

## تأثير أسلوب التدريب المكثف والموزع على إتقان تعلم مهارة رفعة الوسط العكسية في المصارعة لدى طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج

\*د/ هاني جعفر عبد الله الصادق

### المقدمة ومشكلة البحث :

ازداد الاهتمام في القرن العشرين والحالي بتوجيه الجهود نحو تحسين عمليتي التعليم والتعلم، كما أصبح هناك في الوقت ذاته نزعة قوية نحو الاهتمام بتنمية الشخصية المتكاملة للطالب، فلم تعد العملية التربوية تقتصر على اكتساب الطالب المعارف والحقائق المتداولة، بل تتعداها إلى تنمية قدراته على التفكير ومما لا شك فيه أن طرق التدريس التي تمارس في الكليات لها تأثيرها المباشر على خبرات الطالب واتجاهاتهم نحو عملية التعليم.

وتعد أساليب التعليم والتدريس التي يستخدمها المدرس 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 (٢٨:٤٤) (١٣:١٧).

ويتفق كلا من "سهير أكرم، ماهر عبد الحمزة" (٢٠٠٩م) أن 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 المهاري (٧:١٠).

\* مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج

وقد أشارت "مرفت خفاجة" (٢٠١٢م) إلى أن التعليم Teaching من أهم مهام مدرس التربية الرياضية فهي مسئوليته المباشرة لمساعدة الآخرين في تعليم المهارات، وأن التعليم Teaching هو المهمة الملقاة على عاتق المدرس لمساعدة المتعلم على الاستفادة من العملية التعليمية إلى أقصى حد ممكن (٢١: ١٤)

وأن المبدأ الأساسي الذي يحدد عملية التعلم بالطريقة الموزعة والطريقة المكثفة هو أوقات الراحة بين تمرين وآخر أو بين تكرارات كل تمرين إذ أن التمرين الموزع يعني وجود راحة تامة وكافية بين التكرارات عكس التمرين المكثف الذي نقل فيه أو تتعدم فترات الراحة. (٢٧:٤٧) (٩:٩١)

ويذكر كلا من "عصام متولي" (٢٠١٢م)، "محسن إسماعيل" (٢٠١٤م) أنه لا يقتصر التعليم Teaching على طريقة أو أسلوب واحد فقد تعددت الطرائق والأساليب للنهوض بالعملية التعليمية ومنها التعليم المركز Concentrated Teaching (١٠: ٩) (١٥:٥٧).

ويذكر "أبو النجا عز الدين" (٢٠٠١م) أن التعليم المركز يعني التدريب فترات متصلة مركزه في مدة زمنية لتعليم مهارة (١: ٩).

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 بالدرس 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 وأسلوب أدائها. (٨:٥١) (١١:٨٤)

فعند أداء أسلوب التدريب المكثف Intensive training فإن الوظيفة الرئيسية التي تحدد عملية التعلم Learning هى 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 أحياناً الاستمرار في التدريب (١٥:١٢).

حيث يشير كلا من "نغم 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. (٢٢: ٢١٥) (٢٤: 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 (٢٣:٢٢).

ويذكر "أبو النجا عز الدين" (٢٠٠١) 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 (١: ٢١).

يذكر "محمود عثمان" (٢٠٠٦) أن فترات الراحة وعملية تنظيمها في الوحدات التدريبية أو البرامج التدريبية القصيرة أو الطويلة هي الحد الفاصل في تطور مستوى الانجاز عند الرياضي أما بالنسبة لعمليات التعلم Learning



كل منهاج تعليمي يجب أن يقيسه أسلوب تعليم يرتبط بمتطلبات المهارات المراد تعلمها وإتقانها مع الاقتصاد في الجهد والوقت والحصول على أفضل النتائج، فعلى سبيل المثال يحتوى منهاج الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج في مادة اساسيات المصارعة على "مهارة رفعة الوسط العكسية" وهي مهارة تحتاج إلى تكرارات للوصول إلى الإتقان والتثبيت، لذا اتجه الباحث إلى تصميم برنامج تعليمي مستخدماً أسلوب التدريب المكثف والموزع لمناسبته لمتطلبات منهاج الفرقة الاولى وذلك للنهوض بمستوى الطلاب في هذه المهارة ، مع الأخذ في الاعتبار أن قصر مدة الفصل الدراسي يؤدي إلى تقليل فرص أداء العديد من التكرارات للوصول إلى الإتقان والتثبيت وهو نظام لا يحقق الأداء الأمثل في تعلم المهارات والوصول إلى الآلية مع الأداء الفني الصحيح مما يؤثر سلبياً على المستوى المهارى للطلاب وهو ما لاحظته الباحث من خلال تدريسه لهم.

#### هدف البحث :

التعرف على تأثير أسلوب التدريب المكثف والموزع على إتقان تعلم مهارة رفعة الوسط العكسية في المصارعة لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

#### فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الأسلوب المكثف في مستوى تعلم مهارة رفعة الوسط العكسية في المصارعة في رياضة المصارعة لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الأسلوب الموزع في مستوى تعلم مهارة رفعة الوسط العكسية في المصارعة لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي في مستوى تعلم مهارة رفعة الوسط العكسية في المصارعة لصالح القياس البعدي.

٤- توجد فروق دالة إحصائياً في القياسات البعديّة بين المجموعتين التجريبتين الأولى (الأسلوب المكثف) والثانية (الأسلوب الموزع) في مستوى تعلم مهارة رفعة الوسط العكسية في المصارعة لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

#### مصطلحات البحث:

#### - التدريب المكثف: Intensive training

هو سلسلة متعاقبة من التدريب والراحة والتي يجب أن تكون فيها نسبة وقت الراحة أقل من وقت الممارسة".

#### - التدريب الموزع: Training E xtensive

هو سلسلة متعاقبة من التمرين والراحة والتي غالباً نسبة وقت الممارسة مساوية لوقت الراحة" (٢٦ : ٤١٤ : ٤١٦).

#### - رفعة الوسط العكسية : Reverse waist Lift

هي إحدى حركات الرفع لأعلى من الوضع أرضاً في المصارعة الرومانية حيث يقوم المصارع المهاجم بتطويق وسط منافسة بذراعيه في وضع التشبيك العكسي للذراعين بحيث يكون موجهاً مؤخرة المنافس الذي يجلس في وضع الاستعداد الدفاعي ثم يقوم برفعه لأعلى والتفوس خلفاً والرمي. (١٤ : ٢٠)

## طرق وإجراءات البحث

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبتين، ومجموعة ضابطة، مع القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

- مجموعة تجريبية أولى استخدمت التعليم بأسلوب التدريب المكثف.
- مجموعة تجريبية ثانية استخدمت التعليم بأسلوب التدريب الموزع.
- مجموعة ضابطة استخدمت التعليم المتبع بأسلوب الأمر.

### عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج للعام الدراسي ٢٠١٤م/٢٠١٥م الفصل الدراسي الثاني وتضمنت عينة البحث (٦٠) طالب وذلك بواقع (٢٠) طالب لكل مجموعة بالإضافة إلى (١٦) طالب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية و لحساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق- الثبات) والتجربة الاستطلاعية .

### تجانس وتكافؤ عينة البحث:

#### تجانس العينة:

تم إجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات الانثرومترية (الطول- الوزن- السن) وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات المصارعة (رفعة الوسط العكسية) (قيد البحث)، وذلك يوم ٢٠١٥/٢/١٥م إلى ٢٠١٥/٢/٢٢م جدول رقم (١) يوضح ذلك.

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث (ن = ٧٦)

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	القياسات	السن	سنة	١٧.٢٢	٠.٩٥	١٧.٠٠	٠.٠١٨
٢	الانثرومترية	الطول	سنتيمتر	١٦٨.١٥	٣.٨٨	١٦٨.٠٠	٠.٢٥
٣		الوزن	كيلوجرام	٦٥.٣٤	١.٤٧	٦٥.٠٠	٠.١٩
٤		قدرة الذراعين	متر	٦.٤٢	٠.٤٨	٦.٤٠	٠.٨٥
٥	المتغيرات البدنية	قدرة الرجلين	متر	١.٥٤	٠.١١	١.٥٠	٠.٤١
٦		مرونة العمود الفقري	سم	٦٠.٢٢	١.٢٢	٦٠.٠٠	٠.٨٠
٧		تحمل عضلي	عدد	١٤.٤٨	٠.٢٨	١٤.٤٠	٠.٦٢
٨		رفعة الوسط العكسية بالشاخص	عدد	١٧,٣٢	٠.٥٢	١٧.٠٠	٠.٥٢
٩	المتغيرات المهارية	عدد النقاط	عدد	٥١.٩٦	٠.٣٢	٥١.٠٠	٠.٤١
١٠		رفعة الوسط العكسية بالزميل الإيجابي	عدد	١.١٢	٠.١٤	٠.٨٠	٠.١٧
١١		عدد النقاط	عدد	٣,٣٦	٠.٥٢	٢.٣٥	٠.٦٥

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (٠.١٧ إلى ٠.٨٥) أي انحصرت ما بين  $(\pm ٣)$ ، مما يشير إلى أن عينة البحث تخضع للتوزيع الاعتدالي في جميع المتغيرات.

## جدول (٢)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في القياس القبلي للمتغيرات (معدلات النمو - القدرات البدنية - الأداء المهارى) قيد البحث (ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ن<sub>٣</sub> = ٢٠)

م.	المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة
١	السن	بين المجموعات	٩.٦٠	٢	٤.٨٠	٠.٤١	غير دال
		داخل المجموعات	٥.٦٢	٥٨	٢.٨١		
٢	الطول	بين المجموعات	٧.٩٦	٢	٣.٩٨	٠.١٨	غير دال
		داخل المجموعات	٩.٩٦	٥٨	٤.٩٨		



تابع جدول (٢)  
تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في القياس القبلي للمتغيرات (معدلات النمو - القدرات البدنية - الأداء المهاري) قيد البحث (ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ن<sub>٣</sub> = ٢٠)

م.	المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة
٣	الوزن	بين المجموعات	١١.٣٠	٢	٥.٦٥	٠.٢٢	غير دال
		داخل المجموعات	٥.٣٠	٥٨	٢.٦٥		
٤	قدرة الذراعين	بين المجموعات	٥.٧٤	٢	٢.٨٧	٠.٤١	غير دال
		داخل المجموعات	٦.٠٢	٥٨	٣.٠١		
٥	قدرة الرجلين	بين المجموعات	٧.٧٤	٢	٣.٨٧	٠.٢٢	غير دال
		داخل المجموعات	٥.٦٨	٥٨	٢.٨٤		
٦	مرونة العمود الفقري	بين المجموعات	٥.٧٤	٢	٢.٨٧	٠.٢٢	غير دال
		داخل المجموعات	٥.٣٨	٥٨	٢.٦٩		
٧	تحمل عضلي	بين المجموعات	٤.٢٨	٢	٢.١٤	٠.٦٨	غير دال
		داخل المجموعات	٥.٤٨	٥٨	٢.٧٤		
٨	رفعة الوسط العكسية بالشخص	بين المجموعات	١٠.٠٤	٢	٦.٥٢	٠.٣٥	غير دال
		داخل المجموعات	٩.٥٢	٥٨	٥.٥٨٢		
٩	عدد النقاط	بين المجموعات	٢٧.٢٨	٢	٥.٦٢	٠.٩٨	غير دال
		داخل المجموعات	٥.٦٥	٥٨	٤.٩٠		
١٠	رفعة الوسط العكسية بالزميل	بين المجموعات	١,١٢	٢	٤.٩٠	٠.٩١	غير دال
		داخل المجموعات	٤.٣٢	٥٨	٤.٢٠		
١١	عدد النقاط	بين المجموعات	٣.٣٦	٢	٥.٦١	٠.٨٥	غير دال
		داخل المجموعات	٤.٢٢	٥٨	٤.٨٥		

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق بين مجموعات البحث الثلاث في القياسات القبلية حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (٠.١١) إلى (٠.٦٨) مما يدل على تكافؤ المجموعات.  
**أدوات جمع البيانات:**

استخدم الباحث الوسائل التالية لمناسبتها لطبيعة وأهداف البحث:

- السجلات الرسمية (السجلات بقسم شئون الطلاب).
- المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وشبكة المعلومات.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء.
- الاختبارات المستخدمة (البدنية - المهارية).
- الأجهزة والأدوات المستخدمة.

#### ١- السجلات الرسمية:

استعان الباحث بالسجلات الرسمية بقسم شئون الطلاب بالكلية للعام الجامعي ٢٠١٤م/٢٠١٥م للحصول على بعض البيانات الخاصة بعينة البحث والمتمثلة في :

- عدد طلاب الفرقة الاولى وكيفية توزيعهم على الشعب وعدد كل شعبه.
- الطلاب الباقون للإعادة.

- تاريخ ميلاد الطلاب للحصول على العمر الزمني لهم.

#### ٢- المراجع العملية والدراسات السابقة:

استعان الباحث بما استطاع التوصل إليه بعد اطلاعه على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية وتحليلها بهدف المساعدة في حصر الاتي:

- عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعة.
- الاختبارات البدنية التي تقيس هذه العناصر.
- الاختبار المهارية الخاصة بمهارة رفعة الوسط العكسية.

### ٣- استمارة استطلاع رأى الخبراء:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وشبكة المعلومات قام الباحث بإعداد استمارة استبيان وقام بعرضها على عدد (٦) من الخبراء مرفق (١) لاستطلاع آرائهم حول تحديد.

- عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة المصارعة.

وذلك لإجراء التكافؤ بين مجموعات البحث وأسفرت نتيجة الاستبيان على هذه العناصر هي (قدرة الذراعين - قدرة الرجلين - مرونة العمود الفقري - التحمل العضلي).

- ثم تم اختيار الاختبارات الخاصة بهذه العناصر من خلال عرضها على الخبراء في نفس الاستمارة ثم التوصل إلى الاختبارات التالية: واستخدم الباحث الاختبارات البدنية لإجراء التكافؤ:

#### أ- الاختبارات البدنية: مرفق (٢)

١- اختبار المرونة (ثنى الجذع من الوقوف).

٢- اختبار القدرة للرجلين (الوثب العريض من الثبات).

٣- اختبار القدرة العضلية للذراعين دفع كرة طبية باليدين وزنها (٣ كجم).

٤- اختبار التحمل العضلي ( الانبطاح المائل من الوقوف).

#### ب- الاختبارات المهارية: مرفق (٣)

١- اختبار أداء مهارة رفعة الوسط العكسية باستخدام الشاخص في زمن (١ق) واحد دقيقة لقياس فعالية الأداء المهارى لمهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين.

٢- اختبار تنفيذ مهارة رفعة الوسط العكسية بالزميل الايجابي بالمقاومة الكاملة في زمن (١ق) واحد دقيقة لقياس فعالية الأداء المهارى لمهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين.

\* ولقد استخدم الباحث طريقة التصوير لتقييم فعالية أداء مهارة رفعة الوسط العكسية للمصارعين وذلك للسرعة الفائقة في أداء المهارة وحتى يتمكن المحكمون من التقييم الموضوعي للمهارة المنفذة طبقاً للشروط والقواعد الدولية للمصارعة وأيضاً لإمكانية إعادة العرض مرة ثانية أو إبطاء السرعة أو إيقاف الصورة مما يمكن المحكمين من تقييم فعالية الأداء المهاري بدقة .

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- الرستاميتز .
- الميزان الطبي .
- شريط قياس ،
- بساط مصارعة
- كاميرا تصوير .

#### القياسات الانثرومترية:

السن: تم حساب السن لأقرب سنة وقد تم الحصول على أعمار عينة البحث من خلال المستندات الرسمية بالكلية.

الطول: وقد تم قياس الطول بجهاز الرستاميتز لأقرب سم.

الوزن: يقاس الوزن بالميزان الطبي المعايير لأقرب كجم.

#### المنهج التعليمي: مرفق (٦)

خضعت العينة إلى منهج تعليمي باستخدام اسلوبى التدريب المكثف والموزع اعتمدت وحداته على المتغيرات المهارية قيد البحث مهارة رفعة الوسط العكسية في المصارعة إذ تم استخدام أسلوب التدريب المكثف على المجموعة التجريبية الأولى وأسلوب التدريب الموزع على المجموعة التجريبية الثانية وقد تم تثبيت الجوانب المتعلقة بتنفيذ المنهاج جميعها ما عدا الأسلوب المستخدم لكل مجموعة.

تضمن تدريس مهارة رفعة الوسط العكسية (٦) وحدات تعليمية على مدار (٦) أسابيع بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً زمنياً (٩٠ ق) وقد اعتمد الباحث

على التكرارات بعد الوصول إلى مرحلة التعلم والتوافق الأولى في الارتقاء بمستوى إتقان المهارة وذلك داخل الزمن المخصص للتعليم .

### التوزيع الزمني للوحدة:

- الأعمال الإدارية والإحماء ١٥ ق
- الجزء الرئيسي : ٧٠ ق
- \* الجزء التعليمي : ٢٥ ق
- \* الجزء التطبيقي : ٤٥ ق
- الجزء الختامي : ٥ ق

### طريقة تطبيق الوحدة التعليمية:

في ضوء التجربة الاستطلاعية تم وضع تكرارات التدريبات الخاصة بكل تمرين 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 يؤدي كل طالب (٥ - ٨) محاولات بصورة مستمرة دون إعطاء مدة راحة بين كل تكرار وآخر، وبعد الانتهاء من العمل يأخذ الطالب مدة راحة بقدر متوسط زمن حوالي (٣٠) ث ومن ثم بدأ الأداء مرة أخرى (٥-٨) محاولات.

#### ٢ - مجموعة أسلوب التدريب الموزع:

في هذا الأسلوب يعمل كل طالبين معاً، وذلك بأن يؤدي الطالب الأول مهارة رفعة الوسط العكسية مرة واحدة وينتظر، ثم يؤدي الطالب الثاني المقابل له التدريب مرة واحدة أيضاً، يعد زمن أداء الزميل الثاني للمهارة المقررة مدة راحة للطالب الأول ثم يعود الطالب الأول بأداء التدريب مرة أخرى وهكذا حتى الانتهاء من عدد المحاولات.

### القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعات البحث الثلاثة على بساط المصارعة بكلية التربية الرياضيّة جامعة سوهاج في الفترة من ١٥- ٢٢/٢/٢٠١٥م وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصّة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل وذلك كالتالي:

**اليوم الأول:** القياسات الانثرومترية للمجموعات الثلاثة الطول والوزن في ٢٠١٥/٢/١٦م.

**اليوم الثاني:** الاختبارات البدنية لتجانس وتكافؤ للمجموعات الثلاثة في ٢٠١٥/٢/١٨م.

**اليوم الثالث:** اختبار مهارة رفعة الوسط العكسية للمجموعات البحثية يوم ٢٠١٥/٢/٢٢م.

### تنفيذ التجربة:

تم البدء بالتجربة لعينة البحث من الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٥/٣/١ إلى ٢٠١٥/٤/١٣م ولمدة شهر ونصف بواقع (٦) وحدات تعليمية بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع لكل مجموعة ، وزمن الوحدة (٩٠) دقيقة.

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية على عينة البحث في الأداء المهارى وكان ترتيب التالي:

- المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المكثف) يوم ٢٠١٥/٤/١٤م.
- المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب الموزع) يوم ٢٠١٥/٤/١٥م.
- المجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع الأمر) يوم ٢٠١٥/٤/١٦م.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

عرض نتائج البحث:

جدول (٣)

دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى (المكثف) في مستوى مهارة رفعة الوسط العكسية قيد البحث (ن) = (٢٠)

م.م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطات	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	رفعة الوسط العكسية بالشاخص	عدد	١٧,٣٨	٠,٢٨	٢٠,٦٢	٠,٥٢	٣,٢٤	%١٧,٤٠	٤,٦٥	دال
٢	عدد النقاط	عدد	٥٢,١٤	٠,٥٢	٦١,٦٨	٠,٣٢	٩,٥٤	%١٥,٤٦	٤,٢٨	دال
٣	رفعة الوسط العكسية بالزوميل الإيجابي	عدد	١,١٢	٠,٣١	١,٨٨	٠,١٧	٠,٧٦	%٩٨,٨٨	٤,٩٧	دال
٤	عدد النقاط	عدد	٣,٣٦	٠,١٤	٥,٦٤	٠,٣٣	٢,٢٨	%٤٠,٤٢	٤,٢٥	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ١,٨٢١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدى في مستوى مهارة رفعة الوسط العكسية لدى طلاب مجموعة البحث التجريبية الأولى (الأسلوب المكثف) حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

## جدول (٤)

دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
الثانية (الموزع) في مستوى مهارة رفعة الوسط العكسية قيد البحث (ن) =  
(٢٠)

م.م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	رفعة الوسط العكسية بالشاخص	عدد	١٧.٣٤	٠.٢١	١٩.٢٠	٠.١٧	١.٨٦	%٩,٦٨	٣.٨٥	دال
٢	عدد النقاط	عدد	٥٢,٠٢	٠.١٧	٥٧,٦٠	٠.٢١	٥,٥٨	%٩,٦٨	٣.٦٢	دال
٣	رفعة الوسط العكسية بالزميل الإيجابي	عدد	١.١٣	٠.١١	١.٣٥	٠.٠٦	٠.٢٢	%١٦,٢٩	٣.٤٧	دال
٤	عدد النقاط	عدد	٣,٣٩	٠.٣٢	٤,٠٥	٠.٢٢	٠.٦٦	%١٦,٢٩	٣.٦٥	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٨٢١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى مهارة رفعة الوسط العكسية لدى طلاب مجموعة البحث التجريبية الثانية (الأسلوب الموزع) حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).



جدول (٥)  
دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في مستوى مهارة رفعة الوسط العكسية قيد البحث (ن = ٢٠)

م.	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	رفعة الوسط العكسية بالشاخص	عدد	١٧.٤٥	٠.١٧	١٨.٢٢	٠.٢١	٠,٧٧	%٤,٢٢	٣.٠١	دال
٢	عدد النقاط	عدد	٥٢,٣٥	٠.٢١	٥٤,٦٦	٠.١٧	٢,٣١	%٤,٢٢	٢.٨٥	دال
٣	رفعة الوسط العكسية بالزميل الإيجابي	عدد	١.١١	٠.١١	١,٢٠	٠.٠٢	٠,٠٩	%٧,٥٠	٢.٩٧	دال
٤	عدد النقاط	عدد	٣,٣٣	٠.٢١	٣,٦٠	٠.١٧	٠,٢٧	%٧,٥٥	٣.١٧	دال

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٨٢١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى رفعة الوسط العكسية لدى طلاب مجموعة البحث الضابطة حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٦)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في القياس البعدي لمستوى رفعة الوسط العكسية قيد البحث (ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ن<sub>٣</sub> = ٢٠)

م	المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة
١	رفعة الوسط العكسية بالشاخص	داخل المجموعات	٢٢.٨١	٢	٩.٨٥	دال
		بين المجموعات	٥.٨٥	٥٨		دال
٢	عدد النقاط	داخل المجموعات	٣١.٨٥	٢	٦.٧٤	دال
		بين المجموعات	٦.٢٠	٥٨		دال
٣	رفعة الوسط العكسية بالزميل	داخل المجموعات	٣.٨٠	٢	٧.٨١	دال
		بين المجموعات	١.٢٠	٥٨		دال
٤	عدد النقاط	داخل المجموعات	٩.٥٤	٢	٨.٣٢	دال
		بين المجموعات	٢.٨٥	٥٨		دال

يتضح من (٦) السابق وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات وداخل المجموعات للمجموعات الثلاث في متغير رفعة الوسط العكسية.

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاث بطريقة شيفيه  $n_1 = n_2 = n_3 = 12$

م.	المتغيرات	المجموعة	١ت (مكثف)	٢ت (موزع)	ضابطة	الدلالة
١	رفعة الوسط العكسية بالشاخص	١ت (مكثف)		٢.١١	١.٩٧	٠.٠١٤
		٢ت (موزع)	٢.٩٨		١.٨٥	٠.٠٠٣٢
		ض (تقليدي)	٢.٨٧	٢.٥٤		٠.٠٠٨٥
٢	عدد النقاط	١ت (مكثف)		٢.٦١	١.٨٧	٠.٠٢٤
		٢ت (موزع)	٢.٧٤		١.٩١	٠.٠٣٢٥
		ض (تقليدي)	٣.١٠	٢.١٨		٠.٠٠٢٥
٣	رفعة الوسط العكسية بالزميل	١ت (مكثف)		٢.٦٥	١.٧٨	٠.٠٤٧
		٢ت (موزع)	٢.٩١		١.٩٩	٠.٠١٤
		ض (تقليدي)	٣.٢٨	٢.١٧		٠.٠١٧
٤	عدد النقاط	١ت (مكثف)		٢.١١	١.٧٨	٠.٠٥٨
		٢ت (موزع)	٢.٩١		١.٦٧	٠.٣٢١
		ض (تقليدي)	٢.٨٧	٢.٣١		٠.٢٨٥

الدلالة  $\geq ٠.٠٥$

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى (مكثف) - التجريبية الثانية (موزع) - الضابطة (المتبع) وكانت النتائج كالتالي:

وجود فروق دالة إحصائية بين:

- التجريبية الأولى والثانية لصالح الأولى في متغير رفعة الوسط العكسية.
- التجريبية الأولى والضابطة لصالح التجريبية الأولى في رفعة الوسط العكسية.

- وجود فروق غير داله إحصائيا بين التجريبية الثانية والضابطة في رفعة الوسط العكسية.

### مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٣) 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) ويرجع الباحث هذا التحسن إلى فعالية البرنامج المقترح بأسلوب التعلم المكثف.

ويرى الباحث بأن هذه التدريبات (المكثفة) كان لها الأثر الفعال في إحداث تنمية الأداء لمهارة رفعة الوسط العكسية قيد البحث لدى عينة البحث، ومن ثم ساعد ذلك على إظهار تقدم واضح في مستوى الأداء للمهارة قيد البحث لدى المجموعة التجريبية الأولى ، ولكن بنسب مختلفة، وذلك يدل على أن التدريبات المستخدمة بالأساليب الثلاثة كانت ملائمة لمستوى العينة وقد تم تنفيذها بشكل سليم ومنظم وهذا ما أشار إليه "ليث جاسم" (٢٠١٠) (١٣) في أن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم لابد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم داخل الوحدات التدريبية والتعليمية.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المكثف) تعلمت وفق التدريبات المعدة من قبل الباحث إذ أن الانتظام بالتدريب أو التعلم يمكن أن يؤدي إلى نتائج ايجابية 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 مما يؤدي الى تقدم مستوى الطلاب.

ويشير "رأفت عبد الهادي" (٢٠٠٩م) (٤) إلى مدى فاعلية المستوى المهاري نتيجة للأسلوب المكثف وأن استعمال التغذية الراجعة المناسبة خلال تصحيح الأخطاء للمتعلم والاستخدام الأمثل للأدوات المتوفرة، أدى إلى تحسن المستوي بوضوح، كما أن وضوح الهدف وانسجامه مع مستوى الطلاب وقابليتهم إلى الأداء أدى إلى تحسن في مستوى الأداء.

حيث تؤكد "أميرة محمد أمير" (٢٠١١م) إن وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكية مرتبطة بالأداء المهاري فإنها تكون ذات معنى (٣: ٢٢) حيث تتفق هذه الدراسة مع دراسة كلا من رشاد يوسف (٢٠٠٨) في أن الأسلوب المكثف يعطى الفرصة للمتعلم للأداء الفعلي للمهارة بتكرارات متتالية وتصحيح الأخطاء من قبل الباحث يؤدي إلى تطوير المسار الحركي الصحيح للمهارة حيث أن أسلوب التدريب المكثف ذو أهمية لإتقان تعلم المهارات الأساسية للعبة. (٥: ٧)

كما ترى "رشا ناحج" (٢٠١٥م) أن التدريب المكثف هو الأسلوب الذي يمارسه المتعلم باستمرار، لتثبيت المهارة المطلوبة للمتعلم مع إعطاء برهة قصيرة جداً للراحة، أي يؤدي المتعلم التدريب بوقت محدد وزيادة عدد المحاولات (٦: ١٥).

ويرجع الباحث أهمية التدريب المكثف إلى أنه تتخلله فترات راحة قليلة وفي بعض الأحيان بدون وقت راحة مما يؤدي إلى زيادة فترات التدريب حيث يذكر رشاد طارق (٢٠٠٨) إلى أن التدريب المكثف يعنى وجود تكرارات بدون وقت راحة أو راحة قصيرة (٥: ٣٤).

كما يؤكد "شمث Schmidt" (٢٠٠٠) (٢٣) أنه من الواجب على المدرسين والمدرسين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع (٢٩: ٢٠٦).

ويتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية الثانية (التدريب الموزع) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى البرنامج المقترح بأسلوب التدريب الموزع.

وهذا ما أكدته دراسة "مآذن عبد الهادي" (٢٠٠٣م) أن توزيع أهداف الدرس على الوحدة التعليمية والسماح بفترات راحة للتغذية الراجعة هو أسلوب من أساليب التعليم يسمى التعليم الموزع. (٤:١٤)

وبشير "رأفت عبد الهادي" (٢٠٠٩) أنه في التدريب الموزع توجد فترات راحة بين الممارسات فإذا كانت فترات الراحة مدتها طويلة جداً فإن كثيراً مما يتم تعلمه يتعرض للنسيان مما يضطر المرء إلى البدء من جديد مع كل محاولة جديدة. (٤:٤)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى انتظام عينة البحث في حضور المحاضرات العلمية.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة قد ترجع إلى تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب كما يقوم الباحث بتصحيح الأخطاء فور ظهورها وكذلك تكرار أداء المهارة من قبل الطلاب كل ذلك أدى إلى التعلم بصورة سليمة ومن ثم يؤثر إيجابياً في كفاءة الأداء المهارى ، كما أن التعلم بشكل جماعي يثير دافعية الطلاب للتنافس فيما بينهم لإبراز تفوق كل منهم على الآخر مما يجعلهم يؤدون المهارات بأفضل شكل ممكن.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "أميرة محمد أمير (٢٠١١م) (٣)،  
 رأفت عبد الهادي" (٢٠٠٩م) (٤) والتي توصلت نتائجهم إلى أن الطريقة  
 التقليدية والتي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي أدت إلى  
 أستيغاب المتعلم للمهارات الحركية وتعلمها بشكل إيجابي.

كما تتفق مع نتائج دراسة "رشا ناجح على" (٢٠١٥م) (٦) والتي  
 توصلت نتائجهم على أن استخدام الطريقة التقليدية والتي تعتمد على أسلوب  
 التلقين أثرت تأثيراً إيجابياً في ومستوى الأداء البدني ومستوى الأداء المهارى  
 للمتعلمين.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي  
 والبعدي للمجموعات الثلاث كل على حدة لصالح القياس البعدي في مهارة  
 رفعة الوسط العكسية في المصارعة.

ويرجع الباحث سبب هذه الفروق إلى تأثير التدريبات المستخدمة (أسلوب  
 التدريب المكثف- أسلوب التدريب الموزع- الأسلوب المتبع الأمر) إذ نجد بأن  
 هذه التدريبات كان لها الأثر الفعال في إحداث تنمية الإداء المهارى لمهارة  
 رفعة الوسط العكسية قيد البحث لدى عينة البحث، ومن ثم ساعد على إظهار  
 تقدم واضح في مستوى الأداء لدى المجموعات الثلاثة، ولكن بنسب مختلفة،  
 وهذا يدل على أن التدريبات المستخدمة بالأساليب الثلاثة كانت ملائمة لمستوى  
 العينة وقد تم تنفيذها بشكل سليم ومنظم.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة "سهير أكرم إبراهيم، ماهر عبد  
 الحميزة" (٢٠٠٩م) 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 يساعد  
 الطلبة بالمعرفة والإمكانات 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. (١١:٧)

ويرجع الباحث أيضا التفوق في القياسات البعدية عن القبالية في مجموعات الثلاثة (المكثف- الموزع- المتبع) الى خضوع الطلاب إلى وحدات تعليمية حسب المنهج المقرر من قبل الكلية بأشراف الباحث إذ درست للمجموعات البحثية الثلاثة المهارات قيد البحث أدى ذلك إلى تطور ملحوظ في الأداء المهاري، كما أن التعليم بالأساليب الثلاثة ساعد الطلاب في الوصول إلى الهدف المحدد.

ويتضح من جدول (٧) لتحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعات وداخل المجموعات الثلاث في مستوى مهارة رفعة الوسط العكسية كما يتضح نتائج دلالة الفروق بطريقة شيفية الموضحة في جدول (٩) وجود فروق داله إحصائياً في مستوى الأداء المهاري لمهارة رفعة الوسط العكسية لصالح المجموعة التجريبية الأولى التي تطورت وفقا لأسلوب التدريب المكثف تليها المجموعة التجريبية الثانية التي تطورت وفقا لأسلوب التدريب الموزع ثم المجموعة الضابطة التي تطورت وفقا للمنهج المتبع.

ويرجع الباحث سبب ذلك إلى أن كلا المجموعتين التجريبيتين تعلمت وفق التدريبات المعدة من قبل الباحث إذ أن الانتظام بالتدريب أو التعلم يمكن أن يؤدي إلى نتائج ايجابية وإحداث تغييرات في العملية التعليمية وهذا يعني أن التدريبات أدت إلى هذا التقدم في الأداء، فضلاً على أن استخدام التعليم المركز بأسلوب التدريب المكثف يتيح الفرصة للتركيز على تعلم وإتقان المهارة وبالتالي تقدم مستوى الطلاب.

ويشير "أبو النجا أحمد" (٢٠٠١م) (٣) إلى أن مدى فاعلية المستوى المهاري نتيجة للأسلوب المركز وأن استعمال التغذية الراجعة المناسبة خلال

تصحيح الأخطاء للمتعلم والاستخدام الأمثل للأدوات المتوفرة، فكان التطور واضح وسريع، كما أن وضوح الهدف وانسجامه مع مستوى الطلاب وقابليتهم إلى الأداء أدى إلى تحسن في مستوى الأداء المهارى.

حيث يؤكد **"Gina Wlsker & Sally Brown"** (٢٠٠٨م) إن وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكية بالأداء المهارى فإنها تكون ذات معنى، وأن الأسلوب المكثف يعطى الفرصة للمتعلم للأداء الفعلي للمهارة بتكرارات متتالية وتصحيح الأخطاء من قبل الباحث سوف يطور المسار الحركي الصحيح للمهارة من خلال البرنامج التعليمي لمهارة الهجوم المكثف والموزع بنوعية حيث أن أسلوب التدريب المكثف ذات أهمية في تعلم المهارات للعبة. (٢٦: ١٠٧)

#### الاستنتاجات:

- ١- أن استخدام التعليم المركز بأسلوب التدريب (المكثف- الموزع) والأسلوب المتبع قد اظهر تأثيراً إيجابياً في مستوى الأداء المهارى.
- ٢- أن استخدام التعليم المركز بأسلوب التدريب (المكثف- الموزع) قد اظهر تأثيراً إيجابي على فاعلية الأداء المهارى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعات البحث في إتقان تعلم مهارات المصارعة ولصالح الاختبارات البعديّة.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في القياسات البعديّة لصالح أسلوب التدريب المكثف.

#### التوصيات:

- ١- التأكيد على أهمية استخدام أسلوب التدريب المكثف في تعلم مهارة رفعة الوسط العكسية.
- ٢- مراعاة الاهتمام بمبدأ زيادة عدد المحاولات التكرارية لزيادة سرعة تعلم مهارات المصارعة.



- ٣- استخدام وسائل إيضاح إثناء التعليم لما لها دور مهم في عملية التعلم.  
 ٤- استخدام التغذية الراجعة خلال التعلم لما له من فائدة كبيرة في عملية تصحيح الأداء المتقن.

## (( المراجع ))

### أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين: معلم التربية الرياضية، دار الكتب، القاهرة، ٢٠٠١م.  
 ٢- أحمد سلامة، عبد السلام عبد الغفار: اختبار الذكاء إعداد ريمون ب كاتل، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٧٠م.  
 ٣- أميرة محمد أمير: تأثير استخدام أسلوب التدريب المكثف والموزع على إتقان مهارة الإرسال والرضا الحركي في الكرة الطائرة، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، أسيوط، ٢٠١١م.  
 ٤- رأفت على عبد الهادي: "أثر منهج تعليمي بالأسلوب المكثف والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للذكور والإناث للفئة العمرية (٧-٩) سنوات، كلية علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد الثاني، جامعة القادسية، ٢٠٠٩م.  
 ٥- 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.  
 ٦- رشا ناجح على: "تأثير استخدام أسلوب التعليم المكثف والموزع على إتقان بعض المهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار، بحث علمي منشور، مؤتمر أسيوط لعلوم الرياضة مارس، ٢٠١٥م.

- ٧- سهير أكرم إبراهيم، ماهر عبد الحميدة: تأثير استخدام أساليب تعليمية مختلفة على تطور مستوى أداء مهارة الإرسال في الريشة الطائرة، مجلة علوم التربية، العدد الثالث، المجلد الثاني كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٩م.
- ٨- عبد السلام مصطفى عبد السلام: أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٩- عبد الله حسين اللامي: أساسيات التعلم الحركي، ط١، مجموعة مؤيد الفنية، جامعة القادسية، ٢٠٠٦م.
- ١٠- عصام الدين متولي عبد الله: طرق تدريس التربية الرياضية، دار الوفاء للنشر، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ١١- عصام الدين متولي: الاتجاهات الحديثة لدراسة مناهج التربية الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٢م.
- ١٢- علي مصطفى المغربي: فاعلية برنامج ترويجي على الذاكرة الحركية للناشئين في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م.
- ١٣- ليث إبراهيم جاسم: اثر التمرين المكثف والمتغير على الأداء المهارى لمادة كرة اليد في التربية الرياضية، جامعة دالي، ٢٠١٠م.
- ١٤- مآذن عبد الهادي أحمد: أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على تطور مستوى الأداء في بعض مهارات النفس، بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية- المجلد الثاني- المحرر الأول، كلية التربية للرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٣م.
- ١٥- محسن إسماعيل إبراهيم: طرق وأساليب تدريس التربية الرياضية في المدارس، "د.ن، للطباعة، القاهرة، ٢٠١٤م.

- ١٦- محمد جابر بريقع، إيهاب البديوي: الموسوعة العلمية للمصارعة تخطيط برامج التدريب، الجزء الثاني، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١٧- محمد رضا الروبي: مبادئ التدريب في رياضة المصارعة الأداء الفني للحركات في المصارعة اليونانية الرومانية، ما هي للطباعة، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٨- محمد رضا الروبي: الموسوعة العلمية التعليمية- برامج التدريب وتمريعات الإعداد، ما هي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، ٢٠٠٦م.
- ١٩- محمود حسن عثمان: طرائق وأساليب التدريس، عالم الكتب المعاصر الجديدة الأردن، ٢٠٠٧م.
- ٢٠- مسعد على محمود: المبادئ الأساسية للمصارعة الحرة والرومانية للهواة، جامعة المنصورة، ١٩٩٧م.
- ٢١- مرفت على خفاجة: المدخل إلى طرق تدريس التربية الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠١٢م.
- ٢٢- نغم حاتم حميد الطافي: موسوعة علم الحركة التعليم جدولة التدريب، دار وائل للنشر، بغداد، ٢٠٠١م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 23- Altun a , E., Feyzioglu b, B. , Demircag , B., Ates , A., Cobanoglu,I.: Preservice computer teachers' views on developing chemistry software based on constructivist 7E model, Procedia Social and Behavioral Sciences, 2010
- 24- Artzt A, Fand others: Cooperative Learning Mathematics teacher, September, 2000.

- 25- Bartlett N.Strand Rolayne, Wilson:** Assessing sports kills, printed in united states of America, Human kinelics publishers, copyright P. 143, 2003
- 26- Gina Wlsker & Sally Brown:** Enabling Student Learning Systems Strategis, London, Kogan, Pase, 182, 2008.
- 27- Mosston, M. & Ashworth, S.:** Teaching Physical Education, 3<sup>rd</sup> ed., Merrill Publishing, U.S.A, 2006.
- 28- Prisalla Worton, Wibury, Karin:** Teachin Wilh Technology, Niw York Harcourt, Brace, 2009
- 29-Schmidt. A. Richard and Tim. Othy, D. Lee.** Motor control and learning third Edition, Human Kinetics,2008
- 30-Singer, M. N. :** Motor Learning and Human Performance and Application to Motor Skills Macmillan Publishing Co., New York, 2008.