

\* مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان.

ومتجددة ومتنوعة ، لكي تساعد علي اكتشاف مدي استعدادات الطفل للاشتراك في التدريب والمنافسة ، ويؤكد حامد زهران (٢٣٦:٤) أن الطفل في هذه المرحلة ممتلئ نشاطا وحيوية ومثابرة.

وقد لاحظت الباحثة من خلال زيارتها المتكررة لمدارس المحلة الابتدائية أثناء فترة التربية العملية إنخفاض مستوي اللياقة البدنية لتلاميذ وتلميذات هذه المرحلة وكذلك سرعة شعور التلاميذ بالتعب والملل أثناء أداء جزء الاعداد البدني بالدرس. مما دعا الباحثة علي التركيز علي جزء الاعداد البدني حيث أنه دورا هاما واساسيا في تنميته الصفات البدنية والتي بدورها تعمل علي تنمية وتطوير اللياقة البدنية التي هي احدي الاهداف الرئيسية لدرس التربية الرياضية.

ويعتبر التعلم الحركي تغتبر دائم في الاداء الحركي الناتج عن الممارسة وكذلك تغتبر دائم في السلوك الناتج عن الممارسة وهو يعني قدرة الفرد استخدام الجهاز الحركي مما يؤدي الي توافق عضلي عصبي من نوع جديد كنموذج للاستجابة المطلوبة لموقف معين، ويتشابه الاطفال والكبار في المواقف التعليمية الجديدة من حيث اكتسابهم العديد من المهارات الحركية الخاصة ومجموعة من القدرات العامة . فالخبرات السابقة للمتعلم وخلفيته عن القدرات العامة تكون ذات تأثير جوهري علي المتعلم (٢١: ٢٠٤ - ٢٠٦).

والقدرة علي التعلم عرفها بومجرتنر Baumgertner (١٩٨٢) بأنها " امكانية التوصل الي البراعة الحركية بأسلوب سهل وبشكل جديد (٢٠:١٦٨).

ولقد نصح ماتيوس Mathews باستخدام اختبارات القدرة علي التعلم الحركي في مجال التربية الرياضية بدلا من مقاييس الذكاء المستخدمة في مجال علم النفس لتوضيح أثر المنهج علي القدرة علي التعلم في هذه المرحلة السنوية (٢٢:٣٠٤).

وقامت الباحثة بالاطلاع علي العديد من الدراسات التي تناولت جزء الاعداد البدني بدرس التربية الرياضية، فوجدت ان هناك بعض الدراسات التي تناولت هذا الجزء فقد اشارت فاطمة عوض (١٩٧٩) انه لتحقيق اهداف الدرس لابد ان يراعي عند تدريس جزء الاعداد البدني الي تقنين الحمل والراحة بصورة تتناسب مع عرض كل تمرين يؤدي في الدرس ليحقق الدرس أغراضه.

كما اشارت نتائج الدراسة التي قامت بها منيره مرقص (١٩٧٩) الي ان استخدام نظام التدريب الدائري بجزء الاعداد بالدرس قد أدي الي تحسين الصفات البدنية.

وتوصلت زينب عمر (١٩٨١)، وفاء مفرج (١٩٨٧) الي أن استخدام التدريب الدائري في جزء الاعداد يعمل علي تنمية الصفات البدنية وتحسين الاداء الخركي لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية.

وبالرغم من أن هذه الدراسات قد أشارت الي أن التدريب الدائري يساعد علي فاعلية التلاميذ في اداء التمرينات وبالتالي الي تنمية اللياقة البدنيه وأيضا يساعد علي زيادة زمن الاداء الفعلي للتلاميذ في الدرس، الا ان هذه الدراسات كانت للمراحل التعليمية المختلفة عدا المرحلة الابتدائية والتي تناولتها كل من زينب عمر، وفاء مفرج الا ان هاتان الدراساتان اقتصرتا علي استخدام التدريب الدائري علي تنمية اللياقة البدنية دون التعرض الي قياس القدره علي التعلم ومستوي الاداء المهاري.

لذا اتجهت الباحثة الي استخدام التدريب الدائري بإستخدام الحمل المستمر محاولة منها في اخراج الطاقات الكامنة للتلاميذ في جزء الاعداد البدني ومعرفة اثر ذلك علي بعض صفات اللياقة البدنية المدرجة بالمنهاج المطور لتلاميذ وتلميذات الصف الخامس الابتدائي (١٨ : ٧.٦) والقدرة علي التعلم الخركي وأيضا مستوي الاداء المهاري في الجمباز.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الي وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريب الدائري مع الحمل المستمر والتعرف علي تأثيره علي بعض المتغيرات التالية:

- ١- تنمية بعض صفات اللياقة البدنية لتلاميذ وتلميذات الصف الخامس الابتدائي.
- ٢- القدرة علي التعلم لتلاميذ وتلميذات الصف الخامس الابتدائي.
- ٣- مستوي أداء مهارات الجمباز المقررة علي تلاميذ وتلميذات الصف الخامس الابتدائي.
- ٤- المقارنة بين نظام التدريب الدائري والطريقة المتبعة من حيث التأثير علي بعض صفات اللياقة البدنية والقدرة علي التعلم ومستوي الاداء المهاري في الجمباز.

#### فروض البحث

- ١- يؤثر التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر تأثيراً ذو دلالة احصائية عن الطريقة التقليدية المتبعة علي الصفات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٢- يؤثر التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر تأثيراً ذو دلالة احصائية عن الطريقة التقليدية المتعبة علي القدرة علي التعلم الحركي لصالح المجموعة التجريبية.

٣- يؤثر التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر تأثيراً ذو لالة احصائية عن الطريقة التقليدية المتعبة علي مستوى الأداء المهاري في الجمباز لصالح المجموعة التجريبية.

### الدراسات السابقة:

قامت عائشة عبد المولي (١٩٨٠) (٩) بدراسة عن القيمة التنبؤية لاختبارات القدرة العقلية العامة والقدرة علي التعلم الحركي للتنبؤ بمستوي الاداء في الجمباز. وكان من نتائج الدراسة ان اختبارات القدرة علي التعلم لها قيمة تنبؤية بمستوي الاداء في الجمباز.

كما اشارت عائشة عبد المولي (١٩٨١) (٨) عن اثر التدريب الدائري باستخدام أسلوبين من اساليب الطريقة الفترية مرتفعة الشدة علي مستوى الاداء المهاري في الجمباز والتكيف الوظيفي للجهازين الدوري والتنفسي. النتائج عن زيادة مستوى المجموعة الأولى في الحركات الأرضية وإختبار الانبطاح المائل من الوقوف في ٣٠ ث، وبينما تفوقت المجموعة الثانية في اختبار الوثب الطويل من الثبات والشد علي العقلة وعلي جهاز حصان القفز وجهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع في مجموع الاجهزة.

وتوصلت منيرة مرقص (١٩٧٩) (١٧) عن زيادة فاعلية درس التربية البدنية باستخدام التدريب الدائري واثر ذلك علي اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الاعدادية وقد اسفرت نتائج دراستها لوجود فروق داله احصائيا في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في الصفات البدنية.

كما قام حمدي احمد (١٩٧٦) (٥) بدراسة عن : أثر تدريس مادة التمرينات بطريقة التدريب الدائري علي مستوى الاداء في مادة الجمباز علي طلبة الصف الثاني بالمعهد العالي للتربية الرياضية" وقد أشارت النتائج الي ان التدريب الدائري ادي الي تحسن ملحوظ في مستوى اداء افراد المجموعة التجريبية في مادة الجمباز ومستوي اللياقة البدنية.

وتشير زينب عمر (١٩٨١) (٦) في دراستها "اثر استخدام التدريب الدائري علي تنمية عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الابتدائية" الي وجود فروق دالة احصائيا في الصفات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

كما اشار محمد صبحي (١٩٨٣) (٥) "نموذج مقترح لكيفية تطويع التدريب الدائري ليكون له عائد تدريبي وتقويمي في نفس الوقت" وذلك عن طريق بعض المدخلات المتعلقة بأصول التقويم علي وحدة التدريب الدائري وقد اسفرت النتائج الي انه يمكن خلال معرفة المتوسطات والانحرافات المعليارية ووضع جداول معيارية علي مستوي كل محطة وكل دوري ولوحدة بكاملها، كما توصل لنجاح اسلوب التسجيل الذاتي كأحد مدخلات التقويم.

### اجراءات البحث:

#### ١- منهج البحث:

١- تم استخدام المنهج التجريبي بأستخدام مجموعتين ، احدهما تجريبيه، والاخري ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

#### ٢- عينه البحث:

تم إختيار عينه عشوائية من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمدرسة قبه الهواء الابتدائية المشتركة بمنطقة شبرا للعام الدراسي ١٩٩٢/١٩٩٣، وتضم عينه البحث (١٠٠) تلميذ وتلميذة قسموا عشوائيا الي مجموعتين احدهما مجموعة تجريبية وعددها (٤٠) تلميذ وتلميذه والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، والاخري مجموعة ضابطة وعددها (٤٠) تلميذ وتلميذه ايضا وقد طبق عليهم البرنامج المتبع بالمدرسة وذلك بعد استبعاد:

- التلاميذ والتلميذات المشتركين في أنشطة رياضية داخل المدرسة او خارجها وعددهم ١٤.

- الحالات المرضية التي تم الاستدلال عليها عن طريق الاطلاع علي السجلات الصحية لتلاميذ وتلميذات المدرسة وعددهم ٦.

واختارت الباحثة الصف الخامس الابتدائي ليكون محور البحث لان هذا الصف الدراسي يقع في مرحلة الطفولة المتأخرة (٩-١٢ سنة) وقد أشار كل من سعد جلال وعلاوي (١٩٦٦) بأن هذه ليس هي الفترة الذهبية للتعلم الحركي، اذ أنها أنسب الفترات للتخصص الرياضي في معظم الأنشطة الرياضية (٣٩:٧).

وقد تم تكافؤ المجموعتين في بعض صفات اللياقة البدنية والتي تتناسب مع مهارات الجمباز المقرره علي الصف الخامس الابتدائي وكذلك اختبار القدرة علي التعلم الحركي. والجدول التالي يوضح تكافؤمجموعتي البحث عدا مستوي الاداء المهاري حيث انه اول العام الدراسي لم تدرس بعد مهارات الجمباز المقررة في

الفترة من السبت الموافق ١٩٩٢/١٠/٣ الي الخميس الموافق ١٩٩٢/١٠/٨

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لمجموعتي  
البحث في المتغيرات التي تم علي  
أساسها التكافؤ (ن = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة التجريبية		مجموعة الضابطة		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
		ع	م	ع	م		
الطول	سم	١٣٢	٣٩	٤٦٠	١٣٣	٨٣	٩٧
الوزن	كجم	٣٢	٣٢	٣٢٩	٣١٦	٦٨	٨٩
السن	شهر	١٠	٣٨	٣٤	١٠	٣٧	٢
تحميل قوة الذراعين	عدد المرات	٢٦	٨٢	١٥٣	٢٦٩	٩٠	٢٢
تحميل قوة عضلات البطن	عدد المرات	١٢	٤٥	١٧٢	١٢٢	٢٠	٥١
الرشاقة	ث	١٣	٩١	٢٠١	١٣٧	٧٢	٤٤
المرونة	سم	٣٠	٩١	٢٨٠	٣١٢	٢٣	٤٩
قدره الرجلين	سم	١٠	٣٢	١٦٦	١٠٥	٨٥	٨٩
قدره الذراعين	م	١١	١٩	١٦٠	١١٦	٦٧	٣٨
السرعة	ث	٦	٧٨	١٣	٦٦٠	٦٠	٧٨
التوازن	ث	٤	٣١	٥٠	٤٠	١	٨٨
الدقة	درجة	٦	٦٧	٦٩	٦٦٠	٦٠	٧٧
التوافق	عدد مرات	١٣	١٢	١٩٦	١٢٧	٧٤	٧٦
القدرة علي التعلم الحركي	درجة	٨	٣٤	٣٣٠	٨١	١٥	٢٥

\* قيمة "ت" الجدولية (٣٠.٢١) عند مستوي (٥.٠)

يتضح من جدول رقم (١) انه لا توجد فروق داله احصائيا في جميع المتغيرات مما يشير الي تكافؤ المجموعتين.

## أدوات البحث:

قامت الباحثة بتطبيق بعض الاختبارات المختارة التي تقيس بعض صفات اللياقة البدنية لتلاميذ وتلميذات الصف الخامي الابتدائي والمقرره للمنهاج المطور والتي قد تساعد علي رفع مستوي الاداء المهاري في الجمباز. وذلك عن طريق استطلاع رأي الخبراء في مجال التربية الرياضية حول اختبار مجموعة الاختبارات التي تقيس بعض صفات اللياقة البدنية ملحق رقم (٤).

وقد استخدمت الباحثة الاختبارات التي اشار اليها الخبراء لقياس بعض صفات اللياقة البدنية وهي :

أولا : اختبارات بعض صفات اللياقة البدنية:

١- الطول مقاسا بالرستاميتتر لاقرب سم.

٢- الوزن مقاسا بالميزان الطبي.

٣- تحمل القوة العضلية مقاسة باختباري:

أ- تحمل قوة الذراعين وذلك عن طريق : في خلال (٣٠) ثانيه.

ب- اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين اكبر عدد من المرات بدون توقف وذلك للبنين .

ج- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات اكبر عدد من المرات.

د- تحمل قوه عضلات البطن مقاسا باختبار رقود القرفصاء لمس الركبة بالمرفق أكبر عدد من المرات خلال (٣٠) ثانية.

٤- الرشاقة مقاسة باختبار الخطوه الجانبية (١٠ث)

٥- المرونه مقاسة باختبار ثني الجذع للامام من الوقوف. وتحتسب المسافة بالسنتيمتر.

٦- القدرة العضلية مقاسة باختباري:

---

\* الخبراء : ممن حاصلين علي الدكتوراه وخبره في المجال لاتقل عن ١٥ عام.

- أ- قدره الرجلين مفاسه باختبار الوثب العريض من الثبات وتقاس المسافة لا قرب سم.
- ب- قدرة الذراعين مفاسه باختبار رمي كرة ناعمة لا قصى مسافة وتقاس المسافة لا قرب م.
- ٧- السرعة مفاسه باختبار العدو (٣٠م) من بداية متحركة يسجل الزمن لا قرب ثانيه.
- ٨- التوازن مفاسا باختبار الوقوف علي مشط القدم يسجل الزمن لا قرب ثانية.
- ٩- الدقة مفاسه باختبار التصويب اليدعلي الدوائر المتدخلة ويسجل الدرجة التي يحصل عليها.
- ١٠- التوفيق مفاسا باختبار التصويب علي مربع في (٢٠ث) ويسجل عد المرات الصحيحة (وصف) الاختبارات وطريقة حساب الدرجات ملحق رقم (١).

وقد استخدمت هذه الاختبارات في كثير من الدراسات السابقة وقننت علي البيئة المصرية مع ايجاد المعاملات العلمية لها وطبقت علي عينه مماثلة لعينة الدراسة ومنهم دراسة وفاء مفرج (١٩) وعلي نفس الصف الدراسي الخامي الابتدائي.

ثانيا: اختبار ايوابريس للقدرة علي التعلم الحركي:  
Iewa Brace Motor Educability Test

يهدف هذا الاختبار الي قياس القدرة علي التعلم الحركي للمراحل السنيه المختلفه وقد وقع اختبار الباحثه للبطارية الخاصة بالمرحلة الابتدائية (٢٢:٤٠) وسبق تطبيق هذا الاختبار في دراسات مسابقة وعلي عينه مماثلة لعينه الدراسة وهم ايمان عبد العزيز (٢) ، جليله السويركي (٣) والمرفق رقم (٢) يوضح الاختبارات الخاصة للقدرة علي التعلم الحركي. وقد قامت الباحثه بتقنين اختبارات صفات اللياقة البدنية واختبارات القدرة علي التعلم الحركي حتي تتحقق من دقة معاملاتها العلميه كما يلي:

أولاً: الثبات:

قامت الباحثه بتطبيق مجموعة الاختبارات المستخدمة في البحث علي عينه قوامها (١٥) تلميذ وتلميذة من غير عينه الدراسة الاصلية يوم الثلاثاء الموافق ١٩٩٢/٩/٢٢، وتم اعاده التطبيق مره أخري بعد أسبوع، كما تم التأكد من ثبات ظروف القياس وذلك يوم الثلاثاء الموافق ١٩٩٢/٩/٢٩، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الاول، والتطبيق الثاني للاختبارات وكانت النتائج كما يوضح الجدول التالي:

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين القياس الاول والثاني للاختبارات المختاره

( ن=١٥ )

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات
	٢٤	٢٣	١٤	١٣	
٨٩٩ر	٩٩٨	٢٧١	١١٩٢	٢٧٤	تعمل قوة الذراعين
٩١٨ر	٤٢١	١١٦١	٤٤٥	١١٢٢	تعمل قوة عضلات البطن
٩٣٨ر	٢٦٩	١٤٤٣	٣٢٥	١٤١٢	الرشاقة
٩٠٤ر	٤٢١	٣٠٧٨	٤٩٦	٣١٧٥	المرونة
٩٦٥ر	١٥٤٧	١٠٨٤٤	١٥٩٧	١٠٨١٤	قدره الرجلين
٧٩٢ر	٢٩٣	١١٨٦	٣١	١٢٤٣	قدره الذراعين
٨٦١ر	١٢٢	٦٦٣	١٣٢	٦٨١	السرعة
٨٩٣ر	٢٨٢	٤٤١	٢٦١	٤٢١	التوازن
٩١٩ر	٢٩٣	٧٩١	٣٦٠	٧٧٦	الدقة
٩٢٢ر	٤٧٦	١٢٩٩	٤٥٩	١٢٦٩	التوافق
٨٠٦ر	٢٥١	٧٩٥	٢٤٥	٧٦٤	القدرة علي التعلم الحركي

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود علاقة ارتباطية بين نتائج التطبيق الاول والتطبيق الثاني للاختبارات وهذا يشير الي ان الاختبارات ذات معامل ثبات عال.

ثانيا: الصدق:

استخدمت الباحثة طريقة التمايز ليجاد صدق الاختبارات المستخدمة وذلك بتطبيق الاختبارات علي مجموعتين احدهما ذات اداء متميز ويمثلها (١٥) تلميذ وتلميذه والمجموعه الاخرى المستخدمه في ايجاد الثبات وقوامها (١٥) تلميذ وتلميذه. كما في جدول (٣) وذلك يوم الاربعاء الموافق ١٩٩٢/٩/٢٣.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المتفوقه وغير المتفوقه

في الاختبارات المختاره (ن=١٥)

مستوي الدلالة	اختبار "ت"	مجموعة المتفوقة				الاختبارات	وحدة القياس	المتغيرات
		مجموعة غير متفوقة		مجموعة المتفوقة				
		ع	م	ع	م			
دال عنده ر.	٦٧٠	١١٩٢	٢٧٢٤	١٤٢٥	٣٦٣	ثني الذراعين من الانبطاح المائل للينين والمعدل للبنات ٣٠/ث.	تكرار	عمل قوة الذراعين
دال عنده ر.	١١٤١	٤٤٥	١١٢٢	٣٨١	١٥٩٩	الجلوس من الرقود ٣٠/ث.	تكرار	عمل قوة عضلات البطن
دال عنده ر.	١٠٣٠	٣٢٥	١٤١٢	٢٦٦	١٧٢١	الخطوات الجانبية لمدة ١٠ ث	تكرار	الرشاقة
دال عنده ر.	١٠١٠	٤٩٦	٣١٧٥	٤١١	٣٦٤	ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف	سم	المرونه
دال عن ر.	٧٩٠	١٥٩٧	١٠٨١٤	١٦٨٢	١٢١٢٣	الوثب العريض من الثبات	سم	قدره الرجلين
دال عنده ر.	٧٥٢	٣١	١٢٤٣	٣٩١	١٥١١	رسي كره ناعمه لاقصى سافه	م	قدره الذراعين
دال عنده ر.	٣٨٤	١٣٢	٦٨١	١٣	٦٣١	العدو ٣٠ من بدايه متحركة	ث	السرعه
دال عنده ر.	١١٢٥	٢٦١	٤٢١	٢٨١	٧٢٥	الوقوف على مشط القدم على الارض	ث	التوازن
دال عنده ر.	٩٤٥	٣٦٠	٧٧٦	٢٤٥	١٠٦٩	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	درجات	الدقة
دال عنده ر.	١٣٦٧	٤٥٩	١٢٦٩	٥٧١	١٢١١	التصويب على مربع لمدة ٣٠ ث	عدد برات	التوافق
دال عنده ر.	١٠٥٢	٣٩٣	٧٦٤	٤٤٠		مجموع درجات اختبار القدره على التعلم.	درجات	القدره على التعلم

قيمة "ت" الجدولية (٢١٤٥) عند مستوي (٠.٥)

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق داله احصائياً لصالح المجموعة المتفوقة عن غير المتفوقة المتفوقة في الاختبارات مما يدل علي صدق الاختبارات لما وضعت لقياسه.

ثالثاً: الموضوعية:

توفرت الموضوعيه في الاختبارات المقترحه حيث تم الحصول علي النتائج بوحدات قياس موضوعيه وهي:

المسافه : وتقاس بالسنتيمتر/ المتر

الزمن: ويقاس بالثانيه

عدد المرات: بحيث تتبع جميع ملاحظات العمل في كل تمرين في خلال ٣٠ ث.

الدرجات : كما حددتها طريقة تسجيل الاختبار.

**البرنامج التجريبي:**

**هدف البرنامج:**

تنمية بعض صفات اللياقة البدنية.والقدرة علي التعلم لتحسين مستوي الاداء المهاري في الجمباز من خلال استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر.

التقسيم الزمني للبرنامج:

قسم البرنامج علي ١٨ وحدة تدريبيه لمدته ٩ أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع يومي الاحد، الخميس، بحيث استغرق زمن الوحده التدريبيه (٤٥) دقيقة وقد تم تدريب المجموعه التجريبية صباحا من الساعه ٧ر٣٠ الي ٨ر١٥، تم المجموعه الضابطه من الساعه ٨ر١٥ الي ٩ر٠ مع تبديل المجموعتين وقد قسمت الباحثة الزمن علي المجموعه التجريبية والضابطه وذلك من واقع الجدول الدراسي أي حصصهم الاساسيه في الجدول.

المجموعه الضابطه	الزمن	المجموعه التجريبية
الغياب والاحماء	٧ق	الغياب والاحماء
التدريب المتبع للاعداد لبدني	١٠ق	تدريب دائري للاعداد البدني
تمرينات فنيه حديثه	٥ق	تمرينات فنيه حديثه
تدريس مهاره من مهارات الجمباز المقرره علي الصف الخامس	١٠ق	تدريس مهاره من مهارات الجمباز المقرره علي الصف الخامس.
الالعاب	١٠ق	الالعاب
ختام	٣ق	ختام.

## محتويات البرنامج

يتكون البرنامج من:

### ١- تدريبات حرة أو موانع كاحماء

٢- تدريبات باستخدام التدريب الدائري ومكونة من ١٠ محطات ويستخدم فيها التدريبات الخاصة بتنمية صفات اللياقة البدنية المرتبطة بالدراسة مع تحديد جرعة كل محطة بأن يجري اختبار قياس الحد الاقصى لتكرارات التلميذ علي كل تمرين من تمرينات الدائرة باستخدام ٣٠ ث عمل - ٣٠ ث راحه بينه بين المحطات، يحدد الزمن الكلي للاداء للوحده الدائريه (١٠ق) دون تحديد مسبق لعدد الدورات التدريبية، ويقوم كل تلميذ بتسجيل أدلؤه علي التمرينات في بطاقة تسجيل المستوي الخاصة به وذلك عن طريق الحد الاقصى للتكرار وذلك في كل محطة

٢

من محطات الدائره... وهكذا يكون التقويم عن طريق حساب عدد الدورات التي استطاع التلميذ ادائها. وذلك لمدة ٣ أسابيع في الفتره بين ١١/١١/١٩٩٢ الي ١٩/١١/١٩٩٢.

- في المرحلة الثانية تم تثبيت زمن التدريب (١٠ق) علي أن يتم زياده حجم التمرين وذلك عن طريق زياده عدد التكرارات في كل تمرين من محطات التدريب الدائري وذلك بمعدل ٢ تكرار أي الجرعة المناسبة + ٢، واستغرقت هذه المرحلة ٣ أسابيع.

- في المرحلة الثالثه تم تثبيت زمن التدريب (١٠ق) مع زياده حجم التمرين وذلك عن طريق زياده عدد التكرارات في كل تمرين من محطات التدريب الدائري وذلك بمعدل ٣ تكرار أي الجرعة المناسبة + ٣، واستغرقت هذه المرحلة ٣ أسابيع في الفتره بين ٢٢/١١/١٩٩٢ الي ١٠/١٢/١٩٩٢. في الفتره بين ١٣/١٢/١٩٩٢ الي ٣١/١٢/١٩٩٢.

وفيما يلي بيان بمحطات التدريب الدائري.

المحطة الاولى: السرعة

المحطة الثانيه: المرونه

المحطة الثالثه: التوافق

المحطة الرابعه: التوازن

المحطة الخامسة: تحمل قوه الذراعين

المحطة السادسة: الرشاقة

المحطة السابعة: تحمل قوه عضلات البطن.

المحطة الثامنة: قدره الرجلين.

المحطة التاسعة: الدقه

المحطة العاشرة: قدرة الذراعين.

٢- تمرينات الاسترخاء : وتشمل تمرينات للمرونة والاطاله والمرجات البطينة.

### أسس البرنامج:

١- بعد المسح العلمي للمراجع والابحاث المتخصصه (٦) (١٩)، تم طرح استثماره استبيان بها عدد من الصفات البدنيه علي عشرة خبراء في الجمباز\* وذلك لتحديد أهم الصفات البدنية المساهمة في الجمباز، وقد اجمعت الاراء علي بعض القدرات الحركية التي سيتم تنميتها للمجموعة التجريبية وهي: القوه العضلية - المرونة - الرشاقة - القدره العضلية - السرعة - التوازن - الدقة - التوافق - . وقد تم وضع تدريبات لتنمية كل صفة من الصفات السابقة علي شكل تسعة محطات تدريبيه (ملحق رقم ٣ يوضح البرنامج بالتفصيل).

٢- ولتحقيق هدف الدراسة اختارت الباحثة برنامج التدريب الدائري بطريقة تدريب الحمل المستمر وذلك لتنمية الصفات البدنية الخاصة بالجمباز. وقد تم اختبار هذه الطريقة بناء علي ما توصلت اليه نتائج دراسة وفاء مفرج (١٩٨٧) (١٩) بأن استخدام هذه الطريقة يؤدي الي نمو وتكامل اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي.

٣- تم تنفيذ دوره الكاملة للتدريب الدائري علي شكل ١٠ محطات، وقد استغرق الاداء في كل محطة دقيقة واحده، اي أن دوره الكامله تستغرق ١٠ دقائق.

حاصلات علي الدكتوراه في الجمباز ومدته التدريس لهذه الماده لاتقل عن ١٥ سنه.

٤- الراحة البيئي بين كل تمرين وآخر ٣٠ ثانية مع مراعاة مبدأ الراحة الايجابية وذلك بأداء تمارين الاسترخاء والاطاله في غضون فترات الراحة الايجابية (١٢:٢٤٧.٢٤٨) عن طريق التنوع في الانتقال من محطة الي أخرى.

#### الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية يوم الخميس الموافق ١٩٩٢/٩/٢٤ علي عينه قوامها (١٠) تلميذ وتلميذه من غير عينه البحث بهدف التعرف علي صلاحية ادوات القياس وسلامة وتطبيق الاختبارات ومناسبتها لعينه البحث واعداد المساعدات وتعريفهن الطريقة الصحيحة لاداء الاختبارات وقد اسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية علي صلاحية الادوات وحسن سير الاختبارات وتفهم الايدي المساعد للعمل والقياس.

وقد حددت الباحثة بعض العوامل الهامة التي يجب ان تؤخذ في الاعتبار قبل تطبيق التجربة:

١- مراعاة عدم تواجد اي من المجموعتين معا اثناء تطبيق البرنامج علي احدهن.

٢- تماثل وقت التدريب بين مجموعتي البحث حتي لا يؤثر وقت التدريب علي نقاء التجربة.

٣- قيام الباحثة بالتدريس لمجموعتي البحث.

أداء التجربة:

أ- القياس القبلي:

تم اجراء القياسات القبلية لصفات اللياقة البدنية المختارة علي مجموعتي البحث في الفتره من السبت الموافق ١٩٩٢/١٠/٣ الي ١٩٩٢/١٠/٥.

وتم اجراء القياسات القبلية لاختبارات قدره علي التعلم الحركي علي مجموعتي البحث في الفترة من الثلاثاء الموافق ١٩٩٢/١٠/٦ الي ١٩٩٢/١٠/٨.

ب- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التجريبي المقترح علي المجموعه التجريبية داخل فناء مدرسه قبه الهواء الابتدائية المشتركة بشبرا في الفتره من الاحد الموافق ١٩٩٢/١١/١ الي الخميس الموافق ١٩٩٣/١٢/٣١ وفي نفس الوقت تم تطبيق

البرنامج التقليدي المتبع علي المجموعة الضابطة.

### ج - القياس البعدي:

تم اجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث علي مجموعتي البحث في الفترة من السبت الموافق ١٩٩٣/١/٢ الي الثلاثاء الموافق ١٩٩٣/١/٥. مضافا الي ذلك مستوي الاداء المهاري في الجمباز (المهارات المقرره علي الصف الخامس) (٤٤:١٧) وكان ذلك يوم الاربعاء ١٩٩٣/١/٦.

وقد قام بتقسيم مستوي الاداء في الجمباز عدد ٤ محكمات \* ورئيسية ، كل واحدة فيهن تعطي درجة للتلاميذ، وتقوم رئيسة المحكمات بشطب الدرجة العليا والسفلي والدرجة تحتسب من متوسط الدرجتين وقد تم تقسيم الدرجة علي النحو الاتي:

٢	درجة اماميه
٢	درجة خلفيه
٢	وقوف علي الرأس
٢	ميزان من الوقوف
٢	القفز داخلا (مقاعد سويديه)
١٠ درجات	الدرجة الكليه

وقد عولجت البيانات احصائيا باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت" للمجموعات المتساوية لدلاله الفروق بين المجموعتين المرتبطتين (قبلي بعدي) للمجموعة الواحده، المستقلتين (بعدي للمجموعتين).

\* محطات حاصلات علي شهاده تخكيم في الجمباز وفي مجال التربية الرياضييه.

## عرض النتائج ومناقشتها:

### جدول (٤)

دلاله الفوق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض صفات اللياقه البدنيه والقدرة علي التعلم الحركي (ن=٤٠)

مستوي الدلاله	قيمه "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		متغيرات البحث
		ع	م	ع	م	
دال	١٢ر٢٢	٤ر٨٣	٣٦ر٨٠	١ر٥٣	٢٦ر٨٢	تحمل قوة الذراعين
دال	١١ر٩٣	٤ر٧٥	١٧ر١٥	١ر٧٢	١٢ر٤٥	تحمل قوه عضلات البطن
دال	٤ر٥٧	٣ر٤٧	١٦ر٨٥	٢ر٠١	١٣ر٩١	الرشاقة
دال	٤ر١٦	٨ر٠٢	٣٦ر٥٧	٢ر٨٠	٣٠ر٩١	المرونة
دال	٩ر٣٢	٧ر١٤	١٣٠ر٢٥	١٦ر٦٨	١٠٣ر٢١	قدره الرجلين
دال	٥ر٤٦	٢ر٥٧	١٣ر٨٤	١ر٦٠	١١ر١٩	قدره الذراعين
دال	٣ر٧٩	٤ر٤٣	٥ر٩٤	١ر٣	٦ر٧٨	السرعة
دال	٩ر٤٣	١ر٧٠	٧ر-	٥ر٠	٤ر٣١	التوازن
دال	٦ر٨١	٢ر٣٩	٩ر٣٢	٦ر٦٩	٦ر٦٧	الدقة
دال	١٠ر٣٨	٣ر٠٣	١٩ر١٢	١ر٩٦	١٣ر١٢	التوافق
دال	٧ر٥٩	٣ر٢١	١٣ر٩٤	٣ر٣٠	٨ر٣٤	القدرة علي التعلم الحركي

قيمة "ت" الجدولية (٢ر٠٢١) عند مستوي (٠ر٠٥)

لقد اشارت جدول رقم (٤) : وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية عند مستوي معنويه (٠ر٠٥) لصالح القياس البعدى ويدل ذلك علي التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح والذي يهدف الي تنمية اللياقة البدنيه والذي اوضح ان التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر ادي الي تحسن المجموعة التجريبية في مستوي اللياقة البدنيه وتتفق هذه النتائج مع النتائج التي توصل اليها مصطفى الجبالي (١٩٨٤) (١٦) التي اوضحت تميز نظام التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر عن الطريقة التقليدية المتبعه وايضا مع النتائج التي توصلت اليها وفاء مفرج (١٩٨٧) وتدل هذه النتائج ان استخدام التدريب الدائري أتاح للتلاميذ اداء جزء الاعداد البدني (١٠ق) بصورة ايجابية وهذا ما يحقق صحة الفرض الاول والذي ينص علي " يؤثر التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر تأثيرا اكثر ايجابيه من الطريقة التقليدية المتبعة علي الصفات البدنيه قيد البحث " وكذلك ايضا ارتفعت القدرة علي التعلم الحركي. وهذا يحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي: " يؤثر التدريب الدائري بطريقة الحمل

المستمر تأثيرا اكثر ايجابية من الطريقة التقليدية المتبعة علي القدرة علي التعلم الحركي".

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في بعض صفات اللياقة البدنية والقدرة علي التعلم الحركي

(ن=٤٠)

متغيرات البحث	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمته "ت"	مستوي الدلالة
	ع	م	ع	م		
تحمل قوة الذراعين	١٣٧١	٢١٩٠	٩٨٨	٢٧٥٥	٤٠	غير دال
تحمل قوة عضلات البطن	٢٥٦	١٣٢٠	٣٠١	١٣١٢	١٤٦	غير دال
الرشاقة	١٨٤	١٣٧٢	١٧٢	١٤٤٣	١٧٧	غير دال
المرونة	٢٩٤	٣١٢٣	٢٤٩	٣١٨٠	٩٣	غير دال
قدره الرجلين	٨٠٤	١٠٥٨٥	١٣٩١	١٢٠٢٧	٥٦١	دال
قدره الذراعين	١٤٧	١١٦٧	١٤٩	١٢٤٠	٢١٧	دال
السرعة	٦٢	٦٦٠	٥٤	٦٣٥	١٩٠	غير دال
التوازن	١٦١	٤٠١	١٩٨	٤٨١	-٢	غير دال
الدقة	١٢٢	٦٦٠	١٤٨	٧٤٥	٢٧٥	دال
التوافق	٢٤١	١٣٧٤	١١١	١٤٤١	٣٩٥	دال
القدرة علي التعلم الحركي	٣٣٢	٨١٥	٢٦٦	١٠٩٨	٤١٦	دال

قيمة "ت" الجدولية (٢٠.٢١) عند مستوي معنويه (٥.٠)

يتضح من جدول رقم (٥) : وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عند مستوي معنويه (٥.٠) لصالح القياس البعدي في بعض صفات اللياقة البدنيه وذلك في قدره الرجلين وقدره الزراعين والدقة والتوافق والقدرة علي التعلم الحركي. وتعزي الباحثة التحسن الجزئي لصفات اللياقة البدنية الخاصة للمجموعة الضابطة للطريقة المتبعة بالمدرسة والذي تم تطبيقه في فتره مماثله لفترة البرنامج التجريبي للبحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في  
اللياقة البدنية والقدرة علي التعلم ومستوي الاداء في الجمباز

مستوي الدلالة	قيمه "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متغيرات البحث
		ع	م	ع	م	
دال	٥٢٥	٩٨٨	٢٧٥٥	٤٨٢	٣٦٨٠	تحمل قوة الذراعين
دال	٤٤٧	٣٠١	١٣١٢	٤٧٥	١٧١٥	تحمل قوة عضلات البطن
دال	٣٩٠	١٧٢	١٤٤٣	٣٤٧	١٦٨٥	الرشاقة
دال	٣٥٤	٢٤٩	٣١٨٠	٨٠٢	٣٦٥٧	المرونة
دال	٣٩٧	١٣٩١	١٢٠٢٧	٧١٤	١٣٠٢٥	قدره الرجلين
دال	٣٠٢	١٤٩	١٢٤٠	٢٥٧	١٣٨٤	قدره الذراعين
دال	٣٧٢	٥٤	٦٣٥	٤٣	٥٩٤	السرعة
دال	٥٢٣	١٩٨	٤٨١	١٧٠	٧-	التوازن
دال	٤١٦	١٤٨	٧٤٥	٢٣٩	٩٣٢	الدقة
دال	٩١١	١١١	١٤٤١	٣٠٣	١٩١٢	التوافق
دال	٤٤٣	٢٦٦	١٠٩٨	٣٢١	١٣٩٤	القدرة علي التعلم الحركي
دال	٤٥٧	٢٧٢	٥٢١	١٤٦	٧٤٥	مستوي الاداء في الجمباز

(ن=٤٠)

ولي(٩) في أن اختبارات القدرة علي التعلم لها قيمة تنبؤية عالية بمستوي الاداء في الجمباز .

## الاستخلاصات :

في ضوء عينة واجراءات البحث يمكن استخلاص ما يلي :

١- ان استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر في جزء الاعداد البدني في درس التربية الرياضية أفضل من الطريقة التقليدية في تنمية اللياقة البدنية والقدرة علي التعلم ورفع مستوى الاداء في الجمباز.

٢- ان استخدام الطريقة التقليدية في درس التربية الرياضية ادي الي تحسن محدود في مستوى اللياقة البدنية وكذلك في القدرة علي التعلم ومستوي الاداء في الجمباز.

التوصيات:

في ضوء مشكلة البحث الاساسية وفروضه والنتائج التي وصل اليها البحث،  
توصي الباحثة بما يلي:

١- استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة تنظيمية باستخدام طريقة الحمل المستمر في جزء الاعداد البدني بالدرس لما له من تأثير ايجابي علي تنمية اللياقة البدنيه وزيادة القدرة علي التعلم الحركي وارتفاع مستوى الاداء في الجمباز لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

٢- بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية للمرحلة الابتدائية شاملة كل عناصر اللياقة البدنية المقرره علي تلاميذ هذه المرحلة بالمنهاج المطور ب ج.م.ع (١٨:٦،٧).

٣- استخدام اختبار القدرة علي التعلم الحركي لمعرفة مدي استيعاب التلاميذ لمهارات المنهج.

٤- امداد المدارس بالاجهزة والادوات المختلفة حتي تعطي الفرصة للمدرس للابتكار والتغيير في الطرق التي يمكن ان تؤثر في فعالية الدرس.

## المراجع:

- ١- ابراهيم احمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف بمصر ١٩٨٠.
- ٢- ايمان عبد العزيز نور الدين : تأثير استخدام الالعاب الشعبية العمانيه علي تنميه القدره علي التعلم الحركي للاطفال المرحلة الابتدائية، بحث منشور، مجلة وفنون الرياضة، المجلد الرابع، العدد الاول- الثاني ١٩٩٢.
- ٣- جليله مصطفى السويركي: تأثير برنامج طلاقة حركية مقترح علي مفهوم الذات والقدره علي التعلم الحركي لتلميذات المرحلة الاولى من التعليم الاساسي، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الرابع، العدد الاول والثاني ١٩٩٢.
- ٤- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو، الطبعة الثالثة، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٧٥.
- ٥- حمدي أحمد علي حسنين : دراسة حول اثر تدريس ماده التمرينات بطريقة التدريب الدائري علي مستوي الاداء في مادة الجمباز علي طلبة الصف الثاني بالمعهد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٧٦.
- ٦- زينب علي محمد عمر: اثر استخدام التدريب الرائري علي تنمية عناصر اللياقة البدنية(كدراسة تجريبية علي تلميذات المرحلة الابتدائية)، بحث مقبول للنشر مجلة جامعة حلوان دراسات وبحوث، ١٩٨١.
- ٧- سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٦٦.
- ٨- عائشة عبد المولي السيد: أثر التدريب الدائري باستخدام اسلوبين من اساليب الطريقة الفترية مرتفعة الشده علي مستوي الاداء المهاري في ماده الجمباز لطالبات كليه التربية الرياضية، مجلة جامعة حلوان، دراسات وبحوث، المجلد الرابع، العدد الثاني، نوفمبر ١٩٨١.

- ٩- \_\_\_\_\_ : القيمة التنبؤية لاختبارات القدرات العقلية العامه  
والقدره علي التعلم الحركي للتنبؤ بمستوي الاداء للجمباز.  
بحث منشور- المؤتمر العلمي الاول للرياضة والمرأة، ١٩٨٢.
- ١٠- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، الطبعة الرابعة،  
دار المعارف بالاسكندرية، ١٩٨١.
- ١١- فاطمة عوض صابر: " دراسة تحليلية لمناهج التربية الرياضية للصفين  
الخامس، السادس.الابتدائي ب ج.م.ع. رسالة دكتوراة كليه  
التربية الرياضية بالاسكندرية ١٩٧٩.
- ١٢- \_\_\_\_\_ : محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، دار  
الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢.
- ١٤- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنيه، الجزء الاول،  
دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٧٩.
- ١٥- \_\_\_\_\_ : "نموذج مقترح لتوظيف التدريب الدائري كمجموعة  
اختبارات (بدني-مهاري) مقياسيه، المؤتمر العلمي الثالث  
لدراسات وبحوث التربيه الرياضية ، مارس ١٩٨٣.
- ١٦- مصطفى محمد احمد الجبالي: " اثر التدريب الدائري بالانتقال وبدون اثقال  
علي اللياقة البدنية في دراسة التربية الرياضية بالمرحلة  
الثانوية" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين  
بالقاهرة، ١٩٨٤.
- ١٧- منيره مرقص ميخائيل: " زياده فاعلية درس التربية البدنية بأستخدام  
التدريب الدائري وأثر ذلك علي اللياقة البدنية (دراسة  
تجريبية علي تلميذات المرحلة الاعدادية) رسالة دكتوراة غير  
منشوره، كليه التربية الرياضية للبنات، القاهرة ، جامعة  
حلوان، ١٩٧٩.
- ١٨- وزاره التربية والتعليم: المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذيه  
للمرحلة الابتدائية القاهرة ، ١٩٨٥
- ١٩- وفاء محمد مفرج: تأثير طريقتين للتدريس علي بعض الصفات البدنية  
وكفاءه الجهاز التنفسي لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسي ،  
رسالة ماجستير، عير منشوره، كلية التربية الرياضية  
للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٧.

20- Baumgertenr ted, Jackon.A.: Measurement for Enaluation in 2 nd Ed.W.M.C Brown Company publishars Du- physical Education. bugue Lowa1982.

21- Rarik, J.G:Concepts of motor Learning, Implocation, for skill Development Children, Queen's University, Kingeston, Qntario cana-da,1974.

22- Mathews, D: Measurement in physical Eduction, 5 th ed. W.B. Philadephia London,1978. Saunders Company,