

اثر استراتيجية مراجعة الذات وفقا لنموذج بيجز في تعلم مهارات السباحة الحرة والتحصيل المعرفي

أ.د. نجلاء عباس الزهيري
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
جامعة بغداد

أ.م.د. انتصار احمد عثمان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

هدف البحث الى إعداد وحدات تعليمية باستراتيجية مراجعة الذات لتعلم مهارات السباحة الحرة للطالبات ، والتعرف على مستوى التحصيل المعرفي للطالبات، ايضا التعرف على اثر إستراتيجية مراجعة الذات لتعلم مهارات السباحة الحرة للطالبات، وكذلك التعرف مستويات بيجز لطالبات المرحلة الثالثة .اما فروض البحث فكانت:-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الست فيالاختبارات المهارية للسباحة الحرة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الست في اختبار التحصيل المعرفي.

وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والبالغ عددهن (110) طالبة للعام الدراسي 2018-2019م ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغت (50) طالبة قسمت الى (25) طالبة للمجموعة الضابطة (25) طالبة للمجموعة تجريبية ، وبعد معالجة البيانات احصائيا تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:-

- إن الوحدات التعليمية التي أعدت باستراتيجية مراجعة الذات لها أثر ايجابي في تعلم المهارات الأساسية بسباحة الحرة.
- أظهرت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في جميع الاختبارات من خلال معنوية الفروق والتي أظهرتها نتائج الاختبار البعدي.
- ان استراتيجية مراجعة الذات حولت الطالبات من متلقيات للمعلومة إلى مشاركات فيها.

بناءً على ما توصلت اليه الباحثتان من استنتاجات فأنهما توصيان بما يلي:

- استخدام استراتيجية مراجعة في تدريس الألعاب والفعاليات المختلفة ضمن منهج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية لمشاركة الطالبات في المحاضرات، وكذلك إبعادهن عن الجو التقليدي.

Abstract

The effect of the self-review strategy according to the Bigs model on learning free swimming skills and cognitive achievement

A.Prof.Dr Intisar Ahmed Othman

Prof. Dr. Naglaa Abbas Al-Zuhairi

The aim of the research is to prepare educational units with a self-review strategy to learn the skills of free-swimming for female students, and to identify the level of cognitive achievement of the female students, also to identify the impact of the self-review strategy for learning the skills of free-swimming for female students, as well as to identify the levels of Bigs for third-year students,As for the research hypotheses, they were:

- There are no statistically significant differences between the post tests of the six research groups in the free swimming skill tests.

- There are no statistically significant differences between the post tests of the six research groups in the cognitive achievement test.

The research community was chosen by the intentional method from the third stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences for Girls, which numbered (110) students for the academic year 2018-2019 AD, and the research sample was chosen by random method, which amounted to (50) students divided into (25) students for the control group (25).) Student of the experimental group

After processing the data statistically, the following conclusions were reached:

- The educational units prepared by the self-review strategy have a positive impact on learning the basic skills of free-swimming.

- The experimental group showed a remarkable development in all tests through the significant differences, which were shown by the results of the post test.

The self-review strategy transformed the students from recipients of information to participants in it.

Based on the conclusions reached by the researchers, they recommend the following:

- Using a review strategy in teaching various games and activities within the curriculum of the faculties of physical education and sports sciences to involve female students in lectures, as well as keeping them away from the traditional atmosphere.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تسعى عملية التدريس الى تحقيق نتائج تعلم متنوعة مرتبطة بالمنهاج وتتطلب عملية اكتساب لهذه النتائج استخدام استراتيجيات عديدة من بينها استراتيجيات التقويم التي تتوافق مع هذه النتائج والتي تعتمد دائما على الطالب حيث يتطلب من الطالب اظهار تعلمه من خلال عمل يقدم بمؤشرات دالة على اكتسابه لتلك المهارات، ولعل من ابرز استراتيجيات التقويم استراتيجيات تعتمد فحواها على تحويل الخبرة السابقة الى تعلم من خلال تقييم ذلك التعلم وهي استراتيجية مراجعة الذات التي تعتبر مفتاحا هاما لإظهار مدى النمو المعرفي للمتعلم ، حيث ان تزامن مراجعة الذات مع تقديم دليل الطالب يعد مؤشرا على تحقيق مرحلة هامة من مراحل النمو المعرفي للمتعلم ، وهي مكون اساسي للتعلم الذاتي الفعال والتعلم المستمر كذلك تعطي للمتعلم فرصة لتطوير المهارات المعرفية وفوق المعرفية وتساعد الطلبة في تشخيص نقاط قوتهم وتحديد حاجاتهم واتجاهاتهم. ان عملية النمو المعرفي للمتعلم تختلف من شخص الى اخر تبعا لأسلوبه المفضل في اكتسابه لتلك المعارف ، كون عملية التعلم تتأثر بنوع الاسلوب الذي يمتلكه الفرد ويفضله في اكتسابه للمعلومات حيث يرى بيجز ان هذه الاساليب تخضع للعلاقات الداخلية بين كل من العوامل التي ترجع الى الشخصية والعوامل التي ترجع الى البيئة التعليمية من الناحية وتأثيرهما على كل من عمليات التعلم ومخرجاتها من ناحية اخرى وعلى هذا الاساس صنف بيجز اساليب التعلم الى ثلاثة اصناف (سطحي، عميق وتحصيلي)، فكل اسلوب من هذه

الاساليب يمتاز بخصائص وصفات معينة تختلف عن الاسلوب الاخر وبالتالي يختلف الاشخاص في كيفية التعامل مع المعلومات واكتسابها تبعا لنوع الاسلوب الذي يمتلكونه.

وتعد رياضة السباحة واحدة من اهم الرياضات الواسعة الانتشار حول العالم والمحبة بشكل كبير جدا نظرا لما تمتاز به من اثاره وتشويق ولكن على الرغم من ذلك فان هناك جانب اخر يمتاز بالصعوبة في عملية تعلم مهاراتها في انواعها المختلفة ، هذه الصعوبة تعود الى اختلاف خصوصية البيئة المائية وعملية التعلم فيها ففي بيئة اليابسة وبشكل فان عملية التعلم والحصول على المعلومات هي راجعة الى نوع الرياضة المعنية وما اضافت اليه عملية التعلم من معلومات جديدة وهذا يتوج تحت عنوان التحصيل المعرفي الذي يعد وسيلة منظمة تهدف الى قياس كمية المعلومات التي يحتفظ بهما كما يشير الى قدرته على فهمها وتطبيقها في مواقف الحياة للطالبة المختلفة ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال محاولة استخدام استراتيجية تقييمية تساعد الطالب على تقييم الجانب التعليمي من خلال عملية مراجعة الذات لمعرفة مستوى التقدم بالأداء.

1-2 مشكلة البحث:

ان عملية تعلم المهارات المختلفة في رياضة السباحة وعلى اختلاف انواعها عملية تكاد تكون صعبة وتحتاج الى الكثير من التدريس وبذل الجهد من قبل قطبي العملية التعليمية (المدرس والطالب) وذلك لأسباب عديدة منها خصوصية البيئة المائية وايضا نوع وخصوصية المهارات كما ان رياضة السباحة بشكل عام وسباحة الحرة بشكل خاص مما يؤدي الى ضعف في مستوى الاداء العام لهذه السباحة ونظرا لوجود الكثير من الاستراتيجيات الحديثة المطروقة على الساحة العلمية ارتأت الباحثتان تسليط الضوء على استراتيجية مميزة تعتمد على تقييم الفرد لأدائه وهي استراتيجية مراجعة الذات كمحاولة علمية جادة لإيجاد استراتيجية تساعد التعلم باقل جهد واقل وقت ومحاولة جعل ا على علم بمستوى تقدمه في تعلمه للمهارة مما يساعد على زيادة دافعية الطالب بالإضافة الى الخروج من الطريقة التقليدية واعطاء دور اكبر للمتعلم في عملية التعلم ذلك من خلال اسهامه بشكل كبير وواضح في عملية التعليم للأداء المهاري.

1-3 أهداف البحث:

- اعداد وحدات تعليمية باستراتيجية مراجعة الذات لتعليم مهارات السباحة الحرة.
- التعرف على أثر استراتيجية مراجعة الذات وفقا لأساليب يبرز في تعلم مهارات السباحة الحرة .
- التعرف على ما يمتلكه الافراد من اسلوب تعليمي (سطحي - عميق - تحصيلي) لدى عينة البحث.
- التعرف على مستوى التحصيل المعرفي لدى عينة البحث .

1-4 فروض البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الست في الاختبارات المهارية للسباحة الحرة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجاميع البحث في اختبار التحصيل المعرفي.

1-5 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد.

1-5-2 المجال الزمني: 2019/2/17 لغاية 2019/4/7م

1-5-3 المجال المكاني: مسيح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-5 تعريف المصطلحات:

1- استراتيجيية مراجعة الذات : هي استراتيجيية تعمل على تحويل الخبرة السابقة الى تعلم بتقييم ماتعلمه، وتحديد ما سيتم تعلمه لاحقاً. (4 : 30)

2- اساليب بيجز : هي الاساليب المفضلة والمحبيية من قبل الطلبة لتلقي المادة الدراسية. (2 : 18)

3-التحصيل المعرفي: وسيلة تقويمية اساسية يحدد بموجبها مقدار تقدم الطلبة في الدراسة. (5 : 168)

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث : استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيية والضابطة. فالمنهج التجريبي هو "تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها". (6 : 289)

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات-جامعة بغداد والبالغ عددهن (110) طالبة، للعام الدراسي 2018-2019م، مقسمة الى اربع شعب، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (50) طالبة مقسمة الى (25) طالبة للمجموعة الضابطة و (25) طالبة للمجموعة التجريبيية، أي بنسبة (45.45%)، وكان معدل أعمار العينة الكلية (21سنة)، وافترضت الباحثتان بأن العينة متجانسة ومتكافئة لكون الطالبات من المبتدئات وأعمارهن ومستوياتهن متقاربة وضمن مرحلة دراسية واحدة ومن الإناث فقط.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية.

- المقابلات الشخصية.

- استمارة تفرغ البيانات

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- مسيح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد.

- سبورة .

- شريط قياس 50 م.

- شريط لاصق.

- ساعة إيقاف.

- صور تعليمية

- الواح طفو.

- كرات صغيرة ملونة

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد المهارات الأساسية للسباحة الحرة:

حددت الباحثتان المهارات الأساسية بسباحة الحرة وفق منهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

- جامعة بغداد وهي:-

1-مهارة ضربات الرجلين.

2-مهارة حركات الذراعين.

3-مهارة التنفس.

4-مهارة التوافق الكلي.

3-4-2 الاختبارات المستعملة في البحث: تم اتفاق الباحثتان على الاختبارات التالية:

الاختبار الاول :

السباحة بالرجلين فقط لمسافة (20) م (1: 281)

هدف الاختبار: قياس المسافة التي تقطعها الطالبة عند أداء السباحة بالرجلين فقط.

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

وصف الاختبار: تقف الطالبة داخل الحوض ظهرها مواجه لحافة الحوض، تمسك لوح الطوفان باليدين والذراعين ممدودتين إلى الأمام، عند سماع إشارة البدء تقوم الطالبة بدفع الجدار بأحد رجليها والانسياب فوق سطح الماء وأداء السباحة بالرجلين فقط.

تسجيل الاختبار: يتم تسجيل المسافة المقطوعة من حافة الحوض حتى وقوف الطالبة على رجليها.

الاختبار الثاني:

السباحة بالذراعين فقط لمسافة (20) م (1 : 282)

هدف الاختبار: قياس المسافة التي تقطعها الطالبة عند أداء السباحة بالذراعين فقط.

أدوات الاختبار: حوض سباحة، لوح طفو للرجلين ، شريط قياس.

وصف الاختبار: تقف الطالبة داخل الحوض، وظهرها مواجهاً لحافة الحوض، يضع لوح الطوفان بين الرجلين، تكون إحدى الرجلين مستقيمة وقدمها على الأرض في حين تكون الأخرى مثنية من مفصل الركبة وقدمها

مستندة على جدار الحوض، عند سماع إشارة البدء تقوم الطالبة بثني الجذع ودفع الجدار بقدم الرجل المثنية والانسياب إلى الأمام وأداء السباحة بالذراعين فقط.

تسجيل الاختبار: يتم حساب المسافة من حافة الحوض وحتى وقوف الطالبة على رجليها.

الاختبار الثالث:

سباحة الحرة لمسافة 20م: (1، 282)

* هدف الاختبار: قياس المسافة التي تقطعها الطالبة عند أداء سباحة الحرة.

* أدوات الاختبار: حوض سباحة، شريط قياس.

* مواصفات الاداء : تقف الطالبة داخل الحوض، ظهرها مواجه لحافة الحوض، تكون إحدى الرجلين مستقيمة وقدمها على الأرض في حين تكون الرجل الأخرى مثنية من مفصل الركبة وقدمها مستندة على جدار الحوض، عند سماع إشارة البدء تقوم الطالبة بدفع الجدار بقدم الرجل المستندة على الحافة وأداء سباحة الصدر لأبعد مسافة ممكنة وبأفضل تكنيك لها .

* تسجيل الاختبار: يتم تسجيل الاختبار بحساب المسافة من جدار الحوض وحتى وقوف الطالبة على رجليها.

4- اختبار التحصيل المعرفي (2، 216)

3-5 التجارب الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية (تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها).

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بالأجهزة والوحدات التعليمية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الأربعاء المصادف

2019/2/10 على (6) طالبات وذلك للتعرف على: -

1- المكان المناسب لشرح المحاضرة داخل المسبح.

2- مدى وضوح الخريطة لات.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات المستخدمة بالبحث:

تم إجراء هذه التجربة بتاريخ 2019/2/11 على (6) طالبات وذلك للتعرف على :-

1- مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة.

2- تهيئة الكادر المساعد للاختبارات.

3- الوقت المستغرق لكل اختبار.

4- التعرف على الصعوبات التي قد تحدث أثناء إجراء الاختبارات.

3-6 الوحدات التعليمية:

تم اعداد الوحدات التعليمية الخاصة باستراتيجية مراجعة الذات للمجموعة التجريبية وبما يلائم موضوع وعينة البحث .

فقد اعتمدت الباحثتان مفردات درس السباحة المقرر تدريسها للمرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد، اذ بلغت مدة الوحدات التعليمية (8) اسابيع وفي كل أسبوع وحدتين تعليميتين، توزعت الوحدات كلاتي: -

* اسبوعان لتعليم المبادئ الاساسية للسباحة.

* (6) أسابيع لتعليم المهارات الأساسية للسباحة الحرة.

بدأ تطبيق الوحدات التعليمية باستراتيجية مراجعة الذات في يوم (الأحد) المصادف 2019/ 2/17 وبمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع، وانتهت مدة تطبيق الوحدات التعليمية في يوم الاحد المصادف 2019 / 4 / 7 . وقد كان الوقت المخصص للوحدة التعليمية الواحدة (90د) مقسم وفقا للتفاصيل الآتية ولجميع الوحدات التعليمية: -

- بلغ وقت القسم التحضيري (20 د) وشمل على : المقدمة (2د)، والإحماء العام (5د) والتمارين البدنية (13د) - القسم الرئيسي (65د).

3-7 الاختبارات البعدية لعينة البحث:

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية، تم إجراء الاختبارات المهارية للسباحة الحرة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في يوم الاحد المصادف 2019/ 4/14 .

3-8 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثتان نظام (spss) لتحليل بيانات البحث :

-النسبة المئوية .

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

- اختبار (t) للعينات المستقلة المتساوية العدد.

- اختبار F

- اختبار LSD

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

1-4: عرض النتائج البعدية للاختبارات بين مجموعات البحث الست وتحليلها ومناقشتها:-

1-1-4: عرض النتائج البعدية للاختبارات بين مجموعات البحث الست وتحليلها :-

جدول (1)

يبين نتائج المعالم الإحصائية لمجموعات البحث الست في الاختبارات البعدية

أسم الاختبار	المجموعة	ن	وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
				س	ع ±
السباحة بالرجلين فقط لمسافة (20) م	التجريبية (1)	9	المسافة بالمتر	13.55	0.881
	التجريبية (2)	8		15.25	0.886
	التجريبية (3)	8		16.12	0.834
	الضابطة (4)	8		12.50	0.925
	الضابطة (5)	9		13.88	0.600
	الضابطة (6)	8		14.37	0.744
السباحة بالذراعين فقط لمسافة (20) م	التجريبية (1)	9	المسافة بالمتر	13.33	0.500
	التجريبية (2)	8		16.62	0.744
	التجريبية (3)	8		16.12	0.640
	الضابطة (4)	8		12.62	1.060
	الضابطة (5)	9		14.38	0.697
	الضابطة (6)	8		14.37	0.517
سباحة الحرة مسافة 20م	التجريبية (1)	9	المسافة بالمتر	13.77	0.666
	التجريبية (2)	8		16.50	1.195
	التجريبية (3)	8		16.62	1.060
	الضابطة (4)	8		12.37	0.744
	الضابطة (5)	9		14.38	0.485
	الضابطة (6)	8		15.25	0.886
التحصیل المعرفي	التجريبية (1)	9	الدرجة	35.33	.8660
	التجريبية (2)	8		45	.9250
	التجريبية (3)	8		45.75	1.281
	الضابطة (4)	8		30.22	2.223
	الضابطة (5)	9		37.22	3.767
	الضابطة (6)	8		42.57	.7860

جدول (2)

يبين نتائج تحليل التباين بين لاختبارات البعدية لمجموعات البحث الست في الاختبارات المهارية بسباحة الحرة

الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
السباحة بالرجلين فقط لمسافة (20) م	بين المجموعات	66.259	5	13.252	19.859	.0000	دال
	داخل المجموعات	29.361	44	.667			
السباحة بالذراعين فقط لمسافة (20) م	بين المجموعات	97.736	5	19.547	38.415	0.000	دال
	داخل المجموعات	120.125	44	120.125			
سباحة الحرة لمسافة 20م	بين المجموعات	109.351	5	21.870	29.433	0.000	دال
	داخل المجموعات	32.694	44	.743			
التحصيل المعرفي	بين المجموعات	1584.655	5	316.931	77.332	0.000	دال
	داخل المجموعات	180.325	44	4.098			

* ن = 50 مستوى دلالة (0.05)

جدول (3)

يبين نتائج اختبار (LSD) لاختبار السباحة بالرجلين فقط لمسافة (20) م بين مجموعات البحث الست

الاختبار والمجموعات	نتائج فروق الأوساط	درجة (Sig)	المعنوية
السباحة بالرجلين فقط لمسافة (20) م	2 - 1	-1.694*	معنوي لصالح مجموعة (2)
	3 - 1	-2.569*	معنوي لصالح مجموعة (3)
	4 - 1	1.055*	معنوي لصالح مجموعة (1)
	5 - 1	-0.333	غير معنوي
	6 - 1	-0.819*	معنوي لصالح مجموعة (6)
	3 - 2	-0.875*	معنوي لصالح مجموعة (3)
	4 - 2	2.750*	معنوي لصالح مجموعة (2)
	5 - 2	1.361*	معنوي لصالح مجموعة (2)
	6 - 2	0.875*	معنوي لصالح مجموعة (2)
	4 - 3	3.625*	معنوي لصالح مجموعة (3)
	5 - 3	2.236*	معنوي لصالح مجموعة (3)
	6 - 3	1.750*	معنوي لصالح مجموعة (3)
	5 - 4	-1.388*	معنوي لصالح مجموعة (5)
	6 - 4	-1.875*	معنوي لصالح مجموعة (6)
	6 - 5	-0.486	غير معنوي

* الفرق دال عند مستوى دلالة (0.05) وحدة القياس (المسافة)

تُبين نتائج الجدول (3) معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية في اختبار السباحة بالرجلين فقط لمسافة (20) م لصالح المجموعة التجريبية الثالثة ذات المستوى التحصيلي اللواتي تم تدريبهن باستراتيجية مراجعة الذات التي جاءت بالمرتبة الأولى ، وجاءت بعدها بالمرتبة الثانية المجموعة التجريبية الثانية ذات المستوى العميق اللواتي تم تدريبهن باستراتيجية مراجعة الذات، ثم تلتها المجموعة الضابطة السادسة ذات المستوى التحصيلي ، ثم تلتها المجموعة الضابطة الخامسة ذات المستوى العميق ، ثم تلتها المجموعة التجريبية الأولى ذات المستوى السطحي.

جدول (4)

يبين نتائج اختبار (LSD) لاختبار السباحة بالذراعين فقط لمسافة (20) م بين مجموعات البحث الست

الاختبار والمجموعات	نتائج فروق الأوساط	درجة (Sig)	المعنوية
2 - 1	-3.291*	.0000	معنوي لصالح مجموعة (2)
3 - 1	-2.791*	.0470	معنوي لصالح مجموعة (3)
4 - 1	.708 ⁰	.0030	معنوي لصالح مجموعة (1)
5 - 1	-1.055*	.0040	معنوي لصالح مجموعة (5)
6 - 1	-1.041*	.0000	معنوي لصالح مجموعة (6)
3 - 2	.5000	.1680	غير معنوي
4 - 2	4*	.0000	معنوي لصالح مجموعة (2)
5 - 2	2.236*	.0000	معنوي لصالح مجموعة (2)
6 - 2	2.250*	.0000	معنوي لصالح مجموعة (2)
4 - 3	3.500*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (3)
5 - 3	1.736*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (3)
6 - 3	1.750*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (3)
5 - 4	-1.763*	00.00	معنوي لصالح مجموعة (5)
6 - 4	-1.750*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (6)
6 - 5	.0130	0.968	غير معنوي

السباحة بالذراعين فقط لمسافة (20) م

* الفرق دال عند مستوى دلالة (0.05) وحدة القياس (المسافة)

تُبين نتائج الجدول (4) معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية في اختبار السباحة بالذراعين فقط

لمسافة (20) م لصالح المجموعة التجريبية الثانية ذات المستوى العميق اللواتي تم تدريبهن باستراتيجية مراجعة الذات التي جاءت بالمرتبة الأولى ، وجاءت بعدها بالمرتبة الثانية المجموعة التجريبية الثالثة ذات المستوى التحصيلي اللواتي تم تدريبهن باستراتيجية مراجعة الذات، ثم تلتها المجموعة الضابطة الخامسة ذات المستوى

العميق ، ثم تلتها المجموعة الضابطة السادسة ذات المستوى التحصيلي ، ثم تلتها المجموعة التجريبية الاولى ذات المستوى السطحي.

جدول (5)

يبين نتائج اختبار (LSD) لاختبار سباحة الحرة لمسافة (20) م بين مجموعات البحث الست

الاختبار والمجموعات	نتائج فروق الأوساط	درجة (Sig)	المعنوية
2 - 1	-2.722*	.0000	معنوي لصالح مجموعة (2)
3 - 1	-2.847*	.0000	معنوي لصالح مجموعة (3)
4 - 1	1.402*	.0020	معنوي لصالح مجموعة (1)
5 - 1	.6110-	.1400	غير معنوي
6 - 1	-1.472*	.0010	معنوي لصالح مجموعة (6)
3 - 2	.1250-	.7730	غير معنوي
4 - 2	4.125*	.0000	معنوي لصالح مجموعة (2)
5 - 2	2.111*	.0000	معنوي لصالح مجموعة (2)
6 - 2	1.250*	.0060	معنوي لصالح مجموعة (2)
4 - 3	4.250*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (3)
5 - 3	2.236*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (3)
6 - 3	1.375*	30.00	معنوي لصالح مجموعة (3)
5 - 4	-2.013*	00.00	معنوي لصالح مجموعة (5)
6 - 4	-2.875*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (6)
6 - 5	.861*0-	.0460	معنوي لصالح مجموعة (6)

سباحة الحرة لمسافة (20) م

* الفرق دال عند مستوى دلالة (0.05) وحدة القياس (المسافة)

تُبين نتائج الجدول (5) معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية في اختبار سباحة الحرة لمسافة (20) م

لصالح المجموعة التجريبية الثالثة ذات المستوى التحصيلي اللواتي تم تدريسهن باستراتيجية مراجعة الذات التي جاءت بالمرتبة الأولى ، وجاءت بعدها بالمرتبة الثانية المجموعة التجريبية الثانية ذات المستوى العميق اللواتي تم تدريسهن باستراتيجية مراجعة الذات، ثم تلتها المجموعة الضابطة السادسة ذات المستوى التحصيلي ، ثم تلتها المجموعة الضابطة الخامسة ذات المستوى العميق ، ثم تلتها المجموعة التجريبية الاولى ذات المستوى السطحي.

جدول (6) يبين نتائج اختبار (LSD) لاختبار التحصيل المعرفي بين مجموعات البحث الست

الاختبار والمجموعات	نتائج فروق الأوساط	درجة (Sig)	المعنوية
2 - 1	-9.666*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (2)
3 - 1	-10.416*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (3)
4 - 1	5.111*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (1)
5 - 1	-1.88-	0.054	غير معنوي
6 - 1	-7.238*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (1)
3 - 2	-.750	0.463	غير معنوي
4 - 2	14.777*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (2)
5 - 2	7.777*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (2)
6 - 2	2.428*	0.025	معنوي لصالح مجموعة (2)
4 - 3	15.527*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (3)
5 - 3	8.527*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (3)
6 - 3	3.178*	0.004	معنوي لصالح مجموعة (3)
5 - 4	-7*	00.00	معنوي لصالح مجموعة (5)
6 - 4	-12.349*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (6)
6 - 5	-5.349*	0.000	معنوي

التحصيل المعرفي

* الفرق دال عند مستوى دلالة (0.05) وحدة القياس (الدرجة)

تُبين نتائج الجدول (6) معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية في اختبار التحصيل المعرفي لصالح المجموعة التجريبية الثالثة ذات المستوى التحصيلي اللواتي تم تدريبهن باستراتيجية مراجعة الذات التي جاءت بالمرتبة الأولى ، وجاءت بعدها بالمرتبة الثانية المجموعة التجريبية الثانية ذات المستوى العميق اللواتي تم تدريبهن باستراتيجية مراجعة الذات، ثم تلتها المجموعة الضابطة السادسة ذات المستوى التحصيلي ، ثم تلتها المجموعة الضابطة الخامسة ذات المستوى العميق ، ثم تلتها المجموعة التجريبية الاولى ذات المستوى السطحي.

2-4 : مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعات البحث الست:-

من مراجعة معنوية نتائج المعالجات الإحصائية للاختبارات المهارية الخاصة بسباحة الحرة بين مجموعات البحث، تعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية التي استعملت استراتيجية مراجعة الذات بمستوياتها الثلاث وفق تصنيف نموذج بيجزفي الاختبارات المهارية على المجموعة الضابطة بمستوياتها الثلاث وفق تصنيف نموذج بيجزالي خطوات تصميم الاستراتيجية التي راعت جعلت الطالبات مشاركات في العملية التعليمية لكون مراحل الاستراتيجية تماشت مع انماطهن حسب تصنيف بيجز مما سهل عليهن فهم وإدراك طريقة الاداء الصحيح والتي كان لها الاثر الواضح في تعلم مهارات سباحة الحرة، حيث كان اعداد ملف ودليل او الطريقة المتبعة من قبل المدرسة التي تم فيها تقديم الشرح الوافي للمهارة مع عرض الافلام التعليمية

التي توضح طريقة اداء التمارين المهارية وايضا توضح اداء المهارة كل ذلك ساهم وساعد في تكوين التصور الحركي لأداء مهارات سباحة الحرة لدى الطالبات.

كذلك تعزو الباحثتان سبب تفوق المجموعة التجريبية التي استعملت استراتيجية مراجعة الذات بمستوياتها الثلاث إلى الكثير من هذه الاستراتيجيات مناسبة للتقويم الذاتي من قبل الطلاب، فهم يستطيعون استخدام قوائم الرصد وسلام التقدير لتقويم أعمالهم الخاصة، وسيجدون مثل هذا التقويم الذاتي قيما إذا ما شاركوا في إعداد هذه الأدوات، كذلك فإن تقنيات مراجعة الذات، لها قيمة عالية في التقويم الذاتي، أما اليوميات وملف الطالب فستعطي الطلاب فرصة ممتازة لتقويم تقدمهم وصياغة الأهداف التي ساعدت على تكوين التصور الحركي لأداء المهارات وطريقة تصحيح الأخطاء جعلت الطالبات يصلن إلى مستوى جيد في الاداء والذي وضحته النتائج البعيدة للاختبارات المهارية للسباحة الحرة.

تعمل استراتيجية مراجعة الذات على عملية التوازن من خلال مشاركة الطالبة في عملية التقويم، كذلك تعمل على جعلهن يتحملن مسؤولية اتخاذ القرار وتنمية مهارة حل المشكلات التي تواجههن. (3 : 147)

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1-إن الوحدات التعليمية التي أعدت باستراتيجية مراجعة الذات لها أثر ايجابي في تعلم المهارات الأساسية بسباحة الحرة.

2-أظهرت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في جميع الاختبارات من خلال معنوية الفروق والتي أظهرتها نتائج الاختبار البعدي.

3-إن استراتيجية مراجعة الذات حولت الطالبات من متلقيات للمعلومة إلى مشاركات فيها.

5-2 التوصيات

1-استخدام استراتيجية مراجعة في تدريس الألعاب والفعاليات المختلفة ضمن منهج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية لمشاركة الطالبات في المحاضرات، وكذلك إبعادهن عن الجو التقليدي.

المصادر

- 1- أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 2- انتصار احمد عثمان: اثر استراتيجتي الشكل V والتعليم المتمازج على التحصيل المعرفي وتعلم السباحة الحرة، اطروحة دكتوراه، (غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2018.
- 3- الفريق الوطني للتقويم: استراتيجيات التقويم وأدواته الإطار النظري، إدارة الامتحانات والاختبارات، الأردن، وزارة التربية والتعليم، 2004.
- 4- عبد الحي احمد، محمد بن عبدالله: طرائق التدريس العامة وتقويمها، جدة، جامعة الملك عبدالعزيز، 2005.
- 5- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، النجف الاشرف، دار القباء للطباعة، 2010.
- 6- وجيه محبوب: اصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001.