

## الفصل الثانى "الاطار النظرى والدراسات السابقة"

اولا: الاطار النظرى:-

### \* التعليم المبرمج

ماهية التعلم المبرمج :

التعليم المبرمج نوع من انواع التعلم الذاتى وطريقة حديثة من طرق التعليم احدثت ثورة فى ميادين التربية والتعليم وقامت على اساس من البحث العلمى والتجريب المعملى حيث يتم اعداد المادة التعليمية اعدادا خاصا (١٦٣:٢٧). وهو بذلك محاولة للوصول الى هدف او اكثر من اهداف التعلم، وذلك عن طريق تحليل الخبرات تحليلا دقيقا، ثم تقديمها للدارس تدريجيا وعلى خطوات ليتمكن من استيعابها والاستجابة لها بمفرده هذا مع العناية باستخدام استجابة الدارس فى تقويم هذه العملية والتأكد من تحقيقها للهدف (٩:٢٩).

ويعتبر التعليم المبرمج من الوسائل الفعالة والقوية التى تمكن الدارس من ان يعلم نفسه بنفسه، لهذا يعتبر ذا فائدة كبيرة فى التعليم خاصة فى الدول النامية التى تواجه الكثير من المشكلات التربوية، ويعرف احيانا باسم التعليم البرنامجى وهو طريقة من طرق التعليم الفردى تمكن الفرد من ان يعلم نفسه بنفسه بواسطة برنامج معد بأسلوب خاص يسمح بتقسيم المعلومات الى اجزاء صغيرة وترتيبها منطقيا وسلوكيا بحيث يستجيب لها الدارس تدريجيا وبحيث يتأكد فورا من صحة استجابته حتى يصل فى النهاية الى السلوك النهائى المرغوب فيه (١٣٤:٣).

ويرى الباحث ان التعليم المبرمج نوع من انواع التعلم الذاتى، وهو برنامج اعدت فيه المادة التعليمية اعدادا خاصا وعرضها فى صورة كتيب مبرمج، بحيث يتم تفاعل التلميذ مع المادة التعليمية، ويقوم المدرس فى قيادة التلميذ وتوجيهه نحو السلوك المنشود.

## انواع التعليم المبرمج:

اشار كل من محمد لبيب النجى ومحمد منير مرسى (٦٩:٥٦ ، ٧٠) وعبد العظيم الفرجانى (٦٧-٦٥:٢٦) وامال الصادق وفؤاد ابو حطب (٤٢٠-٤١٨:٦)، وكمال الدسوقى (٢٥٦-٢٥٤:٣٩)، وعبله فرحات (١٢:٢٩)، واحمد فؤاد (١٠، ٩:٢)، وصفوت احمد (٤٣:٢٤)، جورمان GORMAN - (٧٢:١١٥ ، ١١٦) على ان هناك نوعان رئيسيان من البرمجة .  
النوع الأول: البرمجة الخطية- الطولية LINEAR :

وتقوم على تحليل المادة الدراسية الى اجزاء مستقلة يسمى كل منها اطار FRAME وتتوالى الاطارات فى خط مستقيم، وتقدم الاسئلة مباشرة فى البرنامج الخطى، بحيث يفكر التلميذ ويكتب اجابته المنشأة CONSTRUCTED وتسمى البرمجة الخطية ببرامج الخط المستقيم STRAIGHT LINE الذى يبدأ من السلوك الأول الى السلوك النهائى المطلوب، ولذلك فان كل اطار يتضمن الاستجابة الصحيحة للأطار السابق. بالاضافة الى بعض المنبهات CUSE والمعلومات الجديدة اى ان استجابة التلميذ تعزز مباشرة، بحيث تعود باقل نسبة خطأ، واطر البرنامج الطولى صغيرة جدا فى الواقع حيث يتناول قدرا صغيرا من المادة التعليمية، والخطوات بين الأطر صغيرة جدا، ولا تظهر المادة الجديدة فقط بغير تمهيد سابق.

وقد ادخلت تعديلات على هذا النوع من البرامج تسمح للتلميذ ان يسجل اجابته على ورقة منفصلة بدلا من تسجيلها فى نفس الكتاب حتى يمكن ان يستخدم الكتاب الواحد اكثر من تلميذ، ومن التعديلات الاخرى ان ترتب اطارات البرنامج بطريقة راسية بدلا من الطريقة الأفقية السابقة، وفى هذه الحالة تكون الاجابة الصحيحة على العبارة فى الاطار الاول امام الثانى، ويقوم التلميذ بوضع ورقة بيضاء على باقى الاطارات لتحجب عنه الاجابة الصحيحة اثناء تسجيل اجابته .

## النوع الثانى: البرمجة التفرعية BRANCHING

يطلق عليه البرنامج المتشعب، ويعود الفضل فى ابتكاره الى كراودر CRAWDER، وعنده يشمل الاطار فقرة أو فقرتين من المعلومات اكثر تعقيدا مما يحتويه الاطار فى البرنامج الخطى عند سكر - ثم يوجه سؤالاً من نوع الاختيار المتعدد يجيب على التلميذ باختيار اجابة واحدة، بين عدة اجابات مقترحة، فاذا كانت الاجابة صحيحة يطلب البرنامج من التلميذ الانتقال الى اطار اخر اصعب، أما اذا كانت الاجابة خاطئة فان التلميذ ينتقل الى تفرع شخصى علاجى، ويستمر فى ذلك حتى يختفى الخطأ فينتقل التلميذ الى الاصعب، وهذه الأطر الجديدة تسمى تفرعات BRANCHES أى انها تخرج بالتلميذ مؤقتاً الى مسار التعلم المنظم، ويتم ذلك قبل أن يسمح للتلميذ بالعودة مرة اخرى الى المسار الأساسى للتعلم والتقدم فيه، أى ان البرمجة التفرعية

اسلوب تشخيصى لنواحى القوة والضعف فى التعلم، واسلوب علاجى لأخطاء التعلم ويقوم معد البرنامج بتوفير ذخيرة من الأطر التى يمكن أن تستخدم فى التشخيص والعلاج كلما تطلب الأمر ذلك حتى يسمح للتلميذ بالتقدم نحو الأطر الأكثر صعوبة.

من هذا العرض لأنواع البرمجة يرى الباحث أن البرمجة الخطية هى نوع من أنواع البرمجة يمسير فيها جميع التلاميذ من اطار الى اخر بنفس الترتيب، ولكن كل تلميذ حسب سرعته الذاتية، بينما البرمجة التفرعية تكون فيها الأطارات أكبر من الأنواع الخطية يحتوى كل اطار على سؤال متعدد الاجابات، واستناداً الى الاجابة المختارة يرسل الى اطارات مختلفة، فاذا كان اختياره خاطئاً يوضح له الأطار التالى خطئه ويعيده لاجراء محاولة اخرى.

لذلك يرى الباحث أن استخدام البرمجة الخطية يتناسب مع الدراسة الحالية، حيث يتضمن كل اطار الاستجابة الصحيحة للأطار السابق بالإضافة الى أن المادة الجديدة لاتظهر بدون تمهيد سابق، والتلميذ ينتقل من خطوة الى خطوة تالية بسيطة مما يساعد على تقليل احتمال الخطأ فى الاستجابة.

حدد سكينر SKINNER اهم مبادئ التعليم المبرمج فيما يلي:

- ١- تحديد السلوك النهائى المراد من الدارس أن يتعلمه تحديداً.  
دقيقاً فى ضوء الاهداف التربوية المراد تحقيقها.
- ٢- تحليل الخبرات التعليمية المؤدية الى هذا السلوك وتقديمها بالتدرج وتعرض على هيئة مشكلات يستجيب لها الدارس .
- ٣- حصول الدارس على تعزيز فوري لاستجابته ، وأكد سكينر على اهمية ذلك لضمان حدوث الاستجابة التالية .
- ٤- لابد من تجربة البرنامج عدة مرات خلال مرحلة اعداده ليتأكد معد البرنامج من خلال تحليله لآخطاء الدارسين وأن المشكلات المطلوب الاستجابة لها مناسبة من حيث الحجم والترتيب، وقد أكد سكينر على ضرورة تحسين التعليم المبرمج بالاستفادة من نتائج استخدام الآلات التعليمية فى التعليم وذلك لحدوث التعلم بسرعة وكفاءة فعلم النفس التجريبي يضع الشروط اللازم توافرها فى الموقف التعليمى كنوع المثير والاستجابة والتعزيز (٤٤:٢٠ ، ٢١).

حدد ج. هارتلى J.HARTLEY اهم مبادئ التعليم المبرمج فيما يلى:

- ١- يجب أن يعمل التلميذ فى البرنامج بمفرده وبسرعة الخاصة .
- ٢- يجب أن يعمل التلميذ فى اطر صغيرة متدرجة الصعوبة وأن يطلب منه الاستجابة بطريقة محددة (الاجابة اسفل الاسئلة - الضغط على ازرار).
- ٣- يجب أن يصمم البرنامج بحيث يسمح بأقل قدر من الخطأ فى استجابة الدارس .
- ٤- يتم بعد كل اطار معرفة نتيجة الاستجابة مباشرة (٧١:١٣).

حدد كلاهان CALLAHAN المبادئ النفسية المرتبطة بالتعليم المبرمج فيما يلي:

- ١- التعليم المبرمج يعمل على زيادة فاعلية التلميذ.
  - ٢- كل استجابة هي نتيجة لمثير يجعل المتعلم يأتى باستجابة مرغوب فيها.
  - ٣- تسمح المادة المبرمجة للتلميذ بالاستجابة الصحيحة.
  - ٤- المادة المبرمجة تسمح للتلميذ أن يعرف مدى تقدمه فى البرنامج.
  - ٥- التعزيز المباشر يزيد من اشارة وفاعلية المتعلم.
  - ٦- يساعد التعليم المبرمج التلميذ فى الانتقال من خطوات لآخرى من خطوات البرنامج اذا كانت اجابته صحيحة.
  - ٧- يسير التلميذ فى التعليم المبرمج وفقا لمستواه وسرعته الذاتية (٧٧:٤٤٨ ، ٤٤٩).
- وفى ضوء ما سبق استخلص الباحث المبادئ التالية لبرنامج التعليم والتدريب المبرمج كما يلي:-
- ١- استخدام أسلوب البرمجة الخطية حيث تعتمد على الخطوات الصغيرة مع ضرورة استجابة التلميذ استجابة صحيحة فى كل اطار وذلك من خلال اداء معين.
  - ٢- يقوم التلميذ بالاداء وفق سرعته الذاتية وقدرته الخاصة مع توفير المثيرات اللازمة لكل استجابة لضمان الحصول على استجابة صحيحة مع اقل نسبة خطأ.
  - ٣- تحديد مكونات الحمل بما يتمشى فى محتوياته مع الخصائص والشروط اللازمة لتنمية مكونات اللياقة البدنية- كما يتمشى مع الجرعة المناسبة لمستويات الاداء فى كل اطار.

٤- معرفة التلميذ لمدى تقدمه وما الذى حققه فى البرنامج.

خطوات التعليم المبرمج:

يحتاج اعداد البرنامج الجيد الفعال الى وقت وجهد كبير، ويرجع ذلك الى مايتطلبه اعداد البرنامج الجيد من عناية فائقة فى تحديد اهدافه ومحتواة، وفى طريقة كتابة الاطارات وتريبها وتقويمها، ويمكن تلخيص اهم الخطوات التى يجب اتباعها فى اعداد البرامج، حيث اتفق كل من محمد رضا بغدادى نقلا عن ليدهام وديريك U G , MAHDEEL . Kired & (١٤:٥١ - ١٦)، وفخرالدين القلا (٣٦: ٣٠ ، ٣١) ورمزية الغريب (٢٢٦:١٥)، وسمير عبد العال (٤٠:٢١)، ومحمد سامى عبد العظيم (٦٨:٥٢ ، ٦٩)، واحمد فؤاد حسن (١٠٨:٢)، وصفوت احمد حسنين (٥٤:٢٤) على ان خطوات التعليم المبرمج بصفه عامه هي:-

- ١ - تحديد الاهداف التعليمية للبرنامج.
- ٢ - تحديد مستوى/التلاميذ الذين سيدرسون البرنامج.
- ٣ - تحديد المادة التعليمية وتقسيمها الى جزئيات صغيرة - اعداد الاطارات-وتحديد طرق عرضها فى البرنامج.
- ٤ - التجريب الاولى للبرنامج والتحليل والمراجعة.
- ٥ - تقويم البرنامج داخليا وخارجيا.
- ٦ - التعديل والاعداد النهائى.

كما تناول كل من مجدى عزيز ابراهيم (٢٢٤، ٢٢١:٤٥)، وفوزى احمد زاهر (١٨-١٣:٣٧)، وعنايات عبد الفتاح (٦٠:٣٥ - ٧١)، وعثمان رفعت (٣٦:٢٧)، وعبلة محمد احمد (٢٣:٢٩)، خطوات التعليم المبرمج من خلال ثلاثة مراحل كما يلى:-

المرحلة الأولى: التخطيط والتحليل وتشتمل على:

- تحديد الأهداف .
- تحديد محتوى البرنامج وتحليله .
- تحليل خصائص المتعلم .

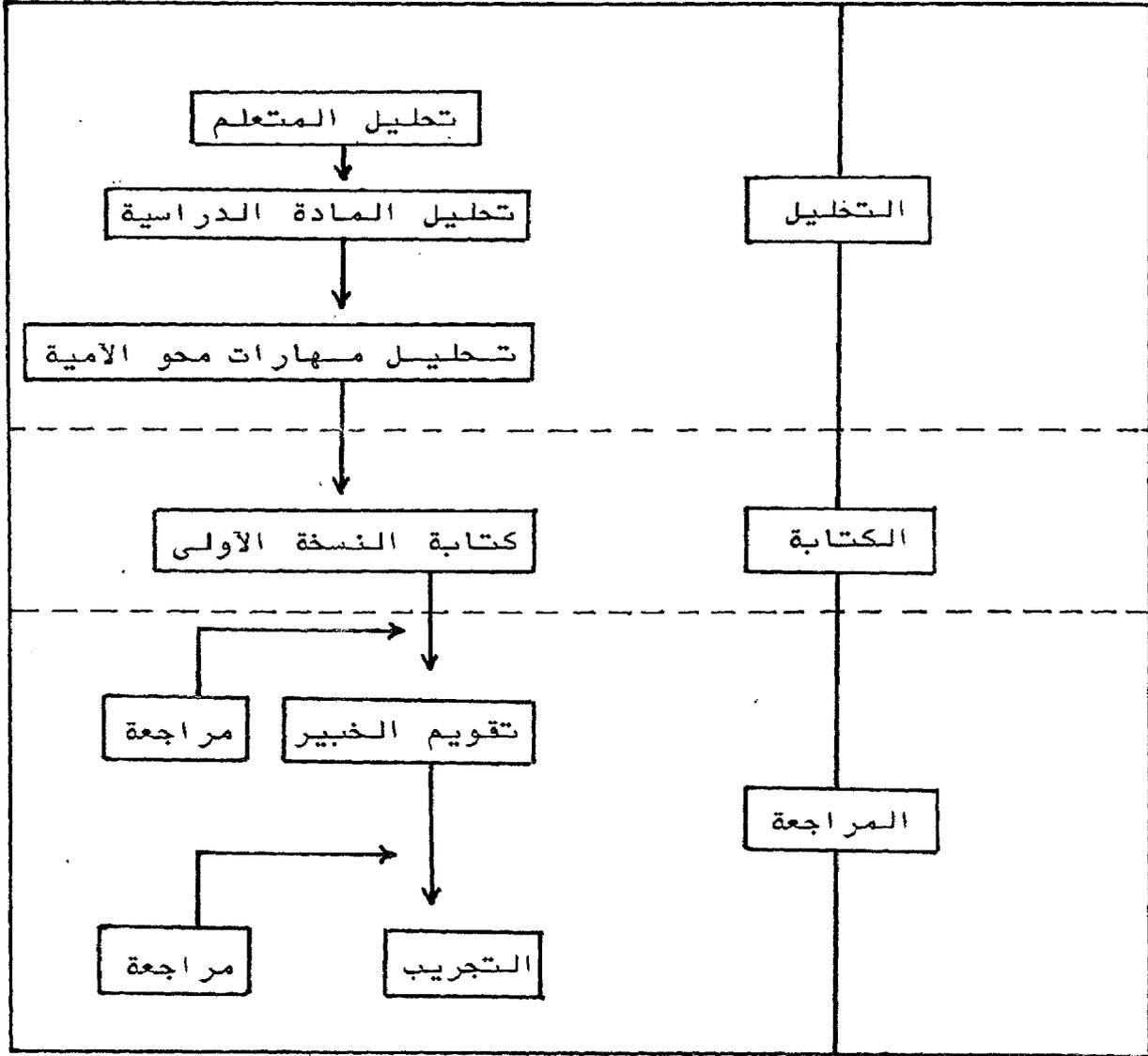
المرحلة الثانية : مرحلة التركيب أو كتابة الاطارات وتشتمل على:

- تنظيم الأنشطة التعليمية ، وتقديمها فى صورة اطارات.
- تحديد الاستراتيجيات.
- وضع البرنامج فى صورته الأولية .

المرحلة الثالثة : تجربة البرنامج أو التقويم وتشتمل على:

- تقويم داخلى.
- تقويم خارجى.

كما اتفق معهم سفاسيلام تياجارجان SIVASAILAM THIACARGAN فى تحدى خطوات التعليم المبرمج من خلال نفس المراحل السابقة كما هو موضح فى شكل رقم (١)

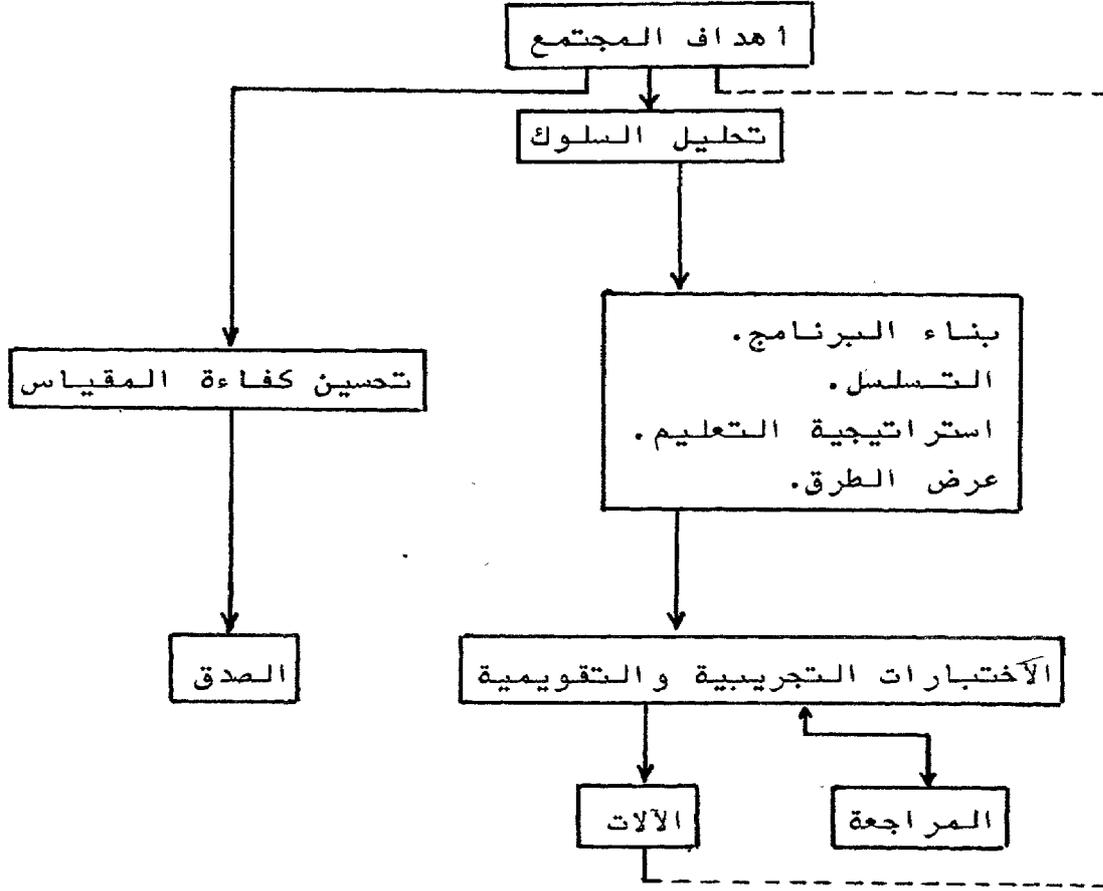


شكل رقم (١)  
يوضح خطوات عملية البرمجة  
لسفاسيلا م تيا جارجان (١٩-٢٢)

كما اشار فيصل هاشم الى ان شيفيلد SHEFFLELD قد حدد خطوات عملية البرمجة في النقاط التالية :

\* التشخيص . \* الوصف . \* البناء . \* التقويم (٢٨:٨٩) .

بينما حدد هارتللي HARTLEY خطوات التعليم المبرمج كما يلي .



شكل (٢)

يوضح خطوات التعليم  
المبرمج لهارتلى (١٣:٧١)

واستنادا على ما سبق عرضة لخطوات عملية البرمجة، استخلص الباحث الخطوات التي سيتم في ضوءها بناء برنامج (التدريب الدائري المبرمج) والتي سيتعرض لها بالايجاز هنا وبالتفصيل في الفصل الثالث، وفقا للمراحل التالية :-

١- مرحلة التحليل :-

- ١ - تحديد الاهداف العامة للبرنامج.
- ب - تحليل خصائص المتعلم.
- ج - تحليل المحتوى.
- د - تحديد اهداف التعليم.

## ٢ - مرحلة وضع البرنامج :-

- ا - تنظيم المادة التعليمية .
- ب - تحديد الاستراتيجيات .
- ج - كتابة البرنامج فى صورته الأولية .

## ٣ - مرحلة التقويم :-

- ا - تقويم داخلى .
- ب - تقويم خارجى .

## \* التدريب الدائرى

## - ماهية التدريب الدائرى :-

هو عبارة عن أسلوب أو نظام له اصول النظرية والعملية وشروطه ومجالاته أيضا، فهو أسلوب عمل أو طريقة تنظيمية يعتمد فى مجالاته على طرق التدريب المتداولة الآن وهى "المستمر-الفترى-التكرارى" ولزيادة الايضاح فانه من الممكن تشكيل وحدة التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب المستمر، وفى هذه الحالة يطلق عليها "وحدة تدريب دائرى باستخدام التدريب المستمر" وكذلك باستخدام التدريب الفتى منخفض الشدة أو مرتفع الشدة أو التدريب التكرارى، وحيث ان التدريب الدائرى هو أسلوب تنظيمى لطرق التدريب الرياضى من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة (٢٤:٤٠).

ولقد عرف انتونى Antony التدريب الدائرى بأنه "طريقة اللياقة البدنية مشتملة على تكرارات التمرينات بقصد زيادة الحمل المتدرج" (١٢:٦٢)، وزاد مورجان وادامسون Morgan and Adamson فى شمول تعريفهما لتوضيح العديد من مقوماته فقالا "ان التدريب الدائرى شكل من أشكال التدريب على اللياقة العامة الذى يقوم على أساس المبادئ الفسيولوجية السليمة، هادفا الى نوع من النشاط المختلف والتحدى المستمر الذى يجذب الاعداد الكبيرة من الناشئين والشباب

الذين لا يظهرون أى تحمس بالنسبة للأشكال العادية من التدريب البدنى" (٣١:٧٨)، كما عرفه هارة HAARA بأنه "طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات من حيث (عدد مرات تكرارها - شدتها - فترات الراحة البينية) ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أى طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية التحمل والقوة العضلية معافى نفس اللحظة" (٩٠:٦٩).

مما سبق يفهم تحت مصطلح التدريب الدائرى والصور المختلفة لتصميماته ومتغيراته أنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة كما أن المصطلح يعطى إحياء صحيح إلى أن تمرينات وحدة التدريب الدائرى غالباً ما تأخذ شكل الدائرة، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب فى شكل دائرة ومجموعة التمرينات هذه يطلق عليها "دورة" وقد يؤدى اللاعب دورة واحدة أو دورتين أو ثلاث حسب أهمية التصميم والهدف التدريبى للوحدة التى تشمل عادة دورة أو عدة دورات (٢٥:٤٠).

مميزات التدريب الدائرى:-

من أهم مميزات التدريب الدائرى مايلى:

- ١ - طريقة هامة لزيادة كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدنى المبذول.
- ٢ - يسهم بدرجة كبيرة فى تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة، وتحمل السرعة، والقوة المميزة بالسرعة.
- ٣ - يمكن تشكيل التدريب الدائرى باستخدام أى طريقة من طرق التدريب وبذلك يمكن التركيز على محاولة تنمية صفات بدنية معينة.
- ٤ - يمكن تشكيل التمرينات المختارة بحيث تسهم فى تنمية وتطوير المهارات الحركية والقدرات الخطئية، بالإضافة إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية الضرورية.

- ٥ - يمكن لكل فرد ممارسة التدريب طبقا لجرعة محددة تتناسب مع مستواه .
- ٦ - يمكن استخدام بطاقات لتسجيل مستوى التلميذ ودرجة تقدمه الأمر الذى يتيح للتلميذ معرفة ما وصل اليه من مستوى مما يزيد من درجة دافعية الفرد نحو الارتقاء بمستواه ومحاولة تطويره، كما يستطيع التلميذ مقارنة مستواه ومدى تقدم زملاء الآخرين، الأمر الذى يسهم فى زيادة عامل المنافسة نحو الارتقاء بالمستوى الرياضى.
- ٧ - يمكن استخدام انواع متعددة من التمرينات طبقا للإمكانات المتاحة .
- ٨ - يمكن التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة وعلى أسس موضوعية .
- ٩ - تعتبر من طرق التدريب التى تتميز بعامل التشويق والتغيير والاشارة .
- ١٠ - تسهم بدرجة كبيرة فى اكتساب وتنمية السمات الخلقية والارادية مثل النظام والامانة والاعتماد على النفس وغير ذلك من السمات الخلقية والارادية (٢٣٢:٤٩، ٢٣٣).

مجالات استخدام التدريب الدائرى:-

لقد صمم هذا النوع من التدريب ليمد احتياجات طلبة جامعة ليدر بانجلترا، ومما لاشك فيه انه مع اجراء بعض التعديلات أمكن تطبيقه فى مجالات مختلفة كما يلى:

- ١ - مراحل التعليم المختلفة :
- ان التدريب الدائرى ومايهدف اليه من تطوير العناصر الاساسية للياقة البدنية، يواجه الاحتياج الواضح للتربية الرياضية بالنسبة للتلاميذ فهو يمد الاحتياجات الحديثة التى تركز على معاملة التلاميذ كأفراد وليس كمجموعات مع متابعة نشاطهم بأقل

قدر ممكن من التوجيه الصادر من المدرس ويقول جون كولسون John Colson بأنه ثبتت من الممارسة العملية أن التدريب الدائري يمكن تطبيقه على مجموعات حديثى السن، وعلى ذلك يمكن استخدامه فى المدرسة الابتدائية (٦٠:٧٨-٩).

## ٢ - مجالات الإنتاج :

لقد ذكر دايسون DAYSON أن المدربين الرياضيين فى بريطانيا قد تحولوا الى طريقة التدريب الدائري أثناء جهودهم نحو الاعداد البدنى الصحيح للرياضيين عامة، والعمال بصفة خاصة حيث أنهم فى ميسس الحاجة لرفع مستوى النشاط الوظيفى لأجهزة الجسم، وعلى ذلك أمكن التسليم باستخدام التدريب الدائري فى مجالات الإنتاج.

## ٣ - برامج تأهيل المرضى والمصابين:

أضاف John Colson بأن التدريب الدائري يلعب دورا هاما فى اعادة تأهيل المرضى والمصابين وقد استخدم عام ١٩٥٧ فى وحدات التأهيل بمستشفى بيندر فيلد العام بانجلترا Pender Field General Hospital فى برنامج التدريب اليومى للمرضى فى دور النقاهة من الكسور والأصابات حيث يستخدم فى المراحل المتوسطة والنهائية من الشفاء بحيث تكون الحركة خالية من الآلام نسبيا.

## ٤ - رياضة المستويات العالية:

تقابلت وجهات نظر المسئولين هذه الأيام بأن الأساس الذى يعتمد عليه امتياز البطل الرياضى هو الكفاءة الفسيولوجية واللياقة البدنية، وعلى هذا فإن التدريب الدائري بما فيه من التحكم فى الحمل والزمن يعتبر أساسا للتدريب الذى تتطلبه أنشطتهم ومهاراتهم (٦٦،٦٥:٧٨).

وقد أوضح شوليش Scholich كل هذه المجالات ماعدا برامج التأهيل، كما استخدمه ايريك ERECK فى تدريب الأثقال للوصول للمستويات العالية وأضاف بأن هذا النوع من التدريب يناسب أيضا رجال الأعمال، ويفيد بصفة خاصة القوات المسلحة بأنواعها المختلفة (٣:٧٥).

## الأهداف التربوية للتدريب الدائري:-

---

يحقق التدريب الدائري قيما تربوية عظيمة يمكن ملاحظتها فيمايلي:

- ١ - يتحسن سلوك التلاميذ خلال العمل الجماعي من حيث النظام والجدية .
- ٢ - تنشأ منافسة موضوعية خلال النتائج المسجلة ، وعن طريقها يمكن ايجاد الطريق الصحيح لارتفاع مستوى الفرد من ناحية ، ومن ناحية اخرى يمكن العمل على رفع مستوى الأداء للفصل كله .
- ٣ - يعمل على زيادة الدافعية وذلك من خلال التسجيل فى بطاقات المستوى بواسطة التلاميذ .
- ٤ - يحمس التمرين ذو الجرعة الفردية مجموعة التلاميذ الضعاف فى اللياقة البدنية وذلك عن طريق الاشارة المتجانسة لمستواهم ، فلا يوجد من يجبرهم على اكثر من مستوى قدراتهم ، بل يأتى ذلك من داخلهم .
- ٥ - تضمن سهولة التمرينات فى كل محطة خبرات النجاح لكل تلميذ فى الأداء ، كذلك زيادة الثقة فى النفس بالنسبة للتلاميذ الضعاف بدنيا .
- ٦ - توظف الرغبة للمثابرة والسعى لهدف برنامج التدريب المختار عندما يفهم المدرس بان حماسه لتدريب اللياقة البدنية ينتقل للتلاميذ .
- ٧ - ينمى سمة الأمانة للتلاميذ وذلك خلال تسجيل مستوى الأداء .
- ٨ - يخدم التدريب الدائري الاعتماد على النفس والممارسة الذاتية وذلك من خلال اعداد الادوات والأجهزة اللازمة لتمرينات المحطات .(٧٥:٢١-٢٤) .

## ١ ساليب التدريب الدائرى :-

عند تطبيق التدريب الدائرى كشكل تنظيمى نجد انه يستخدم فى تطبيقه احدى طرق التدريب التالية :

١ - طريقة الاداء المستمر (الحمل المستمر).

٢ - طريقة الاداء الفترى (الحمل الفترى) :-

١- الاداء الفترى منخفض الشدة .

ب- الاداء الفترى مرتفع الشدة .

٣ - طريقة الاداء التكرارى:

ويرى الباحث عدم الحاجة للتعرض بالشرح التفصيلى لهذه الطرق، حيث أن كثيرا من المراجع العلمية قد تناولتها بالدراسة والتحليل، وسيقتصر فى التركيز على طريقة الاداء المستمر بصفة خاصة حيث استخدمه الباحث فى تجربة البحث.

## \* التدريب الدائرى بطريقة الاداء المستمر

يهدف التدريب الدائرى بطريقة الاداء المستمر الى ترقية عمل الجهازين الدورى والتنفسى، وزيادة القدرة على مقاومة التعب، بالإضافة الى تنمية وتطوير التحمل العام (التحمل الدورى) وتحمل القوة، ومن ناحية اخرى يسهم فى تنمية وتطوير السمات الارادية .

ويمكن استخدام التدريب الدائرى بطريقة الاداء المستمر (أى دون فترات للراحة البيئية بين كل تمرين واخر) من خلال النماذج التالية :-

١ - التدريب الدائرى باستخدام الاداء المستمر لمحاولة تسجيل زمن معين .

٢ - التدريب الدائرى باستخدام الاداء المستمر مع زيادة حجم التمرينات.

٣ - التدريب الدائري باستخدام الأداء المستمر مع تحديد جرعة التدريب وزمن الأداء.

ويرى الباحث عدم الحاجة للتعرض بالشرح التفصيلي للثلاث نماذج وسوف يقتصر الشرح على النموذج الذي استخدمه في تجربة البحث وهو:-

\*التدريب الدائري باستخدام الأداء المستمر  
مع تحديد جرعة التدريب وزمن الأداء

عند استخدام هذه الطريقة في التدريس يتم تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من تمارين الدائرة باستخدام نظام (٣٠ ث عمل - ٣٠ ث راحة) ويحدد الزمن الكلي لأداء التدريب الدائري ومدته (١٥ دقيقة) وهو زمن جزء الأعداد البدني بالدرس دون تحديد مسبق لعدد الدورات التدريبية، ويقوم كل تلميذ بتسجيل أدائه في التمرينات من خلال بطاقة تسجيل المستوى وفقا لجرعته المناسبة ويكون التقويم في هذه الطريقة عن طريق حساب عدد الدورات والمحطات التي استطاع التلميذ أدائها على تمارين الدائرة في ضوء الجرعات المحددة.

ويمكن التدرج بهذه الطريقة كما يلي:-

- ١ - تثبيت الزمن المحدد للأداء مع تثبيت جرعة التدريب .
- ب - تثبيت جرعة التدريب وزمن الأداء لمحاولة تسجيل عدد معين من الدورات .
- ج - تثبيت الزمن المحدد للأداء وزيادة تكرار عدد مرات كل تمرين لمرة واحدة ثم مرتين، ثم ثلاثة وهكذا (٤٩:٢٣٤-٢٤١).

\*درس التربية الرياضية

- ماهية درس التربية الرياضية :-

يعتبر درس التربية الرياضية الوحدة الأساسية في منهاج التربية الرياضية، ويتوقف نجاح الخطة العامة للتربية الرياضية

وتحقيق أهداف المنهاج على حسن تحضير واعداد واخراج الدرس ، ذلك لأن الدرس يمثل الوحدة الصغيرة من المنهاج، والعناية بالدرس تعتبر الخطوة الاولى والهامة اذا اردنا أن نحقق الأهداف العامة الموجودة سواء كانت تعليمية أم تربوية من المنهاج ، كما ان الدرس يرمى الى تحقيق غرض معين وفقا للخطة السنوية الموزعة الى وحدات شهرية وأسبوعية، ويومية، ووفقا للخطة يحدد للتربية الرياضية درسين أسبوعيا ومدة كل درس (٤٥) دقيقة وفي بعض المدارس يكون الدرس زمنه (٩٠) دقيقة وهذه تتصل فيها حصتي التربية الرياضية .

#### - مكونات درس التربية الرياضية :-

يحدد المنهاج الحالي للتربية الرياضية (١٩٨٠-١٩٨١) مكونات درس التربية الرياضية للمرحلة الثانوية للبنين والتوزيع الزمني لأجزاء الدرس وفقا للشكل رقم (٣) كما يلي:-

٧ ق	المقدمة والأعمال الإدارية
١٥ اق	الاعداد البدني
١٠ اق نصف العام الدراسي	العاب القوى أو الجمباز
١٠ اق طوال العام الدراسي	يدرس كل ٣ شهور الألعاب
٣ ق	الختام

وهذا التقسيم لايعنى ان يستقل كل جزء عن سابقه ولكن لابد ان يكون هناك ترابط بين كل أجزاء الدرس

## \*اللياقة البدنية

تعريف اللياقة البدنية :-

عرفها لويس ب. هيرشى B.HERSHEY " ان اللياقة البدنية هي تلك الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الرجل قادرا على العمل لاقصى قوته الجسمية وبذل اقصى امكانياته وقدراته العقلية، بروح معنوية عالية، وأن يؤمن ايمانا كاملا بواجباته نحو الأسرة والجار وأهل الحي والمحافظة والوطن كله " (١٦:١٢).

عرفها كيورتن CURETON بكونها "الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام اجهزة الجسم بوظائفها على احسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الاعمال الشاقة دون اجهاد زائد عن الحد(٦٤:١٨).

عرفها كلارك CLARKE بأنها "القدرة على اداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب زائد، مع بقاء جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة (٦٣:١٤).

عرفها كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسانين بأنها "احدى القدرات البدنية العامة وهي قدرة تتضمن عددا من القدرات الطائفية والأولية مثل القوة العضلية والجلد الدورى التنفسى والجلد العفلى والسرعة والرشاقة والمرونة (٤١:١٣).

مكونات اللياقة البدنية :-

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، وسوف يقوم الباحث بعرض بعض وجهات نظر العلماء فى تحديد مكونات اللياقة البدنية كما يلى:-

- يرى كلارك Clark ان مكونات اللياقة البدنية هي:-
- ١- القوة العضلية .
  - ٢- الجلد العفلى .
  - ٣-الجلد الدورى .

يرى دونالد Donald أن مكونات اللياقة البدنية هي:-  
 ١- القوة العضلية. ٢- الجلد العظمى. ٣- الجلد الدورى.  
 ٤- المرونة. ٥- التوافق العظمى. ٦- الرشاقة (١٦٨:٥٣-١٧٠).

ويرى سليمان حجر أن مكونات اللياقة البدنية هي:-  
 ١- القوة العضلية. ٢- كفاءة الجهاز الدورى-التنفسى. ٣- المرونة  
 ٤- الرشاقة. ٥- السرعة. (٨٢-٨٠:٢٠).

ويرى صبحى حسنين أن مكونات اللياقة البدنية هي:-  
 ١- القوة العضلية. ٢- الجلد الدورى التنفسى. ٣- الجلد العظمى.  
 ٤- المرونة. ٥- السرعة - عام. ٦- الرشاقة.  
 ٧- القوة العضلية. ٨- التوازن. ٩- التوافق.  
 ١٠- زمن رد الفعل (١٣:٥٤-١٥).

مما سبق يرى الباحث فى حدود ماتتطلبه دراسته الاكتفاء  
 بالمكونات التالية :-

١- القوة العضلية. ٢- السرعة. ٣- التحمل.  
 ٤- تحمل القوة. ٥- تحمل السرعة. ٦- القوة المميزة بالسرعة.

حيث أجمعت معظم الآراء السابقة على أهمية هذه العناصر كمكونات  
 للياقة البدنية وعلى أساس أن التنظيم الدائرى الذى حدده الباحث  
 لتدريس جزء الأعداد البدنى بالدرس يهدف الى تنمية هذه العناصر  
 وقد استبعد الباحث المكونات الأخرى لعدم امكانية تنميتها والتقدم  
 بها من خلال استخدام التنظيم الدائرى.  
 ثانياً:- الدراسات السابقة

وجد الباحث صعوبة فى الحصول على دراسات سابقة مشابهة لموضوع  
 البحث، ويرجع ذلك الى أن التدريب الدائرى باستخدام التعليم  
 المبرمج من الموضوعات الحديثة والتي لم تنل حظها من الدراسات  
 العلمية.

لذا فقد قام الباحث بمسح شامل للدراسات والبحوث التى أجريت  
 فى المجال الرياضى والمتعلقة بموضوع البحث فى العديد من المصادر

المتتمثلة فى رسائل الماجستير والدكتوراة ، وفى المجلات والدوريات العلمية ، وكذلك المؤتمرات العلمية لكليات التربية الرياضية ، بالإضافة الى مستخلصات رسائل الدكتوراة الدولية ، ومن تلك المصادر اختار الباحث بعض الدراسات المرتبطة بمتغيرات بحثه وقسمها الى قسمين :-

#### ١ - الدراسات المرتبطة التى تناولت استخدام التعليم المبرمج :

##### ١ - الدراسات المرتبطة فى البيئة الأجنبية :

\* دراسة باتريكا فرانسيس كاي FRANCIS PATRICIA KAY عام ١٩٨٦ (٦٨) ، "تطوير المهارات الخاصة بين معلمى التربية الرياضية ، باستخدام أحد برامج التعليم المبرمج" وتكونت عينة البحث من ٢٧ معلما من معلمى التربية الرياضية تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات طبقا لعدد سنوات ممارستهم لمهنة التدريس ، وأشارت النتائج الى أن مفاهيم البرنامج التعليمى المبرمج ايجابية بصفة عامة وبناءه بالنسبة لمجموعة المعلمين الذين طبق عليهم البرنامج التعليمى المبرمج للمهارات الخاصة ، كما أشارت الى أن معلمى التربية الرياضية يستطيعوا أن يتعلموا المهارات الحركية الادراكية والمهارات الخاصة بالإضافة الى مهارات التطبيق من خلال البرنامج التعليمى المبرمج بتفوق عن مجموعه المعلمين الذين طبق عليهم البرنامج بالطريقة التقليدية ، كما ان البرنامج التعليمى المبرمج ادى لزيادة دافعية الافراد وبقائهم فى حالة عمل طوال فترة تنفيذ البرنامج التعليمى المبرمج ، وأشارت النتائج أيضا الى أن سنوات الخبرة فى التدريس لا تؤثر بصورة مختلفة على نجاح افراد البحث فى تطوير المنافسة لتعلم المهارات الخاصة .

\* دراسة دينس لاندن ، اميلياى ، وكاترين هل KATHERINE. HELL DENNIS LANDIN , AMELIA. LEE , & AND (١٩٨٦) (٦٦) عن "مقارنة التعليم المبرمج بالتعليم الجماعى فى تعليم المهارات الحركية المفتوحة" وتكونت عينة البحث من ٢٤ تلميذا من تلاميذ المرحلة الابتدائية الذين يتعلمون التنس ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين

احدهما تجريبية والآخرى ضابطة، وقد استخدمت المجموعة التجريبية الكتيب المبرمج بينما استخدمت المجموعة الضابطة التعليم الجمعي للتلاميذ ككل فى تعلم مهارات التنس مع المعلم، وأشارت النتائج الى أن المجموعة التجريبية التى استخدمت التعليم المبرمج تميزت بارتفاع مستوى توجيها ودرجة تركيزها، أما المجموعة الضابطة فتميزت بالبساطة فى ادائها.

\* دراسة لويس، ديانامارى LEWIS, DEANNA MERIE عام (١٩٨٣) (٧٣) عن "اثر الاشتراك فى أحد برامج التعليم الذاتى على اللياقة البدنية للبنات المعاقات بدرجة شديدة" وتكونت عينة البحث من ١٦ بنتا من المعاقات اعاقة شديدة وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة، وقد استخدمت المجموعة التجريبية برنامج تعليم ذاتى للياقة البدنية، بينما استخدمت المجموعة الضابطة نفس البرنامج بالطريقة التقليدية، وقد أشارت النتائج لتفوق المجموعة التجريبية والتى استخدمت برنامج التعليم الذاتى للياقة البدنية، كما أشارت النتائج لتحسن أداء المجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات التى تعلموها.

\* دراسة فيدركو جيسيز FEDERICO JESUS عام (١٩٨٠) (٦٧) عن "المقارنة بين طريقة التعلم الذاتى والطريقة التقليدية فى التعليم من حيث قياس الأداء الحركى لبتلاميذ المعوقين" وتكونت عينة البحث من طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة ولاية كاليفورنيا وبلغ عددها ٤٠ طالبا قسموا الى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة، وقد استخدمت المجموعة التجريبية الفيديو والعديد من نماذج التعلم الذاتى، بينما استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية، وقد أشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى مستوى التعلم.

\* دراسة جيلى زاك شارون SHARON GAYLE ZACK عام (١٩٨٠) (٧٦) عن "اثر التعليم الذاتى على الطلاب المعلمين وتلاميذهم فى التربية الرياضية" وتكونت عينة البحث من طلبة المعلمين وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة، وقد استخدمت المجموعة التجريبية أسلوب التعليم الذاتى بينما استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية، وقد أشارت النتائج الى تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت أسلوب التعلم الذاتى عن المجموعة الضابطة التى استخدمت التعليم التقليدى.

\* دراسة زنسيكوف ZANSEKOF عام (١٩٧٥) (١٧) عن "اثر استخدام التعليم المبرمج فى تعليم بعض المهارات المقررة على طلبة المدارس الثانوية" وأشارت النتائج الى ان التعليم المبرمج يساعد على رفع مستوى التحصيل الحركى، ويشير فى دراسته الى اهمية التعليم المبرمج مع المدرس فى تعليم مهارات الجمباز، كما اثبت ان طريقة البرمجة مع مزجها بالطريقة التقليدية تكون اكثر فاعلية وتحقق كثيرا من الاهداف التربوية منها الاعتماد على النفس

\* دراسة ديماريا DEMARIA عام (١٩٧٢) (٦٥) ، عن "اثر استخدام برنامج تعليم ذاتى لتعليم الارسال فى التنس" - وتكونت عينة البحث من ٢٧ طالبة قسمت لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وقد استخدمت المجموعة التجريبية الكتيب المبرمج، بينما استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية، وقد اشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى تعلم مهارة الارسال فى التنس.

\* دراسة هوليس HOLLIS عام (١٩٧٠) (٧٠) عن "اثر استخدام برنامج تعليم ذاتى لتعلم مهارة العجلة-كارتويل فى الجمباز" - وتكونت عينة البحث من ٣٤ طالبة قسمت الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وقد استخدمت المجموعة التجريبية الكتيب المبرمج، بينما استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية، وقد اشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى تعلم مهارة العجلة فى الجمباز، وأن التعلم بالطريقتين التقليدية والتعليم الذاتى يؤديان الى مستوى واحد فى التعلم.

برنامج فى تعليم الرمية الحرة فى كرة السلة" وبلغت عينة البحث ٣٦ طالبة قسمت الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وقد استخدمت المجموعة التجريبية الكتيب المبرمج لتعليم مهارة الرمية الحرة فى كرة السلة، بينما استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية لتعليم نفس المهارة، وقد اشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طريقة البرمجة والطريقة التقليدية فى نتائج التعلم.

\* دراسة ليشرلاند LITHERLAND عام (١٩٦٩) (٧٤) عن "اثر استخدام برنامج تعليم ذاتي مع استخدام الوسائل السمعية المعينة فى تعلم الرقص الشعبى والحديث والمودرن" - وتكونت عينة البحث من ٣٤ طالبة قسمت الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وقد استخدمت المجموعة التجريبية الكتيب المبرمج بالإضافة للوسائل السمعية المعينة، بينما استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية، وقد اشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى درجات الأداء، وزمن التعلم.

\* دراسة اوكران OKRAN (١٩٦٥) (٩٠) بتطبيق التعليم المبرمج على مجموعة من اللاعبين اثناء تأديتهم بعض المهارات الصعبة، وقد اسفرت اهم نتائج هذه الدراسة عن ان التعليم المبرمج اثناء التدريب يساعد على الارتقاء بالمستوى المهارى ويضيف ان التعليم بهذه الطريقة يكون سريع بمقارنته بالطريقة التقليدية كما يضاعف التحصيل الحركى للاعبين الذين يفتقرون الى المعلومات الفنية المؤثرة فى الأداء، ويؤكد اوكران انه من الضرورى عند اتباع هذه الطريقة الاستناد الى المعلومات العلمية الحديثة المستمدة نتيجة البحوث التى تناولت تحليل هذه المهارات بغرض الوصول الى الاداء المثالى وتوفير الجهد.

ب - الدراسات المرتبطة فى البيئة المصرية :

\* دراسة حلمى لطفى الجمل وعبد الغنى اسماعيل الجمال ومديحة محمد الامام (١٩٨٨) (١٣) عن "فاعلية التعليم المبرمج فى تعلم بعض خطفات المصارعة للناشئين" وتكونت عينة البحث من ٣٠ ناشئا من مراكز تدريب المصارعة للناشئين بمحافظة الغربية وقد تم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات، المجموعة التجريبية الاولى قوامها ١٠ ناشئين وطبق عليها طريقة البرمجة مع المعلم والمجموعة التجريبية الثانية وقوامها ١٠ ناشئين وطبق عليها طريقة البرمجة فقط والمجموعة الثالثة ضابطة قوامها ١٠ ناشئين وطبق عليها الطريقة المتبعة فى المهارات موضوع الدراسة، وقد اشارت النتائج الى ان طريقة التعلم من خلال البرمجة مع المعلم كانت افضل فى تعلم خطفات المصارعة للناشئين .

\* دراسة عصام احمد حسن السيد (١٩٨٨) (٣٠) عن "تأثير استخدام التعليم المبرمج فى تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية" وتكونت عينة البحث من ٣٧ لاعبا من اللاعبين الناشئين من منتخب القاهرة، وقد اختار منهم الباحث ٢٢ لاعبا قسمهم الى مجموعتين: المجموعة الاولى الضابطة وعددها (١١) وكانت تتعلم بالطريقة المتبعة والمجموعة الثانية التجريبية وعددها (١١) لاعبا وكانت تتعلم بالطريقة البرنامجية، وقد اشارت النتائج لتفوق الطريقة البرنامجية على الطريقة المتبعة فى تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية للناشئين.

\* دراسة صفوت احمد على حسانيين (١٩٨٨) (٢٤) عن "تأثير طريقة البرمجة على تنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية" وتكونت عينة البحث من ٧٦ تلميذا من تلاميذ الصف الاول الثانوى بنين من مدرسة الزقازيق الثانوية العسكرية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم تقسيمهم الى مجموعتين، احاهما تجريبية قوامها ٣٨ تلميذا طبق عليهم التعليم المبرمج باستخدام الكتيب المبرمج، والآخرى ضابطة قوامها ٣٨ تلميذا طبق عليها البرنامج المتبع، وقد اشارت النتائج الى تفوق الطريقة البرنامجية على الطريقة المتبعة فى تنمية الصفات البدنية وتحسن مستوى الاداء المهارى فى المهارات الحركية فى الكرة الطائرة والعباب القوى.

\* دراسة احمد عبد الهادى يوسف (١٩٨٧) (١) عن "اثر استخدام اسلوب التعليم المبرمج فى التدريب على تحسين الاداء للاعبى الجمباز الناشئين" وتكونت عينة البحث من ٢٢ لاعبا قسمهم الباحث الى مجموعتين مجموعة تجريبية طبق عليها التعليم المبرمج والآخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التدريبى باستخدام الاساليب المتبعة فى تدريب المهارات المدرجة بالجمال الحركية الموضوعة للمجموعتين، وقد اشارت النتائج الى ان استخدام اسلوب التعليم المبرمج يؤثر تأثيرا ايجابيا على تنمية الصفات البدنية وتحسين مستوى الاداء.

\* دراسة اشرف محمد على جابر (١٩٨٧) (٤) عن "مدى فاعلية التعليم المبرمج فى تعليم مهارة ضرب الكرة بالراس لناشئى كرة القدم" وتكونت عينة البحث من ٧١ لاعبا من مدرسة الكرة بنادى الزمالك وقد قسمهم الى ثلاث مجموعات، المجموعة الاولى تجريبية

قوامها ٢٣ ناشئا وطبق عليها التعليم المبرمج فى تعليم مهارة ضرب الكرة بالراس والمجموعة الثانية تجريبية قوامها ٢٤ ناشئا وطبق عليها البرنامج الموضوع لتعليم المهارة باستخدام الشرح والنموذج، اما المجموعة الثالثة ضابطة قوامها ٢٤ ناشئا وطبق عليها الطريقة الشائعة وهى التقسيمية الى فرق واجراء مباريات بينهم وهو المتبع فى مدارس الكرة بالاندية ، وقد اشارت النتائج الى ان طريقة التعليم المبرمج تساعد الناشئين على تحسين وأرتفاع مستوى اداء مهارة ضرب الكرة بالراس، كما اوضحت النتائج فاعلية ارتباط طريقة التعليم المبرمج بطريقة الشرح والنموذج فى تعليم مهارة ضرب الكرة بالراس .

\* دراسة مرفت مصطفى احمد (١٩٨٧) (٤٧) عن "اثر استخدام التعليم المبرمج فى تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين" وتكونت عينة البحث ٤٢ تلميذا تم اختيارهم بطريقة عمدية من تلاميذ مركز تدريب الناشئين بنادى الكشافة البحرية بالاسكندرية ، وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين، الاولى تجريبية قوامها ٢١ تلميذا وطبق عليها التعليم المبرمج والمجموعة الثانية ضابطة قوامها ٢١ تلميذا وطبق عليهم البرنامج المتبع، وقد اشارت النتائج الى ان التعليم المبرمج افضل من الطريقة المتبعة فى عملية سباحة الزحف على البطن للمبتدئين.

\* دراسة احمد فؤاد حسن ١٩٨٦ (٢) عن "تأثير استخدام نظام البرمجة على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية" وقد اختار الباحث عينة بحثة بالطريقة الطباقية العشوائية وبلغ عددها ٨٠ تلميذا من تلاميذ الصف الاول الاعدادى بمدرسة النصر الاعدادية بمصر الجديدة، وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية قوامها ٤٠ تلميذا وطبق عليها البرنامج المتبع بالمدرسة، وقد اشارت النتائج الى تفوق الطريقة البرنامجية عن الطريقة التقليدية فى تنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية .

\* دراسة أميرة عبد الفتاح وصفية منصور سليمان ١٩٨٥ (٧) عن "مقارنة لفاعلية اسلوبين من اساليب التدريس على المستوى المهارى والمعرفى فى كرة اليد" وتكونت عينة البحث من ٨٠ طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية، وتم

تقسيمهن الى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، وقد اشارت النتائج لتفوق الطريقة البرنامجية على الطريقة التقليدية فى المجال المعرفى بينما لم تظهر هناك فروقا ذات دلالة بين الاسلوبين فى المجال المهارى.

\* دراسة عبلة محمد احمد فرحات (١٩٨٥) (٢٩) عن "اثر استخدام التعليم المبرمج على الادراك والاحساس الحركى ومستوى الاداء فى التعبير الحركى" وتكونت عينة البحث من ٨٢ طالبة من طالبات الصف الاول بكلية التربية الرياضية للبنات وتم تقسيمهن الى مجموعتين : مجموعة تجريبية طبق عليها البرنامج بواسطة الكتيب المبرمج والمجموعة الضابطة طبق عليها البرنامج المتبع بالكلية ، وقد اشارت النتائج لتفوق الطريقة البرنامجية على الطريقة المتبعة فى زيادة مستوى الادراك والاحساس الحركى وارتقاء مستوى الاداء.

\* دراسة على عبد المنعم البنا (١٩٨٥) (٣٤) عن "اثر طريقة البرمجة فى تنمية الجلد العفلى واثرها فى مستوى التحصيل الحركى فى الجمباز" وتكونت عينة البحث من ٦٧ طالبا من طلبة الصف الاول بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين : مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، وقد اشارت النتائج الى ان طريقة البرمجة تنمى الجلد العفلى لدى طلبة المجموعة التجريبية ، كما اثبتت ان طريقة البرمجة تساعد على زيادة التحصيل الحركى عن الطريقة المتبعة .

\* دراسة عصام الدين عبد الخالق (١٩٨٥) (٣١) عن "اثر استخدام التعليم المبرمج فى تدريس علم التدريب الرياضى لكليات التربية الرياضية" وتكونت عينة البحث من ١٣٥ طالبة من طالبات الصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، تم تقسيمهن الى مجموعتين احدهما تجريبية قوامها ٦٨ طالبة والاخرى ضابطة قوامها ٦٧ طالبة ، كما تم اختيار ٢٠٨ طالبا من طلبة الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية قوامها ١٠٧ طالبا والاخرى ضابطة قوامها ١٠١ طالبا وبذلك اصبح اجمالى العينة ٣٤٣ طالب وطالبة قسموا الى مجموعتين احدهما تجريبية قوامها ١٧٥ طالب وطالبة والاخرى ضابطة قوامها ١٦٨ طالب وطالبة ، وقد اشارت النتائج الى ان التعليم المبرمج يساعد على ارتفاع مستوى التحصيل لمادة التدريب الرياضى عن الطريقة التقليدية .

\* دراسة على عبد المنعم البنا (١٩٨٤) (٣٣) عن "اثر استخدام التعليم المبرمج فى تعليم مهارة القفزة الداخلية المتكورة على حصان القفز" وتكونت عينة البحث من ٤٥ طالبا من طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات: مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وقد اشارت النتائج الى تفوق المجموعة التجريبية التى طبق عليها التعليم المبرمج فى تعليم المهارة قيد الدراسة ومزجها بالطريقة التقليدية وأن طريقة التعليم المبرمج وحدها لا تكفى لاكتساب المهارة قيد الدراسة، كما ثبت ان الطريقة التقليدية وحدها لا تكفى لتعلم المهارة قيد الدراسة.

\* دراسة محمد هانى محمد عبد الله (١٩٨٤) (٥٨) عن "اثر استخدام طريقتى اسكنر وكراودر للبرمجة النظرية فى تعليم الوشب الطويل بدرس التربية الرياضية للصف الاول الاعدادى" وتكونت عينة البحث من ٩٤ تلميذا من تلاميذ الصف الاول بمدرسة العطارين الاعدادية، وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات : مجموعتين تجريبيتين احدهما يطبق البرنامج الخطى لسكنر والاخرى يطبق عليها البرنامج التفرىعى لكراودر، والمجموعة الثالثة ضابطة يطبق عليها البرنامج المتبع، وقد اشارت النتائج الى ان طريقة البرمجة الخطية لسكنر افضل فى تعلم مهارة الوشب الطويل عن الطريقة التفرىعية لكراودر، كما اثبتت النتائج ان طريقة البرمجة الخطية والبرمجة التفرىعية افضل من الطريقة المتبعة فى تعلم مهارة الفرد الوشب الطويل.

\* دراسة عثمان حسين رفعت (١٩٨٢) (٢٧) عن "اثر استخدام نظام البرمجة فى تنمية اللياقة البدنية" وقد تكونت عينة البحث من ١٤٩ طالبا من الصف الاول بمدرسة الطبى الثانوية التجريبية ومدرسة الطبى الثانوية النموذجية بمصر الجديدة، وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وتهدف هذه الدراسة الى: اعداد وحدات مبرمجة خاصة بتنمية مكونات اللياقة البدنية (المرونة، الرشاقة، السرعة، القوة، الجلد العضلى، الجلد الدورى التنفسى) وقياس فاعلية هذه الوحدات فى تنمية مكونات اللياقة البدنية، ومقارنة فاعلية التعليم المبرمج بالطريقة التقليدية المتبعة فى مدارسنا، وقد اشارت النتائج الى تفوق الطريقة البرنامجية على الطريقة التقليدية فى نتائج مكونات اللياقة البدنية كذلك ارتفع مستوى اللياقة البدنية باستخدام نظام البرمجة.

\* دراسة على حسنين محمد حسب الله (١٩٨٢) (٣٢) عن "اثر التعلم الذاتى فى تعلم مهارات برامج الألعاب فى المرحلة الاعدادية" وتكونت عينة البحث للتجربة الاولى من اربعة مجموعات من تلاميذ الصف الثالث الاعدادى، بواقع مجموعتان فى كل مدرسة (الأورمان والدقى) وتشتمل كل مجموعة على ٤٠ تلميذا كمجموعة تجريبية، ٤٠ تلميذا كمجموعة ضابطة، وقد طبق عليهم برنامج الألعاب الرياضية المقرر للمرحلة الاعدادية للعام الدراسى ١٩٨٠/١٩٨١م حيث استخدمت المجموعة التجريبية الكتيب المبرمج، أما عينة البحث للتجربة الثانية فكان قوامها ثمانون تلميذا بواقع ٤٠ تلميذا كمجموعة تجريبية، ٤٠ تلميذا كمجموعة ضابطة، وقد طبق عليهم برنامج الكرة الطائرة عن طريق الكتيب المبرمج بالإضافة الى عرض بعض الأفلام التعليمية الخاصة بتعليم هذا البرنامج، وقد اشارت النتائج تفوق طريقة التعلم الذاتى باستخدام الكتيب المبرمج عن الطريقة التقليدية فى تعلم تلميذ عينة البحث المهارات الحركية للألعاب الجماعية (كرة قدم - كرة سلة - كرة يد - كرة طائرة)، كما اثبتت الدراسة أنه كلما زادت الوسائل التعليمية المساعدة فى التعلم الذاتى كلما أعطى ذلك نتائج أفضل فى التعلم.

\* دراسة عنايات احمد عبد الفتاح عام (١٩٨٠) (٣٥) عن "استخدام التعليم المبرمج فى كليات التربية الرياضية" وتكونت عينة البحث من ٦٠ طالبا من طلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة، وقد اختارت الباحثة الطريقة الخطية فى برنامجها بهدف التعرف على كيفية استخدام التعليم المبرمج لتدريس المهارات العملية لمسابقة دفع الجلة فى المواقف التعليمية بكليات التربية الرياضية، وقد اشارت النتائج لصلاحية الطريقة البرنامجية فى تعليم مهارة دفع الجلة، كما اظهرت أيضا تفوق الطريقة البرنامجية على التقليدية عمليا ونظريا مما دفع الطلبة الى تفضيل الطريقة البرنامجية فى تعليم المهارات الحركية.

\* دراسة شعبان عيد حسنين عام (١٩٧٨) (٢٣) عن "فاعلية الوسائل التعليمية فى تعلم مهارة المتابعة فى كرة السلة" وتكونت عينة البحث من ٩١ تلميذا من تلاميذ الصف الأول الاعدادى يتراوح سنهم من ١٢ : ١٣ سنة، وتم تقسيمهم الى اربعة برامج - البرنامج الأول

بالشرح والبرنامج والبرنامج الثانى باستخدام الصورة، والبرنامج الثالث باستخدام الكتيب المبرمج، والبرنامج الرابع باستخدام الأجهزة، وقد أشارت النتائج أن الصور زادت من فاعلية الشرح والنموذج، كما زادت البرمجة من فاعلية الشرح والنموذج والصور المسلسلة، كما زادت الأجهزة من فاعلية الشرح والنموذج والصور المسلسلة والشرح البرنامجى. كذلك أكدت النتائج أن الطريقة التقليدية (الشرح والنموذج) هي أفضل في التعليم الحركى.

٢ - الدراسات المرتبطة التي تناولت استخدام التدريب الدائرى.

١ - الدراسات المرتبطة فى البيئة الأجنبية :-

\* دراسة فريجنز Vrigens (١٩٦٩) (٨٠) عن "أثر التدريب الفترى على اللياقة البدنية وتكونت عينة البحث من مجموعة تجريبية مكونة من ١١ طالب متوسط سنهم ١٦٧ سنة، ومجموعة ضابطة مكونة من ٩ طلاب متوسط سنهم ١٧ سنة وكانت المجموعتان متكافئتان فى القياسات الجسمية والصفات البدنية، اشتركت المجموعة التجريبية فى برنامج تدريب دائرى فترى ثلاث مرات أسبوعيا لمدة ٦ أسابيع واشتمل البرنامج معظم العضلات الكبيرة فى الجسم واشتملت متغيرات البحث على مجموعة من القياسات الجسمية والاختبارات الفسيولوجية مثل الحد الأقصى لاستنشاق الأكسجين ونبض القلب وضغط الأكسجين وذلك عن طريق العجلة الثابتة، وأظهرت نتائج الدراسة زيادة وزن المجموعة التجريبية الذى يرجع لنمو العضلات والتي كانت واضحة فى زيادة نمو عضلات الفخذ والذراع والصدر، أما المتغيرات فى المجموعة الضابطة فكان صغيرا وغير دال معنويا، كذلك حققت المجموعة التجريبية زيادة معنوية فى الحد الأقصى لاستنشاق الأكسجين ولم تحقق المجموعة الضابطة أى تغير معنوى فى هذا المجال، وأوصت الدراسة بإدخال التدريب الدائرى فى درس التربية الرياضية لبرامج المدارس نظرا لفائدته وأهميته للتلاميذ.

\* دراسة ننى Nunney (١٩٦٠) (٧٦) عن "العلاقة بين التدريب الدائرى والتقدم فى التحمل والسرعة والقوة والقدرة والوزن" وتكونت عينة البحث من مجموعتين قوام كل منهما ١٢ طالب جامعى، وتم إجراء التكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار تحمل سباحة الزحف لمدة ١٥ دقيقة والطول والوزن والوثب العمودى والشد على العقلة.

جمعت احدى المجموعتين وهى التجريبية بين التدريب الدائرى وتدريب السباحة لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة، بينما استخدمت المجموعة الأخرى وهى الضابطة تدريب السباحة فقط لمدة ٣٠ دقيقة، واستمر تنفيذ البرنامج لمدة ٦ أسابيع بمعدل ٣ مرات اسبوعيا لكل منهما، وعند اعادة الاختبار فى نهاية التجربة تبين ان المجموعة التجريبية حققت تقدما معنوى فى السرعة والتحمل والوزن والشد لآعلى على العقلة، وحققت المجموعة الضابطة تقدم فى تحمل السباحة والوزن، وقد لوحظ ان المجموعة الضابطة نزعت لفقدان فى القوة كما قيست بالشد لآعلى على العقلة والوثب العمودى.

ب - الدراسات المرتبطة فى البيئة المصرية :-

\* دراسة وفاء محمد مفرج (١٩٨٧) (٦٠) عن "تأثير طريقتين للتدريس على بعض الصفات البدنية وكفاءة الجهاز التنفسى لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسى" وتكونت عينة البحث من ١٦٧ تلميذ وتلميذة قسموا على ثلاث مجموعات، الأولى استخدمت التدريب الدائرى باستخدام الحمل المستمر، والثانية استخدمت التدريب الدائرى باستخدام الفترى منخفض الشدة، والمجموعة الثالثة ضابطة واستخدمت المنهاج المتبع، وذلك فى جزء الأعداد البدنى بالدرس، وقد تم قياس اللياقة البدنية باختبار العناصر التالية: (قوة عضلية، سرعة، مرونة، رشاقة، جلد، دقة، توافق، توازن، قدرة عضلية). كما قاست الباحثة بعض القياسات الجسمية والفسولوجية، وقد أشارت النتائج التى توصلت اليها الى أن استخدام التدريب الدائرى باستخدام الحمل المستمر والحمل الفترى منخفض الشدة أدى الى تنمية اللياقة البدنية وتحسين كفاءة الجهاز التنفسى وذلك عند مستوى ٠,٠٥-، كذلك فان التدريب الدائرى باستخدام الحمل المستمر أفضل من التدريب الدائرى باستخدام الحمل الفترى منخفض الشدة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتحسين كفاءة الجهاز التنفسى.

\* دراسة محمد خير مامسر، محمد ابراهيم شحاتة (١٩٨٤) (٥٠) عن "اثر نظام التدريب الدائرى والطريقة التقليدية على رفع مستوى اللياقة البدنية" وتكونت عينة البحث من ٥٤ طالبا بالصف الأول بكلية التربية الرياضية بجامعة الأردن، وقسمت العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدمت الاختبارات التالية لقياس اللياقة البدنية: (العدو ٥٠ متر، والشد لآعلى،

والوشب الطويل من الثبات، والجرى ٨٠٠ متر، والجرى المتعرج بين الحواجز) وتم تطبيق نظام التدريب الدائرى باستخدام الحمل الفترى منخفض الشدة لمدة تسعة أسابيع بواقع مرتين فى الاسبوع، واشتملت وحدة التدريب على تسع تمرينات لجميع اجزاء الجسم، وزمن الوحدة التدريبية ساعة، وقد اشارت النتائج الى تفوق المجموعة التجريبية التى مارست برنامج التدريب الدائرى بمقارنتها بالمجموعة الضابطة فى جميع الصفات البدنية بدلالة احصائية عند مستوى ٠,٠١

\* دراسة مصطفى محمد احمد الجبالي (١٩٨٤) (٤٨) عن "اثر التدريب الدائرى بالاثقال وبدون اثقال على اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية" وتكونت عينة البحث من ١٩٠ طالبا من مدرسة الخديوية الثانوية العسكرية للبنين، وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات، الاولى تجريبية استخدمت التدريب الدائرى بالاثقال، والثانية تجريبية واستخدمت التدريب الدائرى بدون اثقال، والثالثة ضابطة واستخدمت المنهاج المتبع، وقد استخدم التدريب الدائرى باستخدام الحمل الفترى منخفض الشدة (٣٠ ث اداء، ٣٠ ث راحة) وذلك فى الجزء الخاص بالاعداد البدنى بالدرس ومدته ١٥ دقيقة، وتم قياس اللياقة البدنية باستخدام بطارية اختبار اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية للبنين بالقاهرة وذلك كل ٦ دروس للتربية الرياضية بواقع اربع قياسات للتعرف على مدى التقدم فى مستوى اللياقة البدنية، وقد اشارت النتائج الى تميز كل من التدريب الدائرى بالاثقال وبدون اثقال على الطريقة المتبعة فى تنمية اللياقة البدنية وذلك عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وأن الفروق بين مجموعة التدريب الدائرى بالاثقال ومجموعة التدريب الدائرى بدون اثقال لم تكن دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠٥.

\* دراسة ترنديل عبد الغفور مدحت (١٩٨٢) (١٠) عن "اثر استخدام التدريب الدائرى فى التمرينات على تنمية التحمل العضى والجلد الدورى التنفسى والسعة الحيوية لتلميذات المرحلة الثانوية" وتكونت عينة البحث من مجموعتين لكل من الصف الاول والثانى وبلغ عددها ٣٤٠ طالبة بواقع ١٧٠ طالبة كمجموعة تجريبية، و١٧٠ طالبة كمجموعة ضابطة واستخدمت الباحثة التدريب الدائرى بطريقة الحمل الفترى منخفض الشدة لحوالى ١٨ اسبوعا بواقع مرتين اسبوعيا، وتكونت الوحدة التدريبية من ٦ تمرينات واستغرق اداؤها ١٣ دقيقة، كما استخدمت النظام المتبع للمجموعة الضابطة، كما تم قياس الجلد

العفلى باختبار طبق على المرحلة الثانوية للبنات سابقا، كما تم قياس الجلد الدورى التنفسى باختبار جالجار ويروها للبنات، وتم قياس السعة الحيوية منسوبة للوزن، وقد أشارت النتائج الى زيادة مستوى كل من المجموعتين التجريبيين فى كل من التحمل العفلى والجلد الدورى التنفسى والسعة الحيوية منسوبة للوزن، وانخفاض معدل النبض للمجموعتين فى القياس البعدى مما يدل على ارتفاع مستوى اللياقة البدنية .

\* دراسة محمد صبحى حسانيين (١٩٨٢) (٥٥) عن "نموذج مقترح لكيفية تطوير التدريب الدائرى ليكون له عائد تدريبى وتقويمى فى نفس الوقت" وذلك عن طريق بعض المدخلات المتعلقة بأصول التقويم على وحدة التدريب الدائرى دون مساس بنظريات التدريب، اختار الباحث وحدة تدريب دائرى من منهاج التربية الرياضية باحدى المدارس بمدينة هيدلبرج بالمانيا الغربية، وطبق نظام التدريب الدائرى باستخدام الحمل الفترى منخفض الشدة لمدة خمس اسابيع ، وتكونت الوحدة من (١١) محطة اشتملت على ٩ محطات بدنى وعدد ٢ مهارى، وتؤدى الدورة مرتين واشتملت عينة البحث على ٢٣ طالبا من (١٢-١٥ سنة) وقد اشارت النتائج الى انه يمكن خلال معرفة المتوسطات والانحرافات المعيارية وضع جداول معيارية على مستوى كل محطة وكل دورة والوحدة بكاملها، كما توصل لنجاح اسلوب التسجيل الذاتى كأحد مدخلات التقويم .

\* دراسة لواظ فيدال خليله (١٩٨٢) (٤٢) عن " فاعلية التدريب الدائرى فى رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة للعبة كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات" وتكونت عينة البحث من ٦٠ طالبة من طالبات الصف الثانى، وقسمت العينة لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، واستخدمت الاختبارات التالية لقياس اللياقة البدنية الخاصة: (رمى الكرة لابعد مسافة، وتنطيط الكرة فى زجاج، والوثب العالى من الشبات، والعدو ٦٠ متر، والجرى والمشى ٦٠٠ متر، وطبق نظام التدريب الدائرى باستخدام الحمل الفترى منخفض الشدة ، وقسمت مرحلة تطبيق البرنامج لثلاث فترات تكونت كل منها من ١١ وحدة باجمالى ٣٣ وحدة، وروعى زيادة الحمل بعد انتهاء كل فترة وقبل بداية الفترة التالية ، وتكونت الوحدة التدريبية من ٦ محطات يسبق اداؤها فترة احماء لجميع افراد العينة ، وقد اشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية للقياس البعدى بين المجموعتين لجميع الاختبارات المختارة لصالح نظام التدريب الدائرى

\* دراسة زينب على عمر (١٩٨١) (١٨) عن "اثر استخدام التدريب الدائري على تنمية عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الابتدائية" وتكونت عينة البحث من ٦٠ طالبة قسمت الى مجموعتين بواقع ٣٠ طالبة كمجموعة تجريبية، ٣٠ طالبة كمجموعة ضابطة من الصف السادس الابتدائي، حيث طبق نظام التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترى منخفض الشدة للمجموعة التجريبية لمدة ٣٦ درس لكل من النظام المقترح والتقليدى فى الجزء الخاص بالتمارين بالدرس بواقع مرتين اسبوعيا، وقد اشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١ بين القياسين القبلى والبعدى لكل من المجموعتين فى الصفات البدنية، وكذلك فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١ فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية فى الصفات البدنية وزيادة نسبة التحسن فى الصفات البدنية المختبرة لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

\* دراسة عائشة عبد المولى (١٩٨١) (٢٥) عن "اثر التدريب الدائري باستخدام اسلوبين من اساليب الطريقة الفترية مرتفعة الشدة على مستوى الاداء المهارى فى مادة الجمباز والتكيف الوظيفى للجهازين الدورى والتنفسى" وتكونت عينة البحث من ٦٤ طالبة قسمت الى مجموعتين، وقد تم تطبيق الدائرة التدريبية لمدة ١٦ اسابيع بواقع مرتين اسبوعيا تستغرق كل مرة حوالى ١٦ دقيقة ونصف، واستخدمت الاختبارات التالية لقياس عناصر اللياقة البدنية: (الجلوس من الرقود، الانبطاح من الوقوف فى ٣٠ ث، والوثب الطويل من الثبات، ورمى كرة السلة، والشد على العقلة) وتم قياس المستوى المهارى بواسطة محكمات حيث يتضمن الاختبار اداء مهارات الجمباز على الاجهزة الاربعة المقررة، وقد اشارت النتائج الى زيادة مستوى اداء المجموعة الاولى فى اختيار الانبطاح المائل من الوقوف فى ٣٠ ث، وزيادة مستوى المجموعة الثانية فى اختبار الوثب الطويل من الثبات والشد على العقلة، ومتوسط اللياقة البدنية، كما تفوقت المجموعة الاولى فى الحركات الارضية بينما تفوقت المجموعة الثانية فى جهاز حصان القفز والعارضتين مختلفتى الارتفاع وفى مجموع الاجهزة.

\* دراسة ماجدة السيد محمود ابراهيم (١٩٧٩) (٤٣) عن "اثر استخدام التدريب فى تقليل الوقت الضائع فى درس التربية الرياضية عامة والجزء التمهيدى خاصة" وتكونت عينة البحث من ٤٩ طالبة بواقع ٧ طالبات فى كل فصل دراسى يمثلون مجموعة واحده ضابطة وتجريبية

فى نفس الوقت ، واستخدمت الباحثة التدريب الدائرى الفترى منخفض الشدة (٣٠ ث اداء، ٣٠ ث راحة) وتم قياس الزمن الواقعى الذى تم تدريسة فى كل درس من خلال استمارة صممتها الباحثة لهذا الغرض، وقد اشارت النتائج التى توصلت اليها: بالنسبة لجزء التمرينات زادت تحركات الطالبات فى النظام الدائرى ضعف حركتها فى النظام التقليدى وكذلك قلت نسبة الوقت غير المستغل بفارق ٣,١٥ دقيقة لصالح نظام التدريب الدائرى، وعند التدريس بنظام التدريب الدائرى قل الزمن غير المستغل فى الدرس ككل عما فى حالة التدريس بالنظام التقليدى.

\* دراسة منيرة مرقص ميخائيل (١٩٧٩) (٥٧) عن "زيادة فاعلية درس التربية البدنية باستخدام التدريب الدائرى واثر ذلك على اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الاعدادية" وتكونت عينة البحث من ٣٨٤ طالبة بواقع ١٩٢ طالبة كمجموعة تجريبية من الصفين الاول والثانى وعلى ١٩٢ طالبة كمجموعة ضابطة، وتم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية، واستخدمت اختبار (انبطاح مائل) ثنى الذراعين، (رقود) ثنى الجذع، الوشب الطويل من الثابت، والجرى حول الصولجانات والجرى ٥٠ متر، (انبطاح مائل) تبادل ثنى الرجلين. لقياس اللياقة البدنية، كما تم قياس النبض اثناء الراحة وبعد الحمل مباشرة وبعده بدقيقة ثم دقيقتين، وتم استخدام نظام التدريب الدائرى باستخدام طريقة الحمل الفترى منخفض الشدة، وحدد زمن التدريب الدائرى فى الدرس بمعدل ١٣ دقيقة وذلك مرتين اسبوعيا ولمدة ٣٦ وحدة دراسية، وقد اشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١ بين القياسين القبلى والبعدى لكل من المجموعتين فى الصفات البدنية، كما توصلت لوجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١ فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية فى الصفات البدنية.

\* دراسة اكرام محمد انيس الشماع (١٩٧٦) (٥) عن "اثر تطبيق التدريب الدائرى بغرض تنمية كل من السرعة والقوة على مهارة الوشب الطويل، وتكونت عينة البحث ٧٠ طالبة من الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، وقسمت العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، واستخدم نظام التدريب الدائرى بطريقة الحمل الفترى منخفض الشدة على المجموعة الاولى لمدة خمسة اسابيع بمعدل ثلاث مرات اسبوعيا، بزمن قدره ٢٠ دقيقة كل

مرة، وتكونت وحدة التدريب الدائري من ٦ تمرينات، وقد استخدمت القياسات التالية فى القياس القبلى والبعدى : (٥٠ متر عدو لقياس السرعة، وقوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر، والوثب الطويل من الثبات لقياس القدرة)، وقد اشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى ٠,٠١, فى قوة دفع الرجلين وزمن عدو ٥٠ متر والقدرة.

\* دراسة حمدى احمد على حسين (١٩٧٦) (١٤) عن "اثر تدريس مادة التمرينات بطريقة التدريب الدائري على مستوى الاداء فى مادة الجمباز على طلبة الصف الثانى بالمعهد العالى للتربية الرياضية" وذلك عن طريق معرفة اثر هذا التدريب على مستوى اللياقة البدنية وبالتالي على مستوى الاداء فى الجمباز، وتكونت عينة البحث من ١٠٩ طالبا كمجموعة تجريبية، ١٠٦ طالبا كمجموعة ضابطة اختيروا بطريقة عشوائية، وطبق نظام التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر على المجموعة التجريبية دون الضابطة، واشتمل البرنامج على ٥ دروس للتمرينات يتكون كل درس من ١٠ تمرينات، استمر تدريسها طوال العام الدراسى، تم اختبار المجموعتين بعديا فقط باستخدام الاختبارات التالية: (٥٠ متر عدو، الوثب الطويل من الثبات، وقوة القبضة بالديناموميتر، والشد على العقلة، والجرى المكوكى ١٠ x ٤ والجلوس من الرقود، وثنى الجذع اماما أسفل من الوقوف ومن الجلوس، وجرى مسافة ١٠٠٠متر) وقد اشارت النتائج الى ان التدريب الدائري ادى الى تحسن ملحوظ فى مستوى اداء افراد المجموعة التجريبية فى مادة الجمباز، كما ان التدريب الدائري ادى لتحسن معنوى وبدرجة كسبيرة فى مستوى اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية.

\* دراسة سيد عبد الجواد (١٩٧٤) (٢٢) عن "اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية فى درس التربية الرياضية، وتكونت عينة البحث من ٤٢ طالبا كمجموعة ضابطة، وعلى ٤٣ طالبا كمجموعة تجريبية تم اختيارهم عشوائيا من مدرسة الشجر الاعدادية التابعة لمديرية شرق الاسكندرية واستخدم نظام التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترى منخفض الشدة فى الجزء الخاص بالتمرينات لمدة عشرة دقائق فى كل درس كبديل للنظام التقليدى الذى طبق على المجموعة الضابطة، وكانت مدة الدراسة عام دراسى، وتم اختبار ولاية

كارولينا الشمالية الذى يتكون من خمسة اختبارات لقياس اللياقة البدنية وهى (الجلوس من الرقود، الخطوات الجانبية، الوشب الطويل من الشبات، الشد لأعلى، الانبطاح المائل من الوقوف) وأشارت النتائج الى وجود فروق معنوية بين متوسط المجموعتين حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع الاختبارات .

التعليق على الدراسات السابقة والاستفادة منها:

\* اتضح للباحث من الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع بحثه فاعلية كل من نظام التدريب الدائرى والتعليم المبرمج فى تنمية اللياقة البدنية بدرس التربية الرياضية، مما افاد فى اعداد وحدات مبرمجة خاصة بجزء الاعداد البدنى بالدرس فى كتيب مبرمج لتنمية اللياقة البدنية لتلاميذ الصف الاول بالمرحلة الثانوية عن طريق استخدام التدريب الدائرى المبرمج.

\* اتفقت معظم الدراسات على استخدام المنهج التجريبى لمناسبته لمثل هذا النوع من الدراسات، الذى يتطلب ادخال المتغير التجريبى وحساب اثره على المتغيرات الأخرى وقد استخدم الباحث هذا فى اجراء دراسته .

\* استفاد الباحث من الدراسات السابقة فى توجيه بحثه لتلاميذ المرحلة الثانوية حيث اشتملت معظم الدراسات على جميع المراحل التعليمية من الابتدائى حتى المرحلة الجامعية باستثناء دراسة عثمان رفعت، وقد اختار الباحث هذه المرحلة لأنها تمثل نتاج ما اكتسبه من لياقة بدنية وتعتبر أساس الرياضة فى المرحلة الجامعية .

\* استفاد الباحث من الدراسات السابقة فى التعرف على كيفية اجراء القياسات التى تساعد على جمع البيانات وكيفية استخدام القوائين والمعادلات الاحصائية المناسبة لطبيعة البحث وكيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها .