

تأثير استراتيجية (SQ3R) في تطوير تركيز الانتباه وتعلم سباحة الصدر لمتعلمين بعمر (14) سنة

م. د. محمد مصطفى محمد صالح

جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي الى ما يأتي التعرف على تأثير استراتيجية (SQ3R) في تطوير تركيز الانتباه وتعلم سباحة الصدر لمتعلمين بعمر (14) سنة. وافترض الباحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير تركيز الانتباه في الاختبار البعدي، هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم سباحة الصدر في الاختبار البعدي. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث، تمثل مجتمع البحث من المتعلمين المسجلين في الدورة التي اقيمت في مسبح مرواري - خانقين للعام (2023 - 2024)، والبالغ عددهم (23) متعلماً، أما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية وبعدد (10) متعلماً، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة واستعان بالحقبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات التي حصل عليها. من خلال النتائج التي توصل اليه الباحث في دراسته استنتج ما يأتي: ان استخدام استراتيجية SQ3R ساعدت بشكل كبير في تنمية تركيز الانتباه وتعلم مهارات سباحة الصدر، ان استخدام استراتيجية SQ3R زادت من حماس المتعلمين مما انعكس ايجابياً في تحسين الاداء المهاري بشكل كبير وفعال. من خلال الاستنتاجات التي طرحه الباحث فإنه يوصي بما يأتي: يوصي الباحث بضرورة استخدام استراتيجية SQ3R في تطوير المهارات للانواع الاخرى من السباحات (حرّة، ظهر، فراشة). الإهتمام بعمل أبحاث ودراسات تستخدم استراتيجية SQ3R ومقارنتها مع الاستراتيجيات الاخرى للالعاب الفردية والجماعية.

Abstract

The effect of the (SQ3R) strategy in developing concentration attention and learning breaststroke swimming for 14 year old learners

By

Dr. Muhammad Mustafa Muhammad Saleh

Sulaymaniyah University / College of Physical Education and Sports Sciences

The current research aims to identify the effect of the (SQ3R) strategy in developing concentration attention and learning breaststroke swimming for 14 year old learners. The researcher assumed that there are statistically significant differences between the experimental and control groups in developing focus of attention in the post-test, there are statistically significant differences between the experimental and control groups in learning breaststroke in the post-test. The researcher used the experimental approach to suit the research problem. The research population was represented by registered learners in the course that was held at the Marwari Swimming Pool - Khanaqin for the year (2023-2024), the number of learners was (23), while the research sample was chosen randomly and the number of (10) learners, and the researcher used appropriate statistical methods and used the statistical package (spss) to process

the data. Through the results that the researcher concluded that the use of the SQ3R strategy helped significantly in developing concentration

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان عملية التدريس منظومة لها ابعادها تتمثل في المعلم والمتعلم والخبرات التعليمية والادوات والتقنيات الحديثة واساليب التقويم ومن ثم فهي عملية ديناميكية تبدأ بصياغة الاهداف ووضع السياسات، وتحديد الاستراتيجيات وطرائق اساليب التعليم ثم التنفيذ والتقويم.

"وتعتبر استراتيجية (SQ3R) من الاستراتيجيات التي تزود المدرسين في الجامعات بأهداف تدريسية واضحة لجعل التعليم اكثر اثارة وتشويق وتساعد في تطوير اتجاهات ايجابية نحو التعليم وهي تصلح لقراءة معظم المواد الاكاديمية ومنها العلوم على اختلافها والفنون وهي بسيطة وسلسة نسبياً وهي تجعل من القراءة عملية نشطة بحيث يساعد على انتباه القاري وتحسين تذكره" (عبدالهاشمي وطه، 2008، 189)، لذلك فإن انتشار استخدام استراتيجية (SQ3R) ساعد في تطوير عملية التعلم الحركي وذلك لاهميتها في عملية اكتسابها المهارات الحركية الاساسية.

وتعد رياضة السباحة بمختلف فعاليتها واحدة من الالعاب والانشطة المحببة لدى الجميع سواء كانت للتعلم والتي تبعث النشاط والسعادة في النفس، وهي واحدة من الانشطة الرياضية التي حظيت باهتمام البحث العلمي ودوره المميز في تحقيق افضل الانجازات الرياضية نتيجة لاعتماده على الاساليب العلمية الحديثة واستخدام العلوم التطبيقية سعياً لبلوغ المستويات العالية،

وتكمن أهمية البحث في استخدام استراتيجية (SQ3R) حيث تتلائم وتنسجم مع المهارات التي تحتاج الى الانتباه والتوافق الحركي في عملية تعليم سباحة الصدر وكذلك لتزويد المتعلمين بالمعرفة من اجل الوصول الى مستويات اعلى من الفهم والتفكير.

2-1 مشكلة البحث

أصبح هدف العاملين في المجال الرياضي البحث عن كل ما هو جديد في التكنولوجيا لتحويله بمختلف الطرائق إلى شيء مفيد في خدمة المجال الرياضي ومن خلال ممارسة الباحث الميدانية ومعايشته مع المدرسين والمعلمين وكونه معلماً في مجال السباحة والتعلم الحركي، ما اثار الباحث للبحث عن اسباب فوجد ان تعلم المهارات الحركية تحتاج الى اسلوب يجذب تركيز انتباه المتعلم ولا سيما عندما يشعر ان صعوبة المهارة قد تشتت انتباهه وتبعده عن التركيز في تعلمه للمهارة، عند استخدام استراتيجيات او طرائق جديدة للتعلم تمتاز بالمرونة وتجعل المتعلم هو محور العملية التعليمية وابعاد المتعلم عن الملل سنرى تقدم مستوى المتعلم، مما حدا بالباحث من دراسة هذه المشكلة قيد البحث.

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

1- التعرف على تأثير استراتيجية (SQ3R) في تطوير تركيز الانتباه وتعلم سباحة الصدر لمتعلمين بعمر (14) سنة.

2- التعرف على الفروق في الاختبارات القبلية والبعديّة بين المجموعتين التجريبيّة و الضابطة لتركيز الانتباه وتعلم سباحة الصدر لمتعلمين بعمر (14) سنة.

3- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية والبعديّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة لتركيز الانتباه وتعلم سباحة الصدر لمتعلمين بعمر (14) سنة.

4-1 فرضا البحث

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير تركيز الانتباه في الاختبار البعدي.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم سباحة الصدر في الاختبار البعدي.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : متعلمين في اكااديمية مسبح مرواري - خانقين للعام (2023-2024).

2-5-1 المجال الزمني : (2023/10/5) ولغاية (2023/11/15) .

3-5-1 المجال المكاني : مسبح مرواري المغلق _ خانقين.

6-1 تحديد المصطلحات

استراتيجية (SQ3R): بأنها من أهم استراتيجيات ماوراء المعرفة في تعليم القراءة، حيث تقود القراء الى مجموعة من الخطوات الدقيقة المحددة التي من خلالها يتفاعلون مع معلومات النص المقروء بما ينتج عنه تحقيق مستويات عاليه من الفهم بالنسبة لهم. (بهلول، 2003، 147)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي هو " التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها والاسباب التي اثرت فيها"(الكاظمي، 2012، 137) وتصميم مجموعتين واحدة تجريبية واخرى ضابطة كونه يلائم طبيعة المشكلة المراد بحثها.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث من المتعلمين المسجلين في الدورة التي اقيمت في مسبح مرواري- خانقين للعام (2023-2024)، والبالغ عددهم (23) متعلماً، أما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية وبعدد (10) متعلماً، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة الى مجموعتين إذ مثلت المجموعة التجريبية (5) متعلماً التي سوف يطبق عليهما استراتيجية (SQ3R)، في حين مثلت المجموعة الضابطة (5) متعلماً التي سوف يطبق عليهما الاسلوب المتبع، وتم استبعاد (13) متعلماً بواقع (8) متعلمين اعمارهم اكثر واقل من (14) سنة، و(5) طالبا تم الاستعانة بهم للتجربة الاستطلاعية.

3-2 التصميم التجريبي

يعرف التصميم بأنه" الخطة التي يتم في ضوءها بناء تخصيص الافراد للظروف التجريبية او المعالجات التجريبية للافراد في عينة الدراسة، فالتصميم اذن يتضمن كلا من بناء مشكلة البحث وخطة الدراسة، تتضمن المنهج او الطريقة التي سوف تتبع لدراسة المشكلة."(الكاظمي، 2012، 137).

ويمكن توضيح التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي بالشكل (1).

الاختبار البعدي	المنهج المستخدم	الاختبار القبلي	المجموعات
تركيز الانتباه- سباحة الصدر	استراتيجية (SQ3R)	تركيز الانتباه- سباحة الصدر	التجريبية
تركيز الانتباه- سباحة الصدر	الاسلوب المتبع	تركيز الانتباه- سباحة الصدر	الضابطة

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي في البحث

2-4 تجانس العينة

لم يجرِ الباحث إختبارات التجانس على أفراد العينة للمجموعتين التجريبية والضابطة، كون المجموعتين التجريبية والضابطة هما من مرحلة عمرية وفئة واحدة ومن البيئة نفسها، ومن جنس واحد وبأطوال وأوزان متقاربة، ولم يسبق لجميع أفراد العينة ممارسة رياضة سباحة الصدر من قبل، ولكنهم يتقنون السباحة الحرة فقط.

2-5-2 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

2-5-1 الاجهزة

- ساعة توقيت (Diamond) عدد (3).
- جهاز (داتا شو) .
- حاسبة شخصية علمية نوع (hp) عدد (1) .

2-5-2 الادوات

- صافرة نوع (Acme) عدد (3).
- شريط قياس.
- أوراق وأقلام.
- الواح فلين (Kick board, Pull buoy)
- اطواق نجاة
- حوض السباحة

2-5-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية للاتصالات (الأنترنت) .
- رأي الخبراء والمختصون.
- آستمارات تسجيل البيانات.
- التجارب الإستطلاعية.
- الملاحظة العلمية.

2-6 التجارب الإستطلاعية

تعد التجربة الإستطلاعية "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته" (العربية، 1984، 79).

2-6-1 التجربة الإستطلاعية الأولى لإختبار شبكة تركيز الانتباه

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الإستطلاعية الأولى على عينة التجربة الإستطلاعية بواقع (5) متعلماً وفي تمام ساعة (العاشرة) صباحاً من يوم (الاحد) المصادف (2023/10/8) في مسبح مروري- خانقين، وكان الغرض من التجربة الآتي:

- 1- التعرف على الوقت الذي يستغرقه اختبار شبكة تركيز الانتباه.
- 2- تحديد زمن الاجابة على فقرات المقياس.
- 3- تلافى المشاكل التي قد تواجه الباحث عند تطبيق المقياس على عينة البحث الرئيسية.

2-6-2 التجربة الإستطلاعية الثانية للاختبارات المهارية لسباحة الصدر

قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الإستطلاعية الثانية للاختبارات المهارية لسباحة الصدر على (5) متعلماً من عينة التجربة الاستطلاعية من يوم (الاحد) المصادف (2023/10/8) وفي تمام الساعة (الحادية عشر) صباحاً في مسبح مرواري - خانقين، وكانت الهدف من التجربة الآتي:

- 1- التحقق من ملائمة الاختبارات لأفراد العينة وسهولة تطبيقها.
- 2- التحقق من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.
- 3- معرفة الوقت اللازم لأجراء اختبارات.
- 4- التحقق من فهم فريق العمل المساعد وكفاءة في اجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.

7-2 الوحدة التعريفية

عند البدء بتطبيق الوحدات التعليمية لتعليم السباحة عمد الباحث إلى إعطاء وحدة تعريفية واحدة لمجموعتي البحث لغرض الاختبار القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وإعطاء مهاتري ضربات الرجلين وحركات الذراعين اللتين تعدان أساساً للاختبارات المطلوب أدائها، وأعطيت الوحدة التعريفية قبل إجراء إختبار القبلي، وتعد هذه الوحدة من خارج الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحث التي تعد من الأساسيات الضرورية في بداية التعلم، وطبقت الوحدة التعريفية الأولى من يوم (الثلاثاء) المصادف (2023/10/10).

8-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

1-8-2 اختبار شبكة تركيز الانتباه

يستخدم هذا الاختبار لقياس قدرة المتعلم على تركيز انتباهه وهذا الاختبار قدمته دورثي هاريس (1984) وقام بتعريبه (علاوي، 1998، 530)، ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب ان يضع شرطة (/) على اكبر عدد ممكن من الارقام الذي يحدده المعلم ويفضل ان يكون الرقم المحدد اقل من (65) مع مراعاة ان تتابع الارقام بطريقة متتالية، فمثلا عند تحديد رقم البدء بالرقم (17) فينبغي على المتعلم ان يقوم بوضع خط (/) على الرقم (18) ثم الرقم (19) ثم الرقم (20) وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة (/) على الرقم (19) اولا ثم الرقم (18) ثانيا، ومما لاشك فيه ان المتعلم الذي يسجل عددا اكبر من الارقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز افضل ويمكن استخدام هذا الاختبار عدة مرات مع تغير الرقم الابتدائي المحدد في كل مرة تالية، كما نغير ارقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغير مكان ارقامها حتى لايتعود المتعلمون على حفظ وتذكر مكان الارقام.

التصحيح

يتم احصاء الارقام التي قام المتعلم بشطبها بطريقة صحيحة في غضون فترة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار، ويتم منح درجة واحدة لكل مشطوب بطريقة صحيحة وكلما ارتفعت درجات المتعلم كلما دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	69	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56

53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

2-8-2 الإختبارات المهارية لسباحة الصدر

بعد عرض مجموعة من الإختبارات الخاصة بقياس المهارات الأساسية لسباحة الصدر على الخبراء، تم الاتفاق على

الإختبارات التالية: (لطيف وآخرون، 2018، 63)

1- السباحة بالرجلين فقط لمسافة 20م/ثا

2- السباحة بالذراعين فقط لمسافة 20م/ثا

3- سباحة الصدر لمسافة 25م/ثا

1- اختبار السباحة بالرجلين فقط لمسافة 20م/ثا

هدف الإختبار: قياس المسافة التي يقطعها المختبر عند أداء السباحة بالرجلين.

أدوات الإختبار: حوض سباحة، لوح طوفان، شريط قياس.

وصف الإختبار: يقف المختبر داخل الحوض ظهره مواجهاً لحافة الحوض، يمسك لوح الطوفان باليدين والذراعين ممدودتين الى الأمام، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بدفع الجدار بأحد رجليه والانسحاب فوق سطح الماء وأداء السباحة بالرجلين فقط.

تسجيل الإختبار: يتم تسجيل الإختبار بحساب المسافة المقطوعة من حافة الحوض حتى وقوف المختبر على رجليه.

2- اختبار السباحة بالذراعين فقط لمسافة 20م/ثا

هدف الإختبار: قياس المسافة التي يقطعها المختبر عند أداء السباحة بالذراعين.

أدوات الإختبار: حوض سباحة، لوح طوفان، شريط قياس.

وصف الإختبار: يقف المختبر داخل الحوض ظهره مواجهاً لحافة الحوض يضع لوح الطوفان بين رجليه تكون احدي الرجلين مستقيمة وقدمها على الارض في حين تكون الاخرى مثنية من مفصل الركبة وقدمها مستندة على جدار الحوض، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع ودفع الجدار بقدم الرجل المثنية والانسحاب الى الامام وأداء السباحة بالذراعين فقط.

تسجيل الإختبار: يتم تسجيل الإختبار بحساب المسافة المقطوعة من حافة الحوض حتى وقوف المختبر على رجليه.

3- اختبار سباحة الصدر لمسافة 25م/ثا

هدف الإختبار: قياس المسافة التي يقطعها المختبر عند أداء سباحة الصدر، تقويم الأداء الفني للمختبر عند أداء سباحة الصدر.

أدوات الإختبار: حوض سباحة، شريط قياس.

وصف الإختبار: يقف المختبر داخل الحوض ظهره مواجهاً لحافة الحوض يضع لوح الطوفان بين رجليه تكون احدي الرجلين مستقيمة وقدمها على الارض في حين تكون الاخرى مثنية من مفصل الركبة وقدمها مستندة على جدار الحوض، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع ودفع الجدار بقدم الرجل المثنية والانسحاب الى الامام وأداء سباحة الصدر وبأفضل تكنيك.

تسجيل الإختبار: يتم تسجيل الإختبار بحساب المسافة المقطوعة من حافة الحوض حتى وقوف المختبر على رجليه.

2-9 الإختبار القبلي

تم إجراء الاختبارات القبليّة يوم (الخميس) المصادف (2023/10/12) على عينة البحث، وتم إجراء اختبار شبكة تركيز الانتباه، والاختبارات المهاريّة لسباحة الصدر.

10-2 التجربة الرئيسيّة

بعد التحقق من صلاحية الخطط الخاصّة باستراتيجيّة (SQ3R) وتحقيق متطلبات التجربة الاستطلاعيّة للخطط تم البدء بتطبيق التجربة الرئيسيّة الخاصّة باستراتيجيّة (SQ3R) يوم (الاحد) المصادف (2023/10/15)، في الساعة (الثامنة والنصف) صباحاً في مسبح مرواري المغلق، لثلاث ايام (الاحد- الثلاثاء- الخميس) من كل اسبوع وقد استغرق البرنامج (4) اسابيع بمعدل ثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع.

11-2 المنهج التعليمي

عمد الباحث الى وضع منهج تعليمي باستخدام استراتيجيّة (SQ3R)، بعد إجراء التجربة الاستطلاعيّة من خلال إطلاع الباحث على المصادر الخاصّة بتدريس وتعليم مهارات السباحة ، فضلاً عن خبرته في مجال رياضة السباحة وتدريس مادة السباحة والتعلم الحركي، وبما يتفق مع إستخدام النموذج، وبهدف التأكد من صحة الأسس العلميّة المتبعة في وضع المنهاج، وتم وضع المنهج التعليمي بصيغته النهائيّة، إذ تضمن المنهاج التعليمي (12) وحدات تعليمية ولمدة (4) أسابيع ، بزمن (90) دقيقة لكل وحدة تعليمية، وطبق هذا المنهج على المجموعة التجريبيّة فقط، وقد أكتفت المجموعة الضابطة بالمنهج المعد من قبل مدرس المادة.

1-11-2 تطبيق المنهج التعليمي

بعد الإفادة من إجراء التجارب الاستطلاعيّة وتهيئة مستلزمات الدرس من النواحي الفنيّة جميعها الخاصّة بالوحدات التعليميّة وتهيئة المسبح المخصص لدرس السباحة ، بدأ الكادر المساعد وبإشراف الباحث بتنفيذ التجربة يوم (الاحد) المصادف (2023/10/15) لغاية يوم (الخميس) المصادف (2023/11/9)، إذ طبق المنهج التعليمي باستخدام استراتيجيّة (SQ3R) وبإشراف الباحث وفريق العمل المساعد على أفراد المجموعة التجريبيّة من عينة البحث.

2-11-2 أقسام الوحدة التعليميّة

القسم التحضيري : يهدف إلى تهيئة الجسم لأداء المهارات المعطاة ، ويتضمن الجانب الاداري والإعداد العام والإعداد الخاص وبزمن (15) دقيقة .

القسم الرئيسي: تضمن هذا القسم إعطاء المهارات الأساسيّة من قبل المعلم وتطبيق المهارات والتمرينات من قبل المتعلم تطبيقاً عملياً وبزمن (65) دقيقة وأشتمل القسم الرئيسي على جزئيهما.

الجزء التعليمي : بزمن مقداره (20) دقيقة .

الجزء التطبيقي : بزمن مقداره (45) دقيقة .

القسم الختامي : ويتضمن تمرينات الإسترخاء والتهديّة أو بعض التوجيهات فضلاً عن لعبة مائية أو مسابقة صغيرة لغرض التشويق بزمن مقداره (10) دقيقة.

12-2 الاختبار البعدي

بعد الإنتهاء من الوحدات التعليميّة المعدّة من قبل الباحث لسباحة الصدر أُجريت الإختبارات البعديّة للمجموعة التجريبيّة و المجموعة الضابطة وذلك يوم (الاحد) المصادف (2023/11/12) على عينة البحث.

13-2 الوسائل الإحصائيّة

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعيّة (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيبة في المواضيع الاتية:

1- النسبة المئوية.

2- الوسط الحسابي.

3- الانحراف المعياري.

4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

5- اختبار (t) للعينات المترابطة وغير المترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

سيتم في هذا الباب عرض نتائج اختبار شبكة تركيز الانتباه واختبارات سباحة الصدر لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها بشكل كامل ومفصل من لدن الباحث.

3-1 عرض نتائج اختبار شبكة تركيز الانتباه واختبارات سباحة الصدر للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (1)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لشبكة تركيز الانتباه واختبارات سباحة الصدر القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الدلالة	مستوى * الاحتمالية Sig	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبار
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.08	17.14	3.18	21.3	3.4	17.9	الدرجة	شبكة تركيز الانتباه
غير معنوي	0.06	10.64	1.22	13.19	1.51	13.3	الدرجة	السباحة بالرجلين فقط لمسافة 20م/ثا
معنوي	00.1	9.0	0.86	15.8	0.83	12.2	الدرجة	السباحة بالذراعين فقط لمسافة 20م/ثا
غير معنوي	0.1	8.14	1.32	13.3	1.74	13	الدرجة	سباحة الصدر لمسافة 25م/ثا

*معنوية عند مستوى الدلالة الاقل أويساوي (0.05)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (1) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة إذ أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لتركيز الانتباه بلغ (17.9) وانحراف معياري (3.4)، بينما كانت قيم الوسط الحسابي لضربات الرجلين (13.3) وانحراف معياري (1.51)، وكانت قيم الوسط الحسابي لحركات الذراعين (12.2) وانحراف معياري (0.83)، بينما كانت قيم الوسط الحسابي لسباحة الصدر (13) وانحراف معياري (1.74)، إذ أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لتركيز الانتباه بلغ (21.3) وانحراف معياري (3.18)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (17.14)، بينما كانت قيم الوسط الحسابي لضربات الرجلين (13.19) وانحراف معياري (1.22)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (10.64)، وكانت قيم الوسط الحسابي لحركات الذراعين (15.8) وانحراف معياري (0.86)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (9.0)، بينما كانت قيم الوسط الحسابي لسباحة الصدر (13.3) وانحراف معياري (1.32) وكما بلغت قيمة (t) المحسوبة

(8.14) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة أكثر من (0.05) نرى أن ذلك يعني لا يوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولكن هناك فرق معنوي فقط في حركة الذراعين.
3-2 عرض نتائج إختبار شبكة تركيز الانتباه واختبارات سباحة الصدر للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول(2)

يبين قيمة الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لشبكة تركيز الانتباه واختبارات سباحة الصدر القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالة	مستوى* الاحتمالية Sig	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاليم الاحصائية الاختبار
			ع	س	ع	س		
معنوي	00.0	21.99	3.11	38.8	2.7	18.4	الدرجة	شبكة تركيز الانتباه
معنوي	00.0	16.57	0.89	19.6	1.51	13.4	الدرجة	السباحة بالرجلين فقط لمسافة 20م/ثا
معنوي	00.0	18.17	0.89	19.4	1.14	12.6	الدرجة	السباحة بالذراعين فقط لمسافة 20م/ثا
معنوي	00.0	12.65	0.54	19.3	1.14	13.1 6	الدرجة	سباحة الصدر لمسافة 25م/ثا

*معنوية عند مستوى الدلالة الاقل أيساوي (0.05)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (2) الذي يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية إذ أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لتركيز الانتباه بلغ (18.4) وبإنحراف معياري (2.7)، بينما كانت قيم الوسط الحسابي لضربات الرجلين (13.4) وبإنحراف معياري (1.51)، وكانت قيم الوسط الحسابي لحركات الذراعين (12.6) وبإنحراف معياري (1.14)، بينما كانت قيم الوسط الحسابي لسباحة الصدر (13.16) وبإنحراف معياري (1.14)، إذ أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لتركيز الانتباه بلغ (38.8) وبإنحراف معياري (3.11)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (21.99)، بينما كانت قيم الوسط الحسابي لضربات الرجلين (19.6) وبإنحراف معياري (0.89)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (16.57)، وكانت قيم الوسط الحسابي لحركات الذراعين (19.4) وبإنحراف معياري (0.86)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (18.17)، بينما كانت قيم الوسط الحسابي لسباحة الصدر (19.3) وبإنحراف معياري (0.54) وكما بلغت قيمة (t) المحسوبة (12.65) ومن خلال ملاحظتنا لقيمة الدلالة البالغة (0.00) نرى أن ذلك يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن استخدام استراتيجية (SQ3R) حيث أنها تعتمد على مبدأ التعلم الذاتي مما يجعل المتعلم أكثر إيجابياً وأكثر اعتماداً وأكثر فائدة في عملية التعلم، وكما أنها تعمل على تخزين المعلومات في الذاكرة الطويلة المدى مما تساعد المتعلم على اختصار وقته. ان اساليب التعلم الحديث التي تم استخدامها تؤدي إلى تسهيل عملية التعلم واختصار الوقت والجهد وهذا يؤدي إلى تكرار الحركة بشكل أفضل وصحيح من قبل المتعلم" (بسطويسي، 1984، 5)، وان التمارين التي تم تطبيقها ضمن المنهج تضمنت ضربات

للرجلين وحركات الذراعين واستخدام وسائل تعليمية لتطور التركيز والانتباه وهذا ماخدم المتعلم في تحسين وتعلم مهارات سباحة الصدر.

3-3 عرض نتائج إختبار شبكة تركيز الانتباه واختبارات سباحة الصدر البعدية- البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول(3)

يبين قيمة الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لشبكة تركيز الانتباه واختبارات سباحة الصدر البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة

الدالة	مستوى* الاحتمالية Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاليم الاحصائية الاختبار
			ع	س	ع	س		
معنوي	00.0	8.94	3.18	21.3	3.11	38.8	الدرجة	شبكة تركيز الانتباه
معنوي	00.0	17.53	1.22	13.1 9	0.89	19.6	الدرجة	السباحة بالرجلين فقط لمسافة 20م/ثا
معنوي	00.0	11.44	0.86	15.8	0.89	19.4	الدرجة	السباحة بالذراعين فقط لمسافة 20م/ثا
معنوي	00.0	7.44	1.32	13.3	0.54	19.3	الدرجة	سباحة الصدر لمسافة 25م/ثا

*معنوية عند مستوى الدلالة الاقل أويساوي (0.05)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (3) الذي يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية إذ أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لتركيز الانتباه بلغ (38.8) وبإنحراف معياري (3.11)، بينما كانت قيم الوسط الحسابي لضربات الرجلين (19.6) وبإنحراف معياري (0.89)، وكانت قيم الوسط الحسابي لحركات الذراعين (19.4) وبإنحراف معياري (0.89)، بينما كانت قيم الوسط الحسابي لسباحة الصدر (19.3) وبإنحراف معياري (0.54)، إذ أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لتركيز الانتباه بلغ (21.3) وبإنحراف معياري (3.18)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.94)، بينما كانت قيم الوسط الحسابي لضربات الرجلين (13.19) وبإنحراف معياري (1.22)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (17.53)، وكانت قيم الوسط الحسابي لحركات الذراعين (15.8) وبإنحراف معياري (0.86)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (11.44)، بينما كانت قيم الوسط الحسابي لسباحة الصدر (13.3) وبإنحراف معياري (1.32) وكما بلغت قيمة (t) المحسوبة (7.44) نرى أن ذلك يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدي والبعدي. نرى أن ذلك يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن استخدام استراتيجية (SQ3R) الذي خضعت له عينة البحث، والتي تعد من الاستراتيجيات ما وراء المعرفة الحديثة التي تتركز حول المتعلم على العكس من الاستراتيجيات التقليدية مما وفر تعلماً أكثر حرية داخل حوض السباحة من دون تدخل المتعلم الا عند الضرورة حيث ساهمت في تعلم المهارات وفهم كل الجوانب

المتعلقة بالمهارة وتعتمد هذه الاستراتيجية على مبدأ التقييم المستمر الذي يشخص نقاط القوة لدى المتعلم أثناء عملية التعلم ويعززها ويعزز نقاط الضعف لمعالجتها وتحسين تركيز الانتباه، وكذلك استمرارية حضور المتعلمين وعدم التغيب وحرصهم على التعلم " الاستمرارية تلعب دوراً مهماً في إيصال المتعلمين الى مستوى جيد من حيث الاداء والتكامل وتركيب آلية عالية الأداء " (حنفي، 1994، 22)، ان تعلم افراد عينة البحث الحركات الاساسية في سباحة الصدر من خلال التكرار والممارسة على أداء الحركات طيلة فترة تطبيق البرنامج التعليمي وتصحيح الاخطاء التي قد تحدث من قبل الباحث مما أدى ذلك الى بناء قدرات توافقية حركية عضلية عصبية للمجموعة التجريبية حيث ان اداء حركات السباحة يحتاج الى توافق وتوازن في القدرات الحركية للاجهزة الداخلية والخارجية.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث في دراسته استنتج ما يأتي:

- 1- ان استخدام استراتيجية SQ3R ساعدت بشكل كبير في تنمية تركيز الانتباه وتعلم مهارات سباحة الصدر.
- 2- ان استخدام استراتيجية SQ3R زادت من حماس المتعلمين مما انعكس ايجابياً في تحسين الاداء المهاري بشكل كبير وفعال.
- 3- اظهرت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في جميع الاختبارات من خلال معنوية الفروق والتي اظهرتها نتائج الاختبار البعدي.

2-4 التوصيات

من خلال الاستنتاجات التي عرضها الباحث فإنه يوصي بما يأتي:

- 1- استخدام استراتيجية SQ3R في تطوير المهارات للانواع الاخرى من السباحات (حرة، ظهر، فراشة).
- 2- الإهتمام بعمل أبحاث ودراسات تستخدم استراتيجية SQ3R ومقارنتها مع الاستراتيجيات الاخرى للاعبين الفردية والجماعية.

المصادر

1. بسطويسي احمد واخرون؛ طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984.
2. بهلول، ابراهيم أحمد؛ اتجاهات حديثة في استراتيجيات ماوراء المعرفة في تعليم القراءة، ترقية للاستاذية، المنصورة - استاذ مساعد مناهج وطرق التدريس اللغة العربية بكلية التربية - جامعة: جامعة المنصورة، 2003.
3. حنفي محمود؛ مدرب كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
4. عبد الهاشمي، عبدالرحمن وطه علي حسين الدليمي؛ استراتيجيات حديثة في فن التدريس، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2008.
5. العربية، مجمع اللغة؛ معجم علم النفس والتربية، ط1، (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984).
6. علاوي، محمد حسن؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، (مصر، مركز الكتاب للنشر، 1998).
7. الكاظمي، ظافر هاشم؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية، (جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، 2012).
8. لطيف، نجلاء عباس، واخران؛ اثر استراتيجية التعلم الالكتروني التشاركي في بيئة تطبيقات التواصل الاجتماعي على تعلم المهارات الاساسية في سباحة الصدر، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد56، 2018.