

تأثير برنامج باستخدام أسلوب العمل المكثف والموزع على مستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن في الجمباز

أ.م. د/ نجلاء سلامة محمد

استاذ مساعد بقسم تدريب التمرينات الايقاعية الجمباز الفني - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث

شهد العصر الحديث تطوراً سريعاً وتقدماً بصورة مذهلة في شتى المجالات العامة والمجال الرياضي بصفة خاصة وذلك نتيجة ترابط العلوم بعضها ببعض وصولاً إلى حلول مناسبة للمشكلات العلمية المتعددة، وقد ظهر هذا الاتجاه بصورة واضحة في المجال الرياضي

وبذكر كلا من احمد يوسف (١٩٩٨) و احمد الشاذلي (٢٠٠٠) أن عملية تعلم المهارة هي الأساس الذي يبني عليه مستوى الفاعلية الرياضية، والتعلم 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 المهارى (١٠:٢).

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 أن التمرين الموزع يعني وجود راحة تامة و كافية بين التكرارات عكس التمرين المكثف الذي تقل فيه أو تتعدم فترات الراحة.(٩١:١٥)

وقد أشارت أميرة محمد (٢٠١١) أن كل وحدة يجب أن تظهر 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.(٥١:٤)

فعد 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 التدريبية 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(١٥:١٩)

حيث يشير كلا من شمت Schmidt (٢٠٠٠) فهد تركى (٢٠١٦) " الي 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 يعني أن المتعلم يؤدي التدريب المهارى في وقت محدد وبزيادة عدد محاولات التدريب. (٢١ : ٤١٣ - ٤١٦) (٩ : ٢١٥).

أما التدريب الموزع Training Distributed فهو سلسلة متعاقبة من التدريب والراحة والتي غالباً ما تكون نسبة 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 (٢٠:٢٢) ويذكر **رأفت عبد الهادي (٢٠٠٩)** 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 (٦ : ٢١) وأن 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 باستخدام أسلوب التدريب (المكثف - الموزع) ، فالتعلم الحركي استفاد كثيراً من عمليات تنظيم فترات الراحة بين الوحدات التعليمية أي بين أيام التعلم أو بين جرعات الوحدة التعليمية نفسها في اليوم الواحد والذي أفاد كثيراً عملية التعلم وتطوير مستوى الأداء المهارى (١٧ : ١٨٣، ١٨٢).

وتعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الهامة في اعداد كافة الرياضات فنجد ان اجهزة الجمباز يتباين عليها الاداء من حركات تؤدي بالاعتماد الاكبر على الذراعين وعلى جهاز اخر يتم الاعتماد الاكبر على الرجلين ، كما نجد ان الاداء يتنوع بين الجري والوثب والقفز والدفع والمرجحة وكل تلك المهارات تتطلب توافر العديد من العناصر البدنية الهامة لأداء مثل هذه المهارات وغيرها، مما يعود بالنفع على صحة الطفل. (١٧:٢٢)(٩٨:٣)(٥ : ٢-٤)

وأشارت **هدايات حسنين (٢٠٠٧)** الى أن رياضة الجمباز تحتل مكاناً متقدماً بالنسبة لمختلف ألوان النشاط الرياضي، فهي من الرياضات المحببة إلى نفس الطفل ، كما تسهم في إعطاء الممارسين العديد من القيم التربوية وكذلك التحكم والسيطرة على جميع أجزاء الجسم في الهواء وعلى الأرض وزيادة الثقة بالنفس والالتزان وكذلك تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية والوصول إلى أعلى مستوى من التوافق العضلي العصبي (١٤ : ٨ ، ٩)

ومن خلال اطلاع الباحثة على المراجع العلمية والدراسات السابقة (٥) ،(٧)،(٨)،(١٠)،(١١)،(١٨)،(٢٢) فقد وجد ان أسلوبى التدريب المكثف والموزع استخدمت في تعليم المهارات الأساسية في الرياضات المختلفة وترى الباحثة أن كل منهاج تعليمي او تدريبي يجب أن يقيسه أسلوب يرتبط بمتطلبات المهارات المراد تعلمها وإتقانها مع الاقتصاد في الجهد والوقت والحصول على أفضل النتائج ، فعلى سبيل المثال يحتوى منهاج الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان لمقرر أساسيات الجمباز الفنى على مهارات عارضة التوازن وهو جهاز تحتاج مهاراته إلى تكرارات للوصول إلى الإتقان والتنشيت ، لذا اتجهت الباحثة إلى تصميم برنامج تدريبي مستخدماً أسلوب التدريب المكثف والموزع لمناسبته لمتطلبات مهارات جهاز عارضة التوازن وذلك للنهوض بمستوى الطالبات في هذه المهارات ، 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 للطالبات وهو ما لاحظته الباحثة من خلال تدريسها لهن.

هدف البحث

يهدف البحث الى تصميم برنامج مقترح باستخدام أسلوب العمل المكثف والموزع ومعرفة تأثيره على مستوى الاداء المهارى على جهاز عارضة التوازن في الجمباز (الدرجة الامامية - الدرجة الخلفية على الكتف - ميزان ركبة - ميزان على قدم واحدة - الوقوف على اليدين في منتصف العارضة)

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الأسلوب المكثف في مستوى الاداء المهارى على جهاز عارضة التوازن في رياضة الجمباز لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الأسلوب الموزع في مستوى الاداء المهارى على جهاز عارضة التوازن في الجمباز لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي في مستوى الاداء المهارى على جهاز عارضة التوازن في الجمباز لصالح القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى (الأسلوب المكثف) والثانية (الأسلوب الموزع) في مستوى الاداء المهارى على جهاز عارضة التوازن في الجمباز 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". (١٩ : ٤١٤)

التدريب الموزع: Training Distributed "

هو سلسلة متعاقبة من التمرين والراحة والتي غالباً نسبة وقت الممارسة مساوية لوقت الراحة" (١٩ : ٤١٦).

إجراءات البحث

منهج البحث :

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

- مجموعة تجريبية أولى استخدمت البرنامج بأسلوب التدريب المكثف .
- مجموعة تجريبية ثانية استخدمت البرنامج بأسلوب التدريب الموزع.
- مجموعة ضابطة استخدمت البرنامج التقليدي المتبع في التدريس بالكلية.

مجتمع البحث :

طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ وقد بلغ عددهن (٢٧٥) طالبة.

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ الفصل الدراسي الثاني وعددهم (٧٦) طالبة بواقع (٢٧ %) وتم تقسيم عينة البحث الى (٦٠) طالبة وذلك بواقع (٢٠) طالبة لكل مجموعة بالإضافة إلى (١٦) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لحساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق- الثبات) والتجربة الاستطلاعية .

تجانس وتكافؤ عينة البحث:

أولاً : تجانس العينة:

تم إجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات الانثروبومترية (الطول- الوزن- السن) وعناصر المتغيرات البدنية الخاصة بمهارات الجمباز على جهاز عارضة التوازن (المتغيرات المهارية) ، وذلك يوم ٢٠١٨/٢/١٥ إلى ٢٠١٨/٢/٢٢ جدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث (ن = ٧٦)

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	المتغيرات	السن	سنة	١٧.٢٢	٠.٩٥	١٧.٠٠	٠.٠١٨
٢	الانثروبومترية	الطول	سنتيمتر	١٦٨.١٥	٣.٨٨	١٦٨.٠٠	٠.٢٥
٣		الوزن	كيلوجرام	٦٥.٣٤	١.٤٧	٦٥.٠٠	٠.١٩
٤		التوازن الحركي	ث	٣.١٠	١.٠٢	٣.٠٠	١.٩٢
٥	المتغيرات	المرونة	سم	٣.١٨	٠.٦٢	٣.١٥	٠.١١
٦	البدنية	الرشاقة	ث	١٢.٤	٠.٢٤	١٢.١٠	٠.٦٥

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث (ن = ٧٦)

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
٧		التوافق	ث	٨.٩٣	٠.٦٠	٨.٩٠	٠.٨٥
٨		التحمل العضلي	عدد	١٥.٢	٢.٢٢	١٥	١.١٧
٨	المتغيرات المهارية	الدرجة الأمامية في منتصف العارضة	درجة	١.٠٢	٠.١١	١.٠٠	٠.١٨
٩		الدرجة الخلفية على الكتف.	درجة	٠.٤٨	٠.١٨	٠.٤٥	٠.٣٢
١٠		ميزان الركبة	درجة	٠.٩٩	٠.٠٢	٠.٩٥	٠.٤٧
١١		ميزان على قدم واحدة	درجة	١.١٢	٠.٠٨	١.١٠	٠.١٦
١٢		الوقوف على اليدين في منتصف العارضة	درجة	٠.٦٦	٠.٠٧	٠.٦٥	٠.٥١

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (٠.١١ إلى ١.٠٩٢) أي انحصرت ما بين (+ 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 الانثرومترية- المتغيرات البدنية- الأداء المهاري- قيد البحث (ن = ١٠ = ٢ ن = ٢٠ = ٢٠)

م.	المتغيرات	الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدالة
١	المتغيرات الانثرومترية	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		
٣		الوزن	بين المجموعات	١١.٣٠	٢	٥.٦٥	٠.٢٢	غير دال
			داخل المجموعات	٥.٣٠	٥٨	٢.٦٥		
٤		التوازن الحركي	بين المجموعات	٥.٧٤	٢	٢.٨٧	٠.٤١	غير دال
			داخل المجموعات	٦.٠٢	٥٨	٣.٠١		
٥		المرونة	بين المجموعات	٧.٧٤	٢	٣.٨٧	٠.٢٢	غير دال
			داخل المجموعات	٥.٦٨	٥٨	٢.٨٤		
٦	المتغيرات البدنية	الرشاقة	بين المجموعات	٥.٧٤	٢	٢.٨٧	٠.٢٢	غير دال
			داخل المجموعات	٥.٣٨	٥٨	٢.٦٩		
٧		التوافق	بين المجموعات	٤.٢٨	٢	٢.١٤	٠.٦٨	غير دال
			داخل المجموعات	٥.٤٨	٥٨	٢.٧٤		
٨		التحمل العضلي	بين المجموعات	١٠.٠٤	٢	٦.٥٢	٠.٣٥	غير دال
			داخل المجموعات	٩.٥٢	٥٨	٥.٥٨٢		
٩		الدرجة الأمامية في منتصف العارضة	بين المجموعات	٢٧.٢٨	٢	٥.٦٢	٠.٩٨	غير دال
			داخل المجموعات	٥.٦٥	٥٨	٤.٩٠		
١٠	المتغيرات المهارية	الدرجة الخلفية على الكتف.	بين المجموعات	١.١٢	٢	٤.٩٠	٠.٩١	غير دال
			داخل المجموعات	٤.٣٢	٥٨	٤.٢٠		

جدول (٢) تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في القياس القبلي للمتغيرات الانترومترية- المتغيرات البدنية- الأداء المهاري- قيد البحث (ن_١ = ن_٢ = ن_٣ = ٢٠)

م.	المتغيرات	الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة
١١		ميزان الركبة	بين المجموعات	٣.٣٦	٢	٥.٦١	٠.٨٥	غير دال
			داخل المجموعات	٤.٢٢	٥٨	٤.٨٥		
١٢		ميزان على قدم واحدة	بين المجموعات	١.٢١	٢	٤.٦٩	٠.٦٥	غير دال
			داخل المجموعات	٢.٩٨	٥٨	٣.٢١		
١٣		الوقوف على اليدين في منتصف العارضة	بين المجموعات	١.٠٢	٢	٤.٢٨	٠.٧٩	غير دال
			داخل المجموعات	٢.٨٨	٥٨	٤.٢٠		

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق بين مجموعات البحث الثلاث في القياسات القبليّة حيث تراوحت قيمة (ف) المحسوبة ما بين (٠.١١ إلى ٠.٩٤) مما يدل على تكافؤ المجموعات.

أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة الوسائل التالية لمناسبتها لطبيعة وأهداف البحث:

- السجلات الرسمية (السجلات بقسم شؤون الطالبات بالكلية).
- المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وشبكة المعلومات.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء.
- الاختبارات المستخدمة (البدنية - المهارية).
- الأجهزة والأدوات المستخدمة.

١- السجلات الرسمية:

استعانت الباحثة بالسجلات الرسمية بقسم شؤون الطالبات بالكلية للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨ للحصول على بعض البيانات الخاصة بعينة البحث والمتمثلة في :

- عدد طالبات الفرقة الثالثة وكيفية توزيعهم على الشعب وعدد كل شعبه.
- الطالبات الباقيات للإعادة.
- تاريخ ميلاد الطالبات للحصول على العمر الزمني لهم.

٢- المراجع العملية والدراسات السابقة:

استعانت الباحثة بما استطاعت التوصل إليه بعد اطلاعه على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية (٣)

(٧) (٨) (١٠) (١١) (١٨) (٢٢) .

وتحليلها بهدف المساعدة في حصر الاتي:

- عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات الجمباز الفني.
- الاختبارات البدنية التي تقيس هذه العناصر.
- الاختبارات المهارية الخاصة بمهارات جهاز عارضة التوازن

٣ - استمارة استطلاع رأى الخبراء: مرفق (٥)

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وشبكة المعلومات قامت الباحثة بإعداد استمارة استبيان وقامت بعرضها على عدد (٥) من الخبراء مرفق (١) لاستطلاع آرائهم حول تحديد الاتي.
- عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجمباز.

وذلك لإجراء التكافؤ بين مجموعات البحث وأسفرت نتيجة الاستبيان على أن هذه العناصر هي (توازن - رشاقة - مرونة العمود الفقري - التوافق - التحمل العضلي).

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

أ:- الاختبارات البدنية: مرفق (٢)

- اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن.
- اختبار ثنى الجذع أماما أسفل لقياس المرونة
- اختبار الجري المكوكي لقياس الرشاقة.
- اختبار الدوائر الرقمية لقياس مستوى التوافق للرجلين.
- الانبطاح المائل لقياس التحمل العضلي لمنطقة الزراعيين والكتف .

ب: الاختبارات المهارية: مرفق (٣)

استعانت الباحثة بقياس وتقييم مستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن لمجموعات البحث بالجملة الحركية المقررة بالفرقة الثانية على جهاز عارضة التوازن ، وذلك عن طريق لجنة من المحكمات من ذوى الخبرة وأعضاء هيئة التدريس والحاصلات على شهادات تحكيم فى الجمباز الفني ، وكان عددهن (٤) محكمات وقد تم أخذ متوسط الدرجات وحذف الدرجة العليا والسفلي وذلك لتحديد درجة الأداء لكل طالبة وكانت النهاية العظمى على الجهاز (١٠) درجات ، وقد تم قياس الأداء المهارى مرتين في (بداية ونهاية) تطبيق تجربة البحث ، وقد قامت الباحثة بوضع تقسيم الدرجة على المهارات المقررة على الفرقة الثانية على جهاز عارضة التوازن حتى يكون التقييم أقرب من الموضوعية.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

الريستاميتير - الميزان الطبي - شريط قياس - مقاعد سويدية - عارضة التوازن المنخفضة - عارضة التوازن القانونية - صالة جمباز .

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 الريستاميتير لأقرب سم.

الوزن: يقاس الوزن بالميزان الطبي المعايير لأقرب كجم.

التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على عدد (١٦) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة من نفس مجتمع البحث خارج عينة البحث وذلك لتحديد ما يلي:-

١- صلاحية اختبار الاداء المهارى على جهاز عارضة التوازن والاختبارات البدنية بتطبيقه على العينة.

٢- نواحي الضعف والمشكلات التي قد تظهر أثناء إجراء الاختبار.

وأُسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية عن الآتي:

- ملائمة الاختبار لعينة البحث.
- تطبيق المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات:

الصدق :

قامت الباحثة بإجراء صدق الاختبارات قيد البحث بحساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث قوامها (١٦) طالبة، تم إجراء قياس الصدق هو التطبيق الأول للثبات يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٢/١٥.

جدول (٣) دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى (الصدق) (ن=١٦)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة (Z) المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س	ع±	س		
المتغيرات البدنية	التوازن الحركي	ث	٣.١٠	١.٠٢	٢.٨٠	١.١٢	*٥.٧٢	دال
	المرونة	سم	٣.١٣	٠.٥١	٢.١١	٠.٥٤	*٥.٤٨	دال
	الرشاقة	ث	١٢.٨	٠.٤٧	١٤.٥٢	٠.٦٣	*٣.١٧	دال
	التوافق	ث	٨.٤٥	٠.٩٦	٩.١٥	٠.٧٤	*٦.٢٠	دال
	التحمل العضلي	عدد	١٥.٢	٢.٢٢	١٠.٢	٢.٦٢	*٤.١١	دال
المتغيرات المهارية	الدرجة الأمامية في منتصف العارضة	درجة	١.١٥	٠.٢٤	١.٠٥	٠.١٤	*٢.٨٨	دال
	الدرجة الخلفية على الكتف.	درجة	٠.٨٨	٠.١٥	٠.٧٥	٠.١٦	*٢.٦١	دال
	ميزان الركبة	درجة	١.١١	٠.١٢	٠.٩٩	٠.١٢	*٣.٠١	دال
	ميزان على قدم واحدة	درجة	١.٢٠	٠.٢٤	١.١٠	٠.١٩	*٢.٦٤	دال
	الوقوف على اليدين في منتصف العارضة	درجة	٠.٩٨	٠.٤١	٠.٨٨	٠.٠٤	*٢.٤١	دال

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٤٨

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق داله إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لصالح الربيع الأعلى مما يشير إلى صدق الاختبارات في القياسات التي وضعت من أجلها .

الثبات :

للتحقق من ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق -Test Re-Test بعد سبعة أيام من التطبيق الأول وذلك على عينة قوامها (١٦) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان من مجتمع البحث خارج العينة الأساسية وتم القياس في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٢/١٥ الى الخميس الموافق ٢٠١٨/٢/٢٢ واعتبرت الباحثة بيانات قياس الصدق بمثابة التطبيق الأول للثبات وقد راعت الباحثة نفس الشروط عند التطبيق الثاني من ترتيب ومكان الأدوات وعمل المساعدين في القياس ثم تم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني باستخدام معادلة (بيرسون) يتضح ذلك من جدول (٤)

جدول (٤) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في متغيرات الدراسة (الثبات) (ن = ١٦)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س			
دال	٠.٩٥٢	١.١٥	٣.١٥	١.٠٢	٣.١٠	ث	التوازن الحركي	المتغيرات البدنية
دال	٠.٩٢٠	٠.٦٢	٣.١٥	٠.٥٢	٣.١٢	سم	المرونة	
دال	٠.٩٣٠	٠.٥١	١٢.٩٠	٠.٥٤	١٢.٩٨	ث	الرشاقة	
دال	٠.٩٤١	٠.٦٢	٨.٦٠	٠.٤٧	٨.٦٥	ث	التوافق	
دال	٠.٩٤٥	١.٥٤	١٥.٦	٢.٢٢	١٥.٢	عدد	التحمل العضلي	
دال	٠.٩٣٠	٠.٢٤	١.٢٠	٠.٢١	١.١٥	درجة	الدرجة الأمامية في منتصف العارضة	المتغيرات المهارية
دال	٠.٩٠٠	٠.١٤	٠.٩٦	٠.٢٥	٠.٨٨	درجة	الدرجة الخلفية على الكتف.	
دال	٠.٩١٠	٠.٣٢	١.٢٥	٠.٣٢	١.١١	درجة	ميزان الركبة	
دال	٠.٩٤٠	٠.٢٥	١.٣٣	٠.١٤	١.٢٠	درجة	ميزان على قدم واحدة	
دال	٠.٩٥٠	٠.٠٩	١.١٥	٠.٠٢	٠.٩٨	درجة	الوقوف على اليدين في منتصف العارضة	

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوي الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمتغيرات الدراسة قد تراوحت ما بين (٠.٩٥٢ إلى ٠.٩٠٠) وهي ارتباطات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة

البرنامج التدريبي : مرفق (٦)

خضعت الطالبات إلى البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب المكثف والموزع اعتمدت وحداته على المتغيرات المهارية قيد البحث لمهارات جهاز عارضة التوازن إذ تم استخدام أسلوب التدريب المكثف على المجموعة التجريبية الأولى وأسلوب التدريب الموزع على المجموعة التجريبية الثانية وقد خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي المتبع في التدريس بكلية وتم تثبيت الجوانب المتعلقة بتنفيذ المنهاج جميعها ما عدا الأسلوب المستخدم لكل مجموعة.

ويتضمن البرنامج التدريبي علي (١٦) وحدة تدريبية على مدار (٨) أسابيع بواقع (٢) وحدة تدريبية اسبوعياً وزمن كل وحدة (٩٠ ق) وقد اعتمدت الباحثة على التكرارات بعد الوصول إلى مرحلة التعلم والتوافق الأولى في الارتقاء بمستوى إتقان المهارة وذلك داخل الزمن المخصص للتعليم .

جدول (٥) التوزيع الزمني للبرنامج المقترح بأسلوب العمل المكثف والموزع

المجموعات	اسلوب العمل	المهارات	الوحدات
التجريبية الاولى	المكثف	الدرجة الأمامية في منتصف العارضة	الاولى
التجريبية الثانية	الموزع		
المجموعة الضابطة	التقليدي		
التجريبية الاولى	المكثف	الدرجة الخلفية على الكتف .	الثانية
التجريبية الثانية	الموزع		
المجموعة الضابطة	التقليدي		
التجريبية الاولى	المكثف	ميزان الركبة	الثالثة
التجريبية الثانية	الموزع		
المجموعة الضابطة	التقليدي		
التجريبية الاولى	المكثف	ميزان على قدم واحدة	الرابعة
التجريبية الثانية	الموزع		
المجموعة الضابطة	التقليدي		
التجريبية الاولى	المكثف	الوقوف على اليدين في منتصف العارضة	الخامسة
التجريبية الثانية	الموزع		
المجموعة الضابطة	التقليدي		
التجريبية الاولى	المكثف	دمج مهارات الوحدة الاولى والثانية	السادسة
التجريبية الثانية	الموزع		
المجموعة الضابطة	التقليدي		
التجريبية الاولى	المكثف	دمج مهارات الوحدة الثالثة والرابعة والخامسة	السابعة
التجريبية الثانية	الموزع		
المجموعة الضابطة	التقليدي		
التجريبية الاولى	المكثف	إتقان مهارات الجملة الحركية كاملاً	الثامنة
التجريبية الثانية	الموزع		
المجموعة الضابطة	التقليدي		

جدول (٦) التوزيع الزمني للوحدة التدريبية

الزمن	التوزيع الزمني للوحدات تدريبية	
٥ ق	الإعمال الإدارية والإحماء	الجزء التمهيدي ١٥ ق
١٠ ق	الاعداد البدني الخاص	
٢٥ ق	الجزء التعليمي	الجزء الرئيسي ٧٠ ق
٤٥ ق	الجزء التطبيقي	
٥ ق	الجزء الختامي	

طريقة تطبيق الوحدة التعليمية:

في ضوء التجربة الاستطلاعية تم وضع تكرارات التدريبات الخاصة بكل تمرين في كل وحدة تعليمية لتطوير المهارات قيد البحث 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 طالبة (٥ - ٨) محاولات بصورة مستمرة دون إعطاء مدة راحة بين كل تكرار وآخر، وبعد الانتهاء من العمل يأخذ الطالبة 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 طالبان معاً، وذلك بأن تؤدي الطالبة الأول مهارات قيد البحث مرة واحدة ، ثم تؤدي الطالبة الثانية المقابلة لها التدريب مرة واحدة أيضاً ، يعد زمن أداء الزميلة الثاني للمهارة المقررة مدة راحة للطالبة الأول ثم تعود الطالبة الأول بأداء التدريب مرة أخرى وهكذا حتى الانتهاء من عدد المحاولات.

٣ - المجموعة الضابطة

في هذا الأسلوب تؤدي الطالبات التدريبات الخاصة بالبرنامج التقليدي المتبع في التدريس بالكلية

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعات البحث الثلاثة:

على أجهزة الجباز الفني بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان في الفترة من ١٥-٢٢/٢/٢٠١٧ وقد قامت الباحثة بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل وذلك كالتالي:

اليوم الأول : القياسات الانثرومترية للمجموعات الثلاثة الطول والوزن في يوم الخميس الموافق ١٥/٢/٢٠١٨.

اليوم الثاني: الاختبارات البدنية لتجانس وتكافؤ للمجموعات الثلاثة في يوم الاحد الموافق ١٨/٢/٢٠١٨.

اليوم الثالث: اختبار الاداء المهارى للمجموعات البحثية يوم الخميس الموافق ٢٢/٢/٢٠١٨.

تنفيذ التجربة:

تم البدء بالتجربة لعينة البحث من الفترة من يوم الخميس الموافق ١/٣/٢٠١٨ إلى يوم الاثنين الموافق ٢٣/٤/٢٠١٨ ولمدة شهرين بواقع (٨) 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 الثلاثاء الموافق ٢٤/٤/٢٠١٨.
- المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب الموزع) يوم الاربعاء ٢٥/٤/٢٠١٨.
- المجموعة الضابطة (الأسلوب المتبع الأمر) يوم الخميس ٢٦/٤/٢٠١٨.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة برنامج SPSS الإحصائي لمعالجة البيانات كالتالي:-

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

الوسيط

معامل الالتواء

معامل ارتباط بيرسون

معادلة مان ووتيني لدلالة الفروق

تحليل التباين في اتجاه واحد

دلالة الفروق باستخدام معادلة شيفيه للمجموعات المتساوية

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج البحث:

عرض نتائج البحث:

جدول (٧) دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (المكثف) في مستوى بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن قيد البحث (ن = ٢٠)

م.	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	نسبة التغير	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
١	الدرجة الأمامية في منتصف العارضة	درجة	١.١١	٠.١٢	٣.٠٢	٠.١٥	١.٩١	٦٣.٢٤%	٤.٨٥	دال
٢	الدرجة الخلفية على المكثف	درجة	٠.٩٥	٠.٠٩	٣.٥١	٠.٣٢	٢.٥٦	٧٢.٩٣%	٤.٣٦	دال
٣	ميزان الركبة	درجة	١.١٠	٠.٢١	٣.٠٨	٠.١٧	١.٩٨	٦٤.٢٨%	٤.٢١	دال
٤	ميزان على قدم واحدة	درجة	١.٠٥	٠.١٧	٣.٢٤	٠.٢٢	٢.١٩	٦٧.٥٩%	٤.٨٥	دال
٥	الوقوف على اليدين في منتصف العارضة	درجة	١.٠٨	٠.٣٦	٣.١٨	٠.١٦	٢.١٠	٦٦.٠٣%	٤.٩٨	دال

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

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهارى على جهاز عارضة التوازن لدى طالبات مجموعة البحث التجريبية الأولى (الأسلوب المكثف) حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٨) دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الموزع) في مستوى بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن قيد البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	نسبة التغير	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	الدرجة الأمامية في منتصف العارضة	درجة	١.١٥	٠.٢٢	٢.٩٩	٠.١٧	١.٨٤	%٦١.٥٣	٣.٢١	دال
٢	الدرجة الخلفية على الكتف	درجة	١.٠٢	٠.٤١	٣.٢١	٠.٢١	٢.١٩	%٦٨.٢٢	٣.٢٢	دال
٣	ميزان الركبة	درجة	١.٢٥	٠.٣٦	٢.٩٨	٠.٥٢	١.٧٣	%٥٨.٠٥	٣.٢١	دال
٤	ميزان على قدم واحدة	درجة	١.١١	٠.١٤	٣.١٠	٠.١٤	١.٩٩	%٦٤.١٩	٣.٨٥	دال
٥	الوقوف على اليدين في منتصف العارضة	درجة	١.٢١	٠.٥٢	٣.١٠	٠.٣٢	١.٨٩	%٦٠.٩٦	٣.٢٤	دال

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

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهارى على جهاز عارضة التوازن لدى طالبات مجموعة البحث التجريبية الثانية (الأسلوب الموزع) حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٩) دلالة الفروق ونسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

في مستوى بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن قيد البحث (ن = ٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	نسبة التغير	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع				
١	الدرجة الأمامية في منتصف العارضة	درجة	١.١٠	٠.٢١	٢.١٠	٠.١٨	١.٠٠	%٤٧.٦١	٢.١٨	دال
٢	الدرجة الخلفية على الكتف	درجة	١.٠٥	٠.١١	٢.٥٥	٠.٢١	١.٥٠	%٥٨.٨٢	٢.٦٣	دال
٣	ميزان الركبة	درجة	١.١٨	٠.١٧	٢.٤٨	٠.٥٦	١.٣٠	%٥٢.٤١	٢.٣٢	دال
٤	ميزان على قدم واحدة	درجة	١.١٠	٠.٢٥	٢.٦٢	٠.٤١	١.٥٢	%٥٨.٠١	٢.١٧	دال
٥	الوقوف على اليدين في منتصف العارضة	درجة	١.٢٥	٠.٣٦	٢.٦٩	٠.٣٢	١.٤٤	%٥٣.٥٣	٢.٥٢	دال

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

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى المهارى على جهاز عارضة التوازن لدى طالبات مجموعة البحث الضابطة حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (١٠) تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في القياس البعدي لمستوى الاداء المهارى على جهاز عارضة التوازن قيد البحث (ن_١ = ن_٢ = ن_٣ = ٢٠)

م	المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة
١	الدرجة الأمامية في منتصف العارضة	داخل المجموعات	٢٢.٨١	٢	٩.٨٥	دال
		بين المجموعات	٥.٨٥	٥٨		دال
٢	الدرجة الخلفية على الكتف	داخل المجموعات	٣١.٨٥	٢	٦.٧٤	دال
		بين المجموعات	٦.٢٠	٥٨		دال
٣	ميزان الركبة	داخل المجموعات	٣.٨٠	٢	٧.٨١	دال
		بين المجموعات	١.٢٠	٥٨		دال
٤	ميزان على قدم واحدة	داخل المجموعات	٩.٥٤	٢	٨.٣٢	دال
		بين المجموعات	٢.٨٥	٥٨		دال
٥	الوقوف على اليدين في منتصف العارضة	داخل المجموعات	٣٣.٢١	٢	٦.٥٢	دال
		بين المجموعات	٤.٣٢	٥٨		دال

يتضح من (١٠) السابق وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات وداخل المجموعات للمجموعات الثلاث في متغير الاداء المهارى على جهاز عارضة التوازن.

جدول (١١) دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاث بطريقة شيفيه (ن_١ = ن_٢ = ن_٣ = ٢٠)

م	المتغيرات	المجموعة	١، مكثف	٢، موزع	ضابطة	الدلالة
١	الدرجة الأمامية في منتصف العارضة	١ (مكثف)		٢.١١	١.٩٧	٠.٠١٤
		٢ (موزع)	٢.٩٨		١.٨٥	٠.٠٠٣٢
		ض (تقليدي)	٢.٨٧	٢.٥٤		٠.٠٠٨٥
٢	الدرجة الخلفية على الكتف	١ (مكثف)		٢.٦١	١.٨٧	٠.٠٢٤
		٢ (موزع)	٢.٧٤		١.٩١	٠.٠٣٢٥
		ض (تقليدي)	٣.١٠	٢.١٨		٠.٠٠٢٥
٣	ميزان الركبة	١ (مكثف)		٢.٦٥	١.٧٨	٠.٠٤٧
		٢ (موزع)	٢.٩١		١.٩٩	٠.٠١٤
		ض (تقليدي)	٣.٢٨	٢.١٧		٠.٠١٧
٤	ميزان على قدم واحدة	١ (مكثف)		٢.١١	١.٧٨	٠.٠٥٨
		٢ (موزع)	٢.٩١		١.٦٧	٠.٣٢١
		ض (تقليدي)	٢.٨٧	٢.٣١		٠.٢٨٥
٥	الوقوف على اليدين في منتصف العارضة	١ (مكثف)		٢.٥٤	١.٢٥	٠.١٧٠
		٢ (موزع)	٢.٦٩		١.٣٦	٠.٣٢٨
		ض (تقليدي)	٢.١٧	٢.٨٥		٠.٣٢٨

الدلالة ≥ ٠.٠٥

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى (مكثف) - التجريبية الثانية (موزع) - الضابطة (المتبع) وكانت النتائج كالتالي:
وجود فروق دالة إحصائياً بين:-

- التجريبية الأولى والثانية لصالح الأولى في متغير الاداء المهارى على جهاز عارضة التوازن.
- التجريبية الأولى والضابطة لصالح التجريبية الأولى على جهاز عارضة التوازن.
- وجود فروق غير داله إحصائيا بين التجريبية الثانية والضابطة على جهاز عارضة التوازن.

٢- مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٧) 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 هذا التحسن إلى فعالية البرنامج المقترح بأسلوب التدريب المكثف.

وترى الباحثة بأن هذه التدريبات (المكثفة) كان لها الأثر الفعال في إحداث تنمية الأداء على مهارات جهاز عارضة التوازن قيد البحث لدى عينة البحث، ومن ثم ساعد ذلك على إظهار تقدم واضح في مستوى الأداء للمهارات 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)(١٠) في أن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم والتدريب لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم والتدريب ما دام القائم يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتدريب داخل الوحدات التدريبية والتعليمية.

وترجع الباحثة ذلك إلى أن المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المكثف) تعلمت وفق التدريبات المعدة من قبل الباحثة إذ أن الانتظام بالتدريب أو التعلم يمكن أن يؤدي إلى نتائج ايجابية وإحداث تغييرات في العملية التعليمية والتدريبية 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 التدريبية وبالتالي مما يؤدي الى تقدم مستوى الطلاب.

وقد اتفق رأفت عبد الهادي (٢٠٠٩) (٦) إلى مدى فاعلية المستوى المهارى 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 (٢٠١١) إن وضوح الأهداف وتحديدتها في صور سلوكية مرتبطة بالأداء المهارى فإنها تكون ذات معنى (٤: 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.(٧:٧)

كما اتفق **رشا ناجح** (٢٠١٥) 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 (٨: ١٥).

وترى الباحثة 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 يعني وجود تكرارات بدون وقت راحة أو راحة قصيرة (٧: ٣٤).

كما يؤكد **شمث Schmidt** (٢٠٠٠) أنه من الواجب على المدرسين والمدربين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع (٢١: ٢٠٦).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الأسلوب المكثف في مستوى الاداء المهارى على جهاز عارضة التوازن في رياضة الجمباز لصالح القياس البعدي " .

ويتضح من جدول (٨) 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) وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى البرنامج المقترح بأسلوب التدريب الموزع.

وهذا ما أكدته دراسة مآذن عبد الهادي (٢٠٠٣) أن توزيع أهداف البرنامج على الوحدة التعليمية والتدريبية والسماح بفترات راحة للتغذية الراجعة هو أسلوب من أساليب التعليم يسمى التعليم والتدريب ويسمى بالاسلوب الموزع. (١١: ٤)

كما اتفق رأفت عبد الهادي (٢٠٠٩) على ان التدريب الموزع توجد فترات راحة بين الممارسات فإذا كانت فترات الراحة مدتها طويلة جدا فإن كثيراً مما يتم تعلمه يتعرض للنسيان مما يضطر المرء إلى البدء من جديد مع كل محاولة جديدة.(٦: ٤)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الأسلوب الموزع في مستوى الاداء المهارى على جهاز عارضة التوازن في الجمباز لصالح القياس البعدي " .

يتضح من جدول (٩) 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) وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى انتظام عينة البحث في حضور المحاضرات العملية.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة قد ترجع إلى تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب كما تقوم الباحثة بتصحيح الأخطاء فور ظهورها وكذلك تكرار أداء المهارة من قبل الطالبات كل ذلك أدى إلى التعلم بصورة سليمة ومن ثم يؤثر إيجابياً في كفاءة الأداء المهاري ، كما أن التعلم بشكل جماعي يثير دافعية الطالبات 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 (٢٠١١) (٤)** ، " رأفت عبد الهادي " (٢٠٠٩) (٦) والتي توصلت نتائجهم إلى أن الطريقة التقليدية والتي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي أدت إلى أستيعاب المتعلم للمهارات الحركية وتعلمها بشكل إيجابي كما اتفقت **رشا ناجح على (٢٠١٥) (٨)** والتي توصلت نتائجهم على أن استخدام الطريقة التقليدية والتي تعتمد على أسلوب التلقين أثرت تأثيراً إيجابياً في مستوى الأداء البدني ومستوى الأداء المهاري للمتعلمين .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي في مستوى الاداء المهاري على جهاز عارضة التوازن في الجباز لصالح القياس البعدي " .

ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعات الثلاث كل على حدة لصالح القياس البعدي في المهارات المقيدة على جهاز عارضة التوازن . وترجع الباحثة 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 المهاري على جهاز عارضة التوازن 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 رأفت عبد الهادي (٢٠٠٩) 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 مندرج مما يساعد في تعلم المادة المطلوبة.(١١:٦)

وترجع الباحثة أيضاً التفوق في القياسات البعديّة عن القبليّة في مجموعات الثلاثة (المكثف - الموزع - المتبع) الى خضوع الطالبات إلى وحدات تعليمية حسب المنهج المقرر من قبل الكلية بأشراف الباحثة إذ درست للمجموعات البحثية الثلاثة المهارات قيد البحث أدى ذلك إلى تطور ملحوظ في الأداء المهاري ، كما أن التعليم بالأساليب الثلاثة ساعدت الطالبات في الوصول إلى الهدف المحدد.

ويتضح من جدول (١١) لتحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات وداخل المجموعات الثلاث في مستوى المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن كما يتضح نتائج دلالة الفروق بطريقة شيفية الموضحة في جدول (٩) وجود فروق داله إحصائياً في مستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية الأولى التي تطورت وفقاً لأسلوب التدريب المكثف تليها المجموعة التجريبية الثانية التي تطورت وفقاً لأسلوب التدريب الموزع ثم المجموعة الضابطة التي تطورت وفقاً للمنهج المتبع.

وترجع الباحثة سبب ذلك إلى أن كلا المجموعتين التجريبيتين تعلمت وفق التدريبات المعدة من قبل الباحثة إذ أن الانتظام بالتدريب أو التعلم يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية وإحداث تغييرات في العملية التعليمية وهذا يعنى 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 الطالبات. واتفق هذا مع ارتز Artzt (٢٠٠٠) إلى أن مدى فاعلية المستوى المهارى 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. (٤٤:١٦)

حيث يؤكد جينا وسيلا Gina & Sally (٢٠٠٨) إن وضوح الأهداف وتحديدتها 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 التدريبي لمهارة الهجوم المكثف والموزع بنوعية حيث أن أسلوب التدريب المكثف اثر في تعلم المهارات للعبة. (١٨: ١٠٧)

وبذلك يتحقق الفرض الرابع والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى (الأسلوب المكثف) والثانية (الأسلوب الموزع) في مستوى الاداء المهارى على جهاز عارضة التوازن في الجباز لصالح المجموعة التجريبية الأولى".

الاستنتاجات:

- ١ - أن استخدام التعليم المركز بأسلوب التدريب (المكثف - الموزع) والأسلوب المتبع قد اظهر تأثيراً إيجابياً في مستوى الأداء المهارى.
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائياً بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعات البحث في إتقان تعلم مهارات الجباز على جهاز عارضة التوازن ولصالح الاختبارات البعدية.
- ٣ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاثة في القياسات البعدية لصالح أسلوب التدريب المكثف.

التوصيات:

- ١ - التأكيد على اهمية استخدام أسلوب التدريب المكثف في تعلم مهارات الجمباز على جهاز عارضة التوازن وباقى اجهزة الجمباز الاخرى .
- ٢ - مراعاة الاهتمام بمبدأ زيادة عدد المحاولات التكرارية لزيادة سرعة تعلم مهارات الجمباز الفني.
- ٣ - استخدام وسائل إيضاح إثناء التعليم لما لها دور مهم في عملية التدريب والاتقان.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد الهادي يوسف ١٩٩٨.: تكنولوجيا الحركة فى الجمباز ،مطبعة التونى ، الإسكندرية .
- ٢- احمد فؤاد الشاذلي ٢٠٠٠: الأسس التطبيقية لتعليم وتدريب الجمباز، دار ذات السلاسل للطباعة والنشر، القاهرة،.
- ٣- اديل سعد شنودة وسامية فرغلى منصور ١٩٩٩: الجمباز الفنى مفاهيم -تطبيقات ، ملتقى الفكر ، الاسكندرية .
- ٤- أميرة محمد أمير ٢٠١١: " تأثير استخدام أسلوبى التدريب المكثف والموزع على إتقان مهارة الإرسال والرضا الحركي في الكرة الطائرة "، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، أسيوط.
- ٥- أيمن محمد عبده عبد العزيز ٢٠٠٧: " تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء المبتدئين في رياضة الجمباز " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٦- رأفت عبد الهادي ٢٠٠٩: "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.
- ٧- رشاد طارق يوسف النصر الله ٢٠٠٨: أثر التدريب المكثف والموزع بالأسلوبين الثابت والمتغير في "تعليم بعض أنواع التهديد بكرة السلة لعمر (١٢-١٤) سنة، مجلة الرافدين لعلوم الرياضة، العراق.
- ٨- رشا ناجح على ٢٠١٥: " تأثير استخدام أسلوبى التعليم المكثف والموزع على إتقان بعض المهارات الحركية في مسابقات الميدان والمضمار "، بحث علمي منشور، مؤتمر أسيوط لعلوم الرياضة مارس.
- ٩- فهد تركى جبر محمد ٢٠١٦: " تأثير الاسلوب المكثف والموزع باستخدام الشبكة التدريبية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،الكويت.
- ١٠- ليث إبراهيم جاسم ٢٠١٠: اثر التمرين المكثف والمتغير على الأداء المهارى لمادة كرة اليد في التربية الرياضية، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة دالي.

- ١١- مآذن عبد الهادي أحمد ٢٠٠٣: اثر 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 .
- ١٢- محمد إبراهيم شحاتة ٢٠١٠: دليل الجمباز للجميع، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٣- محمد إبراهيم شحاتة ٢٠١٣: دليل بطولات جمباز الأكرويات، دار المعارف للنشر والتوزيع.
- ١٤- هدايات احمد حسنين وعبد الرؤوف أحمد الهجرسى ٢٠٠٨: قواعد التدريب في رياضة الجمباز الفني ، ط١ ، القاهرة .
- 15- Altun a , E. , Feyzioglu b , B. , Demircag , B. , Ates , A. , Cobanoglu , I, 2010. : Preservice computer teachers' views on developing chemistry software based on constructivist 7E model , Procedia Social and Behavioral Sciences
- 16- Artzt A, Fand others 2000 : Cooperative Learning Mathematics teacher, September,.
- 17- Bartlett N. Strand Rolayne, Wilson 2003: Assessing sportskills, printed in united states of America, Human kinelics publishers, copyright P. 143,
- 18- Gina Wisker & Sally Brown 2006 : Enabling Student Learning Systems Strategis, London, Kogan, Pase, 182,
- 19- Mosston, M. & Ashworth, S. : Teaching Physical Education, 3rd ed., Merrill Publishing, U.S.A ,.
- 20- Prisalla Worton, Wibury, Karin 2009: Teachin Wilh Technology, Niw York Harcourt, Brace,
- 21- Schmidt. A. Richard and Tim. 2008 Othy, D. Lee. Motor control and learning third Edition, Human Kinetics,
- 22- Singer, M. N. 2008 : Motor Learning and Human Performance and Application to Motor Skills Macmillan Publishing Co., New York,.