

تأثير استخدام استراتيجيات التعلم المكثف والموزع على تعلم بعض المهارات الحركية في سباحة الصدر

د/ طارق محمد صلاح الدين

أ.م.د/ محمد سعد الدين السيد

المقدمة ومشكلة البحث

تعد أساليب التعليم والتدريس التي يستخدمها المدرس تعد من أهم جوانب العملية التعليمية بهدف الوصول إلى أفضل النتائج مع مجموعة المتعلمين بأقل جهد بما يضمن الاستمرارية في التعلم، واكتساب النواحي المعرفية والبدنية والحركية، لتحقيق الأهداف التعليمية والتربوية.

ويتفق كلا من "رولا مقداد" (٢٠٠٩م) أنه تعد عملية تعلم المهارة هي الأساس الذي يبني عليه مستوى الفاعلية الرياضية، أن التعلم الصحيح للمهارة باستخدام أساليب ووسائل تعليمية مختلفة وحديثة مع الأخذ بعين الاعتبار المستوى التعليمي للطلبة بالإضافة إلى قابليتهم البدنية والعقلية والنفسية والفروق الفردية ويؤدي ذلك للحصول على مستوى عالي من الأداء للمهارة (١٠:١٠)

وقد أشارت "مرفت خفاجة" (٢٠١٢م) إلى أن التعليم Teaching من أهم مهام مدرس التربية الرياضية فهي مسؤوليته المباشرة لمساعدة الآخرين في تعليم المهارات، وإن التعليم Teaching هو المهمة الملقة على عاتق المدرس لمساعدة المتعلم على الاستفادة من العملية التعليمية إلى أقصى حد ممكن (١٤:١٩)

وإن المبدأ الأساسي الذي يحدد عملية التعلم بالطريقة الموزعة و الطريقة المكثفة هو أوقات الراحة بين تمرين و آخر أو بين تكرارات كل تمرين إذ إن التمرين

¹ استاذ تدريب الرياضات المائية - ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

¹ استاذ مساعد متفرغ بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

الموزع يعني وجود راحة تامة و كافية بين التكرارات عكس التمرين المكثف الذي تقل فيه أو تنعدم فترات الراحة.(٩١:١٢)

ويذكر كلا من "عصام متولي" (٢٠١٢م) ، " عبد السلام مصطفى " (٢٠٠٠م) أنه لا يقتصر التعليم **Teaching** على طريقة أو أسلوب واحد فقد تعددت الطرائق والأساليب للنهوض بالعملية التعليمية ومنها التعليم المركز **Concentered Teaching**، (٩: ١٣)(٥٧:١١).

وتذكر "أبو النجا عز الدين" (٢٠٠١م) أن التعليم المركز يعني التدريب فترات متصلة مركزه في مدة زمنية لتعليم مهارة (٩: ٢).

وقد أشار "عبد السلام مصطفى" (٢٠٠٠م) ، "عصام متولي" (٢٠٠٧م) نقلا عن كلينج برج **Kling Berg** أن كل درس يجب أن تظهر به وظيفة رئيسية واحدة وتستخدم باقي الوظائف التعليمية الأخرى بالمدرس لتساعد الوظيفة الرئيسية في تحقيق الهدف، وهكذا تتداخل الوظائف التعليمية فيما بينها وعند تطبيق طرائق التعلم توجد عدة أساليب لتطبيقه منها أسلوبى التدريب المكثف والموزع وتعتمد كل منها على أهداف معينة وهى مختلفة في تصميمها وإعدادها وأساليب أدائها.(٥١:١١)(٨٤:١٤)

فعند أداء أسلوب التدريب المكثف **Intensive training** فإن الوظيفة الرئيسية التي تحدد عملية التعلم **Learning** هي توزيع الوقت وأوقات الراحة بين كل تدريب وآخر وبين تكرارات كل تدريب وتدريب آخر ، فيجب أن تكون الممارسة وتحديد مقدار الراحة خلال بناء التدريب من أهم اهتمامات المدرب أو المدرس وذلك أثناء وضع التدريبات وتنظيمها خلال الوحدات التعليمية فالتدريب المكثف يعطى نسبة راحة قليلة نسبياً بين محاولات التدريب، وعلى سبيل المثال إذا كانت مدة ممارسة التدريب تتطلب (٣٠) ثانية فيجب إعطاء وقت راحة مقداره (٥ ثوان)

وربما يمكن القول بدون وقت راحة وذلك يطلق عليه أحيانا الاستمرار في التدريب (١٥:١٥)

حيث يشير كلا من "تغم حاتم" (٢٠٠١) "شمت Schmidt" (٢٠٠٠) على أن توزيع الوقت على ممارسة تدريبات التعلم تعد من العوامل المهمة والأساسية التي تساعد على دقة تعلم أداء هذه المهارات باستخدام التدريب المكثف الذي يؤديه المتعلم باستمرار وثبات مع فترة قصيرة للراحة لأداء المهارة المطلوبة، وهذا يعنى أن المتعلم يؤدي التدريب المهارى في وقت محدد وبزيادة عدد محاولات التدريب. (٢٠:٢١٥) (٢٥:٤١٣-٤١٦).

أما التدريب الموزع **Training Distributed** فهو سلسلة متعاقبة من التدريب والراحة والتي غالباً ما تكون نسبه وقت الممارسة مساوية لوقت الراحة أو أكثر فمثلاً إذا كانت مدة الممارسة (٣٠ ثانية) يعطى وقت راحة بمقدار (٣٠ ثانية)، وقد تكون أكثر من ذلك (٢٢:٢٢)

ويذكر "الالتى" **Alty** (٢٠٠٤م) بأن التدريب الموزع هو الذي تكون فيه فواصل الراحة بين محاولات التدريب مساوية أو أكبر من الوقت المستغرق لإنجاز كل محاولة والتي تعطي راحة أكبر في حالة تتابع التدريب، أي أن التدريب الموزع هو ذلك التدريب الذي توجد فيه أوقات راحة كافية بين التكرارات (٢١:٢١)

وفى هذا الصدد يؤكد كلا من عصام متولى (٢٠١٢م)، فرنش **Fincher** (٢٠٠٥م) أن فترات الراحة وعملية تنظيمها في الوحدات التدريبية أو البرامج التدريبية القصيرة أو الطويلة هي الحد الفاصل في تطور مستوى الانجاز عند الرياضى أما بالنسبة لعمليات التعلم **Learning** باستخدام أسلوبى التدريب (المكثف - الموزع) ، فالتعلم الحركى استفاد كثيرا من عمليات تنظيم فترات الراحة بين الوحدات التعليمية أي بين أيام التعلم أو بين جرعات الوحدة التعليمية نفسها في اليوم الواحد والذي أفاد كثيرا عملية التعلم وتطوير مستوى الأداء المهارى (١٤: ١٨٣، ١٨٢).

وتعتبر السباحة الأساس الهام لممارسة الرياضات المائية وهي من الألعاب الفردية التي تحتاج في إتقانها إلى رؤية واضحة لشكل تعليم وتعلم السباحة ، باستخدام بعض التطبيقات التكنولوجية على نواتج التعلم لطرق السباحة ، مما تتطلب مجهودا من القائمين بالتدريس ومهام جديدة في ظل التطوير تتمثل في تصحيح الرسالة التعليمية وفق استراتيجية معينة قابلة للتنفيذ ، فالمعلم أصبح مصمما ومبرمجا بالإضافة إلى كونه مدرسا ، وكذلك المتعلم أصبح دوره إيجابيا في التفاعل مع عناصر الموقف التعليمي.(١٨:٩٠)(٧:٦٥)

وقد لاحظ الباحثان أن هناك عدة أساليب في تعلم مهارات السباحة توفر في الجهد والوقت المبذول وتؤدي إلى الحصول على أفضل النتائج، مع وجود مشكلة فعلية هي أن الأساليب التعليمية المتبعة (التقليدية) في توزيع المهارات داخل الوحدة التعليمية في فترة قصيرة لإنجاز المقرر والوصول إلى الإلية لا تراعى فترات الراحة وعدد مرات التكرار وأن كان الأسلوب (التقليدي) يأتي بنتائج إلا أنه لا يرقى إلى مستوى الطموح.

فالوقت المخصص للمحاضرة محدود ويقلل من فرص أداء التكرارات بسبب وجود واجبات كثيرة داخل المحاضرة (الوحدة التعليمية) يجب إنجازها، كل ذلك دعي الباحثان إلى تحديد هدف تعليمي واحد داخل الوحدة التعليمية باستخدام أسلوب التدرج (المكثف - الموزع) كمحاولة منه لتعلم الأداء المهاري وتحسين المستوى الرقمي في السباحة.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام استراتيجية التعلم المكثف والموزع على تعلم بعض المهارات الحركية في سباحة الصدر.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى تعلم بعض المهارات الحركية في سباحة الصدر مجموعة البحث التجريبية الاولى (التعلم المكثف).
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى تعلم بعض المهارات الحركية في سباحة الصدر مجموعة البحث التجريبية الثانية (التعلم الموزع).
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبيتين في مستوى سباحة الصدر ولصالح مجموعة البحث التجريبية الاولى.

مصطلحات البحث:

" Intensive training: التدريب المكثف "

هو سلسلة متعاقبة من التدريب والراحة والتي يجب أن تكون فيها نسبة وقت الراحة أقل من وقت الممارسة". (١ : ٤١٤ : ٤١٦).

" Training Distributed: التدريب الموزع "

هو سلسلة متعاقبة من التمرين والراحة والتي غالباً نسبة وقت الممارسة مساوية لوقت الراحة" (١ : ٤١٤ : ٤١٦).

الدراسات السابقة :

- دراسة رشا ناحج على (٢٠١٥م) (٩) بعنوان " تأثير استخدام أسلوبي التعليم المكثف والموزع على إتقان بعض المهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار ، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام أسلوبي التعليم المكثف والموزع على إتقان بعض المهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين التجريبيتين اشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢) وكانت من أهم النتائج البرنامج

التعليمي باستخدام أسلوب (التعلم المكثف) عن أسلوب (التعلم الموزع) على مستوى تعلم بعض المهارات في مسابقات الميدان والمضمار.

- دراسة أميرة محمد أمير (٢٠١١م) (٥) تأثير استخدام أسلوب التدريب المكثف والموزع على إتقان مهارة الإرسال والرضا الحركي في الكرة الطائرة ، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب (المكثف - الموزع) والأسلوب التقليدي على مستوى الأداء المهارى في الكرة الطائرة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعتين تجريبيين بالإضافة إلى مجموعة ضابطة واشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الدراسي ٢٠١٠/٢٠٠٩ وكانت من أهم النتائج أن استخدام أسلوب التدريب (المكثف - الموزع) وكذلك الأسلوب التقليدي له تأثيراً إيجابياً في تعلم مهارة الإرسال من أعلى (مواجهه - جانبي).

- دراسة ليث إبراهيم حاسم العزى (٢٠١٠) (١٦) بعنوان " أثر التمرين المتغير المكثف على الأداء المهارى لمادة كرة اليد في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى، يهدف البحث إلى التعرف على أثر أسلوب التمرين المتغير المكثف والأساليب المتبعة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، بلغت العينة (٥٤) طالباً مقسمة إلى مجموعتين، وكانت أهم النتائج أن المفردات التطبيقية لأسلوب التمرين المتغير المكثف كان لها الأثر الإيجابي في تطوير الأداء المهارى لأفراد العينة التجريبية.

- دراسة رشاد طارق يوسف النصر الله (٢٠٠٨) (٨) بعنوان "أثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغير في تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة بعمر ١٣-١٤ سنة" يهدف البحث إلى التعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغير في تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة، التعرف على التدريب الأنسب وما يحتويه من أسلوب في تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة. استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعات المتكافئة واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مبتدئي نادي الناصرية

الرياضي بكرة السلة والبالغ عددهم (٣٢) مبتدئ تم توزيعهم إلى مجموعتين (مجموعة التدريب المكثف ومجموعة التدريب الموزع، قسمت كل مجموعة إلى قسمين (الأسلوب الثابت، والأسلوب المتغير)، وأهم النتائج أن المنهج التعليمي المعد وفق الأساليب المستخدمة في البحث له تأثير ايجابي وفعال في تعليم بعض أنواع التهديف بكرة السلة، كما أن فترات الراحة لها دور كبير في تعلم مهارة التهديف بكرة السلة، بالإضافة إلى أن التدريب الموزع أظهر تفوقاً ملحوظاً على التدريب المكثف.

- دراسة مازن عبد الهادي أحمد (٢٠٠٣) (١٧) بعنوان " أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات التنس، تهدف الدراسة التعرف على الفروق في نتائج مستوى الأداء المهاري والتعرف على أفضل أسلوب تعليمي من هذه الأساليب سواء المكثف أو الموزع أو التقليدي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة، شملت عينة البحث (٢٤) طالبة يمثلون طالبات الفرقة الثانية، الثالثة في كلية التربية الرياضية تم تقسيمهم إلى ثلاث مجاميع بواقع ٨ طالبات لكل مجموعة، وكانت أهم النتائج أن مجاميع البحث الثلاث (الأسلوب المكثف وأسلوب الموزع والتقليدي) كان له تأثير في تعلم مهارات قيد البحث، كان أسلوب التعلم المكثف هو الأفضل في تعلم المهارات كما كان الأسلوب الموزع أفضل من الأسلوب التقليدي.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين التجريبتين باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لهما.

مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث على ممارسي السباحة بمدارس السباحة بمجمع السباحة التابع لجامعة المنيا للموسم ٢٠١٦/٢٠١٧ م.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ٢٠١٦/٢٠١٧ م ، والبالغ عددها (٢٠) ممارس مقسمين إلى مجموعتين بالتساوي بالإضافة إلى (١٠) ممارسين لإجراء التجربة الاستطلاعية.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات المهارات قيد البحث لمجموعتي
البحث الضابطة والتجريبية (ن = ٢٠)

المجموعة التجريبية الثانية (ن = ١٠)				المجموعة التجريبية الاولى (ن = ١٠)				وحدة القياس	المتغيرات	
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط			
٠,٤٦-	١٣	٠,٤٩	١٣,٩٢	١,١٥-	١٣,٢	٠,٥٩	١٣,٧٠	سنة	العمر	معدلات النمو
٠,٣٦-	١٣٠	٥,٦٩	١٣٩,٣	٠,٧٣٠	١٣٤	٦,٣	١٣٤,٥	سم	الطول	
٠,٨٩-	٤٤	٢,٥٨	٤٣,٢	٠,٥٤٢	٤٣	١,٧	٤٣,٣	كجم	الوزن	
٠,١٧-	١,٤	٢,١٥	١,٥	٠,٥٧٢	١,١	١,١٢	١,٣	الدرجة	حركات الذراعين	مستوى الأداء المهارى
٠,٥٧٢	١,٢٥	٢,٢١	١,٣٠	١,٣٦-	١,٠	٠,٦٥	١,١٢	الدرجة	حركات الرجلين	
١,٣٦-	١,٠	١,٢٥	١,٠١	٢,٤٢٩	٠,٩٠	١,٢٥	٠,٩٨	الدرجة	التوافق الكلى	
٢,٤٢٩	١,١٥	١,٣٦	١,٢٥	٠,٢٨٠-	١,١٠	١,٢٥	١,١٥	الدرجة	التنفس	
٠,٢٨٠-	١,٣٠	١,٧٤	١,٣٣	٠,٠٣٧	١,٤٠	٢,١١	١,٥٠	الدرجة	وضع الجسم	
٠,٠٣٧	٦,٣٢	٤,٢٥	٦,٣٩	٠,١١٨-	٦,٠٠	٥,١٢	٦,٠٥	الدرجة	مستوى الأداء المهارى	

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث لمجموعتي

البحث الضابطة والتجريبية تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات.

- تكافؤ عينة البحث :

قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة والقياس القبلي للمجموعة التجريبية بتطبيق اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في جميع متغيرات البحث ، وجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات المهارات قيد البحث (ن = ٢٠)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية (ن = ١٠)		المجموعة التجريبية الأولى (ن = ١٠)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
		غير دال	١,١٢	٠,٤٩	١٣,٩٢			
غير دال	١,٣٢	٥,٦٩	١٣٩,٣	٦,٣	١٣٤,٥	سم	الطول	
غير دال	١,٥٤	٢,٥٨	٤٣,٢	١,٧	٤٣,٣	كجم	الوزن	
غير دال	٠,٢٩	٢,١٥	١,٥	١,١٢	١,٣	الدرجة	حركات الذراعين	مستوى الأداء المهارى
غير دال	١,١٢	٢,٢١	١,٣٠	٠,٦٥	١,١٢	الدرجة	حركات الرجلين	
غير دال	١,٣٢	١,٢٥	١,٠١	١,٢٥	٠,٩٨	الدرجة	التوافق الكلى	
غير دال	١,٥٤	١,٣٦	١,٢٥	١,٢٥	١,١٥	الدرجة	التنفس	
غير دال	٠,٧٤	١,٧٤	١,٣٣	٢,١١	١,٥٠	الدرجة	وضع الجسم	
غير دال	١,١٢	٤,٢٥	٦,٣٩	٥,١٢	٦,٠٥	الدرجة	مستوى الأداء المهارى	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٧٣٤

يتضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات

المهارات قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة :

▪ ميزان طبي لقياس الوزن.

▪ جهاز رستاميتز لقياس الطول.

▪ حمام سباحة تعليمي.

▪ عوامه للكفتين.

▪ لوح ضربات الرجلين.

▪ حزام طفو

ثانياً: استمارات استطلاع آراء الخبراء والمسح المرجعي:

قام الباحثان بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة (٨)، (١٢)، (٢١) العربية والأجنبية المتخصصة في مجال تعليم الرياضات المائية عاما وتعليم السباحة بصفة خاصة بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب اختبارات المهارية المستخدمة في البحث على النحو التالي:-

١- استمارة لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد أبعاد البرنامج المقترح والاختبارات

المهارية لعينة البحث. مرفق (٢)

٢- البرنامج التعليمي المقترح. مرفق (٣)

ثالثاً: الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

١- اختبار تقييم مستوى أداء سباحة الصدر عن طريق تجزئتها إلى (٥) أجزاء

وهي (وضع الجسم - حركات الرجلين - حركات الذراعين - التنفس - التوافق

الكلية) وتم عمل استمارة لتسجيل درجة كل فرد بحيث تكون الدرجة الكلية لكل

جزء (٥) درجات ليكون الإجمالي درجة مستوى الأداء المهاري الكلية لسباحة

الصدر (٢٥) درجة. مرفق (٤)

خامساً: المعاملات العلمية للاختبارات المهارية المستخدمة في البحث :
 قام الباحثان بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المهارية المستخدمة في
 البحث على (العينة الاستطلاعية) من مجتمع البحث والتي لم تشترك ضمن التجربة
 الأساسية قد بلغ قوامها (٢٠) ممارسين ، والعينة الأساسية التي تم تطبيق
 البرنامج التعليمي المقترح عليها قد بلغ قوامها (٢٠) ممارس من ممارسي السباحة
 من مدرسة تعليم السباحة بنادي الصيد بمحافظة الجيزة.

أولاً: الصدق

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث المهارية
 (قيد البحث) لعينة البحث استخدم الباحثان صدق التمايز، فقام الباحثان بتطبيق هذه
 الاختبارات والمقاييس على عينة استطلاعية عددها(١٠) ممارسين، وذلك في الفترة
 من ٢٠١٦/٦/١٥ إلى ٢٠١٦/٦/٣٠ من خلال إيجاد دلالة الفروق بين المجموعة
 المميزة والمجموعة غير المميزة باستخدام اختبار(ت) ، ويوضح ذلك
 جدول(٣)الآتي:-

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة (صدق التمايز)

للاختبارات المهارية (قيد البحث) ن = ١ = ٢ = ٥

مستوي الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	نوع الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	٢,٤٠	١,١٥	١,٢٠	١,١٠	١,٦	الدرجة	حركات الذراعين	مستوى الأداء المهاري
دال	٢,٣١	٠,٩٨	١,٠١	١,٢٥	١,٥٠	الدرجة	حركات الرجلين	
دال	٣,١٠	٠,٩٥	٠,٨٩	١,١١	١,٢٠	الدرجة	التوافق الكلبي	
دال	٣,٢٨	١,١٤	٠,٩٠	١,٢٠	١,٢٠	الدرجة	التنفس	
دال	٢,٣١	١,٩٤	١,١٥	١,١٥	٢,٠٠	الدرجة	وضع الجسم	
دال	٢,٣١	٢,٥٤	٥,٢٤	٣,٥٦	٧,٥	الدرجة	مستوى الأداء المهاري	

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من جدول رقم (٣) أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في الاختبارات الخاصة بمتغيرات مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر لصالح المجموعة المميزة، حيث كانت قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات المهارية (قيد البحث) وقدراتها على التمييز بين المجموعتين المختلفتين.

ثانياً: ثبات الاختبارات

قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه **Test - Re**
(**test**) فقام بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم

(١٠) ممارسين وذلك في الفترة الزمنية ٢٠١٦/٦/١٥ ، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وذلك في الفترة الزمنية ٢٠١٦/٦/٢٥ بفارق عشرة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يوضح ذلك جدول (٤) الآتي:-

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات (قيد البحث) (ن = ١٠)

مستوي الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	أسم الاختبار	نوع الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	٠,٩٦٥	١,١٢	١,٤٥	١,٢٤	١,٤٠	الدرجة	حركات الذراعين	مستوى الأداء المهارى
دال	٠,٩٣٢	١,٦٥	١,٣٠	٠,٩٨	١,٢٥	الدرجة	حركات الرجلين	
دال	٠,٩٦٥	١,٩٨	١,١٥	١,١٤	١,٠٤	الدرجة	التوافق الكلى	
دال	٠,٩٩٨	١,٩٨	١,١٠	١,٢٥	١,٠٥	الدرجة	التنفس	
دال	٠,٩٦٥	٠,٦٤	١,٨٢	١,٧٤	١,٧٥	الدرجة	وضع الجسم	
دال	٠,٩٩٨	٠,٩٢	٦,٨٢	٣,٦٥	٦,٤٩	الدرجة	مستوى الأداء المهارى	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٩٠٠

يتضح من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهنية قيد البحث عند مستوى (٠,٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات (قيد البحث)، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (٠,٩٣٢ - ٠,٩٩٨) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٦/٦/٢٦ إلى ٢٠١٦/٦/٣٠ وذلك على عينة قوامها (١٠) ممارسين من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف.

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات .
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس .
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيتها .
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.

البرنامج التعليمي المقترح :

الوحدات التعليمية المقترحة بأسلوب المكثف والموزع:

خضعت العنصر إلى وحدات تعليمية باستخدام أسلوب التعليم المكثف والموزع أتمتت وحداته على تعليم المهارات المقررة في سباحة الصدر حيث تم استخدام أسلوب التدريب المكثف على المجموعة التجريبية الأولى ، وأسلوب التدريب الموزع على المجموعة التجريبية الثانية وقد تم تثبيت الجوانب المتعلقة بتنفيذ المنهاج جميعها ماعدا الأسلوب المستخدم لكل مجموعة. مرفق (٤)

التوزيع الزمني للوحدة:

٥ ق - الأعمال الإدارية والإحماء:

٥٠ ق - الجزء الرئيسي :

- الجزء التعليمي : ٢٠ ق

شرح المهارة مع أداء نموذج، عرض صور لتحليل الأداء المهاري، إعطاء معلومات معرفية للمهارة.

* الجزء التطبيقي : ٣٠ ق

يتضمن : مرحلة التوافق الأولي - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة التثبيت والإتقان (التكرارات وفترات الراحة بما يتناسب مع كل مرحلة إلى الوصول لمرحلة التطبيق) ويتناسب مع الأسلوب التعليمي (المكثف - الموزع)

- الجزء الختامي : ٥ ق

طريقة تطبيق الوحدة التعليمية:

في ضوء التجربة الاستطلاعية تم وضع تكرار التدريبات الخاصة بكل مهارة في كل وحدة تعليمية لتطوير المهارة في أثناء تطبيق الوحدة التعليمية.

أما بالنسبة إلى طريقة تنفيذ كل أسلوب فقد تم بالشكل الآتي:

١ - مجموعة أسلوب التدريب المكثف:

في هذا الأسلوب تؤدي كل طالبة (٥ - ٨) تكرارات لكل مهارة بصورة مستمرة دون إعطاء مدة راحة بين كل تكرار وآخر، وبعد الانتهاء من العمل يأخذ الممارس مدة راحة بقدر متوسط زمن أداء مهارة لمرّة واحدة حوالي (٨) ث ومن ثم بدء الأداء مرة أخرى (٥-٨) محاولات.

٢ - مجموعة أسلوب التدريب الموزع:

في هذا الأسلوب تعمل كل طالبين معاً، وذلك بأن يؤدي الطالب الأولي المهارات المقررة مرة واحدة وتنتظر، ثم يؤدي الطالب الثاني المقابلة لها التدريب مرة واحدة أيضاً يعد زمن أداء الزميلة للمهارة مدة راحة للطالب الأولي ثم يعود الطالب الأولي بأداء التدريب مرة أخرى وهكذا حتى الانتهاء من عدد المحاولات نفس عدد محاولات التدريب المكثف.

١- القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي علي عينة البحث الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٠١٦ /٧/١ حتي ٢٠١٦ /٧/٣ عن طريق الاختبارات المهارية لقياس مستوى سباحة الصدر.

٢- التجربة الأساسية:

قام الباحث بإجراء التجربة الأساسية في الفترة من ٢٠١٦/٧/٥ حتي ٢٠١٦ /٩/٣ ووزعت علي (٨) أسابيع واشتملت علي (١٦) وحدة تعليمية بواقع (٢) وحدة في الأسبوع واستغرق تنفيذ الوحدة الواحدة (٦٠) دقيقة وفقا للوحدة المتبعة بمدارس السباحة.

٣- القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي علي عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الأساسية في الفترة من ٢٠١٦ /٩/٥ حتي ٢٠١٦ /٩/٧ عن بنفس الظروف التي استخدم في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحثان باستخدام الحاسب الآلي في المعالجات الإحصائية عن طريق

برنامج الحزم الإحصائية SPSS .

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية (الأولى) التعلم المكثف في

المتغيرات المهارية قيد البحث ن=١٠

قيمة ت	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	مستوى الأداء المهاري
			ع ±	س	ع ±	س			
*١٣,٤١٩	%٧٣,٩	٣,١٨	٢,١٦	٤,٣	١,٣	١,١٢	درجة	حركات الذراعين	
*٩,٤٦١	%٨٣,٣	٣,٢٥	١,١٥	٣,٩	١,١٢	٠,٦٥	درجة	حركات الرجلين	
*٦,٧٨٠	%٦٩,٥	٢,٨٥	٢,٠٥	٤,١	٠,٩٨	١,٢٥	درجة	التوافق الكلي	
*٥,٣٠٧	%٧٠,٢	٢,٩٥	١,٠٢	٤,٢	١,١٥	١,٢٥	درجة	التنفس	
*١٠,٢٧٤	%٥٦	٢,٦٩	٢,١١	٤,٨	١,٥٠	٢,١١	درجة	وضع الجسم	
*٧,٢٠٧	%٧٥,٩	١٦,١٨	٣,١٦	٢١,٣	٦,٠٥	٥,١٢	درجة	مستوى الأداء المهاري	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٩

ينضح من جدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وهذا يعني أن برنامج التعليمي المقترح والذي تم تعليمة للمجموعة التجريبية قد أحدث تحسناً ملحوظاً في مستوي هذه المتغيرات قيد البحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة

التجريبية (الثانية) التعلم الموزع في المتغيرات المهارية قيد البحث ن=١٠

قيمة ت	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	
			ع ±	س	ع ±	س			
*١٢,٣	%٢٣,٢	٠,٦٥	١,١٧	٢,٨٠	١,٥	٢,١٥	درجة	حركات الذراعين	مستوى الأداء المهاري
*٧,١٥	%٢٥	٠,٧٤	١,٩٥	٢,٩٥	١,٣٠	٢,٢١	درجة	حركات الرجلين	
*٣,٢٥	%٤٠,٧	٠,٨٦	٢,١١	٢,١١	١,٠١	١,٢٥	درجة	التوافق الكلي	
*٥,٧٠	%٢٨,٤	٠,٥٤	٣,٠٥	١,٩٠	١,٢٥	١,٣٦	درجة	التنفس	
*٥,٢٥	%٢٠,٩	٠,٤٦	٢,١١	٢,٢٠	١,٣٣	١,٧٤	درجة	وضع الجسم	
*٣,١١	%٦٤,٤	٧,٧١	٤,٥	١١,٩٦	٦,٣٩	٤,٢٥	درجة	مستوى الأداء المهاري	

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٩

ينتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات

المهارية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين فرق الفروق للمجموعتين التجريبيتين في المتغيرات المهارية قيد البحث ن = ٢٠

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	
		ع ±	س	ع ±	س			
*٥,٥١	١,٥	١,١٧	٢,٨٠	٢,١٦	٤,٣	درجة	حركات الذراعين	مستوى الأداء المهارى
*٦,٨٠	٠,٩٥	١,٩٥	٢,٩٥	١,١٥	٣,٩	درجة	حركات الرجلين	
*٥,٦٠	١,٩٩	٢,١١	٢,١١	٢,٠٥	٤,١	درجة	التوافق الكلى	
*٤,١٨	٢,٣٠	٣,٠٥	١,٩٠	١,٠٢	٤,٢	درجة	التنفس	
*٥,٥١	٢,٦٠	٢,١١	٢,٢٠	٢,١١	٤,٨	درجة	وضع الجسم	
*٦,٨٠	٩,٣٤	٤,٥	١١,٩٦	٣,١٦	٢١,٣	درجة	مستوى الأداء المهارى	

*قيمة (ت) الجدولية عند (٠,٠٥) = ٢,١٧٩

يتضح من جدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح فرق الفروق في المجموعة التجريبية مستوى معنوية (٠,٠٥) في كل المتغيرات المهارية ويوضح ذلك أن برنامج المقترح قد أحدث تحسنا في اكتساب الممارسين للمستوى المهارى لسباحة الصدر بدرجة أكبر من البرنامج التقليدي.

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية الأولى (التعلم المكثف) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب التعلم المكثف.

ويرى الباحثان بأن هذه التدريبات (المكثف) كان لها الأثر الفعال في إحداث تنمية الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لدى عينة البحث، ومن ثم ساعد على إظهار تقدم واضح في مستوى الأداء لدى مجموعتي البحث، ولكن بنسب مختلفة، وهذا يدل على أن التدريبات المستخدمة بالأساليب الثلاث كانت ملائمة لمستوى العينة وقد تم تنفيذها بشكل سليم ومنظم وهذا ما أشار إليه ليث جاسم (٢٠١٠) (١٦) في أن "من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم لابد أن يكون هناك تطور في التعلم مادام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم

ويرجع الباحثان ذلك إلى أن المجموعة التجريبية الأولى تعلمت وفق التدريبات المعدة من قبل الباحثان إذ أن الانتظام بالتدريب أو التعلم يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية وإحداث تغيرات في العملية التعليمية وهذا يعنى أن التدريبات أدت إلى هذا التقدم في الأداء، بالإضافة إلى أن استخدام أسلوب التدريب المكثف يتيح الفرصة للتركيز على تعلم وإتقان المهارة عن طريق التكرارات المتواصلة واستغلال زمن الوحدة التعليمية وبالتالي يؤدي تقدم مستوى المتعلمين.

ويشير رشاد طارق (٢٠٠٠م) (٨)، إلى مدى فاعلية المستوى المهارى نتيجة للأسلوب المكثف، كما تشير دراسة سهير أكرم، رولا مقداد عبيد (٢٠١٠) (١٠) إلى أن استعمال التغذية الراجعة المناسبة خلال تصحيح الأخطاء للمتعلم والاستخدام الأمثل للأدوات المتوفرة، أدى إلى تحسن المستوي بوضوح، كما أن وضوح الهدف وانسجامه مع مستوى المتعلمين وقابليتهم إلى الأداء أدى إلى تحسن

في مستوى الأداء حيث تؤكد أميرة محمد أمير (٢٠١١م) (٥) إن وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكية مرتبطة بالأداء المهاري فإنها تكون ذات معنى.

ويرى الباحثان أن الأسلوب المكثف يعطى الفرصة للمتعلم للأداء الفعلي للمهارة بتكرارات متتالية وتصحيح الأخطاء من قبل الباحثان يؤدي إلي تطوير المسار الحركي الصحيح للمهارة من خلال البرنامج التعليمي لمهارات السباحة حيث أن أسلوب التدريب المكثف ذو أهمية لإتقان تعلم المهارات الأساسية للعبة. كما أن التدريب المكثف هو الأسلوب الذي يمارسه المتعلم باستمرار، لتثبيت المهارة المطلوبة للمتعلم مع إعطاء برهة قصيرة جدا للراحة، أي يؤدي المتعلم التدريب بوقت محدد وزيادة عدد المحاولات (٢٣ : ٢١٥).

ويرجع الباحثان أهمية التدريب المكثف إلى أنه تتخلله فترات راحة قليلة وفي بعض الأحيان بدون وقت راحة مما يؤدي إلى زيادة فترات التعلم حيث يذكر رشاد النصر الله (٢٠٠٨) إلى أن التدريب المكثف يعنى وجود تكرارات بدون وقت راحة أو راحة قصيرة ، كما يؤكد شمت Schmidt (٢٠٠٠) أنه من الواجب على المدرسين والمدرسين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى تعلم بعض المهارات الحركية في سباحة الصدر بمدارس السباحة مجموعة البحث التجريبية الاولى (التعلم المكثف).

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية الثانية (التعلم الموزع) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ويرجع الباحثان ذلك التحسن إلى البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب التعلم الموزع.

وهذا ما أكدته دراسة رولا مقدار عبيد (٢٠٠٢) (١٠) أن توزيع أهداف الدرس على الوحدة التعليمية والسماح بفترات راحة للتغذية الراجعة هو أسلوب من أساليب التعليم يسمى التعليم الموزع كما توصلت الدراسة تفوق التعليم المركز باستخدام مهارة واحدة عن البرنامج المتبع إلى أن التعليم المركز تزداد الفرصة فيه لاستيعاب ما تتضمنه مهارة واحدة وإتاحة الفرصة للتدريب عليها باستخدام التدريب المكثف يؤدي ذلك إلى الإتقان والتثبيت والآلية في الأداء، كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه أميرة محمد أمير (٢٠١١م) (٥) أن قدرة العقل على استيعاب مهارة واحدة في ساعة واحدة أفضل من قدرته على استيعاب ثلاث مهارات مختلفة في نفس الزمن. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى تعلم بعض المهارات الحركية في سباحة الصدر بمدارس السباحة مجموعة البحث التجريبية الثانية (التعلم الموزع).

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبيين في مستوى تعلم بعض المهارات في السباحة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية ولصالح مجموعة البحث التجريبية الأولى (التعلم المكثف) ويرجع الباحثان تفوق المجموعة التجريبية الأولى (التعلم المكثف) من التكرارات المستمرة والتي ساعدت على إتقان المهارات الحركية في السباحة.

كما يشير أيضا شمت Schmidt (١٩٩٩) إلي أن التدريب هو انجاز أو أداء واجب حركي يؤدي بصورة متكررة لغرض تعلم واكتساب المهارة (٢٥ : ١٧٢) يتفق كل من ليث إبراهيم (٢٠١٠) (١٦) على أن أسلوب التدريب المكثف له تأثير جيد على الأداء المهارى.

ويتفق الباحثان مع رولا مقدار عبيد (٢٠١٠) (١٠) أن الفرد المتعلم يتعلم معظم المفاهيم العلمية عن طريق الدراسة التي تعتمد على استخدام طرائق أساليب

معينة تسهل حدوث عملية التعلم بالتالي يحدث تفاعل بين المدرس والطالب مما يؤدي إلى انعكاس تصرفات المدرس في تصرفات الطالب، فالقائم على العملية التعليمية يمد الطلبة بالمعرفة والإمكانيات لرفع اهتماماتهم العلمية بشكل منظم وموجه نحو أداء المهام المطلوبة ، وللمنهج التعليمي دور في تنظيم المادة التعليمية بشكل متدرج مما يساعد في تعلم المادة المطلوبة.

الى أن التدريب عبارة عن مجموعة من الحركات الرياضية التي تكرر بطريقة معينة وبشكل منظم ومتناسق وفي إطار محدد وهاذف(٢١ : ١٨٢) ،يؤدي ذلك إلى اكتساب الفرد الأداء الحركي الصحيح، وان الوقت الذي توضح به التعليمات للمتعلمين هو جزء من وقت التدريب وعلى المتعلم إتقان الأداء المطلوب عن طريق تصور الأداء، هذا التصور يأتي عن طريق التغذية الراجعة، وأن يثبت في الذاكرة إلى أن يصل إلى الآلية في الأداء المهارى .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبيتين في مستوى سباحة الصدر بمدارس السباحة ولصالح مجموعة البحث التجريبية الاولى.

الاستنتاجات

- اثر البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب (التعلم المكثف) على مستوى تعلم بعض المهارات في سباحة الصدر.
- اثر البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب (التعلم الموزع) على مستوى تعلم بعض المهارات في سباحة الصدر.
- اثر البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب (التعلم المكثف) عن أسلوب (التعلم الموزع) على مستوى تعلم بعض المهارات في سباحة الصدر.

التوصيات

- ١ - ضرورة الأهتمام على استخدام أسلوب التدريب المكثف في تعلم المهارات الحركية.
- ٢ - ضرورة الأهتمام استخدام أسلوبى التدريب (المكثف - الموزع) لتحسن المهارات الحركية في السباحة لدي الطالبات.
- ٣ - استخدام التغذية الراجعة خلال التعلم لما له من فائدة كبيرة في عملية تصحيح الأداء.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب الرياضي في كرة القدم، دار الفكر العربي، ط٣، ٢٠٠٤م.
- ٢- أبو النجا أحمد عز الدين : معلم التربية الرياضية ، دار الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠١م
- ٣- أحمد سلامة وعبد السلام عبد الغفار: اختبار الذكاء إعداد ريمون ب كاتل ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧٠م.
- ٤- إمام مختار حميدة، أحمد النجدي، صلاح الدين عرفه: مهارات التدريس، كتبة الزهراء، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٥- أميرة محمد أمير: تأثير استخدام أسلوبى التدريب المكثف والموزع على إتقان مهارة الإرسال والرضا الحركي في الكرة الطائرة ، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، أسيوط ، ٢٠١١م.
- ٦- ايمن فاروق عزت (٢٠١١) : مبادئ تعلم السباحة بسهولة، د.ت.
- ٧- جمانة محمد عبد الحميد (٢٠٠٩) : رياضة السباحة (تعليمها - تدريبها- قانونها) دار البداية، القاهرة.٩- رأفت عبد الهادي:" أثر منهج تعليمي بالأسلوب المكثف والموزع فى تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للذكور والإناث للفئة العمرية (٧-٩) سنوات، كلية علوم التربية الرياضية ، العدد الثالث ، المجلد الثاني، جامعة القادسية ، ٢٠٠٩م.
- ٨- رشاد طارق يوسف النصر الله : أثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغير في تعليم بعض أنواع التهديف بكرة السلة لعمر (١٢-١٤) سنة، مجلة الرافدين لعلوم الرياضية، العراق، ٢٠٠٨م.

- ٩- رشا ناحج على : " تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على إتقان بعض المهارات الحركية فى مسابقات الميدان والمضمار ، بحث علمى منشور، مؤتمر أسيوط لعلوم الرياضة مارس، ٢٠١٥م.
- ١٠- رولا مقداد عبيد : أثر التعلم التعاونى على تطوير الرضا الحركى فى بعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع، المجلد الثالث، جامعة القادسية، ٢٠١٠م.
- ١١- عبد السلام مصطفى عبد السلام: أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٢- عبد الله حسين اللامي : أساسيات التعلم الحركى ، ط ١ ، مجموعة مؤيد الفنية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٦م.
- ١٣- عصام الدين متولى عبد الله : طرق تدريس التربية الرياضية، دار الوفاء للنشر، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ١٤- عصام الدين متولى : الاتجاهات الحديثة لدراسة مناهج التربية الرياضية ، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٢م.
- ١٥- لؤى حسين شاكر البكري : تأثير جدولة التمرين العشوائى والمتجمع فى تعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠م.
- ١٦- ليث إبراهيم جاسم : اثر التمرين المكثف والمتغير على الأداء المهارى لمادة كرة اليد فى التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠١٠م.
- ١٧- ماذن عبد الهادى أحمد : اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء فى بعض مهارات النفس، بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية - المجلد الثانى - المحرر الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٣م.

١٨- مجدي محمود شكري (٢٠٠٠م): تطبيقات حديثة فى السباحة، (تخطيط تعليم وتدريب وانقاذ) المركز العربى للنشر، القاهرة.

١٩- مرفت على خفاجة : المدخل إلى طرق تدريس التربية الرياضية، دار الوفا للطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠١٢م.

٢٠- نغم حاتم حميد الطافي: موسوعة علم الحركة التعليم جدولة التدريب، دار وائل للنشر، بغداد، ٢٠٠١م.

ثانياً- المراجع الأجنبية :

21 - Alty, J.L. & M.J Cooml Dispen Za,A.: Expert system concepts and examples, ICC Publications,2004.

22- Barryk. Bayer, ps: Imcommunty and two years colleges potential and limitations ED (2008).

23-Bartlett N.Strand Rolayne, Wilson Assessing sportskills, printed in united states of America, Human kinelics publishers, copyright P. 143,2003

24- Collins, Janet: Teaching and learning with Multimedia, London, Ruthedge, 2007.

25-Schmidt. A. Richard and Tim. Othy, D. Lee Motor control and learning third Edition, Human Kinetics.2008

تأثير استخدام استراتيجية التعلم المكثف والموزع على تعلم بعض المهارات الحركية في سباحة الصدر

د/ طارق محمد صلاح الدين

أ.م.د/ محمد سعد الدين السيد

استهدف التعرف على تأثير استخدام إستراتيجية التعلم المكثف والموزع على تعلم بعض المهارات الحركية في سباحة الصدر ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين التجريبتين باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لهما ، تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ممارسي السباحة بمدارس السباحة بمجمع السباحة بجامعة المنيا ٢٠١٦/٢٠١٧م ، والبالغ عددها (٢٠) ممارس مقسمين إلى مجموعتين بالتساوي بالإضافة إلى (١٠) ممارسين لإجراء التجربة الاستطلاعية.

أهم النتائج :

- اثر البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب (التعلم المكثف) على مستوى تعلم بعض المهارات في سباحة الصدر.
- اثر البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب (التعلم الموزع) على مستوى تعلم بعض المهارات في سباحة الصدر.
- اثر البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب (التعلم المكثف) عن أسلوب (التعلم الموزع) على مستوى تعلم بعض المهارات في سباحة الصدر.

- ¹ استاذ تدريب الرياضات المائية - ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث- كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.
- ¹ استاذ مساعد متفرغ بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان.

The effect of using an intensive learning strategy and istributed on learning some motor skills in a breastbath

Dr. Tarek Mohamed Salahuddin

Mother. Dr. Mohamed Saad El-Din El Sayed

The aim was to identify the effect of the use of intensive and distributed learning strategy on learning some of the kinetic skills in the chest swimming. The experimental methods were used for the pilot design of the two experimental groups using the (tribal-post) measurement. The basic research sample was chosen deliberately by the swimmers Minia University in 2016/2017, (20) practitioners divided into two groups equally, in addition to (10) practitioners to conduct the exploratory experiment.

Main results:

- The impact of the proposed educational program in the method of (intensive learning) at the level of learning some skills in the breast swimming.
- The impact of the proposed educational program (distributed learning) on the level of learning some skills in the chest swimming.
- The impact of the educational program using the method of (intensive learning) on the method (learning distributor) at the level of learning some skills in the breast swimming.

Professor of Water Sports Training - Vice Dean for Graduate Studies and Research - Faculty of Physical Education - Minia University.

Assistant Professor, Department of Curricula and Methods of Teaching Physical Education, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University