أثر استخدام أسلوبي التعلم (الموزع والمكثف) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للناشئين والاحتفاظ بها

سلامة احمد المجالي *

ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر استخدام أسلوبي التعلم الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للناشئين والاحتفاظ بها، وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي نظراً لملائمته طبيعة الدراسة، من خلال تصميم مجموعتين تجريبيتين وتطبيق القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي فريق مديرية لواء القصر من ضمن الفئة العمرية (13–14) سنة، وقد بلغ العدد الكلي لأفراد العينة (24) لاعب ناشئ تم توزيعهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين (مجموعة الأسلوب الموزع، مجموعة الأسلوب المكثف) بواقع (12) لاعب ناشئ لكل مجموعة.

وقد توصلت نتائج الدراسة أن لكلا الأسلوبين أثراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة، مع أفضلية واضحة بدلالة إحصائية لأسلوب التعلم الموزع في التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة السلة، وقد أوصى الباحث ب ضرورة استخدام أسلوبي التعلم (الموزع والمكثف) داخل الوحدة التعليمية.

الكلمات الدالة: أسلوب التعلم الموزع، أسلوب التعلم المكثف، كرة السلة.

المقدمة

تعتبر لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الجماعية التي حافظت على مكانتها وتقدمها بين مختلف الألعاب الأخرى الفردية والجماعية وعلى الصعيدين المحلي والدولي، حيث باتت اللعبة الشعبية الثانية في العالم، وفي بعض الدول تكاد تكون اللعبة الأولى (فوزي، 2004) ويشير مدانات (1998) إلى أن الأردن إحدى الدول التي أخذت تهتم بلعبة كرة السلة وبشكل مضطرد، حيث لوحظ هذا الاهتمام من خلال اعتلاء الأردن منصات التتويج في مجال كرة السلة في أكثر من مناسبة، ولكن هذا التتويج تلاه تذبذب كبير في المستوى، وعدم القدرة على الاحتفاظ به أو الاحتفاظ بجزئية منه، نظراً لأنه لم يكن مبنياً على منهجية علمية مجربة ومختبرة.

وتشير الديوان (2011) إلى أن لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي تتكون من العديد من المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية، التي يتطلب أدائها مواصفات معينة وتكنيك فني دقيق يحتاج إلى قدرات حركية عالية، حيث أن كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة، ولكونها تمارس في ملعب صغير نسبيا حيث تتحرك عشرة لاعبين كفريقين متنافسين في مساحة محددة محاولين إصابة هدف صغير نسبيا، يتطلب امتلاك العديد من القدرات البدنية والعقلية والنفسية مضافة إليها مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية (زيدان ورمضان، 2006).

ويشير ماينل وشنابل (Meinel & Schnabel, 2007) للتعلم الحركي بوصفه سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الإنسان، وهو عملية اكتساب وتطوير وتثبيت المهارات الحركية كذلك القدرة على استخدامها والاحتفاظ بها، واكتساب المعارف المختلفة عن الحركة وتحسين القدرات الحركية، حيث من خلالها يستطيع الفرد المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أوتعديل قابلياته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة، ويؤكد المصطفى (2007) إلى أن تعلم وممارسة المهارات الحركية للألعاب الرياضية المختلفة يعتمد بشكل رئيس على استخدام الذاكرة والعمليات العقلية التي تتمثل في خطوات استقبال المعلومات من الحواس ثم معالجتها، فتذكرها ثم إخراجها حركياً بما يتفق مع قدرة الفرد، وإن الفرد أثناء ممارسته المهارة الحركية يقوم بتفسير الإحساسات عن طريق المعلومات المخزنة في الذاكرة بالإضافة إلى الخبرات السابقة في مثل هذه المواقف.

* كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن. تاريخ استلام البحث 2016/06/15، وتاريخ قبوله 2017/02/19.

© 2019 عمادة البحث العلمي/ الجامعة الأردنية. جميع الحقوق محفوظة.

ويرى أنجل (Engle, 2010) أن الذاكرة والتعلم يتطلب كل منهما وجود الآخر، فبدون تراكم الخبرة ومعالجتها والاحتفاظ بها لا يمكن أن يكون هناك تعلم، وإذا كان التعلم يشير إلى حدوث تعديلات تطرأ على السلوك من جراء تأثير الخبرة السابقة فإن الذاكرة هي عملية تثبيت هذه التعديلات وحفظها وإبقائها جاهزة للاستخدام ويضيف كل من خيون وفاضل (2006) والمصطفى (1995) أن العوامل التي تؤثر في التحصيل والاكتساب هي نفسها التي تؤثر في التذكر والاحتفاظ والاسترجاع كما وأن الشروط التي تسهل التعلم هي نفسها التي تيسر الاحتفاظ وان مستويات التذكر والاسترجاع هي نفسها مستويات التعلم، ويؤكد جروم(Groome, 2005) بأن الذاكرة شرط رئيس للتعلم، كما وأن التعلم متأصل مع مفهوم الذاكرة، ولا يحدث التعلم إذا لم يكن لدى الفرد القدرة على امتلاك ذاكرة لذلك الشيء.

ويرى خيون (2002) الاحتفاظ بأنه القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات وهو يعكس التعلم وهو أضمن الوسائل لقياس التعلم الحركي بعد إعطاء المتعلم مدة أيام يعود بعدها لقياس أدائه، فكلما كان قياس الأداء قريباً من القياس الآخر كان الاحتفاظ قريباً وكان التعلم فعالاً. ويؤكد الخياط وآخرون (2002) أن المهارات الحركية يتم تعلمها عن طريق الانتباه والتكرار لمرات عديدة ولزمن طويل، وكلما زاد زمن التدريب والتعلم زادت القدرة على الاحتفاظ بتلك المهارات الحركية، ولذلك يجب التأكيد والتركيز على عملية الإعادة والتكرار عند المتعلم والتنويع في استخدام التقنيات والاستراتيجيات التعليمية التي تساعد على الاحتفاظ وأن اختبار الاحتفاظ يزودنا بنتائج مقدار الاحتفاظ بالذاكرة أو فقدانها.

وتسهم عملية التعليم في الكثير من العمليات العقلية لدى الإنسان، ومنها تذكر الخبرات السابقة ويتم إما عن طريق الاستدعاء أو التعرف، وإن عملية التذكر تعني العمل الإرادي الذي يقوم به الإنسان لاستعادة الصور والحقائق الماضية وتتكون عملية التذكر من ثلاثة مراحل: مرحلة الاكتساب ومرحلة الاحتفاظ ومرحلة الاسترجاع، وإن ما نكتسبه في عملية الإدراك هو ما نتذكره نفسه، لذا تهتم دراسات التذكر بعملية الاكتساب كخطوة أولى أساسية فيها، إذ لايمكن تذكر شيء لم يسبق للشخص اكتسابه، فقد بينت الدراسات أن ما نتذكره يتوقف عن طريق اكتساب الشخص للمعرفة، فالطريقة التي يكتسب بها شخص معرفة ما سيتذكره منها (محمد، 2009).

وإن التطور الذي شمل كافة المجالات بما فيه التدريس،الأمر الذي دعا للتنويع في استخدام أساليب مختلفة تقدم للقائمين على العملية التعليمية طرق مختلفة لتنفيذ البرامج التعليمية بأكمل وجه والحصول على أداء مثالي وسليم متقن للمهارة وصولاً لتعليم مؤثر (اللامي، 2006) وإن للأساليب التعليمية المستخدمة أهمية كبيرة في العملية التربوية وعملية التعليم، فالمدرب والمدرس الكفء هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار ويعرف الكثير من مداخل وأساليب التعلم المباشرة وغير المباشرة بالشكل الذي يكون فيه موقف المتعلم خلال العملية التعليمية موقفا إيجابياً وليس سلبياً ونشطاً وفعالاً، وكذلك الأهداف المتوخاة منها لبناء قدرات المتعلمين وتطويرها (imonek, 2012).

وإن من أهم الأمور التي يسعى إليها المدربون والعاملون في مجال التربية البدنية لغرض إنجاح عملية التعليم والتعلم في المجال الرياضي يعتمد بدرجة كبيرة على تنظيم جدولة التمرين وتقسيم أوقات التمرين وأوقات الراحة لذا فان تنظيم المنهج التعليمي يأخذ وقتاً كبيراً من المدرس أو المدرب ولما كان الهدف الوصول إلى التدريس أو التعليم المؤثر فإنه من الضروري تنظيم جدولة التمرين تنظيما علميا دقيقا عند تعليم أية مهارة أو نشاط رياضي لغرض الوصول بالمتعلم إلى مستوى عال من الأداء، وهذا لا يأتي إلا من خلال استعمال الأساليب المناسبة التي من شأنها أن تسهم في تطوير قابليات المتعلم إلى المستوى المطلوب والذي يطمح إليه المدربون، ومن هذه الأساليب يمكن تنظيم تمارين التعلم وجدولتها وفق نوع المهارة ومتطلباتها وكذلك مستوى وإمكانيات المتعلمين ودرجة الخبرة لديهم. ومن اجل تحقيق التعلم وجعل التمرين فعالاً لابد من إتباع التخطيط السليم والمتدرج والموجه وتنظيم متناسق للتمرين المتنوع وتجنب الأخطاء (محجوب، 2001).

وترى الدليمي (2002) أن عملية تنظيم وجدولة التمرين من الأمور المهمة في العملية التعليمية وذلك لأنها تسهم في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلا عن تسهيل عملية تعلم المهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج وإتباع التنظيم في أساليب التمرين عند أداء المهارات. كما وأن عملية جدولة تنظيم التمارين وكيفية بناءها هو جوهر أساسي في عملية التعلم، إلا أن هناك طرائق وأساليب تعليمية كثيرة في استخدام أفضل للتمرين وتبويبه بشكل يعطي الوقت الكافي والراحة السليمة للأداء الرياضي التي ينظم بها التمرين خلال أجزاء الوحدة التعليمية بأساليب مختلفة تساعد المتعلم على الاستيعاب والتعلم في أقل زمن ممكن وذلك من أهم أهداف العملية التعليمية، لأن عملية الارتقاء بالعملية التعليمية

تتطلب التغيير في الأساليب المستخدمة.

ويؤكد عبد الأمير (2015) بأن هناك أنواع وأشكال مختلفة من جدولة التمرين لتحقيق الأهداف خلال الوحدة التعليمية، ومن هذه الأساليب الأسلوب الموزع الذي يعطي نسبة راحة أطول في حالة تتابع التمرين،فقد تكون الراحة بمقدار وقت أداء التمرين أو أكثر وحسب المهارة التي تعطى خلال الوحدة التعليمية، أما الأسلوب المكثف فهو الذي يمارس فيه المتعلم المهارة باستمرار وبدون فترات راحة بين تكراراتها أو يتخلله فترات راحة قليلة بين مجاميع التكرارات أثناء تأدية التمرين.

ويعد الاهتمام بالناشئين ركناً أساسياً من أركان مراحل التطور الرياضي طويل المدى، لكونهم البذرة الأساسية لرياضة المستويات العليا، حيث أن هذه المرحلة هي مرحلة التثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية؛ لذا يتم من خلالها تنمية وتطوير مختلف المكونات البدنية، والمهارات الفنية، والنواحي الخططية، بصورة تزيد من قدرتهم على تحقيق الأداء الأفضل للمهارات (خليف، 2006)، ويؤكد طه (2001) بأن اختيار الناشئ لممارسة النشاط الرياضي المناسب له منذ الطفولة، أمر بالغ الأهمية في تحقيق المستويات العالية، ومن الصعوبة الوصول للمستويات عالية دون تطبيق برامج التدريب منذ الصغر، وإن انتقاء الناشئ للنشاط المناسب لم يعد خاضعا للصدفة، بل أصبحت عملية الانتقاء لها أسساً علمية توصلت إليها نتائج الأبحاث والدراسات الميدانية التي أجريت من طرف المختصين في هذا المجال فالاختبارات والمقاييس هي الوسيلة الموضوعية الصادقة لتحقيق الانتقاء الجيد، وهي الأسلوب العلمي المضمون لتوفير الإمكانيات البشرية التي لديها الاستعدادات المناسبة للوصول إلى التفوق.

ومما سبق يرى الباحث ضرورة البحث عن أفضل وأنجح الطرق والأساليب لتعليم مهارات كرة السلة والتدريب عليها للوصول باللاعب إلى مرحلة الإتقان والآلية في الأداء وتثبيت المهارة الحركية بصورة صحيحة تمكنه من تنفيذ واستخدام المهارات تحت ظروف ومواقف اللعب المختلفة، حيث أن مهارات كرة السلة من المهارات المعقدة والصعبة التي تحتاج من المختصين استخدام استراتيجيات حديثة في التعلم وجدولة التمرين داخل الوحدة التعليمية واستراتيجيات تثبيت المعلومة الحركية والاحتفاظ بها في الذاكرة، حيث إن حساب قيمة خطأ الاحتفاظ المطلق للمهارة الحركية (مقدار ما تم فقدانه من المهارة الحركية) يعتبر طريقة لتحديد مستوى التعلم، وكذلك كمية ما تم الاحتفاظ به من المهارات الحركية، ويفيد ذلك بإعطاء معلومات عن الاستراتيجيات التعليمية المستخدمة في تعليم المهارات الحركية بشكل عام بالإضافة إلى الاهتمام بالمرحلة العمرية من (12–15) سنة في وقت مبكر حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة بناء وتشكيل ورفد الفرق والمنتخبات الرياضية في كثير من الألعاب الفردية والجماعية ومنها لعبة كرة السلة.

مشكلة الدراسة

لقد تطورت لعبة كرة السلة تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة، ونتيجة لهذا التطور أخذت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للارتقاء بمستوى فرقهم نحو أفضل المستويات معتمدين بذلك على العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ومنها التعلم الحركي من خلال الإهتمام بمراحل التعلم من حيث اكتساب المهارة وتثبيتها وصولاً للآلية في الأداء ومن ثم القدرة على تذكرها واسترجاعها، وإن فلسفة التمرين أخذت ترتقي يوما بعد يوم في طرق وأساليب اكتساب المهارات وفق فلسفة التكرار وتنظيم أوقات الراحة داخل الوحدة التعليمية.

ومن خلال خبرة الباحث في المجال الرياضي كلاعب سابق ومدرب كرة سلة للفئة العمرية من (12– 15) سنة ومعلم في وزارة التربية والتعليم فقد لاحظ انخفاض وضعف في قدرة لاعبي كرة السلة على الاحتفاظ بالمهارات الأساسية للعبة وخصوصاً المهارات المعقدة والمركبة والصعبة ونسيان ما تم تعلمه أي فقدان ما تم تعلمه من المهارة الحركية من الذاكرة أو جزء منه بعد الانتقال لأداء مهارة لاحقة والعودة لأداء نفس المهارة السابقة بعد فترة من الزمن، حيث أن أداء الحركات الرياضية ذات الأداء المعقد نسبياً يعتمد على تذكر المتعلمين للحركات بدقائقها وتفاصيلها.

بالإضافة إلى تركيز القائمين على العملية التعليمية منصب على الأساليب التقليدية والخبرة الشخصية في تطبيق الوحدة التعليمية وعدم اهتمامهم بالبحث عن أساليب وطرق تهتم بجدولة التمرين وزمن الأداء وزمن الراحة وعدد التكرارات بما يتناسب مع الهدف المنشود من التمرين. وعدم المعرفة الكافية بكيفية إعطاء وحدة تعليمية مبنية على أسس علمية تتوافق مع المرحلة العمرية الممارسة. ومن هنا جاءت فكرة الباحث باستخدام أسلوبي التعلم الموزع والمكثف من اجل التعرف على فاعلية تطبيق تلك الأساليب على تعلم بعض مهارات كرة السلة والاحتفاظ بها.

أهمية الدراسة

بشكل عام برزت أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي:

1- توجه هذه الدراسة القائمين على عملية تعليم مهارات كرة السلة التنويع في استخدام أساليب وطرق مختلفة في تعليم مهارات كرة السلة من خلال جدولة التمرين داخل الوحدة التعليمية.

2- تسهم هذه الدراسة ولو بجزء في تطوير وتنمية لعبة كرة السلة.

3- تبحث الدراسة الحالية في المرحلة العمرية من (12-15) سنة مرحلة المراهقة الأولى حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة بناء وتشكيل ورفد الفرق و المنتخبات الرياضية في كثير من الألعاب الفردية والجماعية ومنها لعبة كرة السلة.

4- تضيف الدراسة الحالية بحثاً جديداً في حقل التربية الرياضية بشكل عام، وحقل تدريس مهارات كرة السلة بشكل خاص.

5- إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تقديم معلومات في إعداد أساليب التعليم والتدريب بكرة السلة والاحتفاظ بها.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى:

1- أثر استخدام أسلوبي التعلم (الموزع والمكثف) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة (التنطيط؛ التمرير، التصويب) للناشئين.

2- الفروق بين أسلوبي التعلم (الموزع والمكثف) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة (التنطيط؛ التمرير، التصويب) للناشئين.

3- أثر استخدام أسلوبي التعلم (الموزع والمكثف) في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة السلة (التنطيط؛ التمرير، التصويب) للناشئين.

فرضيات الدراسة

تسعى هذه الدراسة للتحقق من الفرضيات الآتية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام أسلوبي التعلم (الموزع والمكثف) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة (التنطيط؛ التمرير، التصويب) للناشئين بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام أسلوبي التعلم الموزع والمكثف في القياس البعدي على تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة (التنطيط؛ التمرير، التصويب) للناشئين ولصالح مجموعة أسلوب التعلم الموزع.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام أسلوبي التعلم الموزع والمكثف في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة السلة (التنطيط؛ التمرير، التصويب) للناشئين ولصالح مجموعة أسلوب التعلم الموزع.

مصطلحات الدراسة

التعلم الموزع: هو التمرين الذي تكون فيه فواصل الراحة بين محاولات التمرين مساوية أو اكبر من الوقت المستغرق لإنجاز كل محاولة، وتعطي راحة أكبر في حالة تتابع التمرين (محجوب، 2000).

التعلم المكثف: هو التمرين الذي تتخلله تكرارات مع فترات راحة قليلة أو بدون وقت راحة بين مجاميع التكرارات (الطائي، 2000)

الاحتفاظ: عملية من عمليات التذكر التي تعبر عن قدرة الفرد في الاستمرار في أداء عمل سبق أن تعلمه، وبعد فترة زمنية كانت قصيرة أو طويلة من تعلمه ولم يمارس العمل، واستدعاء الفرد للمعلومات الحركية التي سبق تعلمها، هو دليل على أن العقل قد احتفظ بأثر ما تعلمه (البنا، 2001).

الناشئين (تعريف إجرائي): هم الفئة العمرية من (13-14) سنة واللذين يمثلون الصفوف (السابع والثامن) الأساسي.

مجالات الدراسة

تمثلت مجالات الدراسة الحالية في الآتي:

المجال البشري: اقتصرت هذه الدراسة على ناشئين فريق مديرية تربية لواء القصر واللذين تتراوح أعمارهم (13–14) سنة للعام الدراسي (2015–2016م).

المجال المكاني: اقتصرت هذه الدراسة على صالة وملعب كرة السلة التابع لمديرية تربية لواء القصر.

المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفترة الواقعة مابين (2016/02/15) إلى (2016/04/25).

الدراسات السابقة

أجرى الجبوري (2013) دراسة هدفت التعرف على أثر التدريب الموزع والمكثف في تطوير أداء بعض مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للناشئين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت العينة من (28) لاعب في نادي القاسم وكانت أهم النتائج التي توصل إليها أن المنهج التعليمي باستخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف له تأثير ايجابي في تعليم بعض مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد، وان فترات الراحة لها دور كبير في تعلم مهارتي المناولة والتصويب وكان من أهم التوصيات استخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف في تعليم مهارات كرة اليد.

وقام نوري (2013) بدراسة هدفت التعرف على اثر أسلوبي التمرين المكثف والموزع المصحوب بالحقيبة التعليمية في دقة أداء الضرب الساحق بكرة الطائرة لدى ناشئي محافظة ميسان للعبة كرة الطائرة للأعمار (14–16) سنة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (30) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين، وقد توصلت أهم النتائج بفاعلية استعمال الأسلوبين المكثف والموزع بمصاحبة أسلوب الحقيبة التعليمية، وان الأسلوب الموزع كانت له الأفضلية في مقدار دقة الأداء من الأسلوب المكثف.وقد أوصت الدراسة بضرورة جدولة التمرين داخل الوحدة التعليمية.

وأجرى شلش (2008) دراسة هدفت التعرف إلى اثر استخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة مكونة من (24) طالب من كلية قسم التربية البدنية المكلا بجامعة حضرموت، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بواقع (12) طالب لكل مجموعة وتوصل الباحث إلى إن الأسلوبين حققا تقدما في التعلم لطلاب المستوى الثاني في المهارات الأساسية بكرة اليد،مع تفوق المجموعة التي استخدمت التمرين الموزع على المجموعة التي استخدمت المكثف في تعلم مهارتي التمرير والاستلام وسرعة طبطبة الكرة، وتفوق مجموعة التمرين المكثف على التمرين الموزع في تعلم مهارة دقة التصويب على الهدف. وقد أوصت الدراسة باستخدام كلا الأسلوبين في تعليم مهارت كرة اليد.

وأجرى الحسيني (2004) دراسة هدفت التعرف إلى اثر استخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض مهارات كرة القدم وتحسين المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية، شملت عينة الدراسة على (20) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (15) طالب لكل مجموعة وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة بأفضلية استخدام التمرين المكثف في تعلم مهارتي التهديف والمناولة، مع أفضلية أسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارتي الدحرجة والإخماد، وأفضلية التمرين المكثف في تطوير عناصر القوة المميزة بالسرعة والمطاولة والمرونة، وأفضلية التمرين المكثف في عنصر المطاولة. وقد أوصت الدراسة بضرورة استخدام الأسلوبين لما لهما من أثر في تعلم مهارات كرة القدم.

وقام محمد (2004) بدراسة هدفت التعرف لأثر أسلوبي التمرين المتوزع والمتجمع في تعلم بعض أنواع مهارة التهديف بكرة السلة والاحتفاظ بها،وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث تكونت عينة الدراسة من (50) طالبا طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد تم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (25) طالب لكل مجموعة وكانت أهم النتائج أن لكلا الأسلوبين اثر في تعلم (الرمية الحرة والتهديف السلمي والتهديف بالقفز) مع أفضلية لأسلوب التمرين المتوزع لتعلم مهارة التهديف وبأنواعه الثلاثة والاحتفاظ بها، وكان من أهم التوصيات استخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف في تعليم مهارات كرة اليد.

وأجرى مجيد (2002) دراسة هدفت التعرف على التدريب الموزع والمجمع وأثره في تعلم مهارة التهديف من الثبات والقفز بكرة السلة، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث تكونت عينة الدراسة من (18) طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بواقع (9) طلاب لكل مجموعة، وكانت أهم النتائج بالأثر الإيجابي لأسلوبي الموزع والمكثف في تطوير دقة التهديف بكرة السلة والأثر في عملية تنظيم وضبط فترات الراحة بين التكرار وآخر.بالإضافة إلى

أفضلية التمرين الموزع في تعلم مهارة التهديف، وقد أوصت الدراسة بعمل دراسات مشابهة على مهارات أخرى وفئات عمرية مختلفة.

وقامت رزوقي (2000) بدراسة هدفت التعرف إلى مدى تأثير أسلوب التمرين (المتجمع والموزع) في تعلم والاحتفاظ ببعض المهارة الأساسية في الجمناستك، والكشف عن أفضل الأسلوبيين في تعلم المهارات الأساسية على كل جهاز وشملت عينة الدراسة (23) طالبا من كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، وقد توصلت النتائج إلى إن أسلوب التمرين المتجمع أكثر فاعلية من أسلوب التمرين الموزع في تعلم المهارات الأساسية (حصان القفز، بساط الحركات الأرضية والمتوازي) وأن أسلوب التمرين الموزع أفضل من أسلوب التمرين المتجمع في تعلم المهارات الأساسية على جهاز عارضة التوازن. كما وإن أسلوب التمرين الموزع كان أفضل من الأسلوب المكثف في الاحتفاظ، ويوصي الباحث بضرورة تفعيل جدولة التمرين داخل الوحدة التعليمية.

إجراءات الدراسة

وتشمل وصفاً لمجتمع الدراسة والعينة، وأداة الدراسة، وإجراءات الصدق والثبات للأداة المستخدمة في الدراسة، كما تتناول وصفاً للمعالجات الإحصائية التي ستستخدم في تحليل البيانات واستخراج النتائج.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته طبيعة متطلبات الدراسة من خلال تصميم مجموعتين تجريبيتين وتطبيق القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة السلة للفئة العمرية من (13–14) سنة والتابعين لفريق مديرية لواء القصر للعام الدراسي (2015–2016م) والبالغ عددهم (48) لاعب ناشئ.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (24) لاعب ناشئ مثلوا مانسبته (50%) من مجتمع الدراسة، وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، وقد قام الباحث بتقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، بواقع (12) لاعب ناشئ لمجموعة أسلوب التعلم الموزع، و(12) لاعب ناشئ لمجموعة أسلوب التعلم المكثف، والجدول (1) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم التفلطح والالتواء لتوصيف أفراد عينة الدراسة.

الجدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم التفلطح والالتواء لتوصيف عينة الدراسة

المتغير	وحدة القياس	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح
الوزن	كغم	45	78	58.66	8.62	-0.12	-0.27
الطول	سم	155	181	164.11	6.75	-0.39	0.59

يظهر من الجدول (1) أن أوزان أفراد عينة الدراسة بين (45–78) كغم، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الوزن (58.66±8.62)، وبلغ قيم الالتواء والتفلطح (-0.12،-0.27) على التوالي وهي قيم مقبولة تدل على تجانس أفراد العينة، وأطوال أفراد عينة الدراسة بين (155–181) سم، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الطول (164.11±6.75) وبلغ قيم الالتواء والتفلطح (-0.39، 0.59) على التوالي وهي قيم مقبولة تدل على تجانس أفراد العينة في متغيرات (الطول والوزن).

تكافؤ أفراد المجموعتين:

لاستخراج التكافؤ بين مجموعات الدراسة (مجموعة أسلوب التعلم الموزع، مجموعة أسلوب التعلم المكثف) تم تطبيق اختبار (Independent Samples T-Test) على المتغيرات الشخصية لأفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير المجموعة، وعلى أداء أفراد عينة الدراسة في اختبارات الأداء المهاري لكرة السلة في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة، والجداول (2) و(3) توضح ذلك.

الجدول (2)

تطبيق اختبار (Independent Samples T-Test) على المتغيرات الشخصية تبعاً لمتغير المجموعة

المتغير	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الوزن	كغم	الأسلوب الموزع	62.75	6.81	0.48	22	0.11
		الأسلوب المكثف	60.61	9.11			
الطول	سم	الأسلوب الموزع	168.43	7.22	0.18	22	0.54
		الأسلوب المكثف	167.84	8.41			

يتضح من الجدول (2) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين في متغيرات الوزن والطول وباستعراض قيم (T) المحسوبة نجد أنها كانت أقل من القيمة الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين مما يدل على تكافئهما في متغيرات الوزن والطول.

الجدول (3)

تطبيق اختبار (Independent Samples T-Test)

على أداء أفراد عينة الدراسة في القياس القبلي للمهارات كرة السلة تبعاً لمتغير المجموعة

المهارة	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التمرير	التمرير الصدرية	عدد مرات	الأسلوب الموزع	8.66	0.35	0.23	22	0.61
			الأسلوب المكثف	8.75	0.43			
التنطيط	اختبار التنطيط في اتجاه متعرج لمسافة (30م)	ثانية	الأسلوب الموزع	18.23	4.21	0.66	22	0.19
			الأسلوب المكثف	17.61	3.64			
التصويب	التصويب من الثبات	درجة	الأسلوب الموزع	5.33	0.67	0.43	22	0.32
			الأسلوب المكثف	5.21	0.41			

يتضح من الجدول (3) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين في متغيرات مهارات كرة السلة (التمرير والتنطيط والتصويب) وباستعراض قيم (T) المحسوبة نجد أنها كانت أقل من القيمة الجدولية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين مما يدل على تكافئهما في متغيرات مهارات كرة السلة (التمرير والتنطيط والتصويب).

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث الأدوات الآتية لتحقيق أهداف الدراسة:

1. ملعب كرة سلة قانوني.
2. كرات سلة عدد (10).
3. ميزان طبي عدد (2) لقياس الوزن.
4. متر قياس عدد (2) لقياس الطول.
5. أقماع عدد (10).
6. ساعة توقيت عدد (2).
7. طباشير.
8. شريط لاصق عدد (5).
9. استمارة تسجيل اختبارات المهارات.

إجراءات الدراسة الميدانية:

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من خارج عينة الدراسة بلغت (10) لاعبين ناشئين من مجتمع الدراسة، وكان الهدف من التجربة التعرف على مدى ملائمة الإجراءات المتخذة لتنفيذ الدراسة، وكذلك التأكد من سلامة الأدوات المستخدمة بالبحث والاختبارات المستخدمة لتقييم مستوى الأداء المهاري لكرة السلة، بالإضافة لمعرفة المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة، والتعرف على مدى مناسبة الوحدات التعليمية لكل أسلوب ومدى كفاية الوقت المناسب لإجراء تنفيذ الوحدات التعليمية.

الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة:

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المصادر والمراجع العملية والمجلات والدوريات ذات الصلة في مجال التعلم الحركي ورياضة كرة السلة، وقد وجد العديد من نماذج الاختبارات التي تقيس الأداء المهاري لمهارات كرة السلة التي تعكس مستوى التعلم، وقد قام الباحث باختيار نماذج منها واستشارة أصحاب الاختصاص، ثم قام الباحث بإجراء بعض التعديلات عليها وبما يتلاءم مع عينة البحث و يتناسب مع قدرات اللاعبين، ولمزيد من الحرص في تنفيذ إجراءات الدراسة وإتباعاً لخطوات البحث العلمي في ذلك، فقد قام الباحث بإجراء تجربته على أفراد التجربة الاستطلاعية، وأجريت لها المعاملات العلمية من الصدق والثبات.

المعاملات العلمية لأدوات الدراسة:

صدق الأدوات:

استخدم الباحث طريقة صدق المحتوى وذلك بعرض برنامج أسلوبي التعلم الموزع والمكثف والاختبارات المهارية المستخدمة على عدد من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي ومجال أساليب التدريس والتعلم الحركي وكرة السلة وعددهم (7) محكمين لإبداء الرأي حول مدى ملائمة البرنامج التعليمي والاختبارات مع هدف الدراسة وعينة الدراسة وإجراء أي تعديل يرونه مناسب على البرنامج من حيث عدد الوحدات التعليمية لكل مهارة وزمن الوحدة التعليمية وعدد التكرارات وفترات الراحة بين التكرارات ومحتوى كل وحدة تعليمية بالإضافة إلى مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة وعددها مع عينة البحث وقد تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة على البرنامج وقد أشاروا إلى صدق محتوى البرنامج والاختبارات بمعنى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله.

ثبات أدوات الدراسة:

قام الباحث بحساب معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا لجميع الاختبارات المهارية لكرة السلة والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4)

معاملات الثبات لاختبارات مهارات كرة السلة

المهارات	ثبات الاتساق الداخلي ألفا
التنطيط	0.73
التمرير	0.81
التصويب	0.85

يظهر من الجدول (4) أن معاملات الثبات كان أعلاها لمهارة (التصويب) وبلغت (0.85)، وأدناها لمهارة (التنطيط) وبلغت (0.73). وتعتبر هذه القيم ثابتة وتدل على ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة.

الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لأفراد المجموعتين (الأسلوب الموزع والأسلوب المكثف) التي تم على أساسها حساب التكافؤ بين المجموعتين وذلك قبل البدء بالبرنامج التعليمي الفعلي، وذلك بعرض أداء نموذج لمهارات كرة السلة ليتمكن اللاعبين من الأداء بما يحتويه من:

– الاختبارات المهارية: اختبار التمرير (التمريرة الصدرية) – اختبار مهارة التنطيط (التنطيط بشكل متعرج لمسافة 30م) – اختبار مهارة التصويب (التصويب من الثبات).

البرنامج التعليمي:

وضع الباحث خطوات تصميم الوحدات التعليمية للبرنامجين التعليميين وفقاً لأسلوبي التمرين الموزع، والتمرين المكثف وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة كدراسة الجبوري (2013) ودراسة نوري (2013) ودراسة محمد (2004) ودراسة

مجيد (2002)، بحيث قام الباحث ببناء برنامجين تعليميين لتعلم مهارات كرة السلة والاحتفاظ بها وفق أساليب التعلم (الموزع، والمكثف) من إعداد الباحث، لمدة (7) أسابيع وقد تكون كلاً من البرنامجين من (12) وحدة تعليمية، بواقع وحدتين تعليميتين في أسبوع، لكل وحدة تعليمية أهداف محددة وزمن محدد يعكس بدقة تحديد الأهداف، وتضمن البرنامجيين أساليب التعلم (الموزع، والمكثف) في تعليم مهارات كرة السلة، وقد جاء ذلك بما ينسجم مع قدرات اللاعبين وأهداف الدراسة في ضوء هذه الأساليب.

مع مراعاة أن تتناسب الوحدات التعليمية مع مستوى العينة وبمعدل (45) دقيقة للوحدة الواحدة وتم تقسيم الوحدات إلى أجزاء ثلاث وهي: الجزء التمهيدي وأعطي زمن قدره (10) دقائق، والجزء الرئيسي بزمن قدره (30) دقيقة، والجزء الختامي (5) دقائق.

طريقة تنفيذ البرنامج التعليمي:

وقد اتفق كلا الأسلوبين (الموزع والمكثف) بالجزء التمهيدي والجزء الختامي واختلفا بالجزء الرئيس وتم على النحو الآتي:

أسلوب التعلم الموزع: قام الباحث بجدولة التمرين داخل الوحدة التعليمية من خلال إعطاء فترات راحة كافية بين التكرارات التمرين وقد تكون نسبتها فترات الراحة بمقدار وقت أداء التمرين أو أكثر، فمثلاً إذا كانت مدة الممارسة (30 ثانية) يعطى اللاعب وقت للراحة مقداره (30 ثانية) أو قد يكون أكثر من ذلك بقليل.

أسلوب التعلم المكثف: قام الباحث بجدولة التمرين داخل الوحدة التعليمية من خلال إعطاء فترات راحة قليلة نسبياً بين محاولات التمرين وعلى سبيل المثال إذا كانت مدة ممارسة التمرين تتطلب (30 ثانية) فيعطى اللاعب وقت راحة مقداره (5 ثوان) وربما يمكن بدون وقت راحة بين التكرارت.

الاختبارات البعدية:

أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة الدراسة وللمجموعتين وبنفس الطريقة التي تم إتباعها في الاختبارات القبلية، حرصاً على إيجاد نفس ظروف الاختبارات القبلية ومتطلباتها جميعها عند إجراء الاختبارات البعدية.

اختبار قياس الاحتفاظ:

قام الباحث بعد الانتهاء من قياس الاختبارات البعدية بإعطاء فترة راحة للعينة الدراسة وللمجموعتين مدتها (14) يوم وبعد انتهاء فترة الراحة قام الباحث بإجراء اختبار الاحتفاظ للمجموعتين مراعياً في ذلك وبنفس الطريقة التي تم إتباعها في الاختبارات القبلية والبعدية.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل:أسلوبي التعلم (الموزع والمكثف)

المتغير التابع: التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة السلة للناشئين (التمرير، التنطيط، التصويب).

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية ضمن برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) التالية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم التفلطح والالتواء لتوصيف عينة الدراسة.
2. تطبيق اختبار (Independent Samples T-Test).
3. معاملات ثبات (معامل الارتباط بين التطبيقين) لاختبارات الدراسة.
4. تطبيق اختبار (Paired Samples T-Test).

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر استخدام أسلوبي التعلم (الموزع والمكثف) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة للناشئين والاحتفاظ بها، وقد تم عرض النتائج مرتبة في ضوء فرضيات الدراسة على النحو الأتي:

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام أسلوبي التعلم (الموزع والمكثف) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة (التمرير، التنطيط، التصويب) للناشئين بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

للتحقق من الفرضية تم تطبيق اختبار (Paired Samples T-Test) على أداء أفراد عينة المجموعتين (الموزع، والمكثف) لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة في القياسين (القبلي، البعدي)، والجداول (5) و(6) يوضحان ذلك.

الجدول (5)

تطبيق اختبار (Paired Samples T-Test) على أداء أفراد عينة المجموعة
(أسلوب التعلم الموزع) لتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة في القياسين (القبلي، البعدي)

القدرة	الاختبار	وحدة القياس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التحسين	T	الدلالة الإحصائية
التمرير	التمرير الصدرية	عدد مرات	قبلي	8.66	0.35	%25.5	4.25	0.00
			بعدي	13.21	0.51			
التنطيط	اختبار التنطيط لمسافة (30م)	ثانية	قبلي	18.23	4.21	%37.0	2.59	0.03
			بعدي	10.43	1.88			
التصويب	التصويب من الثبات	درجة	قبلي	5.33	0.67	%53.6	10.49	0.00
			بعدي	9.20	1.54			

يظهر من الجدول (5) أن قيم (T) لأداء أفراد المجموعة (أسلوب التمرين الموزع) لتعلم بعض المهارات في القياسين (القبلي، البعدي) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، لصالح القياس البعدي؛ حيث تبين عند مقارنة المتوسطات الحسابية البعدية والقبلية أن هناك تحسن في أداء أفراد المجموعة (أسلوب التمرين الموزع)، مما يدل على وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام أسلوب التعلم الموزع في تعلم مهارات كرة السلة، كما يظهر من النتائج أن أعلى نسبة تحسن كانت تتعلق بالقدرة على التصويب حيث بلغت نسبة التحسن لمتغير القدرة على التصويب (53.6%).

الجدول (6)

تطبيق اختبار (Paired Samples T-Test) على أداء أفراد عينة المجموعة
(أسلوب التعلم المكثف) لتعلم مهارات كرة السلة في القياسين (القبلي، البعدي)

القدرة	الاختبار	وحدة القياس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التحسين	T	الدلالة الإحصائية
التمرير	التمريرة الصدرية	عدد مرات	قبلي	8.75	0.43	%11.5	2.72	0.02
			بعدي	10.56	0.28			
التنطيط	التنطيط المستمرة	ثانية	قبلي	17.61	3.64	%23.3	2.32	0.04
			بعدي	12.83	2.06			
التصويب	التصويب من الثبات	درجة	قبلي	5.21	0.41	%42.5	11.27	0.00
			بعدي	7.11	1.44			

يظهر من الجدول (6) أن قيم (T) لأداء أفراد المجموعة (أسلوب التمرين المكثف) لتعلم مهارات كرة السلة في القياسين (القبلي، البعدي) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، لصالح القياس البعدي، حيث تبين عند مقارنة المتوسطات الحسابية البعدية والقبلية أن هناك تحسن في أداء أفراد المجموعة (أسلوب التعلم المكثف) لتعلم المهارات، مما يدل على وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام أسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارات كرة السلة كما يظهر من النتائج أن أعلى نسبة تحسن كانت تتعلق بالقدرة على التصويب حيث بلغت نسبة التحسن لمتغير القدرة على التصويب (42.2%).

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى للدراسة التي تنص:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام أسلوبي التعلم الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التمرير، التنطيط، التصويب) للناشئين بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة أسلوب التعلم الموزع ولصالح القياس البعدي حيث كانت المتوسطات الحسابية في القياس البعدي أفضل لجميع اختبارات مهارات كرة السلة (التمرير، التنطيط،

التصويب من الثبات)، مما يدل على أثر استخدام التعلم الموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة، كما ويتضح من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة أسلوب التعلم المكثف ولصالح القياس البعدي حيث كانت المتوسطات الحسابية في القياس البعدي أفضل لجميع اختبارات مهارات كرة السلة (التمرير، التنطيط، التصويب من الثبات)، مما يدل على أثر استخدام التعلم المكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى فاعلية البرنامجين التعليميين الخاصين بأسلوبي التعلم الموزع والمكثف حيث أن أسلوبي التعلم الموزع والمكثف يعتمدان في جدولة التمرين داخل الوحدة التعليمية على تكرار الأداء المهاري وإن التكرار عملية فعالة في اكتساب التعلم وتطويره حيث أن تكرار الفرد الصحيح للمسارات الحركية يساعده على التعلم وان التكرار الحاصل في الوحدات التعليمية لمهارات كرة السلة (التمرير، التنطيط، التصويب من الثبات) والتمارين المساعدة أدى على حصول هذا التقدم في التعلم لهذه المهارات، كما وأن الممارسة وبذل الجهد في التدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، بالإضافة إلى ذلك فإن الأسلوبين المستخدمين داخل الوحدة التعليمية كانا جديدين على الطلاب مما أدى ذلك إلى إبعاد عامل الملل وإضافة عنصر التشويق وبث فيهم روح المشاركة الفعلية وزيادة حماسهم ودافعيتهم للتعلم الأمر الذي انعكس إيجاباً على مستوى التعلم وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كل من محمد (2004) التي أظهرت نتائجها أن لكلا الأسلوبين الموزع والمكثف أثر إيجابي في تعلم مهارات التصويب في كرة السلة (التصويب من الثبات، التصويب السلمي، التصويب من القفز)، ونتيجة دراسة مجيد (2002) التي كان من أهم نتائجها وجود أثر فعّال لاستخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة السلة، ونتيجة دراسة الجبوري (2013) التي توصلت نتائجها لفاعلية البرنامجيين التعليميين باستخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعليم وتطوير مهارتي المناولة والتصويب في كرة اليد للناشئين، ونتيجة دراسة شلش (2008) التي أظهرت نتائجها أن لكلا الأسلوبين الموزع والمكثف أثر في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام أسلوبي التعلم الموزع والمكثف في القياس البعدي على تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة (التمرير، التنطيط، التصويب) للناشئين ولصالح مجموعة أسلوب التعلم الموزع.

للتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (Independent Samples T-Test) على تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لأفراد عينة الدراسة في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة، والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7)

تطبيق اختبار (Independent Samples T-Test) على أداء أفراد عينة الدراسة في القياس البعدي لتعلم مهارات كرة السلة تبعاً لمتغير المجموعة

المهارة	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التمرير	التمرير الصدرية	عدد مرات	الموزع	13.21	0.51	3.24	22	0.02
			المكثف	10.56	0.28			
التنطيط	اختبار التنطيط المستمر في اتجاه متعرج لمسافة (30م)	ثانية	الموزع	10.43	1.88	1.95	22	0.04
			المكثف	12.83	2.06			
التصويب	اختبار التصويب من الثبات	درجة	الموزع	9.20	1.54	2.85	22	0.01
			المكثف	7.11	1.44			

يظهر من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي بين المجموعتين (أسلوب التعلم الموزع و أسلوب التعلم المكثف) بالنسبة لجميع المهارات قيد الدراسة (التمرير، التنطيط، التصويب من الثبات) وكانت الفروق لصالح مجموعة أسلوب التعلم الموزع حيث كانت جميع القياسات أفضل منها لدى مجموعة أسلوب التعلم المكثف.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية للدراسة التي تنص:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام أسلوبي التعلم الموزع والمكثف في القياس البعدي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التمرير، التنطيط، التصويب) للناشئين بين ولصالح مجموعة أسلوب التمرين الموزع.

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين مجموعة أسلوب التعلم الموزع وأسلوب التعلم المكثف لجميع مهارات كرة السلة قيد الدراسة والمتمثلة في (التمرير، التنطيط، التصويب من الثبات) حيث كانت الفروق لصالح مجموعة أسلوب التعلم الموزع حيث كانت جميع القياسات البعدية أفضل منها لدى مجموعة أسلوب التعلم المكثف، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أن أسلوب التعلم الموزع يتميز بوجود فترات الراحة كافية بين تكرار وأخر مما يساعد المتعلمين على التركيز والانتباه والحصول على أنماط مختلفة من التغذية الراجعة بالإضافة غلى أن هذا الأسلوب يعطي فرصة للمتعلمين أكبر لاستعادة الشفاء والرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية خصوصاً وأن عينه الدراسة هم من المبتدئين في لعبة كرة السلة مما يؤدي إلى حدوث التعب المبكر وبما أن هذا الأسلوب تكون فيه فترات الراحة كافية لعودة المتعلم إلى حالته الطبيعية الأمر الذي جعل عملية التعلم تسير بشكل أفضل أما بالنسبة للأسلوب المكثف فأن هذا الأسلوب لا يوفر فترات راحة كافية للمتعلم الآمر الذي يؤدي إلى التعب السريع ومن ثم فأن المتعلم يفقد تركيزه عند أداء المهارة أو الحركة باستمرار وكذلك فأن التكرار المتواصل للمهارات الحركية يولد التعب والملل لدى المتعلم، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كل من محمد (2004) التي أظهرت نتائجها أفضلية أسلوب التمرين الموزع على المكثف في تعلم جميع مهارات التصويب (التصويب من القفز، التصويب السلمي، التصويب من الثبات)، ونتيجة دراسة مجيد (2002) التي أظهرت نتائجها أن أسلوب التمرين الموزع كان أفضل من أسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارة التصويب من القفز ومن الثبات، ونتيجة دراسة نوري (2013) التي توصلت نتائجها إلى أفضلية أسلوب التمرين الموزع على المكثف في تطوير دقة أداء الضرب الساحق بكرة الطائرة، وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة الحسيني (2004) والتي أظهرت نتائجها إلى أفضلية أسلوب التمرين المكثف في تطوير (القوة المميزة بالسرعة، المطاولة، المرونة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام أسلوبي التعلم الموزع والمكثف في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة السلة (التمرير، التنطيط، التصويب) للناشئين ولصالح مجموعة أسلوب التعلم الموزع.

للتحقق من الفرضية تم تطبيق اختبار اختبار (Independent Samples T-Test) على أداء أفراد عينة المجموعتين (الموزع، والمكثف) للاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة السلة في القياسين (البعدي والاحتفاظ)، والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8)

تطبيق اختبار (Independent Samples t-Test)

على أداء أفراد عينة المجموعتين (الموزع والمكثف) للاحتفاظ ببعض مهارات كرة السلة بين القياسين (البعدي والاحتفاظ)

المهارة	الاختبار	وحدة القياس	أسلوب التمرين	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الاحتفاظ%	T	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التمرير	التمريرة الصدرية	عدد مرات	الموزع	البعدي	13.21	0.51	84.0%	2.85	22	0.02
				الاحتفاظ	12.30	0.46				
			المكثف	البعدي	10.56	0.28	79.0%			
				الاحتفاظ	8.07	0.43				
التنطيط	التنطيط المستمر في اتجاه متعرج لمسافة (30م)	ثانية	الموزع	البعدي	10.43	1.88	81.0%	3.42	22	0.01
				الاحتفاظ	9.22	1.53				
			المكثف	البعدي	12.83	2.06	74.0%			
				الاحتفاظ	10.43	1.94				
التصويب	اختبار التصويب من الثبات	درجة	الموزع	البعدي	9.20	1.54	85.0%	3.19	22	0.01
				الاحتفاظ	8.31	1.33				
			المكثف	البعدي	7.11	1.44	80.0%			
				الاحتفاظ	6.45	1.37				

يظهر من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الاحتفاظ بين المجموعتين (أسلوب التعلم الموزع وأسلوب التعلم المكثف) بالنسبة لجميع المهارات قيد الدراسة (التمرير، التنطيط، التصويب من الثبات) وكانت الفروق

لصالح مجموعة أسلوب التعلم الموزع حيث كانت جميع القياسات أفضل منها لدى مجموعة أسلوب التعلم المكثف.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة للدراسة والتي تنص:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لاستخدام أسلوبي التعلم الموزع والمكثف في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التمرير، التنطيط، التصويب) للناشئين بين ولصالح مجموعة أسلوب التعلم الموزع.

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دلالة إحصائية في اختبار الاحتفاظ بين مجموعة أسلوب التعلم الموزع وأسلوب التعلم المكثف لجميع مهارات كرة السلة قيد الدراسة والمتمثلة في (التمرير، التنطيط، التصويب من الثبات) حيث كانت الفروق لصالح مجموعة أسلوب التعلم الموزع حيث كانت جميع القياسات في الاحتفاظ ونسبة الاحتفاظ أفضل منها لدى مجموعة أسلوب التعلم المكثف، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أن أسلوب التعلم الموزع يسمح للمتعلم بمراجعة المهارة الحركية ذهنياً من خلال فترات الراحة بين التكرارات ففترات الراحة تساعد المتعلمين على تثبيت المهارات الحركية الأمر الذي يؤدي على سهولة تذكرها واسترجاعها والتقليل من قيمة النسيان كما وان الاسلوب الموزع يقلل من التداخل السلبي ونظرية التداخل من النظريات التي فسرت سبب النسيان فطول فترة الراحة بين التكرارت يعطي فرصة للتخلص أو تجنب هذه التداخلات السلبية، أما بالنسبة للاسلوب المكثف فإن تكرار تطبيق المهارة دون أخذ فترات راحة يعمل على زيادة تداخل الاثار السلبية بين التكرارات مما يؤدي على زيادة مستوى فقدان أجزاء من المهارة الحركية كما وأن تكرار تطبيق المهارة دون أخذ فترات راحة يؤدي التعب خصوصاً إذا كان المتعلمين مبتدئين كعينة الدراسة الأمر الذي ينعكس سلباً على مستويات العمليات العقلية العليا (الانتباه، الادراك، التذكر.....الخ)، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كل من محمد (2004) التي أظهرت نتائجها بأن أسلوب التمرين الموزع كان أفضل من أسلوب التمرين المكثف في الاحتفاظ بأنواع التصويب في كرة السلة، ونتيجة دراسة رزوقي (2000) التي أظهرت نتائجها أفضلية أسلوب التمرين الموزع من المكثف في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بالجمباز.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفرضيات الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها، فقد توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية:

1- أن لكلا أسلوبي التعلم (الموزع والمكثف) تأثيراً ايجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة والاحتفاظ بها.
2- أن أسلوب التعلم الموزع أفضل من أسلوب التعلم المكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
3- أن أسلوب التعلم الموزع أفضل من أسلوب التعلم المكثف في الاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

التوصيات:

في ضوء استنتاجات الدراسة التي تم الإشارة إليها في الدراسة، فإن الباحث يوصي بـ:

1- ضرورة الاهتمام باستخدام جدولة التمرين الموزع والمكثف داخل الوحدة التعليمية عند تعليم مهارات كرة السلة.
2- إعطاء فترات راحة كافية بين التكرارات لما لها من دور في زيادة مستوى التعلم والاحتفاظ بالمهارات الحركية.
3- إجراء دراسات وأبحاث عن أساليب جدولة تمرين أخرى وعلى ألعاب رياضية أخرى فردية وجماعية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

البنا، ل. (2001)، اثر استخدام جدولة الممارسة اليومية للوحدة التعليمية في اكتساب واحتفاظ من أداء ودقة بعض الإرسالات السهلة والصعبة بكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.

الحسيني، م. (2004)، أثر استخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في بعض المتغيرات المهارية والبدنية والوظيفية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

خليف، ر. (2006)، الكرة الطائرة، مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، عمان: المعتز للنشر والتوزيع.

الخياط، ض. (2002)، أثر استخدام جدولة الممارسة في منحنى التعلم واحتفاظ المبتدئين بفن أداء الضرب الساحق المواجهة بالكرة الطائرة، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 8، العدد28.

خيون، ي. (2002)، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مطبعة الصخرة، بغداد، العراق.

خيون، ي. وفاضل، ع. (2006)، التغيرات البايوميكانيكية لحركات الإنسان خلال حياته، مكتبة الصخرة للنشر، بغداد، العراق.

الدليمي، ن. (2002)، تأثيرات التداخل في أساليب التمرين على التعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، العراق.

الديوان، ل (2011)، الأسس الفنية للتصويب بالقفز بكرة السلة. علوم التربية الرياضية، العلوم التطبيقية، كرة السلة وكرة الطائرة.
رزوقي، هـ. (2000)، تأثير أسلوب التمرين والمتجمع والموزع في التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية في الجمناستك، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
زيدان، م. ورمضان، ج. (2006)، تعليم ناشئ كرة السلة، ط3، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
شلش، ف. (2008)، اثر استخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، بحث منشور، مجلة جامعة بابل للعلوم المصرفية والتطبيقية، بابل، العراق.
الطائي، ن. (2000)، أثر استخدام أسلوب التعلم ر لمكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فاعلية الوثب الطويل والاحتفاظ بها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد،العراق.
طه، م. (2002)، الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
عبد الأمير. (2015)، أثر استخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد8، العدد 2، جامعة بغداد، العراق.
فوزي، أحمد أمين. (2004)، كرة السلة للناشئين، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر.
اللامي، ع. (2006)، أساسيات التعلم الحركي، الطبعة الأولى، الديوانية، مجموعة مؤيد الفنية، العراق.
محجوب، و. (2000)، التعلم وجدولة التدريب الرياضي، مكتبة العادل للطباعة والنشر، بغداد، ص188–220.
محجوب، و. (2001)، (موسوعة علم الحركة) التعلم وجدولة التدريب الرياضي، وائل للنشر، عمان، الأردن.
محمد، و. (2004)، تأثير أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض مهارات التصويب في كرة السلة والاحتفاظ بها لدى طالبات المعهد الرياضي. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، العراق.
مدانات، أ. (1998)، أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التغذية الراجعة على تطوير السرعة في كرة السلة لدى طلاب قسم التربية الرياضية، مجلة دراسات الجامعة الأردنية، العدد14، الأردن.
المصطفى، ع. (1995)، علم النفس – الحركي، دار الإبداع الثقافي، الرياض– السعودية.
المصطفى، ع. (2007)، فعالية آلية التفكير كمفهوم جديد في التعلم الحركي، المؤتمر العلمي الثاني، المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضية. جامعة اليرموك، اربد – الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Meinel, K. and Schnabel, G. (2007). Bewegungslehre Sport Motorik. Abriss Einer Theorie sportlichen Motorik unter Peadagogischem Aspekt. 9. Stark uberarbeitete Auflage. Meyer & Meyer Verlag.

Groome, D. (2005). An introduction to cognitive psychology, processes and disorders. New York: Taylor and Francis Inc.

Simonek.b. (2012). Prediction of coordination performance in ice – hockey players based on the structure of coordination capacities department of physical education & sport, Constantine the philosopher, university, Nitra, Slovakia.

Engle, R. (2010). Role of working-memory capacity in cognition control**.** Current Anthropology, 51(Sup.1), 17-26.

The Effect of Using My Style of Learning (Intensive and Distributor) to Learn some Basic Skills of Basketball among Youth Players and Retention Them

Salameh A. Al-Majali *

ABSTRACT

The study aimed to identify the effect of using my style of learning Intensive and distributor to learn some basic skills of basketball Among Youth Players and retention them, researcher has used the quasi-experimental method due to its suitability nature of the study, through the design of two experimental and applied tribal measurement and dimensional each group was selected sample purposively of players Brigade palace Directorate team in the age group (13-14 years), and the total number of members of the sample (24) Among Youth Players has been distributed to two equal groups (intensive method group and distributor method group) by a group (12) Among Youth Players for each group.

The study results found that both methods have a positive impact on learning some basic skills in basketball, with a clear preference statistic in terms of learning style Intensive to learn and retain some of the basic skills of basketball, it has recommended a researcher with the need to use my style of learning (Intensive and distributor) inside the module In addition.

Keywords: Distributor learning style, Intensive learning style, Basketball.

* School of Educational Sceinces, The University of Jordan, Jordan. Received on 15/06/2016 and Accepted for Publication on 19/02/2017.