

المراجع

١- اولاً : المراجع العربية :-

- ١ - أحمد عبد الهادي يوسف : اثر استخدام اسلوب التعليم المبرمج فى التدريب على تحسين الاداء للأعبى الجمباز الناشئين، المؤتمر العلمى الأول. التربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، يناير عام ١٩٨٧م.
- ٢ - أحمد فؤاد حسن حافظ : تأثير استخدام نظام البرمجة على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، عام ١٩٨٦م.
- ٣ - أسماء محمود غانم : الوسائل التعليمية ، قسم المناهج وطرق التدريس ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، عام ١٩٨٦م.
- ٤ - اشرف محمد على جابر : دراسة لمدى فاعلية التعليم المبرمج فى تعليم مهارة ضرب الكرة بالراس لناشئ كرة القدم ، المؤتمر العلمى الأول. التربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، يناير عام ١٩٨٧م.
- ٥ - اكرام محمد انيس الشماع : دراسة حول اثر تطبيق التدريب الدائرى بغرض تنمية كل من عنصرى السرعة والقوة على مهارة الوثب الطويل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، عام ١٩٧٦م.
- ٦ - آمال الصادق ، فؤاد أبو حطب : علم النفس التربوى ، الطبعة الثالثة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٦٥ شارع محمد فريد ، القاهرة ، عام ١٩٨٤م.

- ٧ - أميرة عبد الفتاح ، صفة منصور سلطان : مقارنة فاعلية أسلوبين من أساليب التدريس على المستويين المهارى والمعرفى فى كرة اليد ، انتاج علمى منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، عام ١٩٨٥م .
- ٨ - أنور بدر العابد : تكنولوجيا التربية فى مجتمع متغير . مجلة تكنولوجيا التعليم : العدد الأول ، يونيو عام ١٩٧٨م .
- ٩ - م.ل.أوكران : اثر طريقة اعطاء المعلومات الفورية للاعبين اثناء التدريب لرفع المستوى المهارى ، مجلة نظريات وطرق التطبيق الرياضى ، العدد رقم ٦ ص ٧٥ ، موسكو ، عام ١٩٦٥م .
- ١٠ - ترنديل عبد الغفور مدحت : اثر استخدام التدريب الدائرى بالتمرينات على تنمية التحمل العضلى والجلد الدورى التنفسى لتلميذات المرحلة الثانوية ، مجلة جامعة حلوان ، دراسات وبحوث ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، أغسطس عام ١٩٨٢م .
- ١١ - جيمس راسل : أساليب جديدة فى التعليم والتعلم ، ترجمة أحمد خيرى كالظم ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، عام ١٩٨٤م .
- ١٢ - حسن سيد معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضية ، الطبعة الثالثة ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة ، عام ١٩٧٠م .
- ١٣ - حلمى لطفى الجمل وعبد الغنى اسماعيل الجمال ومديحة محمد الامام : فاعلية التعليم المبرمج فى تعلم بعض خطفات المصارعة للنشئين ، مؤتمر تاريخ وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، المنيا ، جامعة المنيا ، يناير عام ١٩٨٨م .
- ١٤ - حمدى أحمد على حسين : دراسة حول اثر تدريس مادة التمرينات بطريقة التدريب الدائرى على مستوى الأداء فى مادة الجمباز على طلبة الصف الثانى بالمعهد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، عام ١٩٧٦م .

- ١٥- رمزية الغريب : التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، عام ١٩٨٦م .
- ١٦- رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسى والتربوى ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، عام ١٩٧٠م .
- ١٧- زنسيكوف : امكانية برمجة التعليم فى المدارس الثانوية فى الجمباز ، رسالة كانديدات ، ص ١٨٢ ، موسكو ، عام ١٩٧٥م .
- ١٨- زينب على محمد عمر : اثر استخدام التدريب الدائرى على تنمية عناصر اللياقة البدنية (دراسة تجريبية على تلميذات المرحلة الابتدائية) ، بحث غير منشور ، عام ١٩٨١م .
- ١٩- سفاسيلا تياجارجان : التعليم المبرمج للعاملين فى محو الامية ، ترجمة فخر الدين القلا ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، القاهرة عام ١٩٧٧م .
- ٢٠- سليمان احمد على حجر : دراسة تحليلية لعلاقة القدرات البدنية بالمهارات الحركية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، عام ١٩٨٠م .
- ٢١- سمير عبد العال : استخدام التعليم المبرمج فى تدريس مادة الميكانيكا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، القاهرة ، جامعة عين شمس ، عام ١٩٧٤م .
- ٢٢- سيد عبد الجواد السيد : اثر استخدام نظام التدريب الدائرى كطريقة منهجية فى درس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، جامعة حلوان ، عام ١٩٧٤م .
- ٢٣- شعبان عيد حسنين : دراسة تجريبية لفاعلية الوسائل التعليمية فى تعليم مهارة المتابعة فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، عام ١٩٧٨م .

٢٤- صفوت احمد على حسانيين : تاثير طريقة البرمجة على تنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الزقازيق ، جامعة الزقازيق ، عام ١٩٨٨م .

٢٥- عائشة عبد المولى : اثر التدريب الدائرى باستخدام أسلوبين من اساليب الطريقة الفترية مرتفعة الشدة على مستوى الأداء المهارى فى مادة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية ، مجلة جامعة حلوان ، دراسات وبحوث ، المجلد الرابع ، العدد الثالث ، نوفمبر عام ١٩٨١م .

٢٦- عبد العظيم الفرجانى : تكنولوجيا المواقف التعليمية ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، عام ١٩٨٥م .

٢٧- عثمان حسين رفعت : اثر استخدام نظام البرمجة فى تنمية اللياقة البدنية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، عام ١٩٨٢م .

٢٨- عثمان لبيب فراج : اتجاهات حديثة فى التربية والتعليم ، مجلة التربية الحديثة ، العدد الثالث ، فبراير عام ١٩٦٧م .

٢٩- عبلة محمد احمد ابراهيم فرحات : اثر استخدام التعليم المبرمج على الادراك والاحساس الحركى ومستوى الاداء فى التعبير الحركى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، عام ١٩٨٥م .

٣٠- عصام احمد حسنين السيد : تاثير استخدام التعليم المبرمج فى تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، عام ١٩٨٨م .

٣١- عصام الدين عبد الخالق : استخدام التعليم المبرمج فى تدريس علم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الثامن ، العدد السادس ، القاهرة ، جامعة حلوان ، عام ١٩٨٥م .

٣٢- على حسنين محمد حسب الله : اثر التعلم الذاتى فى تعلم مهارات برامج الالعب فى المرحلة الاعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، عام ١٩٨٢م .

٣٣- على عبد المنعم البنا : اثر استخدام التعليم المبرمج فى تعليم مهارة القفزة الداخلىة المتكورة على حصان القفز ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، مارس ١٩٨٤م .

٣٤- على عبد المنعم البنا : اثر طريقة البرمجة فى تنمية الجلد العضلى واثرها فى مستوى التحصيل الحركى فى الجمباز ، المؤتمر الدولى الرياضة للجميع فى الدول النامية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، يناير عام ١٩٨٥م .

٣٥- عنايات احمد عبد الفتاح : استخدام التعليم المبرمج فى كليات التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الاسكندرية ، جامعة حلوان ، عام ١٩٨٠م .

٣٦- فخر الدين القلا : دراسة تجريبية لمدى التعليم المبرمج والنظام التدريسى فى مجال اعداد المدرسين وتدريبهم على أجهزة الاسقاط ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، القاهرة ، جامعة عين شمس ، عام ١٩٧٦م .

٣٧- فوزى احمد زاهر : تصميم البرامج وتطوير اساليب التدريب ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، العدد الثالث ، السنة الثانية ، يونيو ١٩٧٩م .

٣٨- فيصل هاشم شمس الدين : اثر استخدام البرمجة فى انماء المهارات العملية فى مجال الفيزياء ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، القاهرة ، جامعة عين شمس ، عام ١٩٧٦م .

٣٩- كمال الدسوقى : التعليم والتعلم ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، عام ١٩٧٧م .

- ٤٠- كمال درويش ، محمد صبحى حسانين : التدريب الدائرى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، عام ١٩٨٤م .
- ٤١- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، عام ١٩٧٨م .
- ٤٢- لواظ فيدال خليله : فاعلية التدريب الدائرى فى رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة للعبة كرة اليد ، مجلة جامعة حلوان ، دراسات وبحوث ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، أغسطس عام ١٩٨٢م .
- ٤٣- ماجده السيد محمود ابراهيم : اثر استخدام التدريب الدائرى فى تقليل الوقت الضائع فى درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، عام ١٩٧٩م .
- ٤٤- محاسن رضا أحمد : برمجة المواد التعليمية لمحو الأمية وتعليم الكبار ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، القاهرة ، عام ١٩٦٧م .
- ٤٥- محاسن رضا أحمد : الوسائل التعليمية (١م) تكنولوجيا التعليم . تكنولوجيا التعلم ، العدد الأول ، المركز العربى للوسائل التعليمية ، الكويت ، عام ١٩٧٨م .
- ٤٦- مجدى عزيز ابراهيم : وسائل الاتصال فى عملية التعليم والتعلم ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، عام ١٩٨٥م .
- ٤٧- مرفت مصطفى أحمد هلال : اثر استخدام التعليم المبرمج فى تعليم سباحة الزحف على البطن للمتبدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الاسكندرية ، جامعة حلوان ، عام ١٩٨٧م .

- ٤٨- مصطفى محمد أحمد الجبالي : اثر التدريب الدائرى بالاثقال وبدون اثقال على اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، عام ١٩٨٤م .
- ٤٩- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف بمصر ، القاهرة ، عام ١٩٨٦م .
- ٥٠- محمد خير الله مامسر ومحمد ابراهيم شحاته : دراسة مقارنة لآثر نظام التدريب الدائرى والطريقة التقليدية على رفع مستوى الصفات البدنية ، مؤتمر لرياضة للجميع ، مارس عام ١٩٨٤م .
- ٥١- محمد رضا بغدادى : دراسة تجريبية لمدى فاعلية التعليم المبرمج فى تدريس العلوم للصف الثانى بالمرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، القاهرة ، جامعة عين شمس ، اسيوط ، عام ١٩٧٤م .
- ٥٢- محمد سامى عبد العظيم مليك : التعليم الذاتى أسلوب جديد فى محو الأمية ، مجلة التربية ، السنة العاشرة ، العدد الثالث والأربعون ، وفمبر عام ١٩٨٠م .
- ٥٣- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية . الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، عام ١٩٧٨م .
- ٥٤- محمد صبحى حسانين : بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية بنين بمحافظة القاهرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، عام ١٩٨٠م .
- ٥٥- محمد صبحى حسانين : نموذج مقترح لتوظيف التدريب الدائرى كمجموعة اختبارات (بدنى - مهارى) مقياسية ، المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، مارس عام ١٩٨٢م .

٥٦- محمد لبيب النجى ، محمد منير مرسى : المناهج والوسائل التعليمية ، مكتبة الإنجلو المصرية ، القاهرة ، عام ١٩٧٧م .

٥٧- منيرة مرقص ميخائيل : زيادة فاعلية درس التربية الرياضية باستخدام التدريب الدائرى وأشر ذلك على اللياقة البدنية (دراسة تجريبية على تلميذات المرحلة الإعدادية) رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، عام ١٩٧٩م .

٥٨- محمد هانى محمد عبد الله زين الدين : أشر استخدام طريقتى اسكندر وكراودر للبرمجة النظرية فى تعليم الوثب الطويل بدرس التربية الرياضية للصف الأول الأعدادى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، جامعة حلوان ، عام ١٩٨٤م .

٥٩- وزارة التربية والتعليم : المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية للمرحلة الثانوية - بنين وبنات ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية وامدرسية والوسائل التعليمية ، عام ١٩٨١م .

٦٠- وفاء محمد مفرج : تأثير طريقتين للتدريس على بعض الصفات البدنية وكفاءة الجهاز التنفسى لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسى رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، عام ١٩٧٨م .

٦١- ولبر شرام . ترجمة عثمان فراج : التعليم المبرمج اليوم وغدا ، مكتبة نهضة مصر ، القاهرة ، عام ١٩٦٦م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :-

62. Antony, A. Annarine : developmental conditioning for women and man, saint louis, the G.V. mosby company, 2nd. Edition, 1976.

63. Clark, H.H., : Application of measurement to health and physical Education, 5 th, prenticehall, Inc., Englewood cliffs, New Jersey, 1976.
64. Cureton, T.K., : Physical fitness appraisal and guidance, the G.V. Mosby, co, st. Louis, 1947.
65. Demaria. C.R., : A witem program of self Instruction for the tennis serve. M.Ss. physical health, physical education and recreation, Vol. 15, 1972.
66. Dennis. K.L., Amelia. M.L., and Katherine.F.H., : Programmed Instruction VS cohort Instruction for teaching on open motor skill the physical education, a publication of Phi. Epsilon kappa fraternity Vol. 43 (4), Pag 167-181, 1986.
67. Federico J.R., : A comparison of an individualized and a conventional method of instruction : Motor performance assessment of handicapped children, dissertation abstracts International, Vol, 41, No, 11, University micro films international, 1980.

(1.9)

68. Francis. P.K.,: Developing selected absewational skills in physical education teachers using on individualized learning program, dissertation abstracts international, university microfilms international, Vol 47 (5), Pag 1647, 1986.
69. Haare, D. : Einfuhrung in die Allgemeine trainings - und wettkampflehre, VEB, Deutscher verlag der wissenschaften berlin, 1964.
70. Hollis. A.C., : Awritte program of self - instruction for learning the cartweel in gymnasties, M.S. Physical education, completed research, health, physical education and recreation, Vol., 12. 1970.
71. Hartley. J., : Strategies for programed instruction an educational technblogy. Vol, 3, Butt. Eruwo the London, 1972.
72. Gorman .Mr., : The psychology of clossroomlearning an inductive approach, clarles.E.Merrill Publishing Co. columbus, OHIO, 1974.

73. Lewis .D.M., : The effect of participation in on individualized instructional program on the physical fitness of severely aetarded female adolescents, dissertation abstracts international, university microfilms international, Vol. 43, Pag 2277, 1983.
74. Lihirlang, Barbara, A., : The development of written and audio self - instructional program for selected folk dance, completed research, Vol (12), pag (215), 1969.
75. Morgan, R.E. and Adamson, G.T.,: Circuit training, G. Bell and sons, LTD, London, 2nd. 1961-1972.
76. Nenney. D.N., : Relation of circuit training to swimming, research quarterly, 31 (2) 1960.
77. Scholich, M. : Kreis training in theorie und praxis der kapperkultur - beiheft 1, 1971.
78. Sharam . G.Z., : The effect of individualized instruction in physical education on student teachers and their students, disserjation abstracts international, Vol, 42. (1), pag 1647, 1981.

(111)

79. Sterling .G.,: Success ful teaching in secondary schools, foresman Co., scott. 1966.
80. Van tessel. A.M.,: Written self - Instructional program for learning the lay - up shart in basket ball, physical education in completed research, health, physical education and recreation. Vol (12), 1969.
81. Vrijens, J.,: The influence of interval circuit exercises on physical fitness of adolescents, research quarterly, 40 (3) 1969.

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

السيد الاستاذ/ مدير مدرسة المعادى الثانوية العسكرية .

تحية طيبة وبعد،،

يقوم الدارس مصطفى محمد أحمد الجبالي المدرس المساعد بالكلية بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية بالكلية باجراء بحث تطبيقي لرسالة الدكتوراه يرتبط بالمنهاج المطور للتربية الرياضية وذلك للصف الأول بالمدارس الثانوية العسكرية .

أرجو التفطن مشكورا بالموافقة نحو تسهيل مهمة الباحث علما بأن الاجراءات تستغرق أربعة شهور اعتبارا من أول نوفمبر ١٩٨٨ .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،

عميد الكلية

رئيس قسم طرق التدريس

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

"تأثير استخدام التدريب الدائرى المبرمج فى دروس
التربية الرياضية على اللياقة البدنية
لتلاميذ المرحلة الثانوية"

استمارة بيانات فردية

الاسم :
الوزن :
الطول :
الصف الدراسى :
تاريخ الميلاد :

قياس اللياقة البدنية

القياس القبلى	القياس الاول	القياس الثانى	القياس الثالث	القياس البعدى	م الاختبار
١٩ / /	١٩ / /	١٩ / /	١٩ / /	١٩ / /	١ ثنى الذراعين من الانبطاح العميق اكبر عدد من المرات
					٢ عدو ٥٠ متر من الثبات
					٣ الجلوس من الرقود فى ٣٠ ثانية .
					٤ الجرى فى المكان ١٥ ث
					٥ جرى ومشى ٦٠٠م حول مربع

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية

الطريقة المح :



اللياقة البدنية

تعلم ودرّب نفسك بنفسك

إعداد

مصطفى محمد أحمد الجبالي

إشراف

د. م. ف. / حامد عبد الخالق

د. م. ف. / ناهد محمود سعد

(110)

ملحق رقم ٢/٣

بيان امر شخصيك

- _____ : اسم الطالب
- _____ : الصف الدراسي
- _____ : تاريخ الميلاد
- _____ : محل الاقامة
- _____ : رقم التليفون

تقديم

وضع هذا الكتاب بطريقة تختلف عن الكتب المدرسية . وضع لتعلم وتدريب على التمرينات في درس التربية الرياضية لتكسب اللياقة البدنية .

* دونه مساعدة من معلم .

* دونه إمكانات خاصة .

* باستخدام طريقة جديدة في التدريس .

وهي يمكنه أن يتحقق الفائدة المرجوة من هذا الكتاب أرحب تنفيذ وأداء ما يطلب منك تمامًا حيث سيطلب منك أداء عمل مفيد أو إيجابية على بعض الأسئلة ، نفذ ما يطلب منك بمنتهى الدقة لكي تكسب اللياقة البدنية .

والآن إلى الصفحة التالية

لتتعرف على ؟

بعض المعارف النظرية عنه :-

ملكوّنات ورس التّربية الرياضيّة :-

الجزء الأول : التّهيئة البدنيّة (الأسماء)

يساعدك على ← إعداد الجسم للنشاط البدني ووقاية عضلاتك
من الإصابة وعدم شعورك بالألام العضلية وتمهيدتك للجزء التالي
من الدرس .

الجزء الثاني : التمرينات (الأعداد البدنيّة)

يساعدك على ← اكتساب اللياقة البدنيّة وتكليل بناء جسمك
وزيادة كفاءة أجهزة الجسم المختلفة .

الجزء الثالث : النشاط التعليمي

يساعدك على ← اكتساب المهارات الحركية والفنية والخطافية
والمعلومات والمعارف للأنشطة الرياضية المختلفة .

الجزء الرابع : النشاط التطبيقي

يساعدك على ← تطبيع ما اكتسبته من مهارات حركية
وفنية وخطافية ومعلومات ومعارف في الأنشطة الرياضية المختلفة .

الجزء الخامس : الختام

يساعدك على ← العودة لحالتك الطبيعية التي بدأت منها
الدرس بعد أداء المجهود الرياضي .

والآن انتقل معي إلى
الصفحة التالية
لتتعرف على ؟

التهيئة البدنية : (الاحماء)

يساعدك على تهيئة جسمك للعمل المطلوب آرائك بالدرس
والتمارين التالية نماذج مختلفة من الاحماء ، اختار أي نموذج منها وأدائها
في بداية كل درس .

النموذج الأول :

- * اجري في المكان لمدة دقيقة . 
 - * امشي في المكان لمدة ١/٢ دقيقة . 
 - * قف وارفع ذراعيك عاليًا ثم انحن الجذع أمامًا أو خلفًا واضغط . 
 - * اجري مع رفع الركبتين على الصدر لمدة دقيقة . 
 - * امشي في المكان لمدة ١/٢ دقيقة . 
- كرر ذلك مرة أخرى .

النموذج الثاني :

- * اوثب في المكان بالقدمين معًا لمدة دقيقة . 
 - * اوثب في المكان مع فتح وضم القدمين لمدة دقيقة . 
 - * قف وارفع ذراعيك جانبًا ثم لف الجذع على الجانبين . 
 - * اوثب مع تبديل الرجلين أمامًا وخلفًا لمدة دقيقة . 
 - * امشي في المكان لمدة ١/٢ دقيقة . 
- كرر ذلك مرة أخرى .

النموذج الثالث :

- * اجري في المكان لمدة دقيقة . 
 - * اجري للأمام في خطوات ثم للخلف في خطوات لمدة دقيقة . 
 - * قف وارفع الذراعين جانبًا ثم ميل جذعك للأمام ولف الجذع على الجانبين . 
 - * امشي لمدة ١/٢ دقيقة . 
- كرر ذلك مرة أخرى .

والآن انتقل للصفحة

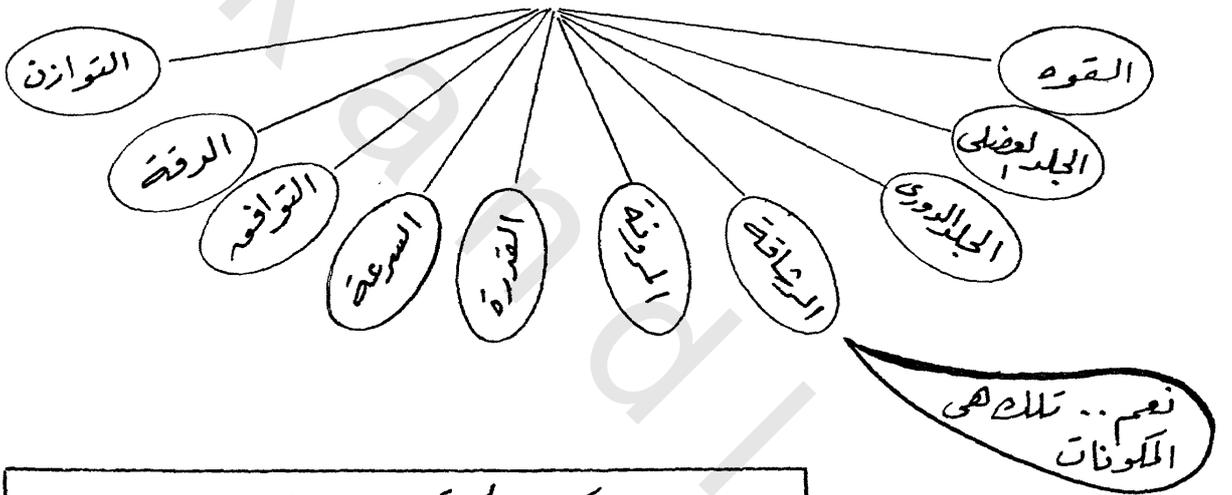
التالية لتعرف ؟

اذكره عزيزي الطالب :-

هذا الكتاب وضع لكي تتعلم وتندرب على التمرينات (الإعداد البدني) وهذا الجزء الثاني منه مكونات الدرس لكي تكسب اللياقة البدنية .

ولكن ماهي مكونات اللياقة البدنية؟

هل هي :

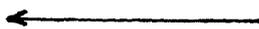


والآن هل يمكنك أن تجيب على السؤال التالي :

س / ماهي مكونات اللياقة البدنية ؟

- | | | | |
|-----|-----|------|-----|
| - ٤ | - ٣ | - ٢ | - ١ |
| - ٨ | - ٧ | - ٦ | - ٥ |
| | | - ١٠ | - ٩ |

والآن إنتقل الى الصفحة التالية
لتعرف ماذا اخترنا من طرف
المدرب لتتمية نياقتك البدنية



لقد اخترنا لك طريقة :

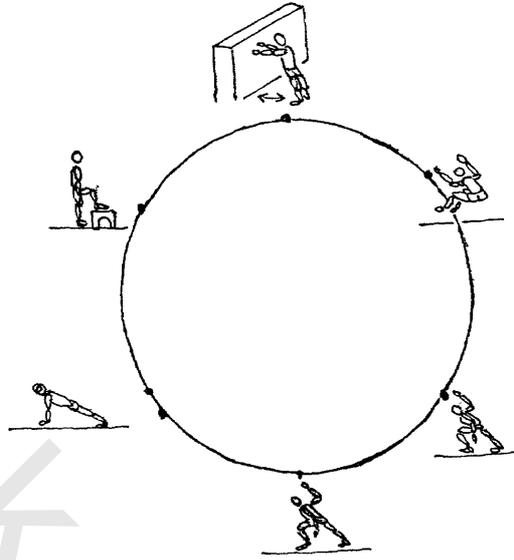
التدريب
الدائري

وهي طريقة تنظيمية لأداء التمرينات (في جزر الاعدار البدني) يراعى فيها اختيار وترتيب وعدد مرات تكرارها ويمكن تشكيلها باستخدام عدة طرق تدريب مختلفة .

وقد اخترنا لك طريقة لتدريب لراعى
باستخدام الحمل المستمر

والحمل المستمر طريقة تدريب لتخفيف الصعوبات البدنية يراعى في استخدامها أداء التمرينات بدون فترات راحة بين كل تمرين والتمرين الذي يليه كذلك بدون فترات راحة بين الدورات التدريبية .

والآن انقل للصيغة التالية
لتعرف كيف تستخدم هذا
في الدرس —————>



يمكنك استخدام التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر في الدرس كما يلي :-

- ١ تعلم أداء التمرينات بصورة صحيحة ، والتزم بالشرح المكتوب والصور التوضيحية .
- ٢ بعد تعلمك أداء التمرينات سوف يقوم المدرس بتحديد عدد مرات أدائك في كل تمرينه .
- ٣ تؤدى التمرينات في شكل دائرة ، مع مراعاة أدائها حسب ترتيب بدايتك في الدائرة فمثلا إذا كان عدد التمرينات ستة فيجب أنه تبدأ من الأول وتنتهي عند التمرينه السادس ، وبذلك تكون قد أدت دورة كاملة .
- ٤ يمكنك أداء دورة كاملة أو جزئية أو ثلاث دورات حسب قدرتك .
- ٥ عليك أنه تؤدى التمرينات في الدائرة بدون فترة راحة بينه كل تمرين وآخر أو بينه كل دورة وأخرى .
- ٦ أدى التمرينات بعناية وجعل هذا في الدرس حينما يطلب منك ذلك .

والآن أجب على السؤال التالي :

يمكن استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر في درس التربية الرياضية عن طريق :-

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥
- ٦

إذا استطعت كتابة النقاط السابقة فأنت على صواب، أما إذا لم تستطيع كتابتها أو لم تذكر إحداها فارجع إلى الصفحة رقم (٦) لكي تعرف كيف يمكن استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر في درس التربية الرياضية.

مختار من فضلك

- بعد أن تعرفت على درس التربية الرياضية .
- بعد أن تعرفت على نماذج الإحصاء التي سوف تستخدمها في بداية كل درس .
- بعد أن تعرفت على الأعداد البدئية .
- بعد أن تعرفت على مكونات اللياقة البدنية وهي هدف ينمي الأعداد البدئية بالدرس .
- بعد أن تعرفت على الطريقة التي سوف تستخدمها في أداء التمرينات في جزء (الأعداد البدئية) وهي طريقة التدريب الدائري باستخدام المحل المستمر .

تعال معي الآن للصفحة
التالية لتعرف ؟

كيف تستخدم هذا الكتاب ؟

- ١ يحتوي هذا الكتاب على ٢٤ درس ، وهذه الدروس مقسمة إلى مجموعتين من التمرينات تختلف كلاهما عن الأخرى .
- ٢ كل مجموعة مكونة من ٦ تمرينات مدرس خلال ١٢ درس .
- ٣ كل ٦ تمارين تكون ما يسمى دورة تدريبية واحدة تؤدي في شكل دائرة .
- ٤ سوف نتيس لياقتك البدنية قبل بداية تعلمك وتدريبك على التمرينات .
- ٥ سوف نتابع مدى تقدم لياقتك البدنية كل ٦ دروس .
- ٦ سيعد لك مدرس التربية الرياضية عدد مرات أدائك في كل تمرين من تمرينات كل مجموعة .
- ٧ يمكنك أداء دورة أو دورتين أو ثلاث دورات إذا أمكنك ذلك .
- ٨ سجل عدد مرات الأداء والدورات في الكتاب حينما يطلب منك ذلك .
- ٩ حدد الوقت الذي يناسبك للتدريب على تمرينات كل درس .
- ١٠ يمكنك أداء التمرينات في المنزل أو النادي أو المدرسة إن جميع هذه الأماكنه صالحة للتدريب .
- ١١ افحص جميع الصور فوماً وثيقاً حتى يمكنك أداء التمرينات بطريقة صحيحة .
- ١٢ لا تنتقل من تمرين إلى آخر إلا بعد إتقانك له .
- ١٣ قد تشعر بالتعب بعد درس أو اثنين فلا تتوقف عن التدريب .
- ١٤ إهتم بأداء الأصحاء قبل أداء التمرينات .
- ١٥ أرى الإختبارات بقوة وتصميم لتعرف مدى تقدم لياقتك البدنية .

والآن لنبدأ الطريق إلى
اللياقة البدنية ←

* سوف يجرى عليه خمسة إختبارات لقياس لياقتك البدنية .
* لهذه الإختبارات سيتم قبل وأثناء الدروس ثم بعد انتهاء الـ ٢٤ درس لتعرف مدى تقدمك .

* سوف يقوم مدرس التربية الرياضية بعملية القياس .
* عليه أن يقوم بعملية تسجيل نتائج الإختبارات بنفسه .

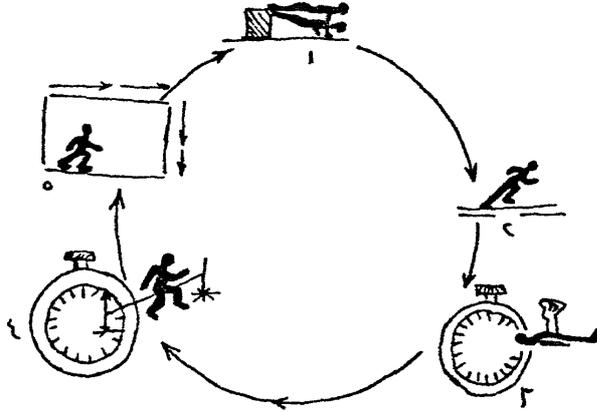
جدول تسجيل نتائج إختبارات
اللياقة البدنية

٢	الإختبار	القياس القبلي
١	ثني الذراعين من الانبطاح المائل العمود أكبر عدد من المرات .	
٢	عدو ٥٠ متر من الثبات .	
٣	المجلوس من الرقود ٣٠ ثانية .	
٤	الجرى في المكان ٥ ثانية .	
٥	الجرى والمشي حول مربع ٦ متر .	

* سجل أدائك لنفسك .

انظر الإختبارات على
الصفحة التالية ←

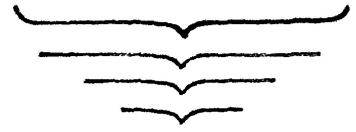
إختبار اللياقة البدنية



شرح طريقة أداء الإختبار الخمسة :

- الإختبار الأول : ثنى الذراعين من الانبطاح المائل الصغيره لأكبر عدد من المرات ، وفي هذا الإختبار نضع القدمين على كرسي ارتفاعه ٥٠ سم ثم نتم بثنى ومد الذراعين نأكبر عدد من المرات الصحيحة .
- الإختبار الثاني : جرى ٥٠ متر ، وتقف فيه خلف خط البداية ، وعند سماع الإشارة اجري بأقصى سرعة لتصل لخط النهاية ، وسجل فيه الزمن بالثانية لأقرب ٠.١ ثانية .
- الإختبار الثالث : الجلوس من الرقود في ٣٠ ثانية ، وذلك من وضع الرقود على الظهر والكتفان متساويان وكان خلف الرقبة ، وعند سماع الإشارة قم بثنى الجذع للوصول لوضع الجلوس طويلاً واحسب أكبر عدد من المرات الصحيحة في الزمن المحدد .
- الإختبار الرابع : الجري في المكان ١٥ ثانية ، حيث يثبت خط وطاقي بقاعتي وشبه عالي بما يساوي ارتفاع فخذ التاميز وهو موازياً للأرض ، وعند سماع الإشارة اجري في المكان بحيث يمس الخط ركبتك ، ويجب لك عدد مرات لمس إحدى القدمين للأرض في الزمن المحدد .
- الإختبار الخامس : الجري والمشي ٦٠٠ متر حول مربع ، قف بجانب نقطة البداية وعند سماع الإشارة ابدأ بالجري حول المربع المحدد لك والذي يبلغ طول ضلعه ٥٠ متر حينما تنتهي من جري أو مشي ثلاث دورات كاملة ، وسوف يحسب لك الزمن بالدقيقة لأقرب ثانية .

اذكره عزيزي الطالب :



قبل أن تبدأ في تنفيذ المجموعة الأولى من التمرينات رأيت

أنه اذكره أنه عندما يطلب منك أداء عمل معين

أو الاجابة على بعض الأسئلة ...

نقدك كما يطلب منك لتحقيق الفائدة المرجوة من الكتاب .

والآن تعال معي لنبدأ الطريق
إلى لياقة بدنية عالية ←

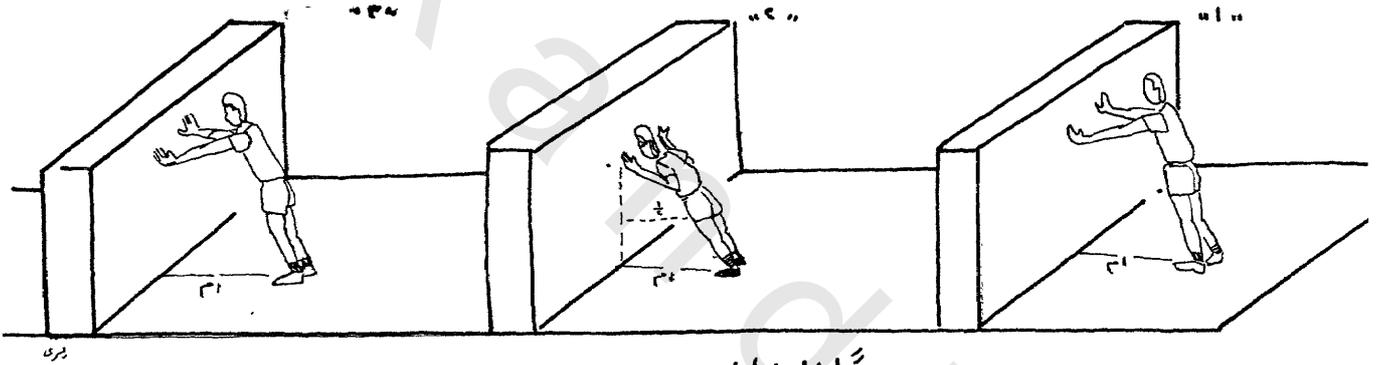
المجموعة الأولى :

اذكره بأهمية الإصحاء قبل التمرينات

موضوع لك طريقة أداء السنة تمارينه كالتالي

التمرين الأول

هذا التمرين ينمي القوة العضلية
(وقوف إمتداد على الحائط - ثني ومد الذراعين)



- * قف على بعد متر مواجهاً الحائط .
- * إرتكز على الحائط بالكفيتين مع فرد الذراعين على كامل إمتدادها .
- * اثني الكوعين ليلا مس الصدر الحائط مع بقاء الكعبيتين على الأرض .
- * مد الكوعين على كامل إمتدادهما .
- * إمتد في ثني ومد الكوعين أكبر عدد من المرات .

لاحظ

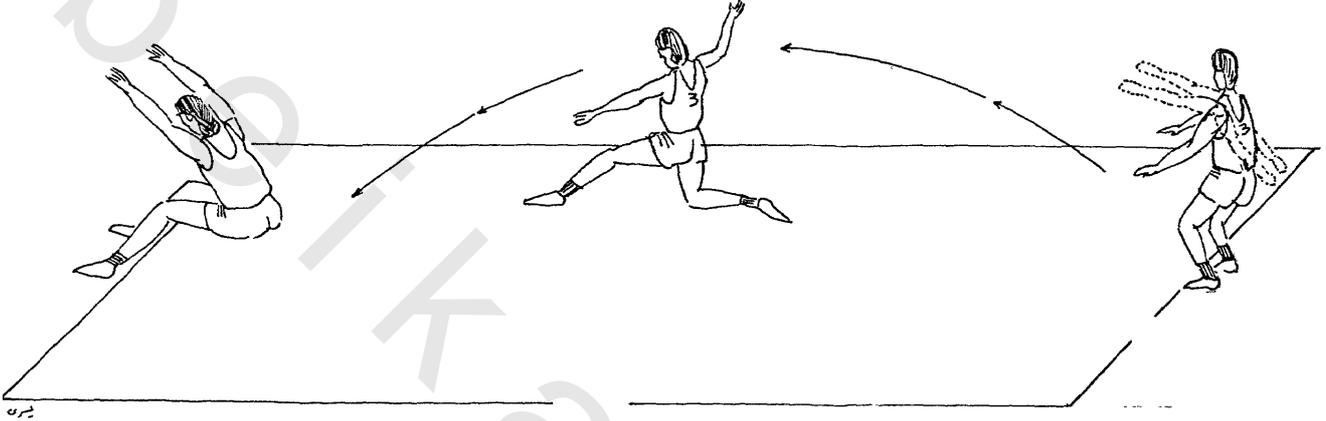
إمتداد الجسم بالكامل ، النظر للأمام أثناء أداء التمرين

والآن ننقل للتمرين الثاني



التمرين الثاني

- هذا التمرين يعني لديك القوة المميزة بالسرعة .
- (وقوف) القفز أماماً إلى أبعد مسافة .

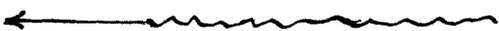


- * حدد مسافة بيده خطية أحدهما خط بداية والآخر على مسافة مناسبة .
- * وقف خلف خط البداية مباشرة والقدمين متباعدتين .
- * اثني الركبتين ثم مرجح الذراعين من الأمام للخلف للأمام .
- * أوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة .
- * احسب المسافة التي وثبت بها خط البداية .
- * حاول أن تثب أبعد من المسافة التي سجلتها في محاولتك السابقة .

لاحظ

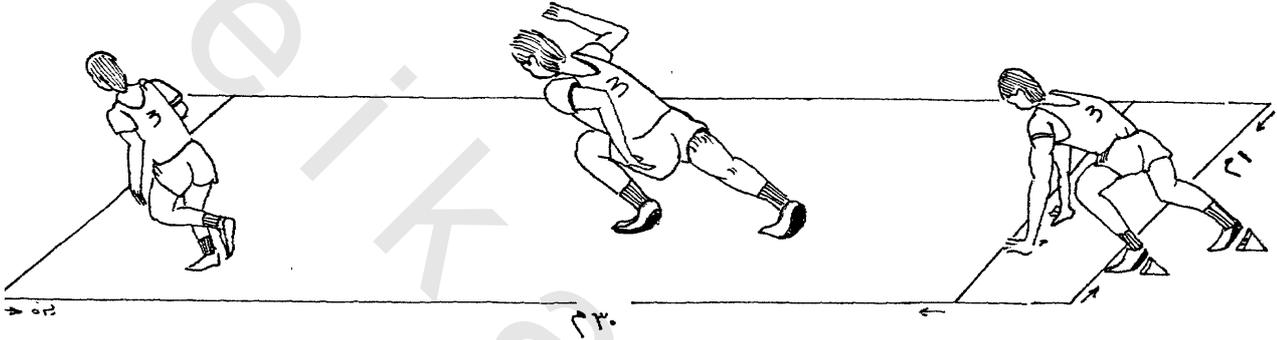
رفع الأرصه بقوة لأعلى وللأمام مع الهبوط على أطراف أصابع القدم والجذع للأمام .

والآن إنتقل للتمرين الثالث



التمرين الثالث

هذا التمرين يمتحن السرعة الانتقالية .
من وضع البدن المنخفض إلى حركة للأمام بأقصى سرعة ممكنة .



- * حدد مسافة طولها ٣٠ متر بخطية متوازيين والمسافة بينهما متر .
- * قف خلف خط البداية في وضع البدن المنخفض .
- * انطلقوا بالجري لنهاية المسافة وأثناء الجري حرك الذراعين بجوار الجسم .
- * سجل الزمن الذي حققته من خلال ساعة الإيقاف الموجودة بالملاعب .
- * يمكنه الاستعانة بزميل ليقاس لك زمنه الأداي الذي سجلته .

لاحظ

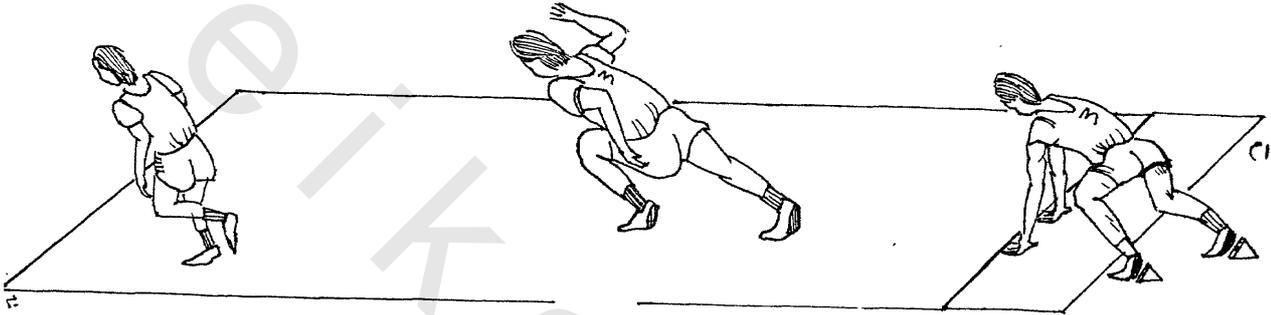
- * أداء المسافة بأقصى سرعة ممكنة .
- * ميل الجذع أثناء الجري .
- * دفع الصدر للأمام وبسرعة لتقديتة خط النهاية .

والآن إنتقل للتمرين الرابع



التمرين الرابع

هذا التمرين يبنى لديك تحمل السرعة .
مه وضع اليد المنخفض اجري للأمام بأقصى سرعة ممكنة .



١٠٠ م

- * حدد مسافة طولها ١٠٠ متر بخطية متوازيين والمسافة بينهما متر .
- * قف خلف خط البداية في وضع اليد المنخفض .
- * ارفع يديك بالجرى لنهاية المسافة واثنا الجري هرك الذراعين بجوار الجسم .
- * حمل الزممه الذي جعلته مه خلال ساعة الايقاف الموجهة بالملاعب .
- * يمكنه الاستعانة بزميل ليقبس لك زممه الآداء الذي جعلته .
- * كرر المحاولة مرة اخرى وحاول تسجيل رقم أفضل .

لاحظ

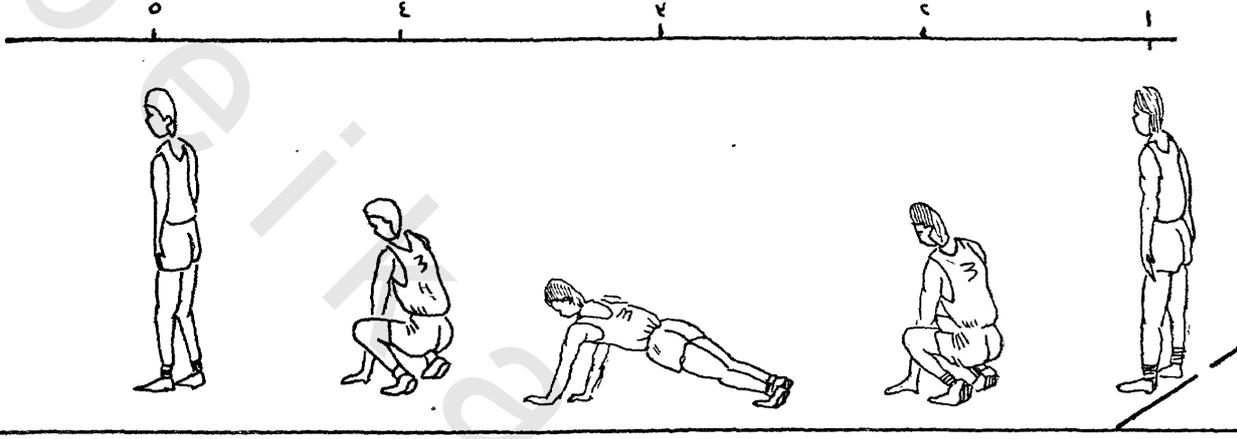
- أداء المسافة بأقصى سرعة ممكنة .
- ميل الجذع للأمام أثناء الجرى .
- رفع الصدر للأمام وبسرعة لتقديت خط النهاية .

والآن انتقل للتمرين الخامس



التمرين الخامس

هذا التمرين يبنى تحمل القوة .
(وقوف) وضع الكفصية على الأرض ثم قذف الرجلين معاً .



- * وضع الكفين على الأرض ثم اثني الركبتين كاملاً .
- * إقذف الرجلين للخلف لتصل لوضع الانبطاح المائل .
- * إقذف الرجلين للأمام .
- * إفرج الركبتين لتقف معتدلاً .
- * كرر التدريب أكبر عدد من المرات .

- وضع الكفصية بالكامل على الأرض .
- مد الجذع أثناء قذف الرجلين أماماً وخلفاً .
- الوقوف الكامل دونه إرخاء في الظهر .

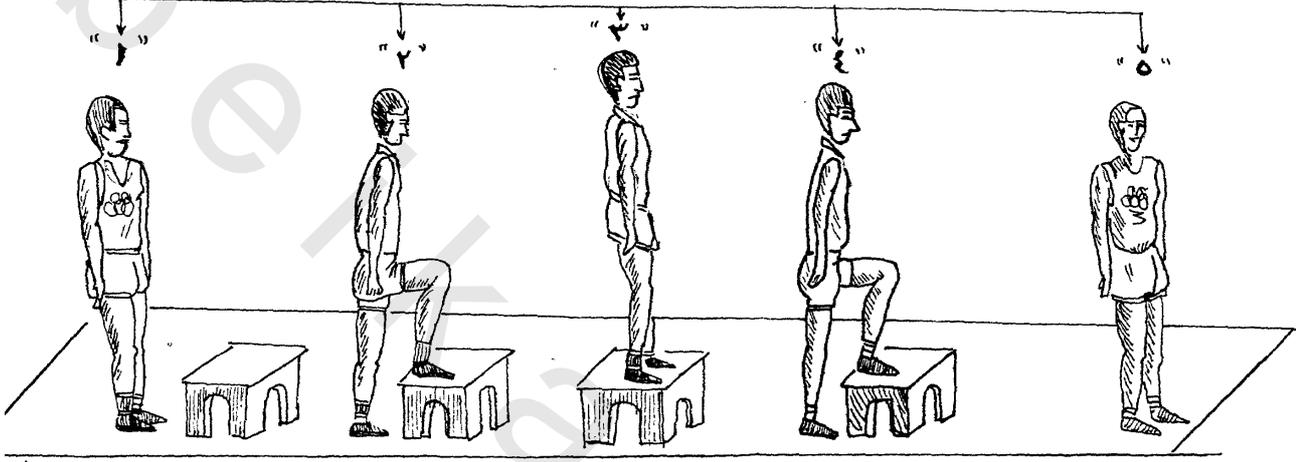
لاحظ

والآن إنتقل للتمرين السادس



التدريب (الساوي)

هذا التمرين يبنى التحمل الدوري التنفسي .
(وقوف مواجه مقعد) رفع القدم اليمنى ثم اليسرى .

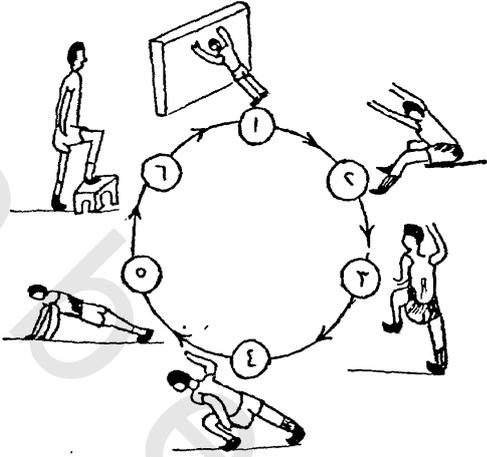


- * قف أمام مقعد على ارتفاع ٥٠ سم .
- * ضع القدم اليمنى على المقعد ثم ضع القدم اليسرى بجانب اليمنى لتقف على الكرسي .
- * إنزل بالقدم اليمنى على الأرض .
- * إنزل بالقدم اليسرى على الأرض .
- * كرر التمرين أكبر عدد من المرات .

- الصعود والهبوط يبدأ بالقدم اليمنى .
- إبتدأ الجسم بقدر المستطاع .
- لا تنبأ أثناء الأداء .

لاحظاً

والآن تعال معي لنجرب أداء
المجموعة كلها ←



اذكر عزيزي الطالب :

- * يجب أن تحفظ السنة تمارينه جميعاً .
- * تؤدى التمارينه بنفس الترتيب حسب بدايتك لها .
- * مجموع التمارينه السنه يكونه ما يسمى دوره تدريبيه كامله .
- * مدة الأداي خمس عشر دقيقه .
- * يمكنه خلال هذه المده أداي أكبر عدده الدورات التدريبيه .

والآن تعال معي لكي احدد لك الجرعة المناسبة من حيث :-
عدد مرات أدائك في كل تمرينه ، أو الزمه المطلوب منك تسجيله ، أو المسافة
في كل تمرينه .

ملاحظات	الجرعة المناسبة	قياس ٣٠ ث	التمرين
	ك		١
	م		٢
	ن		٣
	ن		٤
	ك		٥
	ك		٦

تفسير الجدول السابع :

- * ك : عدد مرات الأداي .
- * م : المسافة .
- * ن : الزمن .

لحظة من فضلك

أجب عن السؤال التالي :-

ماهى عدديتان تكرر أوزمه أو مسافة كل تمرينه من التمرينات
الستة التى تعامتها ... أكتبها بالتسلسل :-

التمرين الأول: _____

التمرين الثانى: _____

التمرين الثالث: _____

التمرين الرابع: _____

التمرين الخامس: _____

التمرين السادس: _____

إذا نسيت أى منها الرجوع للصفحة رقم (٤٠)
لتعرف الإجابة الصحيحة .



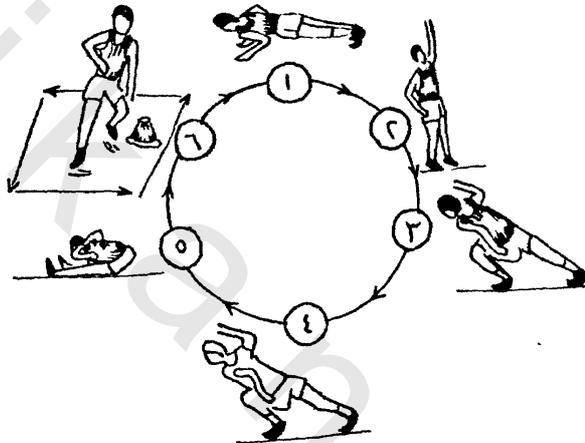
والآن لنبدأ الدروس



الدرس الأول

الاحماء

اذكر بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرين أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

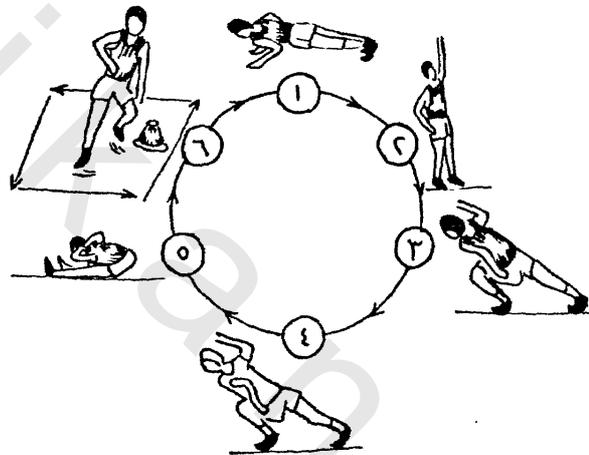
لا تحفظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تنتهي من تسجيل
الدورة الاولى وهكذا.....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس التالي .

الدرس الثاني

الاحماء

اذكر بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرينه أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

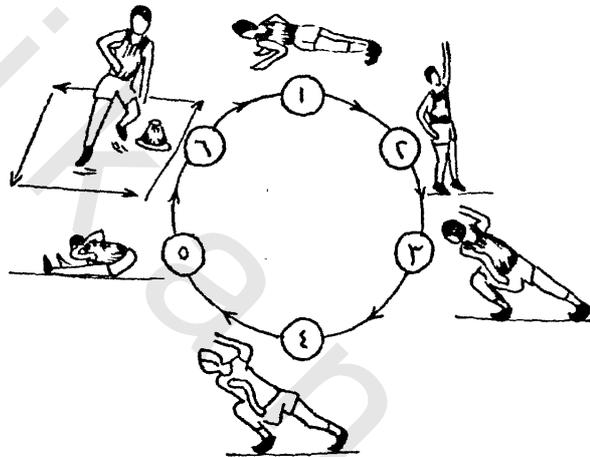
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تنتهي من تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرسين التاليين .

الدرس الثالث

الاحماء

اذكر بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأروا أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرينه أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

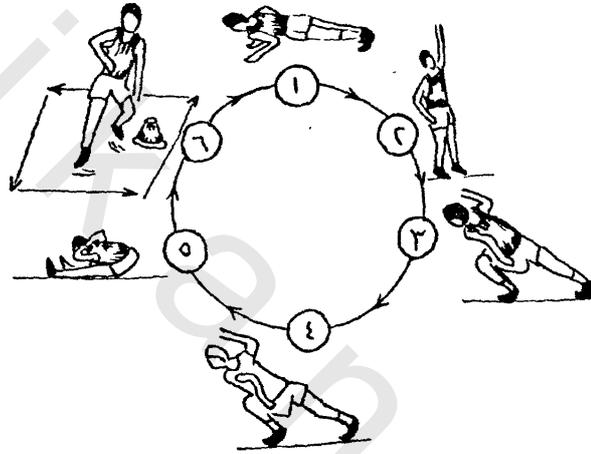
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تفتحه من تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرج التالي .

الدرس الرابع

الاحماء

اذكر بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرين أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

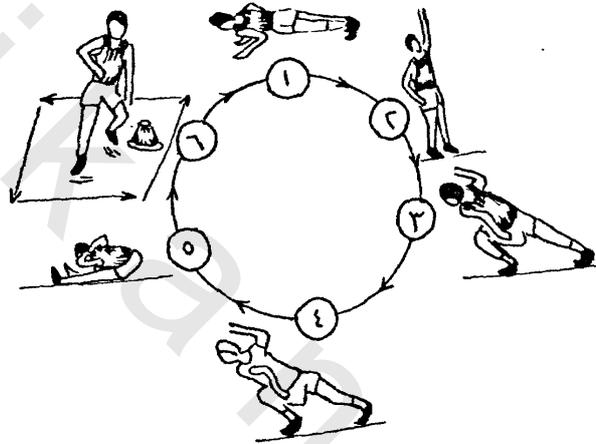
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تنتهي من تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس التالي .

الدرس الخامس

الاحماء

اذكر بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرين أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

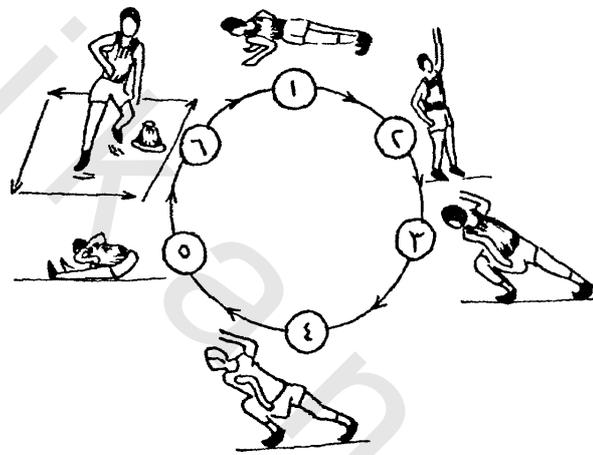
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تنتهي من تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس التالي .

الدرس السادس

الأحماء

اذكر بأهمية الأسماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمه الذي سجلته في كل تمرينه أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تفتحيه تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

اذكر عزيزي الطالب أننا نختبه
ليأقنك البدينة الدرس القادم

اذكر عزيزي الطالب

- * فمنا بقياس لياقتك البدنية قبل بداية الدروس صـ
- * والآن سوف نقيس لياقتك البدنية بعد ٦ دروس .
- * إنقل ما سجلته قبل ذلك في الجدول ثم سجل أدائك في الجدول .
- * سوف يقوم مدرس التربية الرياضية بعملية القياس .

جدول تسجيل نتائج اختبارات اللياقة البدنية

٢	الاختبار	القياس القبلي	القياس الأول
١	ثني الذراعين من الانبطاح المائل العمود لأكبر عدد من المرات .		
٢	عدو ٥٠ متره الثبات		
٣	الجلوس من الرقود ٣٠ ثانية .		
٤	الجرى في المكان ١٥ ثانية .		
٥	الجرى والمشي ٦٠٠ متر حول مربع .		

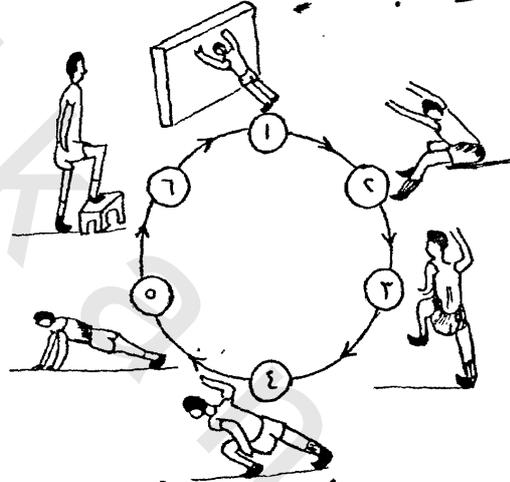
والآن تعال معي لنبدأ
الدرس السابع ←

* سجل أدائك لنفسك .

الدرس السابع

الأحماء

اذكر بأهمية الأسماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمه الذي سجلته في كل تمرينه أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

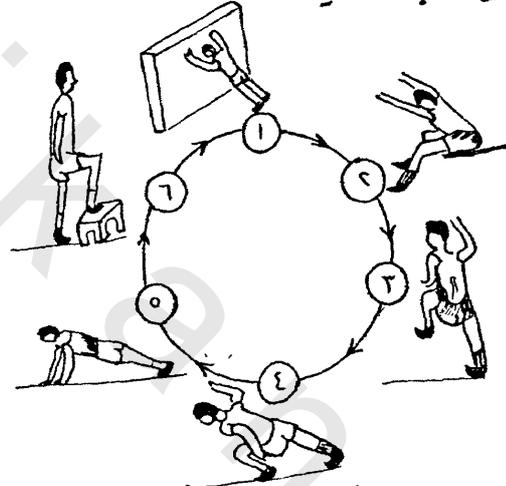
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تفتحيه تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس التالي .

الدرس الثامن

الأحماء

اذكر بأهمية الأسماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرين أسام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الأولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية

قبل أنه تفتحيه تسجيل

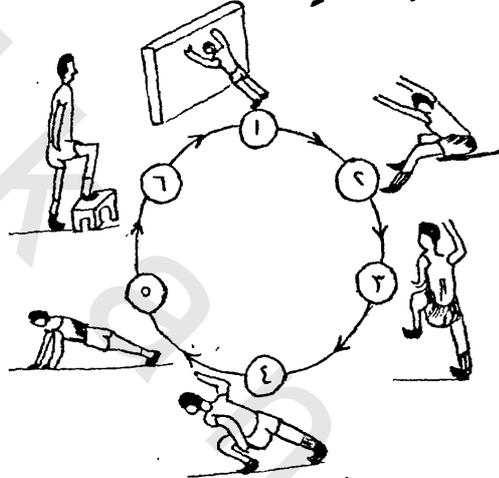
الدورة الأولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس التالي .

الدرس التاسع

الأحماء

اذكر بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمريه أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

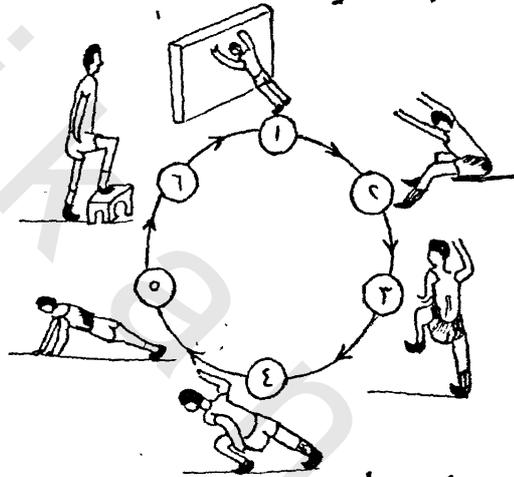
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تفتحه من تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس الثالث .

الدرس العاشر

الأحماء

اذكره بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرين أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

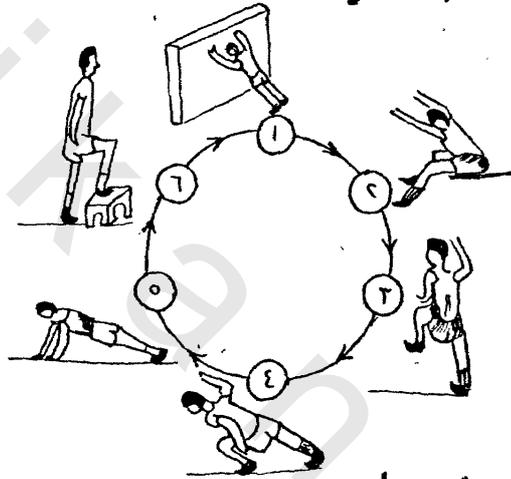
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تنتهي من تسجيل
الدورة الاولى وهكذا.....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس التالي .

الدرس الحادي عشر

الاحماء

اذكر بأهمية الاصماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمه الذي سجلته في كل تمهيد أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

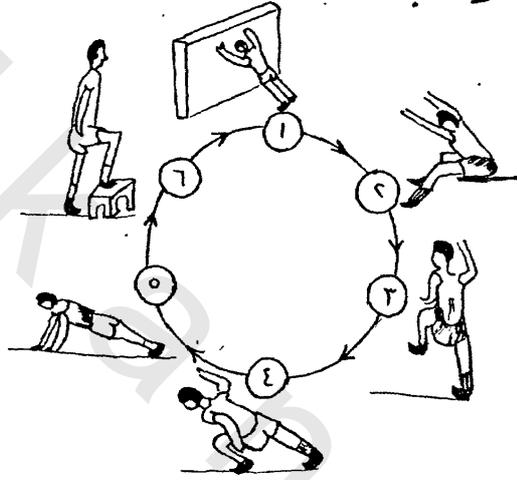
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تفتي منه تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس التالي .

الدرس الثاني عشر

الاحماء

اذكر بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرينه أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية

قبل أنه تفتيحه تسجيل

الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب فقد أنهيت
المجموعة الاولى .. وسوف نخبر
ليأقنك البدنية في الدرس التالي.

أذكره عزيزي الطالب

- * قمنا بقياس لياقتك البدنية قبل بداية الدروس وبعد ٦ دروس.
- * والآن سوف نقيس لياقتك البدنية بعد ١٢ درس.
- * انقل ما جعلته قبل ذلك في الجدول ثم سجل أدائك الآن في الجدول.
- * سوف يقوم مدرس التربية الرياضية بعملية القياس.

جدول تسجيل نتائج اختبارات اللياقة البدنية

م	الاختبار	القياس القبلي	القياس الأول	القياس الثاني
١	شي الذراع منه لانقطاع المائل العميق للكب عدد من المرات			
٢	عدو ٥٠ متره الثبات .			
٣	الجلوس من الرقود ٣٠ ثانية .			
٤	الجرى في المكان ٣٠ ثانية .			
٥	الجرى والمشي ٦٠٠ متر حول مربع .			

* سجل أدائك لنفسك .

لمنظة من فضلك :-

قبل أن تبدأ في تنفيذ المجموعة الثانية من البرنامج
اذكر أنه عندما يطلب منك أداء عمل معين أو إجابة
على بعض الأسئلة ...
نفذه كما يطلب منك لتحقيق الفائدة المرجوة ...

والآن تعال معي لنكمل الطريق

إلى

لياقة بدنية عالية .



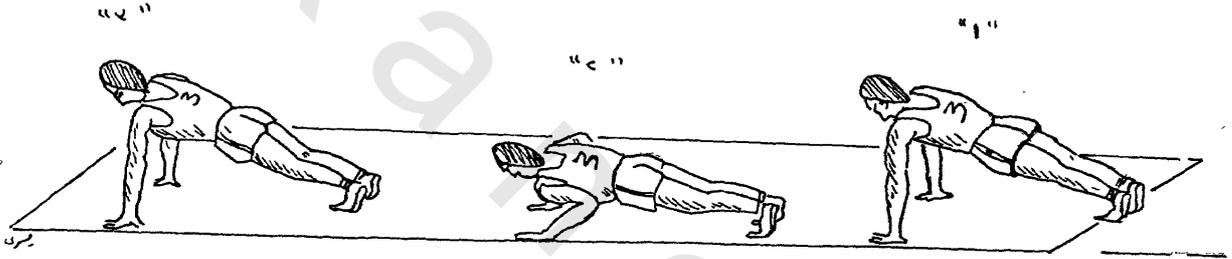
المجموعة الثانية :

اذكره بأهمية الاحماء قبل بداية التمرينات

سنوضح لك طريقة أداء الستة تمارينه كالآتي :-

التمرين الأول

هذا التمرين يبنى القوة العضلية
(إنبساط مائل) ثني الذراعين .



- * إرتكز بالكف على الأرض والقدميه والجذع على كامل امتدادهم .
- * هذا الوضع يسمى الإنبساط المائل .
- * اثني الكوعيه حتى يامس الصدر الأرضه .
- * افرر الكوعيه على كامل استقامتها .
- * أدى ذلك أكبر عدد من المرات .

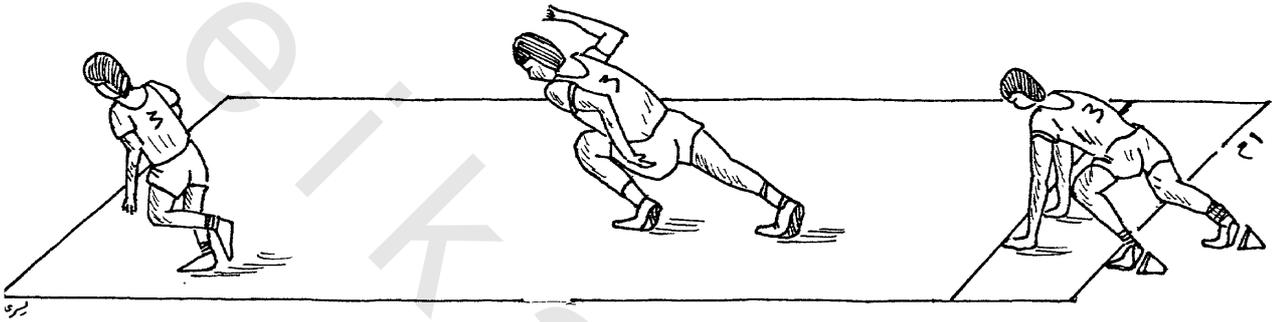
لاحظ

- استقامة الجسم أثناء الدوران .
- لمس الصدر للأرضه وعدم ملاسة الفخذيه للأرضه .
- لا تركز بالجسم على الأرضه أثناء ثني الكوعيه .

والآن انتقل للتمرين
الثاني ←

التمرين الثالث

لهذا التمرين يبنى السرعة الانتقالية
من وضع البدء المنخفض إلى الجري للأمام بأقصى سرعة ممكنة .



٢٠-٣٠

- * حدد مسافة صالحة للجري طولها ٥٠ - ٣٠ متر بخطيه متوازييه والمسافة بينهما ست .
- * قف خلف خط البداية في وضع البدء المنخفض .
- * انظلمه بالجري لنهاية المسافة وأثناء الجري حرك الذراعين بجوار الجسم .
- * سجل الزمن الذي حققته منه خلال ساعة الإيقاف الموجهة باللاعب .
- * يمكنه الاستغناء بزميل ليقوم لك زسه الأذى الذي سجلته .

لاحظ

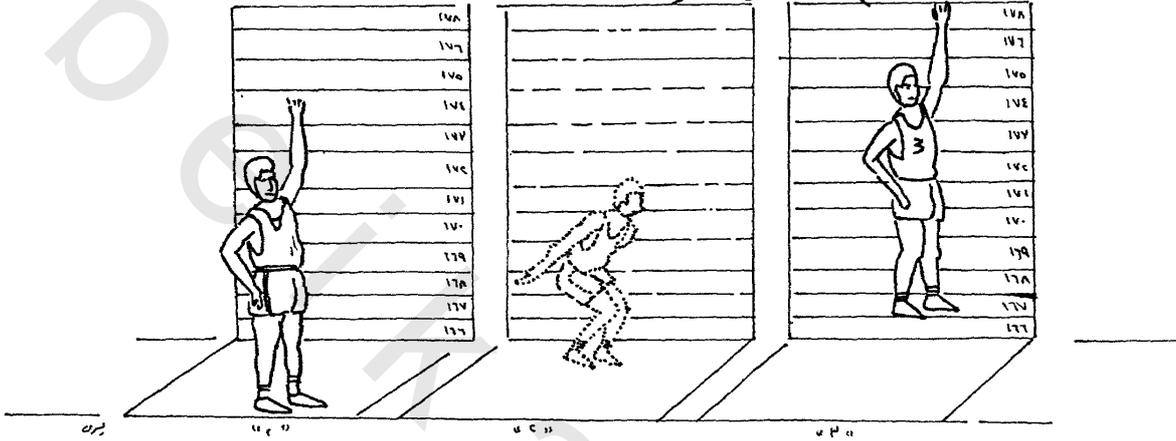
- أداء المسافة بأقصى سرعة ممكنة .
- ميل الجذع أثناء الجري .
- رفع الصدر للأمام وبسرعة لتقوية خط الزاوية .

والآن انتقل للتمرين الرابع



التمرين الثاني

لهذا التمرين يبنى القوة المميزة بالسرعة .
وقوف) القفز عاليًا أعلى مسافة .



- * ارجع مطرة مدرجة على حائط مرتفع على أن يكونه يتدرج منه أسفل لأعلى .
- * قف بجوار الحائط وامسك طباشير أو أى شئ يصلح لعمل علامة على الحائط .
- * ارفع الذراع المجاورة للحائط لعمل علامة عند أقصى ارتفاع يمكنك الوصول إليه
دونه رفع العقبيه .
- * مرجح الذراعين لأخفل وللخلف مع ثنى الركبتين نصفاً ثم مرجح الذراعين
أماماً مع مد الركبتين للوثب عاليًا لعمل علامة على الحائط المدرجة بالطباشير
بالذراع المجاورة للحائط .
- * احسب المسافة بين العلامتين وسجلها .

لاحظ

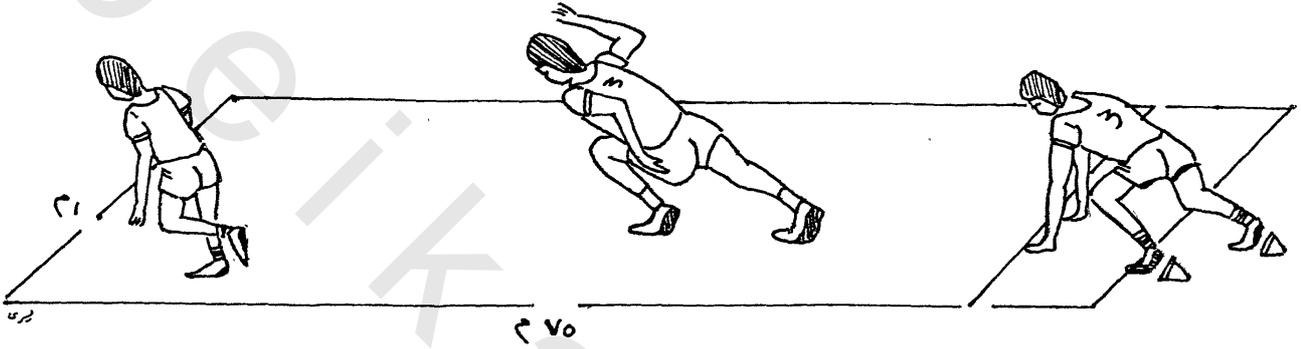
- الوثب لأعلى مسافة ممكنة والهبوط في نفس المكان .
- عدم الوقوف على العقبيه عند تحديد العلامة الاولى .

والآن انتقل للتمرين الثالث



التمرين الرابع

لهذا التمرين ينمى لديك تحمل السرعة
من وضع البدء المنخفضه اجري الجري للأمام بأقصى سرعة ممكنة .



- * حدد مسافة طولها ٧٠ متر بخطية متوازية والمسافة بينهما متر .
- * قف خلف خط البداية في وضع البدء المنخفضه .
- * انطلق بالجري لنهاية المسافة وأثناء الجري مرر الذراعين بجوار الجسم .
- * سجل الزمن الذي سجلته من خلال ساعة الإيقاف الموجودة بالملعب .
- * يمكنك الاستعانة بزميل ليقاس لك زمنه الأدار الذي سجلته .
- * كرر المحاولة مرة أخرى وحاول تسجيل رقم أفضل .

لاحظ

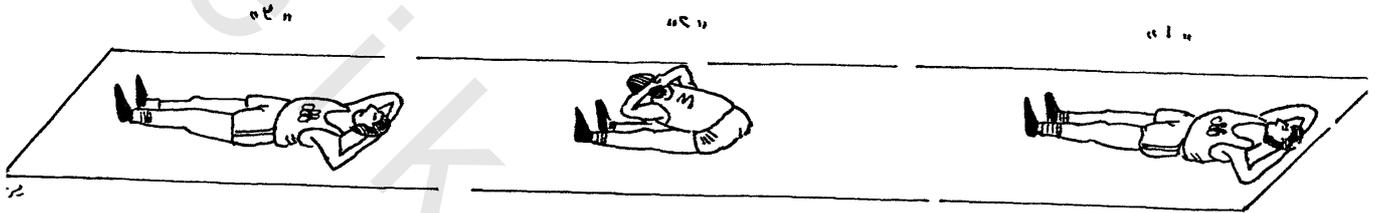
- أدار المسافة بأقصى سرعة ممكنة .
- ميل الجذع للأمام أثناء الجري .
- دفع الصدر للأمام وبسرعة لتقوية خط النهاية .

والآن إنتقل للتمرين الخامس



التمرين الخامس

هذا التمرين يعني تدريبك لتحمل القوة .
(رقد على الظهر) دفع الجذع أماماً للمحس الركبتيه .



- * استلقى على ظهرك ثم شبك الذراعين خلف الرأس .
- * ارفع الجذع لأعلى للوصول للوضوح الجالس مع فرد الرجلين .
- * استلقى مرة اخرى على الظهر .

لاحظ

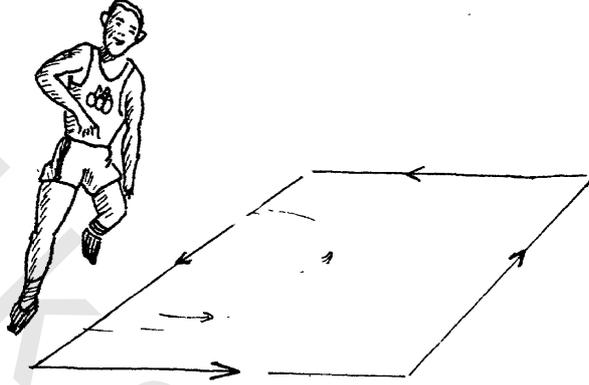
- عدم إنثناء الركبتين أثناء الأداء .
- عدم رفع المقعدة عن الأرض أثناء الأداء .
- لا تركز على إحدى اليدين أثناء دفع الجذع لأعلى .

والآن انتقل للتمرين السادس



التدريب الساوي

- لهذا التمرين ينفى لديك التحمل الدوري التنفسي .
- (وقوف) الجري حول مربع أو دائرة .

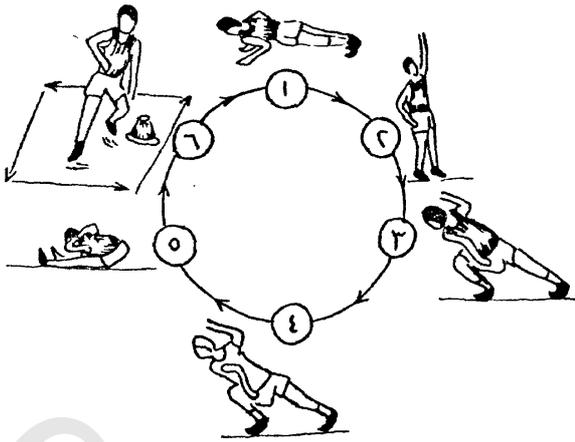


- * حدد مكانه دائرة أو مربع على الأرضه .
- * اجري حولها أكبر عدد من المرات .
- * إذا أحسست بالتعب يمكنك المشي أو تغيير اتجاه الجري .

لاحظ

- سوف يزيد عدد ضربات القلب .
- التنفس سوف يزداد .
- سوف يظهر العرق .

والآن تعال لتجرب أداء
المجموعة كلها . . .



الطالب عزيزي اذكره

- يجب أن تحفظ التمارين الستة جيدًا .
- تؤدي التمارين بنفس الترتيب حسب بدايتها لها .
- مجموع التمارين الستة يكونه ما يسمى دورة تدريبية كاملة .
- مدة الأداء خمسة عشر دقيقة .
- يمكنه خلال هذه المرة أداء أكبر عدد من الدورات التدريبية .

والآن نعال معنى لكل واحد من الجوعة المناسبة من حيث عدد مرات أدائه في كل تمرين أو الزمه المطلوب منه أو المسافة في كل تمرين .

ملاحظات	الجوعة المناسبة	قوانين ٣	التمرين
	ك		١
	م		٢
	ث		٣
	ث		٤
	ك		٥
	ك		٦

تفسير الجدول السابق :

- * ك : عدد مرات الأداء .
- * م : المسافة المطلوبة .
- * ث : الزمه المطلوب .

لحظة من فضلك

أجب عن السؤال التالي :-

ما هي عدد مرات تكرار أوزمه أو مسافة كل تمرينه من التمرينات
السة التي تعلمتها...؟ إكتبها بالسلسل :-

التمرينه الأول: _____

التمرينه الثاني: _____

التمرينه الثالث: _____

التمرينه الرابع: _____

التمرينه الخامس: _____

التمرينه السادس: _____

اذكره

إذانسيت أي منها أرجع الى صفحة رقم (١٩) لسقرف
على الإجابة الصحيحة .

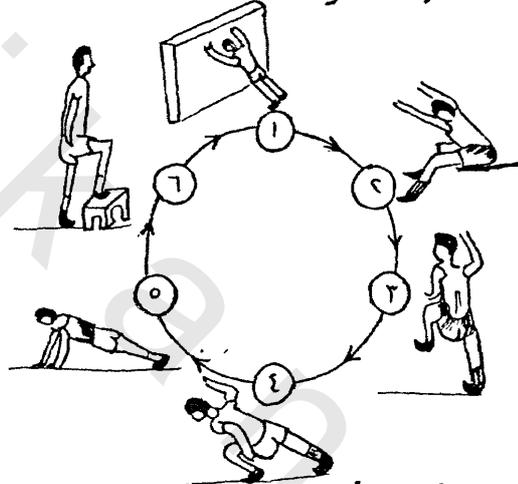
والآن لنبدأ الدروس

←

الدَّرْسُ الأول

الأحماء

اذكر بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمهيد أعام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

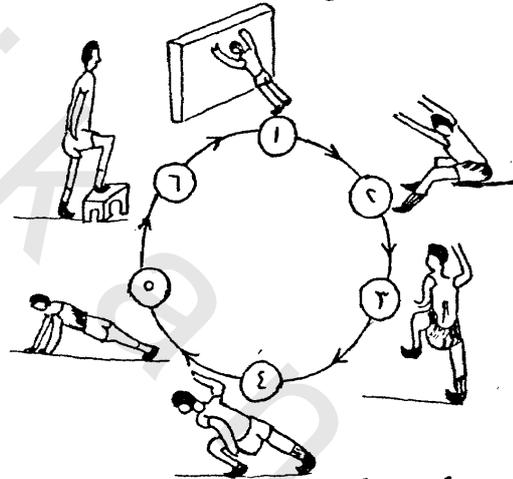
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تنتهي من تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدروس التالي .

الدرس الثاني

الأعضاء

اذكر بأهمية الأسماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمه الذي سجلته في كل تمريبه أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

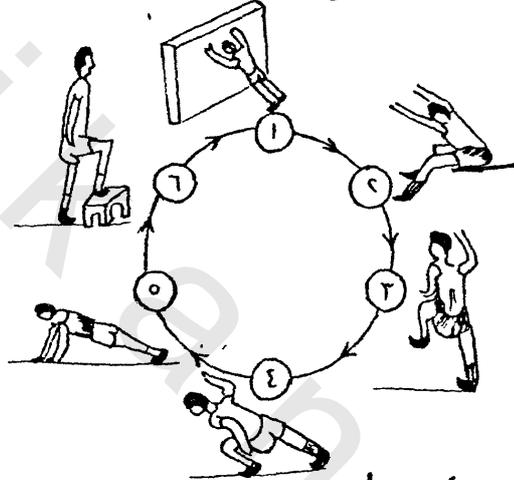
دعظ ما يلى : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تفتحيه تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس التالي .

الدرس الثالث

الأحماء

اذكر بأهمية الأسماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرين أعمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

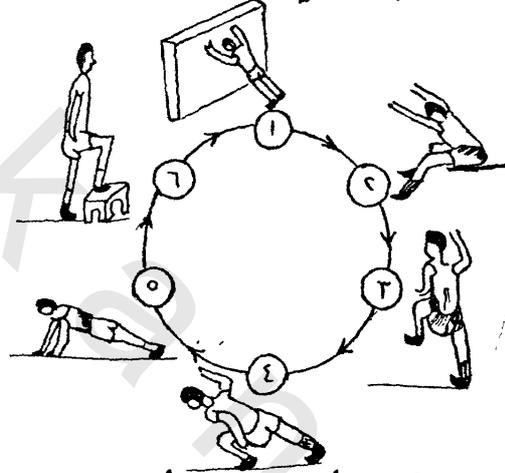
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تفتحيه تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس التالي .

الدرس الرابع

الأحماء

اذكر بأهمية الأسماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرينه أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

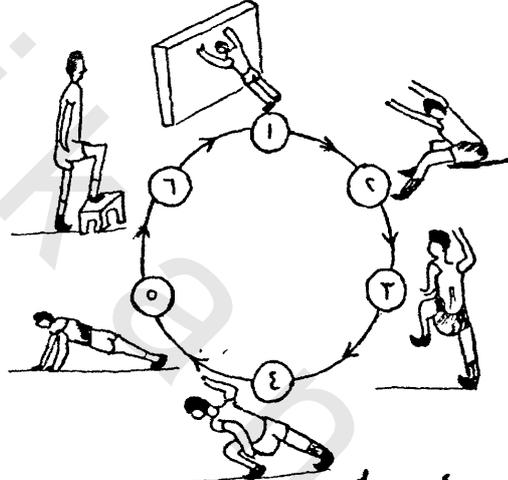
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تفحصه تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس التالي .

الدرس الخامس

الأحماء

اذكر بأهمية الأسماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرين أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

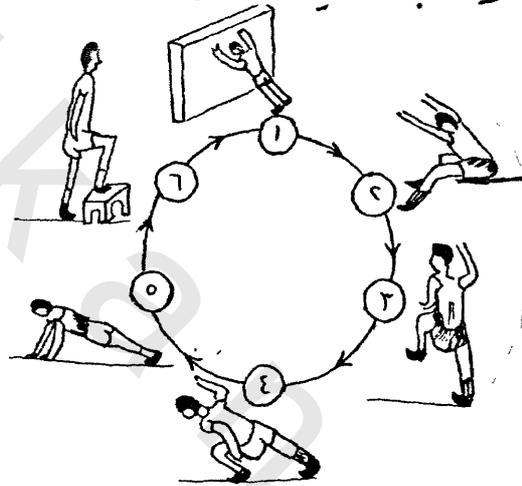
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تفتحيه تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس التالي .

الدرس السادس

الأحماء

اذكر بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأرداء أو المسافة أو الزمة الذي سجلته في كل تمرينه أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

حفظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية

قبل أنه تنتهي من تسجيل

الدورة الاولى وهكذا.....

اذكر عزيزي الطالب أننا نختبر
لإقتناء البدنية الدرس لإقدام...

أفكر في عزيزي الطالب

لقد قمنا بقياس لياقتك البدنية ثلاث مرات كما يلي :-
 • قبل بداية دروس التربية الرياضية .

- بعد ٦ دروس تربية رياضية من أدائك للمجموعة الأولى .
- بعد ١٢ دروس تربية رياضية من أدائك للمجموعة الأولى .

والآن سوف نقيس لياقتك البدنية بعد ٦ دروس تربية رياضية من أدائك للمجموعة الثانية .

- انقل ما سجلته قبل ذلك في الجدول ثم سجل أدائك الآن في الجدول .
- سوف يقوم مدرس التربية الرياضية بعملية القياس .

جدول تسجيل نتائج اختبارات اللياقة البدنية

٤	الاختبار	القياس قبلي	القياس الأول	القياس الثاني	القياس الثالث
١					
٢					
٣					
٤					
٥					

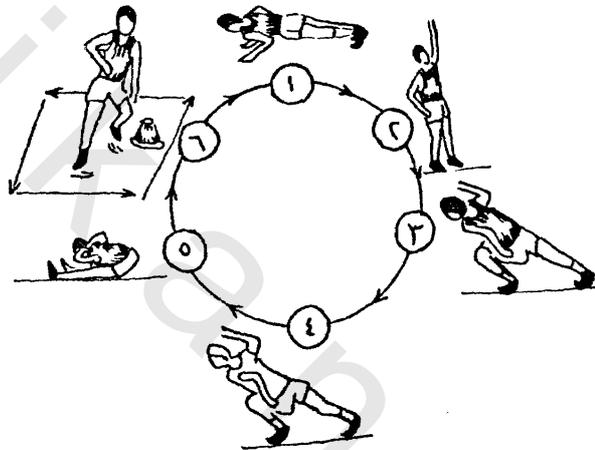
* سجل أدائك لنفسك .

والآن تعال معي لنبدأ
 الدرس السابع ←

الدرس السابع

الاحماء

اذكر بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرين أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

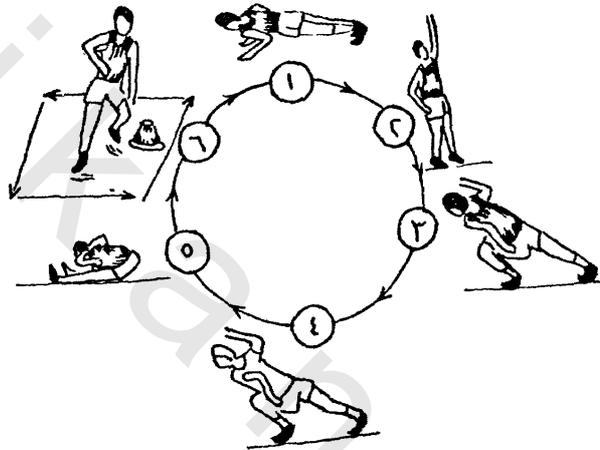
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تنتهي من تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرج التالي .

الدرس الثامن

الاحماء

اذكر بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرينه أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

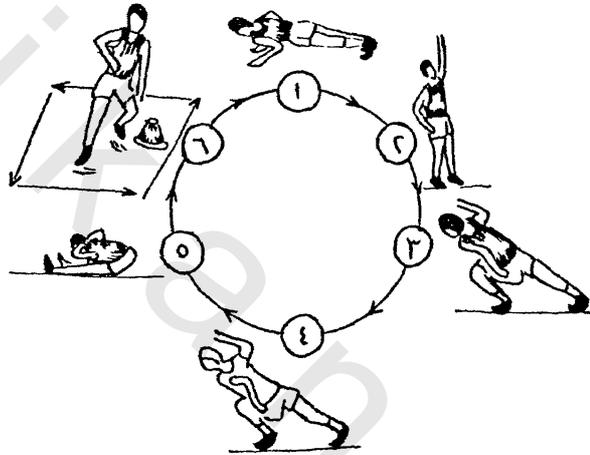
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تنتهي من تسجيل
الدورة الاولى وهكذا

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس التالي .

الدرس التاسع

الاحماء

اذكر بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرين أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

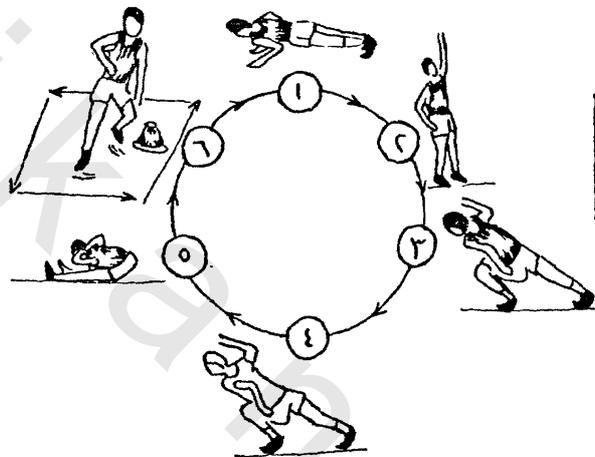
لاحظ ما يلي : لتسجيل الدورة الثانية
قبل أنه تنتهي من تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس التالي .

الدرس العاشر

الاحماء

اذكر بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرين أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

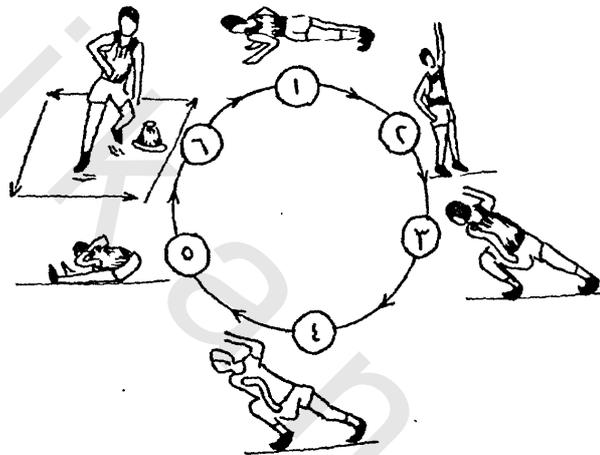
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تنتهي من تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس التالي .

الدرس الحادي عشر

الاحماء

اذكر بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرين أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

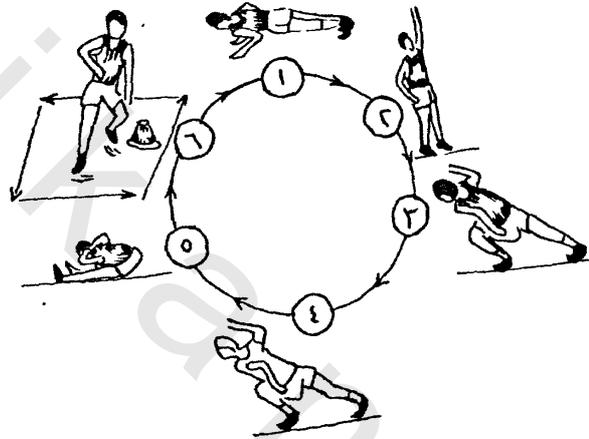
لاحظ ما يلي : لا تسجل الدورة الثانية
قبل أنه تفتحيه تسجيل
الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب وتذكر أنك
سوف تؤدي نفس المجموعة في
الدرس التالي .

الدرس الثاني عشر

الاحماء

اذكره بأهمية الاحماء



الإعداد البدني

* سجل في الجدول عدد مرات الأداء أو المسافة أو الزمن الذي سجلته في كل تمرين أمام الدورة التي تؤديها مع مراعاة الالتزام بالأمانة في التسجيل :-

التمرينات	الدورة الاولى	الدورة الثانية	الدورة الثالثة	الدورة الرابعة
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				

لاحظ ما يلي : لتسجيل الدورة الثانية

قبل أنه تفتيحه تسجيل

الدورة الاولى وهكذا....

شكراً عزيزي الطالب فقد أنهيت
المجموعة الثانية .. وموفق
تخبر لي أفتك البدنية لأخر مرة
وشكراً ..

اذكره عزيزي الطالب

* لقد قمنا بقياس لياقتك لبرنامجنا الرياضي اربع مرات كما يلي :

- قبل بداية دروس التربية الرياضية -
- بعد ٦ دروس تربية رياضية من ادائك للمجموعة الاولى .
- بعد ١٢ دروس تربية رياضية من ادائك للمجموعة الاولى .
- بعد ٦ دروس تربية رياضية من ادائك للمجموعة الثانية .

والآن

سوف نقيس لياقتك البدنية بعد ١٢ دروس تربية رياضية من ادائك للمجموعة الثانية وهذا يعتبر آخر قياس لك .

* انقل ما سجلته قبل ذلك في الجدول ثم سجل ادائك الآن في الجدول .

* سوف نقوم بدروس التربية الرياضية بعملية القياس .
جدول تسجيل نتائج اختبارات اللياقة البدنية

م	الاختبار	القياس لقبل	القياس الأول	القياس الثاني	القياس الثالث	القياس لبعدي
١						
٢						
٣						
٤						
٥						

* سجل ادائك لنفسك .

شكراً عزيزي الطالب ...
وأرجو أن تكون قد حققنا الهدف من
البرنامج وهو تنمية لياقتك لبرنامجنا الرياضي .

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية
للبنات بالقاهرة
قسم طرق التدريس والتدريب
والتربية العملية

"تأثير استخدام التدريب الدائري المبرمج فى
درس التربية الرياضية على اللياقة
البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية"

بحث مقدم من
مصطفى محمد أحمد الجبالي
المدرس المساعد بقسم طرق التدريس والتدريب
والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
ضمن متطلبات
الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية

اشراف

دكتور / ناهد محمود سعد
أستاذ مساعد بقسم طرق التدريس والتدريب
والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

دكتور / حامد أحمد عبد الخالق
أستاذ مساعد بقسم طرق التدريس والتدريب
والتربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

القاهرة

١٤٠٩هـ - ١٩٨٩م

ملخص البحث

تمهيد :

يواجه التعليم فى أماكن كثيرة من العالم مشكلات وتحديات تعليمية تملئها طبيعة عصرنا الحاضر وخصائصه المميزة له ، وترجع هذه المشكلات الى عدم الملائمة بين الانظمة التعليمية وبين المطالب التربوية لخصائص هذا العصر ، وتعتبر المدرسة هى المؤسسة التربوية الاولى فى المجتمع بما تقدمه من مناهج مختلفة لاعداد وتربية التلاميذ تربية كاملة متزنة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ومنهج التربية الرياضية هو احدى المناهج التى تقدمها المدرسة لتلاميذها وذلك من خلال درس التربية الرياضية ، وتعتبر اللياقة البدنية من احدى الاهداف الرئيسية لدرس التربية الرياضية والتى يسعى لتحقيقها من خلال جزء الاعداد البدنى الذى يشغل وقتا كبيرا يتمثل فى خمسة عشرة دقيقة من اجمالى زمن الدرس ، الا أن هذا الجزء يتم تدريسه بنظام تقليدى يركز فيه النشاط على المعلم وحده اما التفاعل الايجابى بين التلميذ والمعلم والمادة فيكاد يكون غير موجود .

واستنادا لما سبق فقد ظهرت الحاجة لرفع مستوى اداء التلميذ فى هذا الجزء من الدرس من خلال استخدام التعليم المبرمج كأحد طرق التعليم الذاتى حيث يعتمد على التفاعل بين التلميذ والمادة التعليمية من خلال كتيب مبرمج لوحات الاعداد البدنى لتطبيقها فى درس التربية الرياضية لتنمية اللياقة البدنية ، كما حدد الباحث نظام التدريب بالاضافة لنظام البرمجة لما له من امكانية تنمية وتطوير اللياقة البدنية .

مشكلة البحث :

تضمن منهج التربية الرياضية الحالى وبرامجه التنفيذية للمرحلة الثانوية بنين وبنات جزءا أساسيا يتمثل فى الاعداد البدنى الذى يشغل خمسة عشرة دقيقة من اجمالى زمن الدرس ، ويهدف الى تحقيق الاعداد البدنى للتلميذ عن طريق تنمية الصفات البدنية ، الا ان هذا الجزء يتم تدريسه بنظام تقليدى حيث طريقة التدريس السائدة التى تدور حول المادة المتعلمة والتى يقوم فيها المعلم بالشرح اللفظى أمام أعداد كبيرة من التلاميذ فى الفصل الواحد دون مراعاة للفروق الفردية بين التلاميذ مما يؤدي لقصور هذا الجزء فى تحقيق أهدافه .

ومن خلال عمل الباحث بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية واطلاعه على الدراسات السابقة التى أجريت فى جزء الاعداد البدنى بالدرس وجد أن هناك بعض الدراسات أثبتت فاعلية التعليم المبرمج فى رفع مستوى اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية كما تمت العديد من الدراسات التى أثبتت فاعلية التدريب الدائرى كطريقة تنظيمية فى جزء الاعداد البدنى بالدرس لرفع مستوى اللياقة البدنية .

لهذا رأى الباحث ضرورة دمج نظام التدريب الدائرى ونظام البرمجة حيث أشارت نتائج الدراسات السابقة فاعلية كل من النظامين فى تنمية اللياقة البدنية ، لهذا ظهرت الحاجة لاجراء هذا البحث لدراسة تأثير استخدام التدريب الدائرى المبرمج فى درس التربية الرياضية على اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى :

- ١ - التعرف على أثر استخدام التدريب الدائرى المبرمج فى الجزء التمهيدي من الدرس " الاعداد البدنى " على اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الاول الثانوى .

- ٢ - التعرف على أثر استخدام الطريقة التقليدية فى الجزء التمهيدى من الدرس " الاعداد البدنى " على اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الاول الثانوى .
- ٣ - مقارنة بين أثر استخدام التدريب الدائرى المبرمج والطريقة التقليدية فى الجزء التمهيدى من الدرس " الاعداد البدنى " على اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الاول الثانوى .

فروض البحث :

- ١ - توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلى والبعدى فى تنمية اللياقة البدنية لمجموعة التدريب الدائرى المبرمج لصالح الاختبار البعدى.
- ٢ - توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلى والبعدى فى تنمية اللياقة البدنية للمجموعة الضابطة (التقليدية) لصالح الاختبار البعدى .
- ٣ - توجد فروق دالة احصائيا بين استخدام التدريب الدائرى المبرمج والطريقة التقليدية فى تنمية اللياقة البدنية لصالح مجموعة التدريب الدائرى المبرمج .

اجراءات البحث :

- المنهج المستخدم فى هذه الدراسة هو المنهج التجريبي باستخدام مجموعتان متكافئتان وقياسات متكررة طوال فترة اجراء التجربة .
- تم اختيار عينة البحث من تلاميذ الصف الاول الثانوى بمدرسة المعادى الثانوية للبنين ، وقد تم اجراء تكافؤ بين مجموعتى البحث فى متغيرات السن والطول والوزن واللياقة البدنية ، واشتملت عينة البحث على (٧٥) تلميذا قسموا على مجموعتين ، المجموعة الاولى وطبق عليها التدريب الدائرى المبرمج وعددها (٢٨) تلميذا ، المجموعة الثانية طبق عليها البرنامج التقليدى وعددها (٣٧) تلميذا .

ملخص البحث

تمهيد :

يواجه التعليم فى أماكن كثيرة من العالم مشكلات وتحديات تعليمية تملئها طبيعة عصرنا الحاضر وخصائصه المميزة له ، وترجع هذه المشكلات الى عدم الملائمة بين الانظمة التعليمية وبين المطالب التربوية لخصائص هذا العصر ، وتعتبر المدرسة هى المؤسسة التربوية الاولى فى المجتمع بما تقدمه من مناهج مختلفة لاعداد وتربية التلاميذ تربية كاملة متزنة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ومنهج التربية الرياضية هو احدى المناهج التى تقدمها المدرسة لتلاميذها وذلك من خلال درس التربية الرياضية ، وتعتبر اللياقة البدنية من احدى الاهداف الرئيسية لدرس التربية الرياضية والتى يسعى لتحقيقها من خلال جزء الاعداد البدنى الذى يشغل وقتا كبيرا يتمثل فى خمسة عشرة دقيقة من اجمالى زمن الدرس ، الا ان هذا الجزء يتم تدريسه بنظام تقليدى يركز فيه النشاط على المعلم وحده اما التفاعل الايجابى بين التلميذ والمعلم والمادة فيكاد يكون غير موجود .

واستنادا لما سبق فقد ظهرت الحاجة لرفع مستوى اداء التلميذ فى هذا الجزء من الدرس من خلال استخدام التعليم المبرمج كأحد طرق التعليم الذاتى حيث يعتمد على التفاعل بين التلميذ والمادة التعليمية من خلال كتيب مبرمج لوحات الاعداد البدنى لتطبيقها فى درس التربية الرياضية لتنمية اللياقة البدنية ، كما حدد الباحث نظام التدريب بالاضافة لنظام البرمجة لما له من امكانية تنمية وتطوير اللياقة البدنية .

مشكلة البحث :

تضمن منهج التربية الرياضية الحالى وبرامجه التنفيذية للمرحلة الثانوية بنين وبنات جزءا أساسيا يتمثل فى الاعداد البدنى الذى يشغل خمسة عشرة دقيقة من اجمالى زمن الدرس ، ويهدف الى تحقيق الاعداد البدنى للتلميذ عن طريق تنمية الصفات البدنية ، الا ان هذا الجزء يتم تدريسه بنظام تقليدى حيث طريقة التدريس السائدة التى تدور حول المادة المتعلمة والتى يقوم فيها المعلم بالشرح اللفظى أمام اعداد كبيرة من التلاميذ فى الفصل الواحد دون مراعاة للفروق الفردية بين التلاميذ مما يؤدى لقصور هذا الجزء فى تحقيق اهدافه .

ومن خلال عمل الباحث بقسم طرق التدريس والتدريب والتربية العملية واطلاعه على الدراسات السابقة التى أجريت فى جزء الاعداد البدنى بالدرس وجد أن هناك بعض الدراسات أثبتت فاعلية التعليم المبرمج فى رفع مستوى اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية كما تمت العديد من الدراسات التى أثبتت فاعلية التدريب الدائرى كطريقة تنظيمية فى جزء الاعداد البدنى بالدرس لرفع مستوى اللياقة البدنية .

لهذا رأى الباحث ضرورة دمج نظام التدريب الدائرى ونظام البرمجة حيث أشارت نتائج الدراسات السابقة فاعلية كل من النظامين فى تنمية اللياقة البدنية ، لهذا ظهرت الحاجة لاجراء هذا البحث لدراسة تأثير استخدام التدريب الدائرى المبرمج فى درس التربية الرياضية على اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى :

- ١ - التعرف على اثر استخدام التدريب الدائرى المبرمج فى الجزء التمهيدي من الدرس " الاعداد البدنى " على اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الاول الثانوى .

- ٢ - التعرف على أثر استخدام الطريقة التقليدية فى الجزء التمهيدى من الدرس " الاعداد البدنى " على اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الاول الثانوى .
- ٣ - مقارنة بين أثر استخدام التدريب الدائرى المبرمج والطريقة التقليدية فى الجزء التمهيدى من الدرس " الاعداد البدنى " على اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الاول الثانوى .

فروض البحث :

- ١ - توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلى والبعدى فى تنمية اللياقة البدنية لمجموعة التدريب الدائرى المبرمج لصالح الاختبار البعدى.
- ٢ - توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلى والبعدى فى تنمية اللياقة البدنية للمجموعة الضابطة (التقليدية) لصالح الاختبار البعدى .
- ٣ - توجد فروق دالة احصائيا بين استخدام التدريب الدائرى المبرمج والطريقة التقليدية فى تنمية اللياقة البدنية لصالح مجموعة التدريب الدائرى المبرمج .

اجراءات البحث :

- المنهج المستخدم فى هذه الدراسة هو المنهج التجريبي باستخدام مجموعتان متكافئتان وقياسات متكررة طوال فترة اجراء التجربة .
- تم اختيار عينة البحث من تلاميذ الصف الاول الثانوى بمدرسة المعادى الثانوية للبنين ، وقد تم اجراء تكافؤ بين مجموعتى البحث فى متغيرات السن والطول والوزن واللياقة البدنية ، واشتملت عينة البحث على (٧٥) تلميذا قسموا على مجموعتين ، المجموعة الاولى وطبق عليها التدريب الدائرى المبرمج وعددها (٣٨) تلميذا ، المجموعة الثانية طبق عليها البرنامج التقليدى وعددها (٣٧) تلميذا .

- تم اختيار بطارية اختبار اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية للبنين بالقاهرة وذلك لقياس اللياقة البدنية لعينة البحث.
- تم اجراء تجربة استطلاعية لبطارية اختبار اللياقة البدنية .
- قام الباحث بتصميم الكتيب المبرمج ، حيث قام باختيار واعداد وتنظيم وبرمجة وحدتين تدريبيتين للياقة البدنية يتم تدريسهم خلال ٢٤ درس للتربية الرياضية لتنمية اللياقة البدنية ، وقد اتبع الباحث مبادئ وخطوات عملية البرمجة ، ثم صمم البرنامج فى صورته الاولى ، ثم قام باجراء دراسة استطلاعية لتعديله وتقويمه ، حتى تمكن من اخراجه فى صورته النهائية .
- تم اجراء المعالجات الاحصائية للبيانات باستخدام المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والنسب المئوية واختبار (ت) لدلالة الفروق ، وتحليل التباين .

الاستخلاصات :

- فى ضوء اهداف البحث وفروضة ومن خلال المعالجات الاحصائية ومناقشة وتفسير النتائج امكن للباحث استخلاص مايلى :-
- ١ - ان طريقة التعليم المبرمج (الكتاب المبرمج) كأحد طرق التعلم الذاتى طريقة فعالة فى تنمية اللياقة البدنية .
 - ٢ - تعتبر طريقة التعليم المبرمج (الكتاب المبرمج) غير مكلفة نسبيا اذا قورنت بنتائجها.
 - ٣ - لاتحتاج طريقة التعليم المبرمج (الكتاب المبرمج) الى ادوات او مساحات كبيرة .
 - ٤ - ان استخدام طريقة التعليم المبرمج (الكتاب المبرمج) لتنمية اللياقة البدنية يراعى الفروق الفردية بين التلاميذ.
 - ٥ - ان معرفة التلميذ لنتائج تعلمه (التعزيز) تزيد من سرعة التعلم ومن دوافع التلميذ للاستمرار فى التعلم .

- ٦ - تساعد طريقة التعليم المبرمج (الكتاب المبرمج) على تخطي الكثير من المشكلات التي تواجه نظم التعليم فى المجتمعات النامية، كالعجز الشديد فى المدرسين وزيادة أعداد التلاميذ ، كما يعمل على مواجهة مشكلة قصور الامكانيات المادية .
- ٧ - ان المنهاج المطور للتربية الرياضية بالمرحلة الثانوية يؤدي لتحسن مستوى اللياقة البدنية .
- ٨ - ان كل من التعليم المبرمج (التدريب الدائرى باستخدام الكتاب المبرمج) والطريقة التقليدية قد ساهم فى تحسن مستوى اللياقة البدنية مما يدل على فاعلية كل من النظامين فى تنمية اللياقة البدنية بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية للبنين .

التوصيات:

- استنادا الى ماتشير اليه نتائج البحث واستخلاصاته فانه يمكن الاشارة الى التوصيات التالية :
- ١ - استخدام التدريب الدائرى المبرمج فى جزا الاعداد البدنى بالدرس لتنمية اللياقة البدنية .
- ٢ - الاهتمام بدراسة امكانية تعميم اسلوب برمجة التدريب الدائرى لمختلف المراحل التعليمية وللجنسين .
- ٣ - تطبيق اختبار اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية للبنين والمستخدم فى هذه الدراسة فى بداية وانشاء ونهاية العام الدراسى لتقويم اللياقة البدنية للتلاميذ .
- ٤ - الاهتمام بانشاء ادارة للبحوث العلمية الخاصة بتطوير وتحديث اساليب التعليم والتعاون مع الهيئات العلمية المتخصصة فى تصميم وبناء المناهج .
- ٥ - اجراء دورات ولقاءات علمية لمناقشة احدث الطرق التنظيمية فى تنفيذ الدرس وكيفية تطبيقها .
- ٦ - امداد المدارس بالاجهزة والادوات المختلفة حتى نعطي الفرصة للتلاميذ على الابتكار والتغيير فى الطرق التى يمكن ان تؤثر على فاعلية الدرس .

Helwan University
Faculty of physical Education
for girls - Cairo
Department of Training, Teaching
and practical Education

"The Effect of Programmatic Circuit Training
In Physical Education lesson on physical
Fitness pupil's at the Level of
Secondary School"

Research Presented By
Mostafa Mohmed Ahmed El Gebaly
Assistant Teacher at the Faculty of
Physical Education For girls in Cairo As A
Requirements To Get The PH.D In Physical Education

Supervised By

Assistant Professor Dr.
Nahed Mahmoud Said
Assistant Professor Department
Of Training, Teaching And Practical Education
At The Faculty Of Physical Education For Girls - Cairo

Assistant Professor Dr.
Hamed Ahmed Abd El Khalek
Assistant Professor Department
Of Training, Teaching And Practical Education
At The Faculty Of Physical Education For Girls - Cairo

Cairo
1989

Summary

Preface:

In many places of the world, education facing problems and changes which is a result for our modern life style. The reasons behind that come to surface because there are not any harmony between the educational systems and the pedagogical requirements as terms of our present life.

School considered to be the leading pedagogical institute in the society with what it provides for students with different courses in many fields which includes physical intellectual, psychological and sociological. The physical educational courses considered to be one of the courses which provides by the school to the students through physical education lessons.

Physical fitness considered to be one of the main objectives for the physical education lessons, which is the main target seeking to achieve through the physical build, which takes about 15 minutes from the lecture total time, but the teaching of that system done in a traditional way depends on the teacher only, consequently the positive reaction between the student and the teacher will not be existed.

As a result for what mentioned above the need for upgrading the student performance in this part of the lecture will be completed by using the programmed education as one of the self teaching system which depends on the reaction between the student and the educational course through a programmer book for the physical build units to be done in the physical education to develop the physical fitness.

The Problem Core:

The actual physical education course and its executive programme for the secondary schools (boys and girls) as a main part represented mainly in the physical build which takes about 15 minutes from the lecture time aiming at the physical build for the student through the developing of the physical characteristics. But this part always teaching in a very traditional way. With the pre-arranged way which concentrating on the educational subject and the teacher using the verbal way in front of a big number of the student in one class without any concern of the individual difference between the students which will prevent the achievements of the desired goals to this programme.

Subsequently, the research worker, through his work at the department of training, teaching and practical education and reading of the existing which done in the physical build during the lecture.

So he found some studies proved the effectiveness of the programmed teaching to push the level of physical fitness in the physical education lesson. Also a lot of studies has done and proved the effectiveness of the circle train as an organized way in the part of physical build at the lesson to upgrade the physical fitness.

Therefore the research worker found out the necessities of mixing between circle training system and the programme system. Because the results of the past studies have proved the effectiveness of both systems in developing the physical fitness, so the need for this research existed to study the

effect of using the programming circle training in the studying of the physical education in physical fitness for the students of secondary school.

The research target:

This research aiming at the following:-

1. Recognizing the effect of the circle programming training in the preliminary part of the lecture "physical build" on the physical fitness during the lesson of the physical education of the secondary school students "grade one".
2. Recognizing the effect of using the traditional system in the preliminary part of the lesson "the physical build" on the physical fitness during the lesson of physical education of the secondary school students "grade one".
3. A comparison between the effect of using the circle programming training and the traditional system at the preliminary part of the lesson "physical build" on the physical fitness during the lesson of the physical education of the secondary school students "grade one".

The premises of the research:

1. There are statistics diagram differences between the pre and the after wards choice in developing the physical fitness to the group of circle programing training for the favour of the after words choice.
2. There are statistics diogram differences between the pre and after wards choice in developing the physical fitness to the standared group (troditional) for the sake of the after wards choice.
3. There are statistics diogram difference between the using of the circle programm training and the traditional way in developing the physical fitness for the favour of the circle training programme group.

The steps of the research:

- We are following the experimental course in this study, by suing two equal groups and a repeated measures, covering the period of the study.
- The study samples has choesen from moadi secondary scholl (grade one) for boys, and equality has been done between the two samples which were subjected to the study, concerning the age, highit, weight, and physical fitness, the 75 students has devidid into two groups, and the first gtoup followed the circle programmed

training which includes 38 students and the other followed the traditional programme and includes 37 students.

- The physical fitness battery for the secondary school boys to measure the physical fitness of the sample group.
- The research worker designed the programmed booklet, so he arranged, chose, organized and programmed two training groups for physical fitness, which will be taught through 24 lectures for physical training to promote the physical fitness, consequently the research worker followed the principles and steps of the programme operations then he designed the programme in its first shape, then he made a discovering study to improve and amend it so he managed to put it in its final form.
- The statistics processing for data has been done by using the mathematical average, the deviation of standard measures, percentages T test, the analysis of differences.

Conclusions:

On the light of the targets and its premises and through the statistics treatments, discussing, and explaining of the results, the research worker get the conclusion as:-

1. The programmed training education (programmed boklet) as one of the self teaching systems, considered to be an effective method in developing physical fitness.
2. The programmed educational system (programmed boklet) is a cheap method comparing with the results.
3. The programmed educational system (programmed boklet) doesn't need any instruments or wide range distances.
4. Useing of the programmed educational system (programmed boklet) for developing the physical fitness considered the individual difference between students.
5. The knowing of the student to the results of what he had learned will increase the speed of learning and the motives to continue in studying.
6. The programmed educational system (programmed boklet) will help in solving too much problems which facing the educational systems at the devllopeing countries, such as the shortage of teachers and the increasement of students, it also works in solving the problems of the shortage of the material potential.
7. The developed educational course for physical education at the secondry school will lead to improve the physical fitness level.
8. Each of the programmed educational system (the circled training by useing the programmed boklet) and the traditional system has helped in improveing the physical fitness at the physical education lectures for boys at secondry school.

Recomindations:

We can reach to the following results from the research:-

1. To use the cirded programmed training at the part concerning of the physical build at the lesson to develop the physical fitness.
2. The importance of studing the possibilities of making the programmed circled training system a general one for all levels and for both sex.
3. The application of physical fitness on the secondry school stuxdents (boys)which is adapted at this study at the begining, during and the end of the studing year to improve the physical fitness for student.
4. The concerning of establishing on adminstration depart ment for the science studying of develop and modernize methods of education and co-operation with the specialized institutions in the field of science in building and design of the course.
5. The arrange of courses and meetings to discuss the most modernized methods in occomplishing the lessons and the ways to its application.
6. Suppling schools with instruments and different facilities, to give the students the apportunity to invent and change of the ways which will afect the effectiveness of the lesson.