

## اثر استراتيجية مراجعة الذات وفقا لنموذج بيجز في تعلم مهارات السباحة الحرّة والتحصیل المعرفي

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

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

### ملخص البحث العربي:

هدف البحث الى إعداد وحدات تعليمية بإستراتيجية مراجعة الذات لتعلم مهارات السباحة الحرّة للطلّبات ، والتعرف على مستوى التحصيل المعرفي للطلّبات، ايضاً التعرف على اثر إستراتيجية مراجعة الذات لتعلم مهارات السباحة الحرّة للطلّبات، وكذلك التعرف مستويات بيجز لطلّبات المرحلة الثالثة .اما فروض البحث فكانت:-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الست فيالاختبارات المهارية للسباحة الحرّة.

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

وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالّبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للنبات 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 احصائياً تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:-

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

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

- ان استراتيجية مراجعة الذات حولت الطالّبات من متلقيات للمعلومة إلى مشاركات فيها.

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

-استخدام استراتيجية مراجعة في تدريس الألعاب والفعاليات المختلفة ضمن منهج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية لمشاركة الطالّبات 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.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية 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 استراتيجية 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 والمحبية 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 للطلبة 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.

#### ٢-١ 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 ارتأتالباحثان تسليط الضوء على استراتيجية مميزة تعتمد على تقييم الفرد لأدائه وهي استراتيجية مراجعة الذات كمحاولة علمية جادة لإيجاد استراتيجية تساعد التعلم باقل

جهد و اقل 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 للمتعم في عملية التعلم ذلك من خلال اسهامه بشكل كبير وواضح في عملية التعليم للأداء المهاري.

### ١-٣ أهداف البحث:

- اعداد وحدات تعليمية باستراتيجية مراجعة الذات لتعليم مهارات السباحة الحرة.
- التعرف على أثر استراتيجية مراجعة الذات وفقا لأساليب بيجز 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 .

### ١-٤ 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.

### ١-٥ مجالات البحث:-

- ١-٥-١ المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد.

١-٥-٢ المجال الزمني: ٢٠١٩/٢/١٧ لغاية ٢٠١٩/٤/٧م

١-٥-٣ المجال المكاني: مسبح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### ١-٥ تعريف المصطلحات:

١- استراتيجية مراجعة الذات : هي استراتيجية تعمل على تحويل الخبرة السابقة الى تعلم بتقييم ماتعلمه، وتحديد ما سيتم تعلمه لاحقا.(٤ : ٣٠)

٢- اساليب بيجز : هي الاساليب المفضلة والمحبة من قبل الطلبة لتلقي المادة الدراسية.(٢ : ١٨)

٣-التحصيل المعرفي: وسيلة تقويمية اساسية يحدد بموجبها مقدار تقدم الطلبة في الدراسة.(٥ : ١٦٨)

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث : استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة. فالمنهج التجريبي هو "تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها". (٦ : ٢٨٩)

### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات-جامعة بغداد والبالغ عددهن (١١٠) طالبة، للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩م، مقسمة الى اربع شعب، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (٥٠) طالبة مقسمة الى (٢٥) طالبة للمجموعة الضابطة و(٢٥) طالبة للمجموعة التجريبية، أي بنسبة (٤٥,٤٥%)، وكان معدل أعمار العينة الكلية (٢١سنة)، وافترضت الباحثتان بأن العينة متجانسة ومتكافئة لكون الطالبات من المبتدئات وأعمارهن ومستوياتهن متقاربة وضمن مرحلة دراسية واحدة ومن الإناث فقط.

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

#### ٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية.

- المقابلات الشخصية.

- استمارة تفريغ البيانات

#### ٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- مسبح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد.

- سبورة .

- شريط قياس ٥٠ م.

- شريط لاصق.

- ساعة إيقاف.

- صور تعليمية

- الواح طفو.

- كرات صغيرة ملونة

#### ٣-٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

#### ٣-٤-١ تحديد المهارات الأساسية للسباحة الحرة:

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

الرياضة للبنات - جامعة بغداد وهي:-

١-مهارة ضربات الرجلين.

٢-مهارة حركات الذراعين.

٣-مهارة التنفس.

٤-مهارة التوافق الكلي.

٣-٤-٢ الاختبارات المستعملة في البحث:تم اتفاق الباحثان على الاختبارات التالية:

#### الاختبار الاول :

السباحة بالرجلين فقط لمسافة (٢٠) م (١ : ٢٨١)

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 والانسحاب 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 (٢٠) م (١ : ٢٨٢)

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 والانسحاب إلى الأمام وأداء السباحة بالذراعين فقط.

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

#### الاختبار الثالث:

سباحة الحرة لمسافة ٢٠م: (١، ٢٨٢)

\*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.

٤- اختبار التحصيل المعرفي (٢، ٢١٦)

٣-٥ 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).

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بالأجهزة والوحدات التعليمية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٩/٢/١٠ على (٦) طالبات وذلك للتعرف على: -

١- المكان المناسب لشرح المحاضرة داخل المسبح.

٢- مدى وضوح الخريطة لات.

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات المستخدمة بالبحث:

تم إجراء هذه التجربة بتاريخ ٢٠١٩/٢/١١ على (٦) طالبات وذلك للتعرف على :-

١- مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة.

٢- تهيئة الكادر المساعد للاختبارات.

٣- الوقت المستغرق لكل اختبار.

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

٣-٦ 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 (٨) اسابيع وفي

كل أسبوع وحدتين تعليميتين، توزعت الوحدات كالتالي: -

\* اسبوعان لتعليم المبادئ الاساسية للسباحة.

\* (٦) اسابيع لتعليم المهارات الأساسية للسباحة الحرة.

بدأ تطبيق الوحدات التعليمية باستراتيجية مراجعة الذات في يوم (الأحد) المصادف ٢/١٧

/٢٠١٩ وبمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع، وانتهت مدة تطبيق الوحدات التعليمية في يوم

- الاحد المصادف ٧ / ٤ / 2019. وقد كان الوقت المخصص للوحدة التعليمية الواحدة (٩٠د) مقسم وفقا للتفاصيل الآتية ولجميع الوحدات التعليمية: -
- بلغ وقت القسم التحضيري (٢٠ د) وشمل على : المقدمة ( ٢٢)، والإحماء العام(٥٥) والتمارين البدنية (١٣ د)
- القسم الرئيسي (٦٥د).
- ٣-٧ الاختبارات البعدية لعينة البحث: بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية، تم إجراء

أسم الاختبار	المجموعة	ن	وحدة القياس	المعالم الإحصائية
--------------	----------	---	-------------	-------------------

- الاختبارات المهارية للسباحة الحرة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في يوم الاحد المصادف ١٤ / ٤ / ٢٠١٩ .
- ٣-٨ الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثان 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

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٤-١: عرض النتائج البعدية للاختبارات بين مجموعات البحث الست وتحليلها ومناقشتها:-

٤-١-١: عرض النتائج البعدية للاختبارات بين مجموعات البحث الست وتحليلها :-

جدول (١)

يبين نتائج المعالم الإحصائية لمجموعات البحث الست في الاختبارات البعدية



ع +	س				
0.881	13.55	المسافة بالمتز	9	التجريبية (1)	السباحة بالرجلين فقط لمسافة (20) م
0.886	15.25		8	التجريبية (2)	
0.834	16.12		8	التجريبية (3)	
0.925	12.50		8	الضابطة (4)	
0.600	13.88		9	الضابطة (5)	
0.744	14.37		8	الضابطة (6)	
0.500	13.33	المسافة بالمتز	9	التجريبية (1)	السباحة بالذراعين فقط لمسافة (20) م
0.744	16.62		8	التجريبية (2)	
0.640	16.12		8	التجريبية (3)	
1.060	12.62		8	الضابطة (4)	
0.697	14.38		9	الضابطة (5)	
0.517	14.37		8	الضابطة (6)	
0.666	13.77	المسافة بالمتز	9	التجريبية (1)	سباحة الحرة مسافة ٢٠ م
1.195	16.50		8	التجريبية (2)	
1.060	16.62		8	التجريبية (3)	
0.744	12.37		8	الضابطة (4)	
0.485	14.38		9	الضابطة (5)	
0.886	15.25		8	الضابطة (6)	
.866٠	35.33	الدرجة	9	التجريبية (1)	التحصيل المعرفي
.925٠	45		8	التجريبية (2)	
1.281	45.75		8	التجريبية (3)	
2.223	30.22		8	الضابطة (4)	
3.767	37.22		9	الضابطة (5)	
.786٠	42.57		8	الضابطة (6)	

## جدول (٢)

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	.000٠	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 ٢٠م	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 = ٥٠ مستوى دلالة (0.05)

## جدول (3)

يبين نتائج اختبار (LSD) لاختبار السباحة بالرجلين فقط لمسافة (٢٠) م بين مجموعات البحث الست

الاختبار والمجموعات	نتائج فروق الأوساط	درجة (Sig)	المعنوية
٢ - ١	-1.694*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (٢)
٣ - ١	-2.569*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (٣)
٤ - ١	1.055*	0.011	معنوي لصالح مجموعة (١)
٥ - ١	-0.333	0.391	غير معنوي
٦ - ١	-0.819*	0.045	معنوي لصالح مجموعة (٦)
٣ - ٢	-0.875*	0.038	معنوي لصالح مجموعة (٣)
٤ - ٢	2.750*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (٢)
٥ - ٢	1.361*	0.001	معنوي لصالح مجموعة (٢)
٦ - ٢	0.875*	0.038	معنوي لصالح مجموعة (٢)
٤ - ٣	3.625*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (٣)
٥ - ٣	2.236*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (٣)
٦ - ٣	1.750*	0.000	معنوي لصالح مجموعة (٣)

السباحة بالرجلين فقط لمسافة (٢٠) م

معنوي لصالح مجموعة (٥)	0.001	-1.388*	٥ - ٤
معنوي لصالح مجموعة (٦)	0.000	-1.875*	٦ - ٤
غير معنوي	0.227	-0.486	٦ - ٥

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

تُبين نتائج الجدول (٣) معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية في اختبار السباحة بالرجلين فقط لمسافة (٢٠) 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 (٢٠) م بين مجموعات البحث الست

المعنوية	درجة (Sig)	نتائج فروق الأوساط	الاختبار والمجموعات
معنوي لصالح مجموعة (٢)	.000٠	-3.291*	٢ - ١
معنوي لصالح مجموعة (٣)	.047٠	-2.791*	٣ - ١
معنوي لصالح مجموعة (١)	.003٠	.708*	٤ - ١
معنوي لصالح مجموعة (٥)	.004٠	-1.055*	٥ - ١
معنوي لصالح مجموعة (٦)	.000٠	-1.041*	٦ - ١
غير معنوي	.168٠	.500٠	٣ - ٢
معنوي لصالح مجموعة (٢)	.000٠	4*	٤ - ٢
معنوي لصالح مجموعة (٢)	.000٠	2.236*	٥ - ٢
معنوي لصالح مجموعة (٢)	.000٠	2.250*	٦ - ٢
معنوي لصالح مجموعة (٣)	0.000	3.500*	٤ - ٣
معنوي لصالح مجموعة (٣)	0.000	1.736*	٥ - ٣
معنوي لصالح مجموعة (٣)	0.000	1.750*	٦ - ٣
معنوي لصالح مجموعة (٥)	٠0.00	-1.763*	٥ - ٤
معنوي لصالح مجموعة (٦)	0.000	-1.750*	٦ - ٤

السباحة بالذراعين فقط لمسافة (٢٠) م

غير معنوي	0.968	.013۰	٦ - ٥	
-----------	-------	-------	-------	--

\* 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 (٢٠) 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 الأولى ذات المستوى السطحي.

### جدول (5)

يبين نتائج اختبار (LSD) لاختبار سباحة الحرة لمسافة (٢٠) م بين مجموعات البحث الست

المعنوية	درجة (Sig)	نتائج فروق الأوساط	الاختبار والمجموعات	سباحة الحرة لمسافة (٢٠) م
معنوي لصالح مجموعة (٢)	.000۰	-2.722*	٢ - ١	
معنوي لصالح مجموعة (٣)	.000۰	-2.847*	٣ - ١	
معنوي لصالح مجموعة (١)	.002۰	1.402*	٤ - ١	
غير معنوي	.140۰	.611۰-	٥ - ١	
معنوي لصالح مجموعة (٦)	.001۰	-1.472*	٦ - ١	
غير معنوي	.773۰	.125۰-	٣ - ٢	
معنوي لصالح مجموعة (٢)	.000۰	4.125*	٤ - ٢	
معنوي لصالح مجموعة (٢)	.000۰	2.111*	٥ - ٢	
معنوي لصالح مجموعة (٢)	.006۰	1.250*	٦ - ٢	
معنوي لصالح مجموعة (٣)	0.000	4.250*	٤ - ٣	
معنوي لصالح مجموعة (٣)	0.000	2.236*	٥ - ٣	
معنوي لصالح مجموعة (٣)	٣0.00	1.375*	٦ - ٣	
معنوي لصالح مجموعة (٥)	۰0.00	-2.013*	٥ - ٤	
معنوي لصالح مجموعة (٦)	0.000	-2.875*	٦ - ٤	
معنوي لصالح مجموعة (٦)	.046۰	.861*۰-	٦ - ٥	

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

تُبين نتائج الجدول (5) معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية في اختبار سباحة الحرة لمسافة (٢٠) 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 الأولى ذات المستوى السطحي.

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

المعنوية	درجة (Sig)	نتائج فروق الأوساط	الاختبار والمجموعات	التحصيل المعرفي
معنوي لصالح مجموعة (٢)	0.000	-9.666*	٢ - ١	
معنوي لصالح مجموعة (٣)	0.000	-10.416*	٣ - ١	
معنوي لصالح مجموعة (١)	0.000	5.111*	٤ - ١	
غير معنوي	0.054	-1.88-	٥ - ١	
معنوي لصالح مجموعة (١)	0.000	-7.238*	٦ - ١	
غير معنوي	0.463	-.750	٣ - ٢	
معنوي لصالح مجموعة (٢)	0.000	14.777*	٤ - ٢	
معنوي لصالح مجموعة (٢)	0.000	7.777*	٥ - ٢	
معنوي لصالح مجموعة (٢)	0.025	2.428*	٦ - ٢	
معنوي لصالح مجموعة (٣)	0.000	15.527*	٤ - ٣	
معنوي لصالح مجموعة (٣)	0.000	8.527*	٥ - ٣	
معنوي لصالح مجموعة (٣)	0.004	3.178*	٦ - ٣	
معنوي لصالح مجموعة (٥)	0.000	-7*	٥ - ٤	
معنوي لصالح مجموعة (٦)	0.000	-12.349*	٦ - ٤	
معنوي	0.000	-5.349*	٦ - ٥	

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

تُبين نتائج الجدول (٦) معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية في اختبار التحصيل المعرفي 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.

#### ٤-٢ : 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 استراتيجيات مراجعة الذات بمستوياتها الثلاث وفق تصنيف نموذج بيجزفي الاختبارات المهارية على المجموعة الضابطة بمستوياتها الثلاث وفق تصنيف نموذج بيجزفي 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 الباحثان سبب تفوق المجموعة التجريبية التي استعملت استراتيجيات مراجعة الذات بمستوياتها الثلاث البان 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 فان 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 الاخطاء جعلت الطالبات يصلن الى مستوى جيد في الاداء والذي وضحته النتائج البعدية للاختبارات المهارية للسباحة الحرة.

تعمل استراتيجيات 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.(٣ : ١٤٧)

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٥-١ الاستنتاجات:

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

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

٣- ان استراتيجية مراجعة الذات حولت الطالبات من متلقيات للمعلومة إلى مشاركات فيها.

## ٥-٢ التوصيات

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

## المصادر

- ١- أسامة كامل راتب: تعليم السباحة ، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٩.
- ٢- 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، ٢٠١٨.
- ٣- الفريق الوطني للتقويم: استراتيجيات التقويم وأدواته الإطار النظري، إدارة الامتحانات والاختبارات، الأردن، وزارة التربية والتعليم، ٢٠٠٤.
- ٤- عبد الحي احمد، محمد بن عبدالله: طرائق التدريس العامة وتقويمها، جدة، جامعة الملك عبدالعزيز، ٢٠٠٥.
- ٥- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، النجف الاشرف ، دار القباء للطباعة، ٢٠١٠.
- ٦- وجيه محبوب: اصول البحث العلمي ومناهجه، ط١، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.