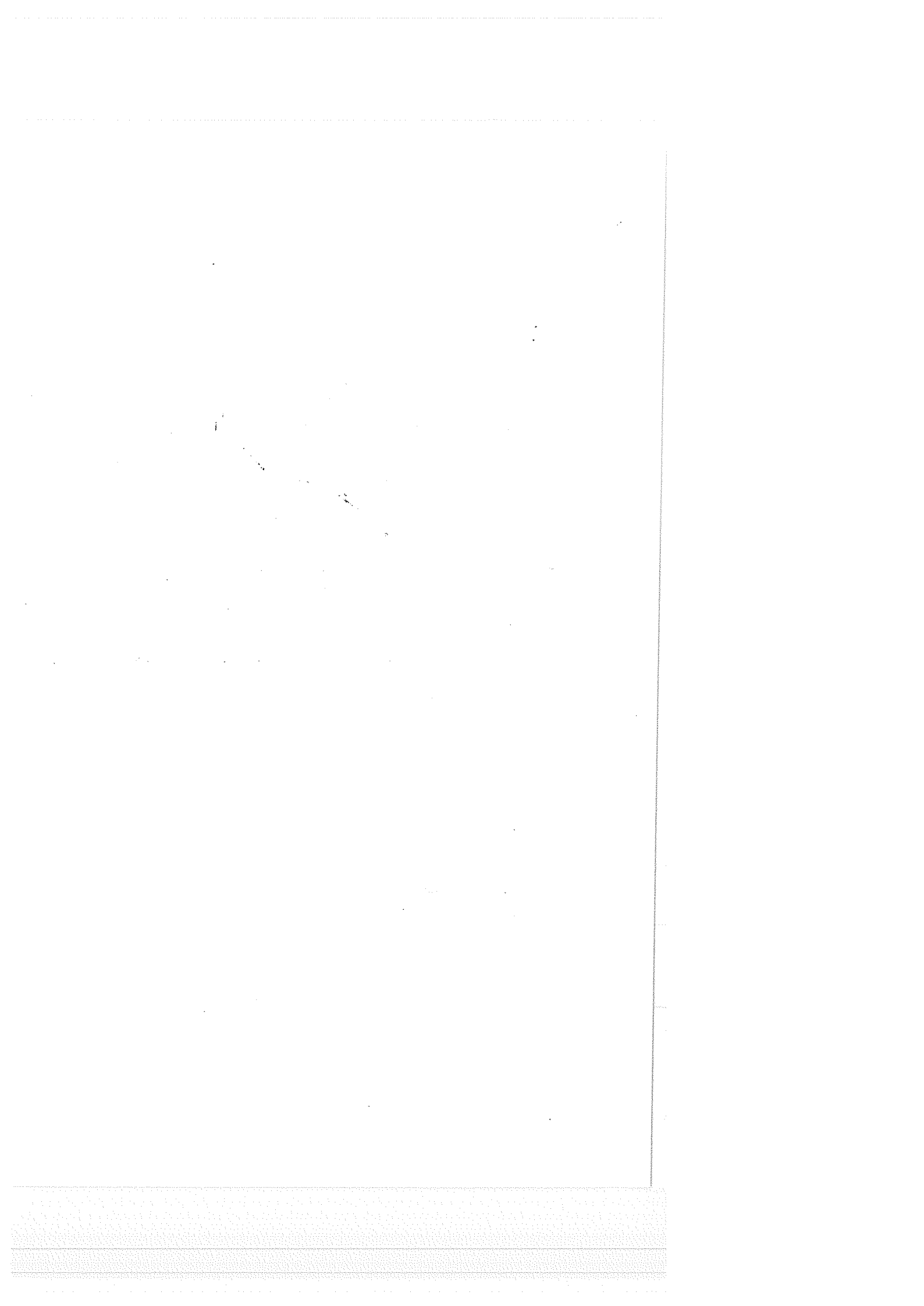


# فاعلية استخدام التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية في درس التربية الرياضية

د / اسماعيل غصاب اسماعيل محمود  
مدرس بقسم علوم الرياضة  
كلية التربية الرياضية - جامعة  
اليرموك - الأردن

د / معين أحمد عبد الله عودات  
مدرس بمعهد المهن الطبية المساعدة -  
جامعة البلقاء التطبيقية - الأردن



## مقدمة البحث

اللياقة البدنية من أهم الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها، فقد اهتم العاملون في ميدان الرياضة بالبحث عن أفضل أساليب وطرق التدريب للوصول بالمتدرب إلى أعلى درجة ممكنة من اللياقة البدنية والحركية، ضمن فترة التدريب المتاحة، سواء أكانت في الملعب الخاص بالتدريب أو خلال حصص التربية الرياضية. (٣)

وفي أواخر الخمسينات من القرن العشرين ظهر مصطلح التدريب الدائري Circuit Training في ساحة التدريب الرياضي، حيث يرجع الفضل في ذلك إلى مورجان Morgan وادامسون Adamson وكان الهدف الأساسي من التدريب الدائري في هذا الوقت لا يتعدى كونه نظام للتدريب يسعى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية Physical Fitness للتلاميذ في حدود النشاط الرياضي داخل المدارس. والتدريب الدائري لا يعتبر من طرق التدريب، وإنما أسلوب عمل يعتمد في تنظيم مجالاته على طرق التدريب المعروفة (المستمر، الفترتي، التكراري)، كما ان عملية تقنين الحمل داخل أساليب التدريب الدائري تخضع إلى الطرق المعمول بها في هذا المجال من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينة. (٦)

ويراعى عند تصميم وحدات التدريب الدائري تغيير الحمل عبر المحطات بما يتماشى مع المجموعات العضلية الأساسية، والتدريب الدائري مجال خصص لتنمية النواحي التربوية، فالاعتماد على النفس والعمل والتقويم الذاتي تعتبر أموراً متوفرة بكثرة في التدريب الدائري، ومن فوائد التدريب الدائري التربوية إتاحة فرصة الاحترام المتبادل بين الأفراد، واحترام ذوي الإمكانيات والقدرات المتواضعة بنفس قدر احترام ذوي القدرات العالية.

(٨٠:٤)

وتعد طريقة التدريب الدائري من أهم الطرق التي تراعي الفروق الفردية وكيفية تلاؤمها، ومستوى اللاعبين وقدراتهم مع إمكانية الارتفاع بدرجة الحمل تدريجياً، وإعطاء المجال للتركيز على صفات بننية محددة لتنميتها، ولذلك تتيح الفرص للتقييم الذاتي، بالإضافة إلى أنها نظام يعمل على توفير الوقت، والاقتصاد في الجهد، حيث يمكن تدريب عدد كبير من الأفراد في نفس الوقت إذ يكون إنجاز الأداء في أقصر وقت ممكن هو الهدف المبدئي من الأداء. (١٢:٧)

### مشكلة البحث

من خلال طبيعة عمل الباحثان وقيامهم بالتطبيقات العملية والتدريب الميداني فسي المدارس لا حظا لتدني مستوى أداء تلاميذ المرحلة الأساسية في حصة التربية الرياضية. مما يدفع الباحثان إلى إجراء هذا البحث لتوقوف على الأسباب.

وتتلخص مشكلة البحث فيما يلي:

- ١- انخفاض مستوى أداء التلاميذ في حصة التربية الرياضية في المدارس .
- ٢- عدم تحقيق الأهداف المرجوة من حصة التربية الرياضية في المدارس
- ٣- زيادة العبء الواقع على المعلم من خلال التدريس بالأسلوب التقليدي
- ٤- إضافة إلى أن الزمن المخصص للتدريس في الأسلوب التقليدي غير ملائم بسبب كثرة عدد التلاميذ في الفصل الواحد
- ٥- ضعف قدرات التلاميذ البدنية والحركية
- ٦- قلة اهتمام المنهاج في تنمية وتطوير الصفات البدنية

لذا ارتأى الباحثان إلى وضع البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية باستخدام طريقة التدريب الدائري لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي، لأهميتها في المراحل العمرية المختلفة.

### أهمية البحث

يختلف دور المعلم في التدريب الدائري عن دوره في طريقة التعلم التقليدية ففي التدريب الدائري يقوم المعلم بإعداد بيئة التعلم وإعداد أدواته المستخدمة ومتابعة تقدم الطلاب في التعلم كما يقوم بتوجيه سلوك مجموعات الطلاب أثناء التعلم ويقدم لهم المساعدة حينما يكونوا في حاجة إلى ذلك. وبهذا تتحدد أهمية البحث فيما يلي:

- ١- يساعد معلمي التربية الرياضية في التطبيق مع مختلف المراحل التعليمية في المدارس.
- ٢- يفيد في توزيع الزمن المخصص في الدرس بشكل مناسب.
- ٣- تخفيف العبء الواقع على المعلم من خلال إشراك التلاميذ في العمل.
- ٤- يخدم التلاميذ الذين يعانون من صعوبات في التعلم من خلال تبادل الخبرات والتوزيع الجيد ومراعاة الفروق الفردية.
- ٥- يساعد في تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ.

ومن أهمية البحث أيضا مشاركة أفراد كل مجموعة في ممارسة المهمة التعليمية من خلال التفاعل المباشر فيما بينهم، من خلال المناقشة وتبادل الخبرات وتقديم العون والتغذية الراجعة. وفي مجال البحث العلمي تظهر أهمية البحث من خلال استخدام استراتيجيات حديثة في التعلم تفيد من الناحية النظرية والعملية، وكذلك اكتساب مهارات شخصية واجتماعية خلال العمل الجماعي مما يفيد الحياة العملية مستقبلاً.

### أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

- ١- معرفة اثر وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريب الدائري لتطوير بعض الصفات البدنية عند طلبة الصف السادس الابتدائي.
- ٢- مقارنة تأثير تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام اسلوب التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية عند طلبة الصف السادس الابتدائي بالطريقة التقليدية في درس التربية البدنية.

### فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $0.05 \geq \alpha$  لاستخدام التدريب الدائري ، الطريقة التقليدية في تطوير بعض الصفات البدنية عند طلبة الصف السادس الابتدائي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $0.05 \geq \alpha$  في مدى تطوير بعض الصفات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث

اسلوب التدريب الدائري: عبارة عن عدد من التمرينات ذات أهداف محددة، يراعى في تصميمها وتقنينها وتحديد أحمالها مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين، وذلك إما عن طريق تمرينات زمنية محددة مع فترات راحة ثابتة، أو تمرينات زمنية تؤدي في اقصر وقت ممكن في دائرة كاملة من التمرينات (دوره) حيث يكون انجاز الأداء في اقصر وقت ممكن هو الهدف المبدئي من الأداء. (٣٠:٤)

### مجالات البحث

المجال الزمني: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ م.  
المجال المكاني: مدرسة أم قيس الثانوية الشاملة للبنين/ لواء بني كنانة/ الأردن.  
المجال البشري: تلاميذ الصف السادس الابتدائي.

### الدراسات السابقة

هناك عدة دراسات قامت في هذا المجال، وسنقوم فيما يلي باستعراضها لأهميتها من حيث المشابهة وارتباطها بموضوع البحث.

\* قام حسن الوديان (٢٠٠١) بدراسة بعنوان " أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة لتنمية بعض الصفات البدنية على تحسين زمن الأداء السباحي (١٠٠م) حرة تحت (١٥) سنة ". وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة لتنمية بعض الصفات البدنية على تحسين زمن الأداء السباحي (١٠٠م) حرة تحت (١٥) سنة.

الإجراءات: أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٢) سباحاً من منتخب الحسن للشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة مجموعة تجريبية تستخدم التدريب الدائري والمجموعة الثانية ضابطة وتستخدم الطريقة التقليدية في التدريس.

النتائج: كانت أهم نتائج هذه الدراسة تفوق المجموعة التي استخدمت التدريب الدائري عن المجموعة التي استخدمت الطريقة التقليدية. وان استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة يؤدي إلى تحسين مستوى الصفات البدنية، كما يؤدي إلى حدوث تكيف وظيفي للجهازين الدوري والتناسقي. ( ٢ )

\* قام خالد الدرايسة (٢٠٠١) بدراسة بعنوان " مدى تطوير الرشاقة عند طلاب الصف السابع الأساسي أثناء استخدام التدريب الدائري في الجزء التمهيدي من درس التربية الرياضية ". وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تطبيق البرنامج في تطوير الرشاقة عند طلاب الصف السابع الأساسي.

الإجراءات: أجريت الدراسة على عينة قوامها (٦٤) طالباً من طلاب الصف السابع الأساسي، قسموا إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين مجموعة تجريبية تقوم بأداء محطات الدائرة أثناء الجزء التمهيدي من درس التربية الرياضية، ومجموعة وضابطة تستخدم الطريقة التقليدية.

النتائج: كانت أهم نتائج هذه الدراسة وجود ثلاث فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في صفة الرشاقة، وإن استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترتي منخفض الشدة في الجزء التمهيدي من درس التربية الرياضية أكثر تأثيراً وفاعلية في تنمية الصفات البدنية بشكل عام والرشاقة بشكل خاص، ورفع مستوى الأداء الرياضي لطلاب الصف السابع الأساسي. ( ٣ )

\* قام صالح طلفاح (٢٠٠١) بدراسة بعنوان أثر " الصفات البدنية لمراحل عمرية مختلفة على تعلم بعض فعاليات الجمباز. " وكان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على تأثير بعض الصفات البدنية لمراحل عمرية مختلفة على تعلم بعض فعاليات الجمباز. الإجراءات: أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٤) طالباً من الأعمار (٧، ٩، ١١). قسمت على ثلاث مجموعات حسب العمر الزمني .

النتائج: كانت أهم نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في بين مجموعة (١١) سنة و (٩) سنوات و(٧) سنوات ولصالح مجموعة (١١) سنة و(٩) سنوات، ولم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة (١١) سنة و (٩) سنوات . ( ٤ )

\* قام حسن العقول (١٩٩٨) بدراسة بعنوان " أثر استخدام التدريب الدائري في تحسين الأداء المهاري والبدني للعبة كرة اليد في حصص التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية المهنية في الأردن. " وكان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف إلى أثر استخدام التدريب الدائري في تحسين الأداء المهاري والبدني للعبة كرة اليد في حصص التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية المهنية في الأردن.

الإجراءات: أجريت الدراسة على عينة قوامها (٧٠) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي المهني الشاملة في مديرية التربية والتعليم للواء الكورة.

النتائج: كانت أهم نتائج هذه الدراسة ان لاستخدام أسلوب التدريب الدائري في حصص التربية الرياضية له اثر كبير في تحسين الأداء البدني والمهاري بلعبة كرة اليد عند الطلاب(١) وقامت ميرفت أمين (١٩٩٥) بدراسة بعنوان " تأثير استخدام برنامج مقترح للتدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر على بعض المتغيرات البدنية والمستويات الرقمية، " وكان الهدف من الدراسة محاولة التعرف على تأثير البرنامج المقترح . في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار .

الإجراءات: أجريت الدراسة على عينة قوامها (٦٠) طالبة من طالبات السنة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

النتائج: كانت أهم نتائج هذه الدراسة أن استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر أكثر تأثيراً وفاعلية في تنمية عناصر اللياقة البدنية، ورفع المستويات الرقمية، عن الطريقة التقليدية في تدريس مسابقات الميدان والمضمار لطالبات السنة الأولى، وزيادة المستويات الرقمية في مسابقات الميدان والمضمار. (٧)

\* وقام محمد حسنين (١٩٨٢) بدراسة بعنوان " نموذج مقترح لتوظيف التدريب الدائري كمجموعة اختبارات (بدني، مهاري) مقياسية. " وكان الهدف من هذه الدراسة تقديم نموذج التدريب الدائري باستخدام طريقة التدريب الفترتي لزيادة هافعية التلاميذ نحو التدريب الدائري عن طريق إكساب الطلاب الطابع التقيمي.

الإجراءات: أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٣) طالبا من طلاب الصف الثاني من المرحلة الإعدادية .

النتائج: كانت أهم نتائج هذه الدراسة أن الوحدة حققت أهداف البحث وهي إمكانية تحويل وحدة التدريب الدائري إلى بطارية اختبار مع مراعاة بعض الشروط عند اختيار المحطات، كما لاحظ الباحث إيجابية عالية عند التلاميذ في أداء الوحدة التدريبية وذلك بسبب أسلوب التقويم المستخدم في التدريب الدائري مما زاد من دافعيتهم للأداء. (٥)

#### إجراءات البحث

#### منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث والقائمة على مجموعتين متجانستين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

#### مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من تلاميذ الصف السادس الابتدائي لمدرسة أم قيس الأساسية للبنين/لواء بني كنانة/الأردن والبالغ عددهم (٥٠) تلميذاً.

#### عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين تلاميذ الصف السادس الابتدائي لمدرسة أم قيس الأساسية للبنين لسنة ٢٠٠٥/٢٠٠٦. حيث تكونت من (٤٠) تلميذ قسموا إلى مجموعتين في كل مجموعة (٢٠) تلميذاً حيث كانت المجموعة الأولى ضابطة والأخرى تجريبية. وقد روعي عند اختيار العينة استبعاد (١٠) تلميذ بسبب الغياب وعدم الحضور بالزى الرياضي وعدم المشاركة الرياضية. والجدول (١) يوضح تقسيم عينة البحث:





- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

قام الباحثان بإعداد مجموعة من الاختبارات الحركية كما في مرفق (١)، لقياس مستوى الأداء الحركي للتلاميذ حيث تم تقنين هذه الاختبارات وفقا للمعاملات العلمية. وتم تطبيق هذه الاختبارات الحركية لقياس مستوى الأداء التلاميذ للصفات البدنية التي لها علاقة مرتبطة بالمهارات الموجودة في المنهاج المدرسي للصف السادس الابتدائي. كما تم استخدام الأجهزة والأدوات التالية:

- ١- شريط قياس: لقياس المسافة لأقرب سم.
- ٢- ساعات إيقاف: لقياس الزمن لأقرب ثانية.
- ٣- رسومات خاصة بمحطات التدريب الدائري على أرضية الملعب المعد للتطبيق.
- ٤- مقعد سويدي خشبي عدد (٤).
- ٥- شواخص بلاستيكية عدد (٢٠).

المعاملات العلمية لأداة البحث

ثبات أداة البحث:

تم التحقق من ثبات أداة البحث عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test Re Test، حيث تم تطبيقها على (١٥) تلميذا من تلاميذ الصف السادس الابتدائي في مدرسة حمامة العموش الأساسية للبنين ثم أعيد الاختبار بعد أسبوع من تطبيق الاختبار الأول على نفس العينة وحصل على درجة ثبات تراوحت بين ٠,٨٢-٠,٩٢ حيث تعتبر هذه الدرجة كافية لثبات الاداء وللقيام بهذا البحث والجدول التالي (٣) يبين درجات الثبات لكل عنصر من عناصر الاختبار .

جدول (٣)

درجات الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق لأداة البحث

درجة الثبات	الاختبارات
٠,٨٨	الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين
٠,٨٤	الوثب الممودي
٠,٩٢	انبطاح مائل ثني الذراعان
٠,٨٢	جري ٢٥م
٠,٨٨	الجري المكوكي
٠,٨٤	عدو ١٠٠م
٠,٨٦	جري الزجراج
٠,٨٩	ثني الجذع من الوقوف
٠,٨٧	المشي على المقعد الخشبي

#### خطوات تطبيق البرنامج:

- ١- وضع وحدة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي منخفض الشدة.
- ٢- إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث.
- ٣- تطبيق الوحدة التدريبية بواقع مرتين أسبوعياً ولمدة (١٠) أسابيع أثناء درس التربية الرياضية.
- ٤- إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث.

#### المعالجات الإحصائية:

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالية قام الباحثان بمعالجة فرضيات البحث من خلال إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسب الإلكتروني وتحليلها باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث كانت العمليات الإحصائية المستخدمة هي: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لدلالة الفروق.

#### عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى التي تنص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha \geq 0,05$  لاستخدام التدريب الدائري والطريقة التقليدية في تطوير بعض الصفات البدنية عند طلبة الصف السادس الابتدائي". قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدلالة الفروق والجدول (٤)، (٥) يوضحان ذلك:

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق  
بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

P- Value	ت	المجموعة الضابطة				اسم الاختبار
		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
		ع	م	ع	م	
٠,٤٧٦	٠,٧٣-	١,٠١	٢,٤٠	١,٢٥	٢,٠٩	الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين
٠,٧٣٧	٠,٣٤-	١,١٤	٢,٥١	١,٢٥	٢,٢٤	الوثب العمودي
٠,٤٧٦	٠,٧٤-	٠,٨٨	٢,٥١	١,٢٨	٢,١٩	انبطاح مائل ثني للزراعان
٠,٢٦٧	١,١٥-	٠,٧٥	٣,٠١	١,٣٢	٢,٥٢	جري ٢٥ م
٠,٥٧٦	٠,٧٥-	١,٠٥	٣,٠٠	١,١٠	٢,٦٨	الجري المكوكي
٠,٤٠٧	٠,٨٥-	١,٠١	٣,٠٠	١,٣٩	٢,٤٩	عدو ١٠٠ م
٠,١٩٥	١,٣٤-	١,١٩	٢,٩٨	١,٢٠	٢,٣١	جري الزجراج
٠,٧٢٩	٠,٣٥-	١,٠٩	٢,٦٠	١,٢٤	٢,٥١	ثني الجذع من الوقوف
٠,٨٥٢	٠,١٩-	١,٠٥	٢,٦٠	١,٠٩	٢,٥٩	المشي على المقعد الخشبي

غير دالة عند مستوى دلالة  $\alpha \geq 0,05$

تشير بيانات الجدول (٤) بأن المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة تراوحت ما بين ٢,٠٩ - ٢,٦٨ بانحراف معياري ما بين ١,٠٩ - ١,٣٩ بينما تراوحت المتوسطات الحسابية للاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة ما بين ٢,٤٠ - ٣,٠١ بانحراف معياري ما بين ٠,٧٥ - ١,١٩ وان قيمة (ت) لدلالة الفروق تراوحت بين ٠,١٩ - ١,٣٤ عند مستوى دلالة  $\alpha \geq 0,05$  وهذا يدل على عدم صحة الفرضية الأولى من وجود فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة التي تستخدم الطريقة التقليدية لتطوير الصفات البدنية في درس التربية البدنية ..

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق  
بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

F- Value	ت	المجموعة التجريبية				اسم الاختبار
		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠٥	٣,١٦-	١,٠٠	٣,٥٥	١,٢٠	٢,١٩	الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين
٠,٠٠٤	٣,٢٤-	١,١٠	٣,٨٠	١,١٦	٢,٣٤	الوثب العمودي
٠,٠٢٤	٢,٤٩-	٠,٧٩	٣,٥١	١,٥٥	٢,٢٦	انبطاح مائل ثني الذراعان
٠,٠٠٧	٣,١٧-	٠,٥٠	٣,٦٠	١,٣٥	٢,٣٢	جري ٢٥ م
٠,٠٠٤	٣,٢٥-	٠,٨٠	٣,٩٨	١,٠٨	٢,٦٦	الجري المكوكي
٠,٠٠٣	٣,٣٦-	٠,٨٠	٣,٨٠	١,٢٨	٢,٣١	عدو ١٠٠ م
٠,٠٢١	٢,٥٥-	٠,٧٧	٣,٥١	١,٣٨	٢,٣١	جري الزجراج
٠,٠٠٢	٣,٦٩-	٠,٧٨	٤,٠٠	١,١٧	٢,٤٢	ثني الجذع من الوقوف
٠,٠١٧	٢,٧٢-	٠,٦٠	٣,٧٧	١,٣٨	٢,٦٧	المشي على المقعد الخشبي

دالة عند مستوى دلالة  $\alpha \geq ٠,٠٥$

تشير بيانات الجدول (٥) بأن المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين ٢,١٩ - ٢,٦٧ بانحراف معياري ما بين ١,٠٨ - ١,٥٥ بينما تراوحت المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ما بين ٣,٥١ - ٤,٠٠ بانحراف معياري ما بين ٠,٥٠ - ١,١٠. وان قيمة (ت) لدلالة الفروق تراوحت بين ٢,٤٩ - ٣,٦٩ عند مستوى دلالة  $\alpha \geq ٠,٠٥$ . وهذا يدل على صحة الفرضية الأولى من أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

ويرى الباحثان أن ظهور هذه النتيجة يدل على مدى فاعلية البرنامج التدريبي حيث أن الفروق في متوسط أداء المجموعة التجريبية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة كان دالاً إحصائياً ولصالح الاختبارات البعديّة، وحيث تشير النتائج في الجدول السابق إلى أن استخدام أسلوب التدريب الدائري في درس التربية الرياضية له أثره وفعاليتته الكبيرة في تطوير الصفات البدنية، وهذا يتفق مع النتائج التي توصلت إليها ميرفت أمين (١٩٩٥) حيث أشارت إلى فاعلية استخدام أسلوب التدريب الدائري في درس التربية الرياضية في تحسين مستوى الصفات البدنية.

ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية التي تنص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $0.05 \geq \alpha$  في مدى تطوير بعض الصفات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية". والجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

P-Value	ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اسم الاختبار
		الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠٨	٢,٨٥-	١,٠٠	٣,٥٥	١,٠١	٢,٤٠	الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين
٠,٠٠٨	٢,٨٥-	١,١٠	٣,٨٠	١,١٤	٢,٥١	الوثب العمودي
٠,٠٠٨	٢,٨٦-	٠,٧٩	٣,٥١	٠,٨٨	٢,٥١	انبطاح مائل ثني الزراعان
٠,٠١٩	٢,٦١-	٠,٥٠	٣,٦٠	٠,٧٥	٣,٠١	جري ٢٥م
٠,٠١٩	٢,٦٠-	٠,٨٠	٣,٩٨	١,٠٥	٣,٠٠	الجري المكوكي
٠,٠٢٠	٢,٤٠-	٠,٨٠	٣,٨٠	١,٠١	٣,٠٠	عدو ١٠٠م
٠,٢٤٥	١,١٩-	٠,٧٧	٣,٥١	١,١٩	٢,٩٨	جري الزجراج
٠,٠٠٥	٣,٢٠-	٠,٧٨	٤,٠٠	١,٠٩	٢,٦٠	ثني الجذع من الوقوف
٠,٠٠٤	٣,٣٠-	٠,٦٠	٣,٧٧	١,٠٥	٢,٦٠	المشي على المقعد الخشبي

دالة عند مستوى  $\alpha \geq ٠,٠٥$

تشير بيانات الجدول (٦) بأن المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة تراوحت ما بين ٢,٤٠ - ٣,٠١ بانحراف معياري ما بين ٠,٧٥ - ١,١٩ بينما تراوحت المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ما بين ٣,٥١ - ٤,٠٠ بانحراف معياري ما بين ٠,٥٠ - ١,١٠ وان قيمة (ت) لدلالة الفروق تراوحت بين ١,١٩ - ٣,٣٠ عند مستوى دلالة  $\alpha \geq ٠,٠٥$ . وهذا يدل على صحة الفرضية الثانية من وجود فروق بين نتائج الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

و هذا يبين فعالية استخدام البرنامج التدريبي، حيث أن الفروق بين متوسط أداء المجموعتين الضابطة والتجريبية كان دالاً إحصائياً، وهذا يدل على التحسن الواضح في أداء المجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة مما يدل على فعالية استخدام البرنامج التدريبي. وهذا يتفق مع النتائج التي توصل إليها حسن الوديان (٢٠٠١) وخالد الدرايسة (٢٠٠١) من أن استخدام أسلوب التدريب الدائري في درس التربية الرياضية أكثر تأثيراً

وفاعلية في تنمية وتحسين الصفات البدنية ورفع مستوى الأداء الرياضي. كما يؤدي إلى حدوث تكيف وظيفي للجهازين الدوري والتنفسي.

مما تقدم سابقا وأظهرته النتائج يرى الباحثان إن استخدام التدريب الدائري في درس التربية الرياضية يؤدي إلى تحسن ملحوظ في الأداء و تنمية الصفات البدنية، ومساعدة معلمي التربية الرياضية على استخدام الأساليب الحديثة والمتنوعة في التدريس بحيث تتناسب مع قدرات التلاميذ وتلائم ميولهم واحتياجاتهم، كما تساعد المعلمين على اكتشاف المشكلات والصعوبات التي تعترض عمليات التعلم وكيفية التعامل معهم.

#### الاستنتاجات

من واقع البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحثان وفي حدود عينة البحث وخصائصها وطبيعتها وأهداف ومجال البحث الذي طبق فيه. وفي ضوء المعالجات الإحصائية ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج يمكن استنتاج الأتي:

- ١- أثبتت الدراسة أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التدريبية أدى لتطوير وتنمية الصفات البدنية في درس التربية الرياضية.
- ٢- إن استخدام التدريب الدائري في درس التربية الرياضية له فاعلية كبيرة في التخلص من الصعوبات التي تعترض التلاميذ ومساعدتهم على مواجهة المشكلات وكيفية التعامل معها.

#### التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة يوصي الباحثان بما يلي:

- ١- ضرورة استخدام معلمي التربية الرياضية للتدريب الدائري في درس التربية الرياضية.
- ٢- دعوة المعلمين إلى ضرورة استخدام الأساليب والطرق التي تتلاءم مع التلاميذ والتنوع في تقديم المثيرات السمعية والبصرية.
- ٣- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية وبشكل موسع لتشتمل متغيرات أكثر.

## المراجع

- ١- حسن علي محمد العقول (١٩٩٨). أثر استخدام التدريب الدائري في تحسين الأداء المهاري والبدني للعبة كرة اليد في حصص التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية المهنية في الأردن. رسالة دكتوراه جامعة إفريقيا العالمية، السودان.
- ٢- حسن محمود البديان (٢٠٠١). أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفئري مرتفع الشدة لتنمية بعض الصفات البدنية على تحسين زمن الأداء لسباحي (١٠٠)م حرة، تحت (١٥) سنة، بحث منشور، مجلة أبحاث اليرموك.
- ٣- خالد محمد حمدان الدرايسة (٢٠٠١). مدى تطوير الرشاقة عند طلاب الصف السابع الأساسي أثناء استخدام التدريب الدائري في الجزء التمهيدي من درس الترييا الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- ٤- صالح طلفاح (٢٠٠١) بدراسة بعنوان أثر الصفات البدنية لمرحل عمرية مختلفة على تعلم بعض فعاليات الجمباز.
- ٥- كمال درويش و محمد صبحي حسانين (١٩٨٤). التدريب الدائري، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٦- محمد صبحي حسانين (١٩٨٢). نموذج مقترح لتوظيف التدريب الدائري كمجموع اختبارات (بدني، مهاري) مقياسيه، المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التريب الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.
- ٧- محمد عاطف الأبحر (٢٠٠١). التدريس والأنشطة الرياضية المدرسية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٨- ميرفت أمين (١٩٩٥). تأثير استخدام برنامج مقترح للتدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر على بعض المتغيرات البدنية والمستويات الرقمية لطالبات الفرقة الأولى في مسابقات الميدان والمضمار، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة.



## المخلص

### فاعلية استخدام التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية في درس التربية الرياضية

هدفت هذه الدراسة التجريبية إلى التعرف على أثر استخدام التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية في درس التربية الرياضية للصف السادس الابتدائي في درس التربية الرياضية. تكونت عينة الدراسة من (٤٠) تلميذاً من الذكور من تلاميذ الصف السادس الابتدائي لمدرسة أم قيس الأساسية للبنين لواء بني كنانة في الأردن للعام الدراسي 2006/2005.

وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقد قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين الأولى ضابطة تدرس بالطريقة التقليدية والمجموعة الثانية تجريبية تدرس بطريقة التدريب الدائري عدد كل منها (٢٠) تلميذاً. تم تطبيق اختبارات حركية لقياس مستوى أداء التلاميذ ومن خلالها تمت القياسات القلبية والبعديّة. وقد استخدم الباحث للمعالجة الإحصائية الرزمة الاحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) واستخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لدلالة الفروق.

وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لتأثير استخدام التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية في درس التربية الرياضية ويوصي الباحثان بضرورة استخدام التدريب الدائري في تدريس التربية الرياضية وخاصةً عند تدريس مهارات الألعاب الجماعية، وكذلك إجراء دراسة مشابهة وبشكل موسع لتشتمل متغيرات أكثر.

## The Effect Of Circuit Training In Developing Some Physical Properties In Physical Education Lesson

### *Abstract*

This experimental study aimed to investigate the effect of circuit training in developing some physical properties in Physical Education Lesson.

The sample of the study consisted of (40) male pupils from the sixth grade of um qais basic stage school in bani kananah distric in Jordan, during the year of 2005-2006. The sample of the study whom were chosen as a purposive sample. The sample was divided into two groups, the first group was control group was taught by traditional style, while the second experimental group was taught by the circuit training style, each of them (20) male pupils. The researcher used pre and post test for motor test, to measure the level of students performance. Also used for analysis mean and standard deveation and anova tests.

The result of the study showed that there are significant differences for the effect of circuit training in developing some physical properties in Physical Education Lesson.

The researchers recommended further using circuit training in teaching physical education especially when we teach group team skills, also using similar studies largely to include different variables.