

تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

"تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد"

د/ نرمين أحمد محمد وهبه

المقدمة

تعد أساليب التدريس التى يستخدمها المعلمين من أهم جوانب عملية التعليم، وكل أسلوب له دور معين فى إعداد المتعلم ، كما أنه لا يوجد أسلوب واحد معين يمكن أن يسهم فى تنمية المتعلم التنميه الشامله فى جميع الجوانب، فكلما تغيرت الأهداف يتغير معها أسلوب التدريس.

وتشكلت أساليب التدريس الحديثه حيث عملت على تمكين المعلم من الوصول إلى الأهداف المنشوده كإستراتيجية التعلم التعاونى وحل المشكلات والتعلم باللعب والإستقصاء والعصف المعرفى والإكتشاف الموجه والتعلم المكثف و الموزع وغيرها من الإستراتيجيات.

(١ : ٥٤)

ويذكر محسن إسماعيل (٢٠١٤)، أنه لا يقتصر عملية التعليم على أسلوب واحد ،بل يجب أن تتعدد الطرائق والأساليب للنهوض بالعملية التعليميه.

(٨ : ٦٢)

وإستراتيجية التعليم المكثف والموزع تعد من الأساليب الحديثه فى مجال تدريس التربية الرياضيه، حيث يعد من الأساليب المستخدمه فى تعلم المهارات الحركيه الأساسيه ،إذ يعتمد على فترات الراحة بين المحاولات ، فكلما وادت فترة الراحة كان أسلوب التدريس مزوعا،ومن جانب آخر كلما قلت فترات الراحة كان اسلوب التدريس مكثفا.

(٦ : ٢٢)

تأثير استخدام أسلوب التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

ويرى كلا من mosston&ashworth ، ٢٠٠٦ ، أن المبدأ الأساسى الذى يميز بين طريقة التعلم بالإسلوب الموزع والإسلوب المكثف هو أوقات الراحة بين كل تمرين وأخرويين تكرارات كل تمرين، حيث أن التمرين بالإسلوب الموزع يعنى وجود راحه تامه بين كل تمرين، أما بالنسبه للتمرين بالإسلوب المكثف تقل فيه أو تكاد تتعدم فيه فترات الراحة بين كل تمرين .

(١٣ : ٥٠)

ويذكر أبو النجا عز الدين ٢٠٠١ ، أن التدريس بالإسلوب الموزع هو الذى توجد فيه أوقات راحه كافيه بين التكرارات ، حيث تكون فواصل الراحة بين المحاولات مساويه أو أكبر من وقت إنجاز التمرين نفسه.

(٢١ : ١)

ونقلا عن altuna a,fand وآخرين ٢٠١٠ ، أن التعليم الموزع يعد سلسله من التمرين والراحه التى غالبا ماتكون فيها نسبة وقت ممارسة التمرين مساويه لوقت الراحة أو أكثر قليلا، فمثلا إذا كان مدة ممارسة التمرين (٣٠ ثانيه) يعطى وقت للراحه بمقدار (٣٠ ثانيه) وقد تكون أكثر من ذلك قليلا.

(١٢ : ١٠٥)

أما عن التعليم المكثف فإن العامل الرئيسى الذى يحدد عملية التعليم هو توزيع الوقت وأوقات الراحة بين كل تمرين وآخر وبين تكرارات كل تمرين وآخر، فيجب أن تكون الممارسه وتحديد الراحة بين التمارين من إهتمامات المعلم أثناء وضع التمرينات فى الوحدات التعليميه ، فالتعليم المكثف يعطى نسبة راحه قليله نسبيا بين التمرينات ، فمثلا إذا كانت مدة ممارسة التمرين (٣٠ ث) يعطى راحه بمقدار (٥ ث) ومن الممكن أن يكون بدون راحه .

(٣٦ : ٧)

وقد أشار محمود عثمان ٢٠٠٦ ، أن فترات الراحة وعملية تنظيمها فى الوحدات التدريبيه أو البرامج التدريبيه القصيره أو الطويله هى التى تفصل فى تطوير مستوى الإنجاز بين المتدربين ، واستخدام أسلوب التعليم المكثف والموزع فى العمليه التعليميه جعل المتعلمين تستفيد من عمليات تنظيم فترات الراحة بين

تأثير إستخدام إسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

الوحدات وبين أيام التعلم نفسها فى اليوم الواحد.

(١٠: ٧٨)

ومن خلال عمل الباحثه وإطلاعها على مستوى الطالبات فى مادة رياضات مائيه (٢) وجدت ضعف الطالبات فى أداء طريقة سباحة الزحف على البطن ،كما لاحظت الباحثه أن هناك عدة أساليب فى تعلم المهارات الحركيه فى رياضة السباحه توفر فى الجهد والوقت والوصول لنتائج أفضل فى العمليه التعليميه، وإن كان الإسلوب التقليدى يأتى بنتائج إلا أنه لا يرقى إلى المستوى المطلوب.

كما أن الوقت المخصص للمحاضرات محدود ويقلل من فرص أداء التكرارات ،وكل ذلك دعى الباحثه إلى إستخدام اسلوبى تعليم(المكثف- الموزع) كمحاولة منها للوصول بالأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لمستوى أفضل.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير كلا من التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء مهارة سباحة الزحف على البطن للطالبات.

فروض البحث:

الفروض:

١-توجد فروق ذات داله احصائيه بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه فى مستوى أداء سباحة الزحف على البطن للمجموعه التجريبيه الأولى(تعليم مكثف)لصالح القياس البعدى.

٢-توجد فروق ذات داله احصائيه بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه فى مستوى أداء سباحة الزحف على البطن للمجموعه التجريبيه الثانيه(تعليم موزع)لصالح القياس البعدى

٣-توجد فروق ذات داله احصائيه بين متوسطى درجات القياسيين البعديين لدى مجموعتى البحث التجريبيتين(تعليم مكثف وموزع) فى مستوى أداء سباحة الزحف على البطن ولصالح المجموعه التجريبيه الأولى(تعليم مكثف)

تأثير إستخدام إستلوبي التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

قامت الباحثة بالإطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت كلا من الإستلوب المكثف والموزع، وقد تم ترتيبها من الأقدم الى الأحدث وعرض ذلك فيما يلي:

دراسة (رأفت عبد الهادي كاظم) (٢٠٠٩)، (٤)، بعنوان "أثر منهج تعليمي بالإستلوب المكثف والموزع في تعلم بعض المهارات الاساسيه بكره القدم للذكور والإناث للفئه العمريه ٧-٩ سنوات"، وكان هدف البحث التعرف على تأثير كل من الاسلوب المكثف والموزع على تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم.

ودراسة (أميره محمد أمير) (٢٠١١)، (٣)، بعنوان "تأثير إستخدام إستلوب التدريب المكثف والموزع على إتقان مهارة الإرسال والرضا الحركي في الكره الطائره"، وكان هدف البحث التعرف على تأثير الاسلوبين الموزع والمكثف على المهارات الأساسية للإرسال في كرة الطائره.

ودراسة (محمد حسن أبو الطيب) (٢٠١٢)، (٩)، بعنوان "أثر إستلوبي التمرين الموزع والمكثف في إطار إستراتيجية التعلم الإتقاني على تحسين مستوى الأداء المهارى فى السباحه"، وكان هدف البحث التعرف على تأثير الاسلوبين الموزع والمكثف على تحسين الأداء المهارى فى السباحه.

ودراسة (رشا ناجح على) (٢٠١٥)، (٥)، بعنوان "تأثير إستخدام إستلوبي التعلم المكثف والموزع على إتقان بعض المهارات الحركيه فى مسابقات الميدان والمضمار"، وكان هدف البحث التعرف على تأثير الاسلوب الموزع والإستلوب المكثف على تنمية بعض المهارات الأساسية فى كرة مسابقات الميدان والمضمار.

ودراسة (وليد محمد حسين) (٢٠١٩)، (١١)، بعنوان "تأثير إستخدام التعليم المركز بإستلوب التدريب المكثف والموزع على بعض المهارات الأساسية فى كرة السله"، وكان هدف البحث التعرف على تأثير التعليم المركز بإستخدام كلا من الاسلوبين الموزع والمكثف على المهارات الأساسية للإرسال فى كرة السله.

إجراءات البحث:

١ - منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما باستخدام التعليم المكثف والأخرى باستخدام التعليم الموزع باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لهدف وطبيعة البحث مصنفة كالتالي:

أ-المجموعه الأولى (والتي تستخدم أسلوب التعليم المكثف)، في هذا الإسلوب تؤدي كل طالبه من (٥-٨) محاولات لكل مهاره بصوره مستمره دون إعطاء مدة راحه بين كل تكرار وآخر ويعد الإنتهاء من العمل تأخذ الطالبه مدة راحه بقدر متوسط زمن أداء مهاره لمره واحده حوالى .

ب-المجموعه الثانيه(والتي تستخدم أسلوب التعليم الموزع)،تعمل فيه كل طالبتين معا حيث تؤدي الطالبه الأولى المهاره المطلوبه منها مره وتنتظر حتى تؤدي الطالبه المقابله لها المهاره مره واحده أيضا،ويعد زمن أداء الزميله الأخرى بمثابة فترة راحه للطالبه الأولى حتى تنتهى كل المحاولات المطلوبه.

٢ - مجتمع وعينة البحث:

أ- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث فى طالبات الفرقة الثانيه بكلية التربية الرياضيه(بنين-بنات) ببورسعيد للعام الجامعى ٢٠١٨ / ٢٠١٩ وقد بلغ عددهن (٤٨ طالبه) .

ب- عينة البحث:

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقه العمدية العشوائيه،حيث بلغ عددها (٢٠)طالبه من مجتمع البحث الأصلي، وقد تم إستبعاد (٢٠)طالبه لإجراء التجريه الإستطلاعيه عليهن، وقامت الباحثة بإستبعاد باقى الطالبات لعدم إنتظامهما فى الحضور وظروف السفر .

وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسيه (٢٠)طالبه تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تستخدم أسلوب التعليم المكثف وقوامها (١٠)طالبات ، والثانيه تستخدم أسلوب التعليم الموزع وقوامها (١٠)طالبات.

تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

تجانس وتكافؤ العينة الأساسية

- تجانس وتكافؤ العينة الأساسية:

تم إجراء التجانس والتكافؤ على عينة البحث الأساسية للمجموعتين والبالغ عددهن (٢٠)

- تجانس عينة البحث في معدلات النمو (السن، الطول، الوزن):

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن للمجموعتين التعلّم المكثف و التعلّم الموزع.

$$N_1 = N_2 = 10$$

مجموعة التعلّم الموزع					مجموعة التعلّم المكثف					وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات
التفطح	الالتواء	الوسيط	\pm ع	س ⁻	التفطح	الالتواء	الوسيط	\pm ع	س ⁻		
١.٤١	- ١.٧٧	٢٠.٠٠	.٤٢	١٩.٨٠	١.٤٠	١.٧٧-	٢٠.٠٠	.٤٢	١٩.٩٠	سنة	السن.
- ١.٣٨	.١٠	١٦٧.٠٠	٥.٣٩	١٦٦.٧٠	.٤٤-	.٠١-	١٦٧.٠٠	٤.٢٤	١٦٨.٣٠	سم	الطول.
.٤٧-	.٦٧	٧٣.٥٠	٥.٢٥	٧٥.١٠	.٨٧-	.٦٣	٧٣.٥٠	٥.٥٢	٧٤.٩٠	كجم	الوزن

الخطأ المعياري لمعامل التفطح = (١.٣٣)

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠.٦٨)

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء للسن والطول والوزن قد بلغ لمجموعة التعلّم المكثف على التوالي (١.٧٧-)، (٠.٠١-)، (٠.٦٣)، و لمجموعة التعلّم الموزع (١.٧٧-)، (٠.١٠)، (٠.٦٧)، حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠.٦٨)، كما بلغ الخطأ المعياري لمعامل التفطح (١.٣٣)، وجميع قيم معامل الالتواء تقترب من (الصفر)، كما تتحصر جميع قيم معامل التفطح ما بين (٣±) مما يشير إلى تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات.

تأثير إستخدام إسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

- تجانس عينة البحث في الصفات البدنية:

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لاختبارات الصفات البدنية (قيد البحث) للمجموعتين التعلم المكثف و التعلم الموزع.

مجموعة التعلم الموزع					مجموعة التعلم المكثف					الإحصاء الاختبارات
التفطح	الالتواء	الوسيط	ع±	س-	التفطح	الالتواء	الوسيط	ع±	س-	
١.٠٨	١.٢٥-	١٨.٠٠	١.٩١	١٧.١٠	٠.٣٩-	٠.٧١-	١٧.٥٠	١.٩٨	١٦.٨٠	الوثب العمودي لسارجنت
٢.٠٩	١.٣٢-	١.٥٤	٠.٠٧	١.٥١	١.٣٣	٠.٣٠-	١.٥٤	٠.١٠	١.٥٢	الوثب العريض من الثبات
١.٧٠-	٠.٠٣-	٤.٢٥	٠.٣٨	٤.٢٧	١.٢٧-	٠.٢٧	٤.٠٥	٠.٤٥	٤.٢٠	دفع كرة طبية
٠.٨٣-	٠.١١-	٣٣.٠٠	٣.٧٨	٣٢.١٠	١.٥٧-	٠.٢٦	٣١.٥٠	٣.٦٤	٣٢.٢٠	قوة عضلات البطن
١.٦٢-	٠.١٤-	١٠.٥٠	١.٤٩	١٠.٣٠	١.٤٤-	٠.٢٥	١٠.٠٠	١.١٧	١٠.٥٠	تحمل قوة الذراعين
٠.٨٧-	٠.٩٤-	٨.٠٠	١.٧٦	٧.٧٠	٠.٩٩-	٠.٠٩-	٨.٠٠	١.٧٠	٧.٧٠	ميل الجذع اماما اسفل من الوقوف علي كرسي.
٢.١٣-	٠.٠٢-	٤٥.٠٠	٩.٤٢	٤٣.٨٠	١.٤٥-	٠.٠٤	٤١.٠٠	٨.٦٢	٤٢.٢٠	مرونة الظهر
٠.٨٩-	٠.٢٧-	٨.٠٠	١.٠٣	٧.٨٠	٠.١٥-	٠.٦١-	٨.٠٠	٠.٩٩	٧.٩٠	الجلوس من الرقود
٠.٠٥	٠.٤٦-	٥٢.٥٠	٨.٨٨	٥٢.٠٠	٠.٥٢-	٠.٤١-	٥٢.٥٠	٩.٧٧	٥٣.٠٠	قوة عضلات الظهر (ديناموميتر)
٠.١٤-	٠.١٨	٦٠.٠٠	٨.٩٥	٥٩.٥٠	٠.٠٢-	٠.٤٣-	٦٠.٠٠	٧.٨١	٦٠.٠٠	قوة عضلات الرجلين (ديناموميتر)

الخطأ المعياري لمعامل التفطح = (١.٣٣)

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠.٦٨)

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لمجموعة التعلم المكثف لاختبارات الصفات البدنية (قيد البحث) قد بلغ على التوالي (٠.٧١-)، (٠.٣٠-)، (٠.٢٧)، (٠.٢٦)، (٠.٢٥)، (٠.٠٩-)، (٠.٠٤-)، (٠.٠٣-)، (٠.١١-)، (٠.١٨)، (٠.٤٣-)، (٠.٤١-)، (٠.٤٣-)، و لمجموعة التعلم الموزع (١.٢٥-)، (١.٣٢-)، (٠.٠٣-)، (٠.١١-)، (٠.١٤-)

تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

٠.١٤)، (٠.٩٤-)، (٠.٠٢-)، (٠.٢-)، (٠.٤٦-)، (٠.١٨)، حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠.٦٨)، كما بلغ الخطأ المعياري لمعامل التفلطح (١.٣٣)، وجميع قيم معامل الالتواء تقترب من (الصفر)، كما تنحصر جميع قيم معامل التفلطح ما بين (٣±) مما يشير إلى تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات.

- تجانس عينة البحث في اختبار الأداء المهاري سباحة الزحف على البطن:

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لإختبار الأداء المهاري سباحة الزحف على البطن (قيد البحث) للمجموعتين التعلم المكثف و التعلم الموزع.

ن = ١

ن = ١٠

مجموعة التعلم الموزع					مجموعة التعلم المكثف					وحدة القياس	الإحصاء الاختبار
التفلطح	الالتواء	الوسيط	ع±	س-	التفلطح	الالتواء	الوسيط	ع±	س-		
١.٠٧-	.٤٠	٣.٠٠	.٧٨	٢.٨٠	١.٣٩-	٠.٠٠	٣.٠٠	.٨١	٣.٠٠	درجة	الاداء المهاري سباحة الزحف على البطن.
.٢٣-	.٧٨-	٥٥.٠٠	٢.٢٠	٥٤.٢٠	.٣٧-	.٠٢-	٥٤.٥٠	٢.٤٢	٥٤.١٠	زمن	زمن سباحة ٢٥ م سباحة الزحف على البطن

الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = (١.٣٣)

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠.٦٨)

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء لمجموعة التعلم المكثف لإختبار الأداء المهاري لسباحة

الزحف على البطن (قيد البحث) بلغ (٠.٠٠٠)، (٠.٠٠٢-)، و لمجموعة التعلم الموزع (٠.٤٠)، (٠.٧٨-)،

حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠.٦٨)، كما بلغ الخطأ المعياري لمعامل التفلطح (١.٣٣)،

تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

وجميع قيم معامل الالتواء تقترب من (الصفر)، كما تنحصر جميع قيم معامل التفلطح ما بين (± 3) مما يشير إلى تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات.

– تكافؤ عينة البحث في معدلات النمو (السن، الطول، الوزن):

جدول (٤)

قيمة (ى) للإختبار مان ويتنى (mann-whitney) ومستوى الدلالة الإحصائية لمتغيرات السن والطول والوزن للمجموعتين التعلم المكثف و التعلم الموزع

$$n_1 = n_2 = 10$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ى) المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد المجموعة		الإحصاء المتغيرات
		التعلم الموزع	التعلم المكثف	التعلم الموزع	التعلم المكثف	التعلم الموزع	التعلم المكثف	
١.٠٠	٥٠.٠٠	١٠٥.٠٠	١٠٥.٠٠	١٠.٥٠	١٠.٥٠	١٠	١٠	السن.
.٤٧	٤٠.٥٠	٩٥.٥٠	١١٤.٥٠	٩.٥٠	١١.٤٥	١٠	١٠	الطول.
.٩١	٤٨.٥٠	١٠٦.٥٠	١٠٣.٥٠	١٠.٦٥	١٠.٣٥	١٠	١٠	الوزن.

يوضح جدول (٤) أن قيمة (ى) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق بين القياسيين

القبليين لكل من المجموعتين التعلم المكثف و التعلم الموزع في متغيرات السن والطول والوزن قد

بلغت على التوالي (٥٠.٠٠)، (٤٠.٥٠)، (٤٨.٥٠)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغ (٠.٥٤)،

(٠.٤٧)، (٠.٩١)، وتلك القيم جميعها أكبر من (٠.٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين المجموعتين وتكافؤهما في تلك الإختبارات.

تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

- تكافؤ عينة البحث في الصفات البدنية:

جدول (٥)

قيمة (U) للإختبار مان ويتنى (mann-whitney) ومستوى الدلالة الإحصائية في اختبارات الصفات البدنية (قيد البحث) للمجموعتين التعلم المكثف و التعلم الموزع

$$N_1 = N_2 = 10$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (U) المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد المجموعة		الإحصاء المتغيرات
		التعلم الموزع	التعلم المكثف	التعلم الموزع	التعلم المكثف	التعلم الموزع	التعلم المكثف	
.٧٣	٤٥.٥٠	١٠٩.٥٠	١٠٠.٥٠	١٠.٩٥	١٠.٠٥	١٠	١٠	الوثب العمودي لسارجنت
.٨١	٤٧.٠٠	١٠٢.٠٠	١٠٨.٠٠	١٠.٢٠	١٠.٨٠	١٠	١٠	الوثب العريض من الثبات
.٧٩	٤٦.٥٠	١٠٨.٥٠	١٠١.٥٠	١٠.٨٥	١٠.١٥	١٠	١٠	دفع كرة طبية
.٩٣	٤٩.٠٠	١٠٤.٠٠	١٠٦.٠٠	١٠.٤٠	١٠.٦٠	١٠	١٠	قوة عضلات البطن
.٧٢	٤٥.٥٠	١٠٠.٥٠	١٠٩.٥٠	١٠.٠٥	١٠.٩٥	١٠	١٠	تحمل قوة الذراعين
.٩١	٤٨.٥٠	١٠٦.٥٠	١٠٣.٥٠	١٠.٦٥	١٠.٣٥	١٠	١٠	ميل الجذع اماما اسفل من الوقوف علي كرسي.
.٦٥	٤٤.٠٠	١١١.٠٠	٩٩.٠٠	١١.١٠	٩.٩٠	١٠	١٠	مرونة الظهر
.٨١	٤٧.٠٠	١٠٢.٠٠	١٠٨.٠٠	١٠.٢٠	١٠.٨٠	١٠	١٠	الجلوس من الرقود
.٧٨	٤٦.٥٠	١٠١.٥٠	١٠٨.٥٠	١٠.١٥	١٠.٨٥	١٠	١٠	قوة عضلات الظهر (ديناموميتر)
.٨٤	٤٧.٥٠	١٠٢.٥٠	١٠٧.٥٠	١٠.٢٥	١٠.٧٥	١٠	١٠	قوة عضلات الرجلين (ديناموميتر)

تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

يوضح جدول (٥) أن قيمة (U) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين القياسيين القبليين لكل من المجموعتين التعلم المكثف و التعلم الموزع في اختبارات الصفات البدنية (قيدالبحث) قد بلغت على التوالي (٤٥.٥٠)، (٤٧.٠٠)، (٤٦.٥٠)، (٤٩.٥٠)، (٤٥.٥٠)، (٤٨.٥٠)، (٤٤.٠٠)، (٤٧.٠٠)، (٤٦.٥٠)، (٤٧.٥٠)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغ (٠.٧٣)، (٠.٨١)، (٠.٧٩)، (٠.٩٣)، (٠.٧٢)، (٠.٩١)، (٠.٦٥)، (٠.٨١)، (٠.٧٨)، (٠.٨٤)، وتلك القيم جميعها أكبر من (٠.٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وتكافؤهما في تلك الاختبارات.

– تكافؤ عينة البحث في الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن:

جدول (٦)

قيمة (U) للاختبار مان ويتني (mann-whitney) ومستوى الدلالة الإحصائية في الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن (قيد البحث) للمجموعتين التعلم المكثف و التعلم الموزع.

$$N_1 = N_2 = 10$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (U) المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد المجموعة		الإحصاء المتغيرات
		مجموعة التعلم الموزع	مجموعة التعلم المكثف	مجموعة التعلم الموزع	مجموعة التعلم المكثف	مجموعة التعلم الموزع	مجموعة التعلم المكثف	
٥٧.٠٠	٤٣.٠٠	٩٨.٠٠	١١٢.٠٠	٩.٨٠	١١.٢٠	١٠	١٠	تقييم الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن.
٨١.٠٠	٤٧.٠٠	١٠٨.٠٠	١٠٢.٠٠	١٠.٨٠	١٠.٢٠	١٠	١٠	زمن سباحة ٢٥ م لسباحة الزحف على البطن

يوضح جدول (٦) أن قيمة (U) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين القياسيين

القبليين لكل من المجموعتين التعلم المكثف و التعلم الموزع لإختبار الأداء المهاري لسباحة الزحف

على البطن

(قيد البحث) قد بلغت (٤٣.٠٠)، (٤٧.٠٠)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغ (٠.٥٧)، (٨١.٠٠) وتلك

تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

القيم جميعها أكبر من (٠.٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وتكافؤهما في تلك الإختبارات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

تم جمع البيانات الخاصه بالبحث عن طريق :

- استمارة تسجيل القياسات الخاصه بمعدلات النمو(السن - الطول-الوزن).
- استمارة إستطلاع رأى الخبراء حول أهم إختبارات الصفات البدنيه.
- إستمارة تقييم مستوى أداء سباحة الزحف على البطن .
- جهاز الريستامير لقياس الطول "بالسنتمتر".
- ميزان طبي لقياس الوزن "بالكيلوجرام".
- ساعة إيقاف.

الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربه الإستطلاعيه على عينة البحث الإستطلاعيه المسحوبه من داخل مجتمع البحث وخارج العينه الأساسيه والتي بلغ عددها(٢٠) طالبه خلال الفترة من ٢٠١٩/٢/١٤ الى ٢٠١٩/٢/١٧ وذلك لحساب المعاملات العلميه (الصدق والثبات) للمعاملات العلميه لإختبار القدرات البدنيه والقدرات المهاريه.

- المعاملات العلميه لإختبارات الصفات البدنيه (قيد البحث):

أ- حساب معامل صدق التمايز للاختبارات المهارية (قيد البحث):

تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

جدول (٧)

قيمة (ى) للإختبار مان ويتنى (mann-whitney)

ومستوى الدلالة الإحصائية في لإختبار الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن (قيد البحث) للمجموعتين المميزة وغير المميزة.

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ى) المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد المجموعة		الاختبار
		غير مميزة	مميزة	غير مميزة	مميزة	غير مميزة	مميزة	
...	...	٥٥.٠٠	١١٥.٠٠	٥.٥٠	١٥.٥٠	١٠	١٠	تقييم الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن.
...	...	٥٥.٠٠	١١٥.٠٠	٥.٥٠	١٥.٥٠	١٠	١٠	زمن سباحة ٢٥م لسباحة الزحف على البطن.

قيمة (ى) الجدولية = (٢٨) عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يوضح جدول (٧) أن قيم مان ويتنى في للمجموعتين المميزة وغيرالمميزة قد بلغت في اختبار الأداء

المهاري لسباحة الزحف على البطن (٠.٠٠٠)،(٠.٠٠٠)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغت علي التوالي

(٠.٠٠٠)، وجميعها أصغر من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين

المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة ذات متوسط الرتب الأفضل، مما يشير إلى ارتفاع

معامل صدق هذه الأختبار، ويتبين من ذلك أن اختبار الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن (قيد

البحث) اختصاراً صادقاً.

ب- حساب معامل الثبات للاختبارات المهارية(قيد البحث):

تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني اختبار الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن (قيد البحث).

ن=١٠

معامل الارتباط	الفروق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الإحصاء الاختبار
		ع±	'س	ع±	'س	
.٩٢	٠.١٠	.٦٣	٢.٨٠	.٧٣	٢.٩٠	تقييم الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن.
.٩١	٠.٣٠	٢.٦٨	٥٣.٩٠	٢.٧١	٥٣.٦٠	زمن سباحة ٢٥م لسباحة الزحف على البطن.

قيمة (ر) الجدولية = (٠,٦٤) عند مستوى معنوي (٠,٠٥).

يتضح من جدول (٨) أن معامل الارتباط الدال على معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني لإختبار اختبار الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن (قيد البحث) قد بلغت علي التوالي (٠.٩٢)،(٠.٩١)، وجميع تلك القيم دالة عند مستوى معنوي (٠,٠٥)، حيث أنها أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٦٤)، مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات (قيد البحث).

الدراسة الاساسيه:

تم تطبيق البحث بحمام سباحة كلية التربية الرياضية.

القياسات القبليه:

تم اجراء القياسات القبليه يومى ١٨،١٩ / ٢ / ٢٠١٩ فى:

- المتغيرات الأساسية (الطول،الوزن،السن).

- المتغيرات البدنيه(قيد البحث).

- تقييم المستوى المهارى للطالبات.

تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

خطوات تنفيذ البحث:

تم تنفيذ التجربة الأساسية فى الفترة من السبت (٢٠١٩/٢/٢٠) إلى السبت (٢٠١٩/٤/١٦)، فى المتغيرات الآتية:

- معدلات النمو (السن-الطول-الوزن).

- المتغيرات البدنية (القوة العضليه-قوه مميزه بالسرعه-تحمل قوه-قدرة عضلات الرجلين-قوة عضلات الذراعين-قوة عضلات الظهر-السرعه-المرونه).

- المتغيرات المهاريه(مستوى أداء الطالبات فى سباحة الزحف على البطن عن طريق محكمين من أعضاء هيئة التدريس) .

تطبيق التجربة:

وذلك من خلال تطبيق البرنامج التعليمى بواقع (٢) وحدتان أسبوعياً لمدة شهرين وبلغت عدد الوحدات التعليمية (١٦) وحدة، وتم التطبيق فى حمام السباحة الخاص بكلية التربية الرياضية مع توفير كافة أدوات الإنقاذ، بالإضافة إلى تواجد عدد من المساعدين.

حيث قامت الباحثة بالتعليم للمجموعه الأولى بإستخدام التعلم المكثف، أما بالنسبه للمجموعه الثانيه فقد تم التعليم لها بإستخدام التعلم الموزع.

القياسات البعديه:

بعد الانتهاء من تجربة البحث والوحدات التعليميه قامت الباحثة بقياس المستوى المهارى للمتعلمين(للمجموعتين التجريبيتين) يوم الأربعاء(٢٠١٩ /٤/١٧).

الأساليب الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام البرنامج الإحصائى للعلوم الاجتماعيه (SPSS) فى إجراء الأساليب الإحصائية الآتية:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- الوسيط.
- ٤- معامل الالتواء.
- ٥- معامل الارتباط سبيرمان.
- ٦- اختبار ويلكسون.
- ٧- اختبار مان ويتني (ي).

تأثير إستخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

١- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٩)

اختبار ويلكسون Wilcoxon Test لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة التعلم المكثف في اختبار الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن (قيد البحث).

ن = ١٠

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الإحصاء الاختبارات
		+	-	+	-	+	-	
٠.٠٠٠	٢.٨٣-	٥.٥٠	٠.٠٠٠	٥٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠	٠	تقييم الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن.
٠.٠٠٠	٢.٨٠-	٠.٠٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠٠	٥٥.٠٠٠	٠	١٠	زمن سباحة ٢٥م لسباحة الزحف على البطن.

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = (٨.٠٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠٥).

يُوضح جدول (٩) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة التعلم المكثف في اختبار الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن

(قيد البحث)، قد بلغت على التوالي (٢.٨٣-)، (٢.٨٠-)، وتلك القيم أصغر من قيمة ويلكسون الجدولية (Z) البالغة (٨.٠٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠٥) وبمستوى دلالة إحصائية بلغ (٠.٠٠٠)، وهى أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسيين حقيقية ولصالح القياس البعدي.

تأثير إستخدام إسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

١- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٠)

اختبار ويلكسون Wilcoxon Test لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة التعلم الموزع في اختبار الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن (قيد البحث).

ن = ١٠

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الإحصاء الاختبارات
		+	-	+	-	+	-	
٠.٠٠٠	٢.٨٥-	٥.٥٠	٠.٠٠٠	٥٥.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠	٠	تقييم الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن.
٠.٠٠٢	٢.٢١-	٦.٠٠٠	٥.٤٤	٦.٠٠٠	٤٩.٠٠٠	١	٩	زمن سباحة ٢٥م لسباحة الزحف على البطن.

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = (٨.٠٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠٥).

يُوضح جدول (١٠) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد لمجموعة التعلم الموزع في اختبار الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن (قيد البحث)، قد بلغت على التوالي (٢.٨٥-)، (٢.٢١-)، وتلك القيم أصغر من قيمة ويلكسون الجدولية (Z) البالغة (٨.٠٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠٥) وبمستوى دلالة إحصائية بلغ (٠.٠٠٠)، وهى أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسيين حقيقية ولصالح القياس البعدي.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

١- عرض نتائج الفرض الثالث:

تأثير استخدام أسلوب التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

جدول (١١)

اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test لدلالة الفروق بين المجموعتين التعلم المكثف والتعلم الموزع في القياس البعدي في اختبار الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن (قيد البحث).

$$n_1 = n_2 = 10$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ي) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		عدد المجموعة		الإحصاء الاختبارات
		موزع	مكثف	موزع	مكثف	موزع	مكثف	
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥٥.٠٠٠	١٥٥.٠٠٠	٥.٥٠	١٥.٥٠	١٠	١٠	تقييم الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن.
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٥٥.٠٠٠	٥٥.٠٠٠	١٥.٥٠	٥.٥٠	١٠	١٠	زمن سباحة ٢٥م لسباحة الزحف على البطن.

قيمة (ي) الجدولية = (٢٨) عند مستوى معنوية (٠,٠٥)

يوضح جدول (١١) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين القياسيين البعديين لكل من المجموعتين التعلم الموزع و التعلم المكثف في اختبار الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن (قيد البحث) قد بلغت (٠.٠٠٠)، (٠.٠٠٠)، وتلك القيم جميعها أصغر من قيمة (ي) الجدولية البالغة (٢٨.٠٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠٥)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغ (٠.٠٠٠)، (٠.٠٠٠)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠٥) وأصغر من مستوى الدلالة الإحصائية (٠.٠٠٥)، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسيين البعديين في هذه الأختبار لكل من المجموعتين التعلم المكثف والتعلم الموزع حقيقية ولصالح التعلم المكثف ذات متوسط الرتب الأفضل.

ثانياً: مناقشة النتائج:

أولاً: مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق بين القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة التعليم المكثف في الأختبارات البدنية (قيد البحث)، لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة ويلكسون المحسوبة على التوالي (-٢.٨٣)، (-٢.٨٠)، وتلك القيم أصغر من قيمة ويلكسون الجدوليه، وترجع الباحثه ذلك التحسن إلى إنتظام طالبات المجموعه الأولى وإستخدامهم لإسلوب التعليم المكثف الذى يعطى

مجلة بحوث التربية الشاملة - كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق - المجلد الثالث - للنصف الأول للأبحاث العلمية.

تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

الفرصة للتركيز على تعلم وإتقان المهارات عن طريق التكرار المتواصل وإستغلال زمن الوحدات التعليمية الذى أدى إلى تقدم طالبات المجموعه الأولى مما ساعد على تحسين الأداء البدنى والمهارى لسباحة الزحف على البطن ويتفق ذلك مع كلا من (أميره محمد أمير)(٢٠١١)، دراسة (رأفت عبد الهادى كاظم)(٢٠٠٩)(٤)، ودراسة (محمد حسن أبو الطيب)(٢٠١٢)(٩)، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (schmidt)(٢٠٠٠)(١٣)، أنه يجب على المعلم أن يقوم بتشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من المحاولات لتحقيق مستوى مهارى أعلى وبذلك قد تحقق الفرض الأول والذى ينص على أن "توجد فروق ذات داله احصائيه بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه فى مستوى أداء سباحة الزحف على البطن للمجموعه التجريبيه الأولى(تعليم مكثف)لصالح القياس البعدى"

ثانيا: مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من نتائج جدول (١٠)، أن قيمة ويلكسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة التعلم الموزع في اختبار الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن (قيد البحث)، قد بلغت على التوالي (-٢.٨٥)، (-٢.٢١)، وتلك القيم أصغر من قيمة ويلكسون الجوليه، وترجع الباحثه التحسن فى الأداء المهارى لطالبات المجموعه الثانيه والى قامت بإستخدام التعليم الموزع إلى أن السماح بفترات راحه بين كل محاوله وأخرى يمكن أن يعمل على تحسين التغذية الراجعه للطالبات وهذا أسلوب من أساليب التعلم وهذا يتفق مع كلا من (رشا ناجح على)(٢٠١٥)(٥)، (وليد محمد حسين)(٢٠١٩)(١١)، (أميره محمد أمير)(٢٠١١)(٣)، حيث أكدت هذه الدراسات على أن قدرة الإستيعاب لدى المتعلم لمهاره واحده فى فتره ما أفضل من قدرته على استيعاب اكثر من مهاره مختلفه فى نفس الزمن. وبذلك قد تحقق الفرض الثانى والذى ينص على أن "توجد فروق ذات داله احصائيه بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه فى مستوى أداء سباحة الزحف على البطن للمجموعه التجريبيه الثانيه(تعليم موزع)لصالح القياس البعدى"

ثالثا: مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يُوضح جدول (١١) أن قيمة (ى) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتي لدلالة الفروق بين القياسيين البعديين لكل من المجموعتين التعلم الموزع و التعلم المكثف في اختبار الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن (قيد البحث) قد بلغت (٠.٠٠)، (٠.٠٠)، وتلك القيم جميعها أصغر

تأثير استخدام أسلوب التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

من قيمة (٥) الجدولية، ولصالح التعلم المكثف ذات متوسط الرتب الأفضل، حيث ترجع الباحثه تفوق المجموعه الأولى التي إستخدمت الإسلوب المكثف فى التعليم عن المجموعه الثانيه والتي إستخدمت الإسلوب الموزع فى تحسين الأداء المهارى والبدنى فى مهارة سباحة الزحف على البطن، وتتفق الباحثه مع كلا من (رأفت عبد الهادى كاظم) (٢٠٠٩) (أميره محمد أمير) (٢٠١١) (٣)، (محمد حسن أبو الطيب) (٢٠١٢) (٩) (رشا ناجح على) (٢٠١٥) (٥)، على أن كثير مما يتم تعليمه من خلال إسلوب التعليم الموزع ممكن أن يتعرض إلى النسيان نتيجة فترات الراحة الطويله فيضطر البعض إلى البدء من جديد فى كل محاوله وفى المقابل نجد أن التدريب بفترات راحه قصيره يأتى مثمرا عند إنجاز عدة واجبات حركيه بصوره متكرره لتعلم المهارات. ولذلك نجد أن التعليم بإستخدام الإسلوب المكثف أفضل لتحسين المهارات الحركيه للطالبات مما أدى إلى نتائج أفضل لمجموعه البحث الأولى، وبهذا يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على أن "توجد فروق ذات داله احصائيه بين متوسطى درجات القياسيين البعديين لدى مجموعتى البحث التجريبيتين (تعليم مكثف وموزع) فى مستوى أداء سباحة الزحف على البطن ولصالح المجموعه التجريبيه الأولى (تعليم مكثف)"

الإستنتاجات والتوصيات:

أولا الإستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه والإستنتاجات التى تم التوصل إليها توصى الباحثه بما يلى:

١- يؤثر استخدام الإسلوب المكثف والموزع بشكل إيجابى فى تنمية بعض القدرات البدنيه والحركيه فى تعلم سباحة .

٢- الإسلوب المكثف له تأثير فعال فى إكتساب وتحسين الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن .

٣- تفوق طالبات المجموعه الأولى (تعليم مكثف) على طالبات المجموعه الثانيه (تعليم موزع) فى القدرات البدنيه والمهاريه .

٤- ثانيا: التوصيات:

فى ضوء الإستنتاجات التى توصلت إليها الباحثه توصى بما يلى:

تأثير استخدام أسلوب التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

١- ضرورة الإهتمام باستخدام أسلوب التعليم المكثف والموزع فى تنمية المهارات الحركية فى السباحة.

٢- الإهتمام بإسلوب التعليم المكثف فى تحسين الأداء المهارى لطلاب المراحل الجامعية.

٣- إجراء دراسات مشابهه لتلك الدراسه على مستوى المراحل السنيه المختلفه فى طرق السباحه الأخرى.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربيه:

- ١ أبو النجا عز الدين ٢٠٠١، معلم التربية الرياضيه، دار الكتب، القاهره
- ٢ أبو هرجه، مكارم أيمن، عبد الرحيم، عصام عزمى، ٢٠٠٨، العولمه والإبداع فى التربية الرياضيه المدرسيه، مركز الكتاب للنشر، القاهره.
- ٣ أميره محمد أمير ٢٠١١، تأثير استخدام أسلوب التدريب المكثف والموزع على إتقان مهارة الإرسال والرضا الحركى فى الكره الطائره، وكان هدف البحث التعرف على تأثير الاسلوبين الموزع والمكثف على المهارات الأساسيه للإرسال فى كرة الطائره، بحث منشور، مجلة فنون وعلوم الرياضه-أسيوط
- ٤ رأفت عبد الهادى كاظم ٢٠٠٩، أثر منهج تعليمى بالإسلوب المكثف والموزع فى تعلم بعض المهارات الاساسيه بكره القدم للذكور والإناث للفئه العمريه ٧-٩ سنوات"، وكان هدف البحث التعرف على تأثير كل من الاسلوب المكثف والموزع على تنمية المهارات الأساسيه فى كرة القدم، بحث منشور، كلية التربية الرياضيه، جامعة بابل.
- ٥ رشا ناجح على ٢٠١٥، تأثير استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على إتقان بعض المهارات الحركيه فى مسابقات الميدان والمضمار، بحث منشور، كلية التربية الرياضيه جامعة أسيوط.
- ٦ عبد الله حسين اللامى ٢٠٠٦، أساسيات التعلم الحركى، ط١، مجموعه مؤيد الفنيه، الجامعه القادسيه
- ٧ ليث ابراهيم جاسم ٢٠١٠، أثر التمرين المكثف والموزع على تطوير الأداء المهارى لمادة كرة اليد فلا التربية الرياضيه، جامعة دالى

تأثير استخدام أسلوب التعليم المكثف والموزع على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

- ٨ محسن إسماعيل ابراهيم ٢٠١٤، طرق وأساليب تدريس التربية الرياضية فى المدارس، ط١، القاهرة
- ٩ محمد حسن أبو الطيب ٢٠١٢، أثر أسلوبى التمرين الموزع والمكثف فى إطار إستراتيجية التعلم الإبتقانى على تحسين مستوى الأداء المهارى فى السباحه، بحث منشور، تربيته رياضيه جامعة الأردن، مج ٢ .
- ١٠ محمود حسن عثمان ٢٠٠٧، طرائق وأساليب التدريس، عالم الكتب المعاصر الجديده الأردنيه
- ١١ وليد محمد حسين ٢٠١٩، تأثير استخدام التعليم المركز بإسلوب التدريب المكثف والموزع على بعض المهارات الأساسيه فى كرة السله، بحث منشور، كلية التربية الرياضييه، جامعة المنيا.

المراجع الأجنبية:

- 12 Altun :epreservice computer teachers' views on developing a,E,feyzioglu,b,demircag,/; nistry software based on constructivist 7Emodel procedia 2010. ial and behavural sciences 2010.
- 13 mosston&ashworth ,2006 :teaching student learning,3 rd,ed,Merrill publishing,usa,2006,47ص
- ١٤ Schmidt.a.richard and Motor learning and performance second edetional human graig,a.wrisperg,2000 kinetics.