تأثير إستخدام استراتيجية *K.W.L* على اليقظة الذهنية ومستوى الأداء في سباحة الصدر

أ.م.د/ دعاء محمد كامل بيومى(*)

المقدمة ومشكلة البحث:

في الآونه الأخيرة ظهرت استراتيجيات تدريس حديثة نقلت العملية التعليميه من الاعتماد على المعلم الى الاهتمام بالمتعلمين الذين يعدوا أساسا للفعاليات المنظمة التي تحقق أهداف العملية التعليمية فضلا على أنها تساعد المتعلمين على التعلم الذاتي ويكون التعلم أكثر مقاومة للنسيان، و يعد السعي نحو تحسين اتجاهات التعلم ثمرة لأستراتيجيات التدريس الناجحة ، فكلما نجحت استراتيجية التدريس في تحقيق تفاعل أكثر بين المتعلمين أدى ذلك إلى تحسين اتجاهاتهم نحو المادة المتعلمة مما يزيد من دافعية المتعلمين وبالتالي زيادة تحصيلهم المعرفى والعلمى والثقة بأنفسهم.

وحيث أن المتعلمين هم محور العملية التعليمية فالمعلم الكفء هو الذى يستطيع أن يقدم لهم كل ما هو جديد ويسعى للتعرف على الكثير من الاستراتيجيات والأساليب التدريسية المباشرة والغير مباشرة ومن خلال التدريس الفعال الذى يقوم على أساس التفاعل المتبادل بين المعلم والمتعلمين بقصد تحقيق أهداف ومطالب تربوية بعينها وجعل موقف المتعلمين داخل العملية التعليمية إيجابيا نشطا وفعالا ليس مستقبلين فقط لما يلقى عليهم.(١٧: ٥٧)

وتعد استراتيجيةK.W.L من أهم استراتيجيات التدريس الحديثة، حيث قامت دونا أوغل Donna Ogle فى الكلية الوطنية للتعليم في (ايفانستون) بأمريكا بتطوير تلك الإستراتيجية ووضعها في صورتها النهائية التي هي عليها الآن بهدف مساعدة المتعلمين على بناء معرفة ذات معنى، وتطبيق معرفتهم السابقة من أجل فهم المحتوى وتوظيفه بشكل ينسجم مع البناء المعرفي للمتعلم مما يؤدي إلى ترتيب الأفكار وتقنين جهود المتعلم في الدراسة والبحث.(٣٩)

ويرى كل من مجدى عزيز إبراهيم (٢٠٠٥ م)، بيرز Perez,K (٢٠٠٨م) أنها استراتيجية واسعة الاستخدام تتضمن العصف الذهني ، والتصنيف ، واثارة الأسئلة ، والقراءة الموجهة، تهدف إلى أن يحدد الطالب ما يعرفه من معلومات حول الموضوع وجعلها نقطة ارتكاز لربطها بالمعلومات الجديدة التي يريد أن يتعلمها عن هذا الموضوع ، وفى النهاية يبحث الطالب عن إجابات للأسئلة التي قام بوضعها بمفرده أو مع مجموعة من الأفراد وذلك بإستخدام مخطط K.W.L.(١٧: ١٢٤)، (٣٦: ٢١)

(*) أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

وعملية التجديد والتحديث فى استراتيجيات التدريس أصبحت من الأمور الملحة من أجل احداث التوازن بين سرعة التغير ودور النظم التربوية والتعليمية ، ومن أشهر تلك الاستراتيجيات طريقة K.W.L. (٢٣: ٥)

ويشير كل من جواهر علوش ناصر، خالد إبراهيم على (٢٠١٦م) إلى أن استراتيجية K.W.L هي استراتيجية ما وراء المعرفة لها عدة مسميات منها الجدول الذاتي، الجدول الفهمى، المخطط العقلي، خرائط المعرفة، إستراتيجية تنشيط المعرفة السابقة ، التنظيمات المعرفية .(٨ :٦٧٧)

وان ما وراء المعرفة يعنى قدرة المتعلم على التخطيط والوعى بالخطوات والاستراتيجيات التى يتخذها لحل المشكلات ، وكذلك اهتمام المتعلم بمعرفة كيف يفكر ويتعلم لأن ما وراء المعرفة هو المعرفة بكيفية عمل العمليات المعرفية والوعى بالفهم . (٤: ٢١)

واستراتيجية K.W.L هى مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها المتعلم لاكتساب المعرفة أثناء تعلمه، وتؤكد على الدور الإيجابي للمتعلم في اكتساب المعرفة باستخدام مهاراته التي يمتلكها، واستخدام تلك المعرفة والمهارات في تنظيم تعلَّمه للمواقف الجديدة ومراقبة وتقويم تعلُّمه، وبالتالي تحقق الهدف التعليمي.(٤٠)

وتستند استراتيجية K.W.L على المعرفة السابقة لدى المتعلمين لأنها نقطة الانطلاق التي يقوم عليها التعلم الجديد، كما تساعد المتعلمين في معرفة أهمية المعلومات السابقة ومدى ارتباطها بالمعلومات الجديد وتتضمن مجموعة من الخطوات المنظمة الموجهة التي يحددها المتعلم لحدوث تعلم جديد وفعال، وتتمثل هذه الخطوات في جدول من ثلاثة أعمدة : الأول: ماذا أعرف؟ ، والثانى : ماذا أريد أن أتعلم؟، الثالث: ماذا تعلمت؟.(٢٧: ٩٠)

وتقوم استراتيجية (K.W.L) على إعطاء المتعلمين الفرصة ليتذكروا ويعرضوا مايمتلكون من معرفة عن موضوع ما، إضافة الى منحهم فرصة التفكير فيم يأملون أن يتعلموه إضافة الى عرضهم وتقديمهم للمعلم تغذية راجعة عن ماتعلموه في نهاية الدرس، ويستطيع المعلم أن يمهد للدرس أو يربط التعلم الجديد بما تعلموه سابقا من خلال هذه الاستراتيجية وذلك بتقديمها في بداية الوحدة التعليمية والمطلوب من المتعلمين ملء العمودين (K) و(W) وترك العمود الثالث (L) وملؤه في نهاية الوحدة التعليمية.(٧ :١٧)

ماذا تعلمت؟ L:What I Learned ?	ماذا تريد أن تعرف ؟ W:What I Want to known?	ماذا تعرف؟ K:What I Known?

ويسهم التعليم الذاتي في تطوير المتعلمين سلوكيا ومعرفيا ووجدانيا وتزويدهم بسلاح يمكنهم من استيعاب معطيات العصر الحديث ويتيح توظيف مهارات التعليم بفاعلية عالية وهو نمط من أنماط التعليم التي تساعد المتعلمين على كيفية تعلمهم مايريدوا أن يتعلموه بذاتهم ، كما أن امتلاك واتقان مهارات التعليم الذاتي تمكن المتعلمين من التعلم في كل الأوقات وهو مايعرف بالتربية المستمرة.(٢٤ :٢١)

ومهما تنوعت استراتيجيات التدريس الحديثة واختلفت، فإن نوعية وطبيعة الوحدة التعليمية والهدف منها ومحتواها ومستوى المتعلمين وخصوصية كل بيئة تعليمية تبقى المحدد لأي استراتيجية تستخدم وهو أمر بطبيعة الحال منوط بالمُعلم ما دام هو الأكثر دِرايةً بمتطلبات بيئته التعليمية.

واليقظة الذهنية شكل من أشكال التفكر والتأمل الذى يزيد من مقدرة الانسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط، اذ تعد اليقظة الذهنية وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة على حالات الأضطراب والتوتر، لكونها تقوم بإبعاد الانسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة، فضلا عن زيادة التركيز لديه.(٣٣: ٢٨١)

واليقظة الذهنية تساعد المتعلمين على التعلم والتركيز والتحصيل الاكاديمى وعدم الشعور بالإجهاد والتعب أثناء التعلم، في حين تحقق الرفاهية للمعلمين حيث تخفض الاجهاد وتجعلهم أكثر تركيزا في التخطيط للدرس ومراعاة احتياجات المتعلمين. (٣٠: ١٤٣)

واليقظة الذهنية هي تركيز الأنتباه بشكل مقصود لخبرات اللحظة الحالية أو الراهنة، وتجنب الأحكام، وخلق الإحساس بالأتزان داخل الفرد.(٣١ :٢٣)

وتسهم اليقظة الذهنية فى توسيع الرؤية وزيادة الفرص، والمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة التعليمية، وتنبه إلى ما فيها من الإمكانات على إظهار المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة ، والتي تفرض الجمود وتغلق باب الرؤية الجديدة ، فاليقظة الذهنية تقضي على مثل هذا النوع من السلوك الذي يدور في حلقة مفرغة حاجباً حيوية التحولات التي تحصل في العالم، وممارسة العادات العقلية التي تميل إلى الرتابة والتكرار.(٣٥: ٤٧١)(٢٨: ٢٦٩)

وتعتبر سباحة الصدر من طرق السباحة التنافسية، وهى من السباحات المفضلة فى السباحة الترويحية والإنقاذ والغوص والوقوف فى الماء، وهى السباحة الوحيدة التى يكون للرجلين فيها دور فعال بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تأثير فى تقدم حركة الجسم للأمام وهى من السباحات الصعبة لصعوبة التوافق بين الذراعين والرجلين، كما أن مقاومة الماء أثناء أدائها يكون كبير مما يعوق حركة تقدم الجسم للأمام، وخاصة إذا بدأ الفرد فى تعلم هذه السباحة أثناء المرحلة الجامعية، ويأتى الدور الفعال للمعلم فى توضيح أهمية السباحة ومدى إمكانية تعلمها بسهولة وخلق علاقة بينه وبين المتعلم يسودها الثقة وإبعاد المتعلم عن المواقف التى تثير عامل الخوف والإنطباعات الخاطئة عن السباحة. (٢١: ٤٨، ٥٥)

وتشهد سباحة الصدر فى الآونة الأخيرة تطورا ملحوظا فى مختلف جوانبها ويعبر عن ذلك المستوى الرقمى الذي يتحقق بشكل متلاحق مما يدل على معدل التغير السريع فى أساليب التدريب المتبعة والتى تركز بشكل أساسى على تنمية وتطوير الجوانب البدنية والفنية لتلك النوع من السباحة الذى يحتاج الى قدرات بدنية عالية ولياقة متميزه تشمل السرعة فى الاداء الحركى وكذلك القوة العضلية للعضلات العاملة. (١: ٧٤)

فقد وجدت الباحثة من خلال ملاحظاتها وخبرتها في مجال تعليم السباحة أن هناك إنخفاض في مستوي تحصيل الطالبات في سباحة الصدر مهارياً ومعرفياً بالإضافة إلى عدم مناسبة أسلوب التعليم المتبع (التعلم بالأوامر) فى سباحة الصدر، ففى هذا الأسلوب تقوم المعلمة بشرح المهارة لفظياً ثم أداء النموذج دون مشاركة الطالبات مشاركة فعالة فى الموقف التعليمى، الأمر الذى لا تراعى فيه الفروق الفردية بين الطالبات، ويتطلب هذا البحث عن أسلوب للتعليم يجعل العملية التعليمية أكثر تشويقاً، مما يسهل توصيل المعلومة للطالبات وجذب إنتباههن دون ملل، وتثبيت الخبرات التعليمية لديهن، ولذا كان من الضرورى إستخدام أساليب تعليمية حديثة، وتنفيذها خلال تعليم سباحة الصدر فى إطار منهجي منظم من خلال إستخدام استراتيجية K.W.L لما لها من تأثير ايجابى على تعلم سباحة الصدر واتقانها والوصول الى أداء متميز، مما يساعد على النهوض بالعملية التعليمية وتقديمها بصورة أفضل من أجل الوصول إلى جودة الأداء وتمكن الطالبة من المشاركة الإيجابية في عملية التعلم وتحسين اليقظة الذهنية ومستوى الأداء المهارى.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام استراتيجية K.W.L على:

- اليقظة الذهنية لدى عينة البحث.
- التحصيل المعرفي لسباحة الصدر لدى عينة البحث.
- تعلم سباحة الصدر لدى عينة البحث.

فروض البحث:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء سباحة الصدر لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء سباحة الصدر لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء سباحة الصدر لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- **استراتيجية (K.W.L) :**

- هي استراتيجية ما وراء المعرفة لها عدة مسميات منها الجدول الذاتي، الجدول الفهمى، المخطط العقلي، خرئط المعرفة، استراتيجية تتنشيط المعرفة السابقة، التنظيمات المعرفية.(٨ :٦٧٧)
- هي إستراتيجية جديدة يستخدمها المعلمون لتنشيط تفكير الطلاب في موضوع الدرس قبل أن يحدث التعليم الجديد.(٣٤ :١٠)
- مجموعة من الإجراءات والخطوات المنظمة ، تساعد المتعلم على الربط بين الخبرة التعليمية السابقة بالخبرة التعليمية الجديدة مما يؤكد على الخبرة المتعلمة ويثرى الخبرات المعرفية عند المتعلم.(* تعريف اجرائى)

- **اليقظة الذهنية**

هي مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل والصحة البدنية وتعزيز التعليم والأداء.(٣٢ : ٩٢)

الدراسات المرتبطة:

- قام **Tock,s (٢٠٠٨م)**(٣٨) بدراسة بعنوان "**أثر استخدام استراتيجية (K.W.L) وتدوين الملاحظات على الاتجاه نحو التحصيل الاكاديمى في مقررات العلوم والتكنولوجيا**" وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر استخدام استراتيجية (K.W.L) وتدوين الملاحظات على الاتجاه نحو التحصيل الأكاديمي في مقرارت العلوم والتكنولوجيا ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتان ومجموعة ضابطة ، وبلغت عينة الدراسة (١٢١) طالب من الصف الخامس الإبتدائى بإحدى المدارس العامة بمقاطعة هاتاى بتركيا، وكانت أهم النتائج فاعلية استخدام استراتيجية (K.W.L) وتدوين الملاحظات على الاتجاه نحو التحصيل الأكاديمي في مقرارت العلوم والتكنولوجيا.
- قام **عماد طعمة راضى(٢٠١٤م)**(١٤) بدراسة بعنوان "**تأثير استخدام K.W.L في التحصيل المعرفى وأداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة لطلبة الصف الثانى** "، وتهدف إلى التعرف على تأثير استخدام K.W.L على التحصيل المعرفى والأداء المهارى في كرة السلة لطلاب قسم التربية الرياضية كلية التربية الأساسية بالجامعة المستنصرية واستخدم الباحث المنهج التجريبى بإستخدام التصميم التجريبى لمجموعتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٨) طالب ومن أهم النتائج التعلم باستخدام K.W.L له تأثير إيجابى دال على بعض جوانب التعلم (معرفى – مهارى) للمهارات قيد البحث فى كرة السلة.
- قامت **جواهر علوش ناصر، خالد إبراهيم على (٢٠١٦م)**(٨) بدراسة عنوانها" فاعلية **استخدام استراتيجية (K.W.L) في تصويب أنماط الفهم الخطأ في بعض مفاهيم مقرر الحاسب الآلي**

لدى طالبات الصف الأول الثانوي هدفت الدراسة إلى إستخدام استراتيجية(K.W.L) ومعرفة فاعليتها في تصويب أنماط الفهم الخطأ في بعض مفاهيم مقرر الحاسب الآلي لدى طالبات الصف الأول الثانوي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة (٦٠) طالبة ، وكانت أهم النتائج فاعلية استخدام استراتيجية (K.W.L) في تصويب أنماط الفهم الخطأ في بعض مفاهيم مقرر الحاسب الآلي لدى طالبات الصف الأول الثانوي، وأوصى الباحثان بضرورة تدريب الطالبات على خطوات استراتيجية (K.W.L) لما لها من آثر واضح في تحسين مستوى الطالبات.

- دراسة **عالية عادل شمس الدين (٢٠١٨)**(١١) بدراسة بعنوان "**أثر برنامج تعليمى بإستخدام استراتيجية K.W.L على التحصيل المعرفى ومستوى الأداء في التعبير الحركى الشعبى**"، وتهدف هذة الدراسة الى تصميم برنامج تعليمى بإستخدام استراتيجية K.W.L ومعرفة أثرها على التحصيل المعرفى ومستوى الأداء، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى بتصميم مجموعتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات– جامعة الزقازيق، وأهم النتائج البرنامج التعليمى أثر تأثيرا إيجابيا على التحصيل المعرفى ومستوى الأداء في التعبير الحركى الشعبى.
- **دراسة محمد عبدالسلام علام (٢٠١٩م)**(٢٠) بدراسة بعنوان" **تأثير استخدام استراتيجية (K.W.L) على مستوى التحصيل المعرفى لدى طلاب كلية التربية الرياضية – جامعة بنها**" ، تهدف الى التعرف على تأثير استخدام استراتيجية (K.W.L) على مستوى التحصيل المعرفى لدى الطلاب ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) طالب من طلاب الفرقة الرابعة، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى التحصيل المعرفى مما يدل على فاعلية استراتيجية (K.W.L).
- دراسة **رضا عبدالسلام عبدالحميد(٢٠٢١م)(١٠)** إستهدفت الدراسة تأثير استخدام الدعائم التعليمية على اليقظه العقلية ومستوى الأداء الفني والرقمى في دفع الجلة، واشتملت عينة البحث على (٤٠) طالبة بالفرقة الأولى بكلية التربية لرياضية بنات – جامعة الزقايق، وكانت أهم النتائج أن إستخدام الدعائم التعليمية لها تأثير إيجابيا على اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني والرقمى في دفع الجلة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية لرياضية بنات – جامعة الزقايق.

الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

ساعدت الدراسات المرتبطة الباحثة في اختيار منهج البحث وتحديد أهداف البرنامج التعليمي وكذلك تصميم البرنامج التعليمي بإستخدام استراتيجية (K.W.L)، بالإضافة إلى اختيار أدوات جمع البيانات،

وتحديد المدة الزمنية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التعليمية وزمن كل وحدة، وكذلك أفضل الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات البحث، كما استفادت الباحثة من نتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددها (٨٥) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق في الفصل الدراسي الثانى للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢١م، وتم إستبعاد عدد (٢٥) طالبة لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن لتحديد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات قيد البحث، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٦٠) طالبة تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٣٠) طالبة.

وللتأكد من إعتدالية عينة البحث قامت الباحثة بإيجاد التجانس بإستخدام معاملات الألتواء في المتغيرات قيد البحث وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

التوصيف الأحصائى لعينات البحث فى المتغيرات قيد البحث

ن = ٨٥

المتغيرات المختارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	١٩,٦٨	١,٤٧	٢٠	-٠,٦٥
الطول	١,٦٥	٠,٥٥	١,٧	-٠,٢٥
الوزن	٦٦,٧٢	٤,٥٧	٦٦	٠,٤٧
القدره العقليه	٧٤,٨٧	٠,٨١	٧٥	-٠,٤٨
سباحة الزحف علي البطن(درجة)	٧,٠٧	٠,٨	٧	٠,٢٧
سباحة الزحف علي الظهر(درجة)	٧,٣٦	١,٠٦	٨	-١,٨
التحصيل المعرفي	١١,٥٣	٠,٩٠	١٢	-١,٥٦
اليقظه الذهنيه	١٢١,٠٦	٩,٣٩	١٢٠	٠,٣٤

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء في جميع المتغيرات قيد البحث تنحصر بين (±٣)، مما يشير إلى اعتدالية مجتمع البحث في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتى البحث:

قامت الباحثة بايجاد التكافؤ بين مجموعتى البحث فى جميع متغيرات الاداء المهارى واختبار التحصيل المعرفى واليقظة الذهنية، جدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن١ = ن٢ = ٣٠

المتغيرات المختاره	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" ودلالتها
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	
وضع الجسم (درجه)	١,٧٦٦	٠,٤٨	١,٦٥	٠,٥٧٥	٠,٨٤
حركات الذراعين (درجه)	٠,٧٦٧	٠,٢٥٤	٠,٨٦٧	٠,٢٢٥	١,٦
ضربات الرجلين (درجه)	٠,٩٦٧	٠,٣٧	١,٠٣٣	٠,٤٥٤	٠,٦٢٤
التنفس (درجه)	٠,٦٦٧	٠,٢٤	٠,٧	٠,٢٤٩	٠,٥٢٨
التوقيت والتوافق (درجه)	٠,٢٨٣	٠,٢٨٤	٠,٢٣٣	٠,٢٥٤	٠,٧١٨
سباحة الصدر (درجه)	٤,٣٨	٠,٧٩٥	٤,٤٨	٠,٧٠١	٠,٥١٦
التحصيل المعرفي (درجه)	١٢,٤	٢,١٩	١٢,٠٣	٢,٣٢٧	٠,٦٢٨
اليقظه الذهنيه (درجه)	١١٧,٦٦	٦,٥٦	١١٦,٩٦	٦,٧٩	٠,٤٠٥

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٥٨ = ٢,٠٠٢

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في هذة المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الريستاميتر لقياس الطول(سم).
- ميزان الطبي لقياس الوزن(كجم).
- شريط قياس لقياس المسافات.
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ثانية).
- أوراق بها جدول استراتيجيةK.W.L.
- لوحات طفو.
- عدد من أجهزة الحاسبالآلى(Lap top).
- مقعد سويدي.
- حمام سباحة.

ثانياً: الاختبارات والمقاييس:

١- إختبار القدرة العقلية (الذكاء): مرفق (٢)

قام بوضعه **جابر عبد الحميد ومحمود أحمد عمر(٢٠٠٧م)(٦)** ويتكون هذا الإختبار من خمسة أقسام كل قسم يشمل (١٦) سؤالاً كل سؤال بدرجة واحدة أي ان الدرجة الكلية للأختبار(٨٠) درجة، وهذه

الأسئلة الذهنية تبين قدرة المختبر على التفكير من خلال قياس القدرات العقلية المتعددة مثل (القدرة اللغوية – القدرة الحسابية – القدرة العددية) وهو صالح لكلا الجنسين, وزمن هذا الإختبار (٤٥) دقيقة.

٢- مقياس اليقظة الذهنية: مرفق(٣)

استخدمت الباحثة مقياس اليقظة الذهنية الذى أعدته **دعاء فاروق محمد وعزة أحمد السعيد (٢٠١٨م)(٩)**، ويتكون من (٨٠) عبارة موزعة على (٧) أبعاد من الأسئلة الذهنية التي تبين قدر المختبر على الصحة العقلية والبدنية وتحسن التعلم والأداء، من خلال قياس كلا من المرونة العقلية، وتركيز الانتباه، ووضوح الوعى بوجهات النظر المختلفة، والتوجه نحو الحاضر، والتميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، حيث يتم تصحيح العبارات بميزان تصحيح (٣-٢-١)(نعم- أحيانا- دائما) والعكس في العبارات السلبية ، وأعلى درجة للمقياس تكون (٢٤٠) درجة، وأقل درجة (٨٠)، ومن خلال تلك الدرجات يتم حساب التعرف على اليقظة الذهنية، كما أن هذا المقياس صالح لكلا الجنسين، والمرحلة السنية المناسبة لتطبيقه فوق ١٧ سنه.

٣- تقييم مستوى الأداء المهارى:مرفق(٤)

تشير **الباحثة** إلى أنه تم تحديد أستمارة تقييم مستوى أداء سباحة الصدر التى قامت بإعدادها **وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٧م)**(٢٦)، وهى (وضع الجسم – حركات الذراعين – ضربات الرجلين – التنفس- التوقيت والتوافق) ويتم التقييم عن طريق ثلاث محكمات (مرفق٥) بأخذ متوسط الدرجات.

٤- الإختبار المعرفي: مرفق (٦)

أعدت هذا الإختبار **مايسة محمد عفيفى (٢٠١١م)(١٦)** لقياس مستوى التحصيل المعرفى فى سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، حيث أشتمل على عدد (٤٤) عبارة تقيس الجوانب المعرفية المختلفة فى سباحة الصدر، وزمن الإختبار (٣١) دقيقة.

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

قامت **الباحثة** بإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٢/٣/١م إلى ٢٠٢٢/٣/٨م على عينة قوامها (٢٥) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

حساب معامل الصدق:

تم حساب معامل الصدق للاختبارات بطريقة صدق التمايز، على مجموعتين متساويتين فى العدد قوام كل منهم (٢٥) طالبة، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٥

المتغيرات قيد البحث	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة "ت" ودلالتها
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	
سباحة الزحف علي البطن(درجة)	٩,٠٨	٠,٢٨	٦,٩٢	٠,٤	*٢٢,٢
سباحة الزحف علي الظهر(درجة)	٩,١٢	٠,٥٣	٧,٣٢	١,٠٣	*٧,٧٨
القدره العقليه	٧٧,٤٤	٠,٨٧	٧٤,٠٨	١,٨٥	*٨,٢٣
التحصيل المعرفي	٣٣,٤	٢,٣٨	١٠,٩٦	٠,٢	*٤٦,٩٦
اليقظة الذهنيه	١٨٠,٤	١٦,٤٥	١٢٥,٢	٥,١٠	*١٦,٠٢

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٤٨= ٢,٠١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوي (٠,٠٥) بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة للاختبارات البدنية، وهذا يدل على صدق تلك الاختبارات.

حساب معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test, Retest، علي عينة البحث الإستطلاعية التى بلغ قوامها (٢٥) طالبة وذلك بفاصل زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الثبات بين التطبيقين الاول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٥

المتغيرات قيد البحث	القياس الاول		القياس الثاني		معامل الاستقرار قيمة "ر" ودلالتها
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	
سباحة الزحف علي البطن(درجة)	٦,٩٢	٠,٤	٦,٩٤	٠,٠٩	*٠,٩٥٧
سباحة الزحف علي الظهر(درجة)	٧,٣٢	١,٠٣	٧,٤١	٠,٩٩	*٠,٩٨١
القدره العقليه	٧٤,٠٨	١,٨٥	٧٥,٠	٠,٤٨	*٠,٩٩٤
التحصيل المعرفي	١٠,٩٦	٠,٢	١٠,٨٨	٠,٩٩	*٠,٩٥٦
اليقظة الذهنيه	١٢٥,٢	٥,١٠	١٢٦,٦٣	١,٥	*٠٩٧٤

قيمة ر الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٣=٠,٣٩٦

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية، وهذا يدل على ثبات تلك الاختبارات.

الوحدات التعليمية بإستخدام استراتيجية K.W.L :مرفق(٨)

أولاً: الهدف من البرنامج التعليمى:

- تعليم سباحة الصدر باستخدام استراتيجية K.W.L لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.
- زيادة التحصيل المعرفى الخاص بسباحة الصدر لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات– جامعة الزقازيق.
- تحسين اليقظة الذهنية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات– جامعة الزقازيق.

ثانياً: أسس بناء البرنامج:

حرصت الباحثة على مراعاة مجموعة من الأسس عند تصميم البرنامج التعليمى وهى كالتالى:

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع المستوى التعليمى للطالبات.
- أن يراعى البرنامج مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب.
- أن يتحدى محتوى البرنامج قدرات الطالبات بما يسمح بإستثارة دوافعهن.
- أن يراعى البرنامج مبدأ الفروق الفردية بين الطالبات.
- أن يتيح البرنامج فرصة الإشتراك والممارسة لكل الطالبات فى وقت واحد.
- أن يتميز البرنامج بالتشويق والإثارة.
- ان يحقق البرنامج تكامل الشخصية من حيث علاقة الطالبة مع ذاتها وعلاقتها مع زميلاتها.

ثالثاً: محتوى البرنامج التعليمى:

إستعانت الباحثة عند تحديد المحتوى بالعديد من المراجع والبحوث والدراسات التى إهتمت بإستخدام استراتيجية K.W.L لتصميم محتوى البرنامج التعليمى الذى يشتمل على ما يلى:

- تعريف الطالبات باستراتيجية K.W.L وخطواتها.
- الإعلان عن موضوع الوحدة التعليمية وإعطاء فكرة عامة عنها.
- تقسيم الطالبات إلى مجموعات صغيرة (للتعلم تعاونى).
- توزيع أوراق بها الجدول الخاص بإستراتيجية K.W.L (ماذا تعرف – ماذا تريد أن تعرف– ماذا تعلمت) على الطالبات مع عرض الجدول على شاشة البوربوينت.
- استثارة دافعية الطالبات للتعلم بطرح سؤال أو عرض صورة أو مقطع فيديو.
- سؤال الطالبات عن ماذا يعرفن عن المهارة المراد تعلمها مع تسجيله في العمود K.
- سؤال الطالبات عن ماذا يردن أن يعرفن عن المهارة المراد تعلمها مع تسجيله في العمود W.
- تبدأ المعلمة في عرض وشرح المفاهيم النظرية المتعلقه بسباحة الصدر باستخدام البوربوينت.
- عرض وشرح المهارة التعليمية باستخدام البوربوينت.
- فيديو تعليمى (نموذج) لأداء المهارة.

– صور مسلسلة لأداء المهارة.

– تسأل المعلمة الطالبات بعد شرح وعرض وتطبيق الوحدة التعليمية ماذا تعلمن وتسجيله في العمود L.

– تقدم المعلمة التغذية الراجعة للطالبات عند إجاباتهن على الأسئلة .

– توجه المعلمة الطالبات لمقارنة العمود الثالثL (ماذا تعلمن) بالعمود الثانىW(ماذا يردن أن يتعلمن).

وقد استعانت الباحثة في تقديم البرنامج التعليمي باستخدام الحاسب الآلي بالطريقة التي تسمح للطالبة بحرية التنقل داخل الوحدة التعليمية بما يناسب قد راتها وسرعتها الذاتية في الاستيعاب والتعلم وبذلك تتحكم الطالبة في السرعة والمسار والمعلومات وتتابعها تبعا لقدراتها الذاتية.

رابعاً: التوزيع الزمنى للبرنامج التعليمى:

قامت **الباحثة** بتوزيع الزمن على البرنامج التعليمي حيث إشتمل على (١٦) وحدة تعليمية لمدة (٨) أسابيع، بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة، مقسمة الى:

(١٠) ق أعمال إدارية.

(١٠) ق إحماء.

(٣٠) ق للجزء الخاص بالبرنامج التعليمى (تطبيق استراتيجية K.W.L).

(٣٠) ق شرح المهارة وأداء النموذج العملي وتطبيق المهارة داخل الماء.

(١٠) ق ختام وتمرينات تهدئة لعودة الجسم لحالته الطبيعية.

بعد الانتهاء من إعداد البرنامج تم عرضة على مجموعة من الخبراء لاستطلاع رأيهم في البرنامج التعليمي حول مدى مناسبة الاهداف العامة للبرنامج وصلاحية البرنامج للتطبيق وأسفرت النتائج إلى مناسبة الأهداف العامة للبرنامج – صلاحية البرنامج للتطبيق.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث الاستطلاعية التي بلغ قوامها (٢٥) طالبة يوم الأثنين ٢٠٢٢/٣/٩م، وذلك لتطبيق وحدة تعليمية للتأكد من ملائمة محتواها وصلاحية الوحدات التعليمية للتطبيق، والتعرف على نواحي القصور.

قامت الباحثة قبل البدء في تنفيذ تجربة البحث الأساسية بإجراء الآتي:

مقابلة المجموعة التجريبية في جلسة على شكل مناقشة تمهيدية تعريفية وتم ذلك يوم الخميس ٢٠٢٢/٣/١٠م ، لإيضاح الخطوات التنفيذية اللازمة لتطبيق تجربة البحث.

خامسا: تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

أ- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مهارات سباحة الصدر والتحصيل المعرفى واليقظة الذهنية وذلك يوم السبت ٢٠٢٢/٣/١٢م.

ب- تطبيق تجربة البحث الأساسية:

بعد أن تأكدت الباحثة من تكافؤ مجموعتي البحث(التجريبية والضابطة) قامت بتطبيق تجربة البحث الأساسية في الفترة من الاحد ٢٠٢٢/٣/١٣م إلى الاحد ٢٠٢٢/٥/١٥م بواقع (٨) أسابيع وحدتان أسبوعيا لمدة (٩٠) دقيقة في المرة الواحدة، وقد تم تطبيق تجربة البحث على المجموعة التجريبية التي استخدمت استراتيجية K.W.L أما المجموعة الضابطة فقد قامت بتنفيذ البرنامج التقليدي (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) في نفس الفترة الزمنية السابقة مثل المجموعة التجريبية ولكن في اليوم التالي من تطبيق المجموعة التجريبية مرفق (٧) يوضح نموذج لوحدة تعليمية بإستخدام أسلوب التعلم بالأمر، وقد تم مراعاة الأسس العلمية السليمة وبنفس الشروط التي تم إتباعها مع مجموعة البحث التجريبية أثناء التطبيق، وتخلل التطبيق أسبوع إجازة عيد الفطر وتم مراعاة التالي عند تنفيذ تجربة البحث:

- مراعاة عامل الوقت للمجموعتين حتى لا تتأثر مجموعة دون الأخرى بفارق التوقيت.
- قيام الباحثة بالعملية التعليمية لتوحيد متغير التعلم

القياس البعدى:

تم إجراء القياس البعدى في مهارات سباحة الصدر والتحصيل المعرفى واليقظة الذهنية للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك يوم الاثنين ٢٠٢٢/٥/١٦م.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعالجات الإحصائية وتمثلت في:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت).
- نسب التحسن %.

عرض النتائج ومناقشتها:

١- دلالة الفروق بين نتائج القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى القياسات المهارية والتحصيل المعرفى واليقظة الذهنية:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في مهارات سباحة الصدر والتحصيل المعرفى واليقظة الذهنية لدى المجموعة التجريبية

ن= ٣٠

المتغيرات المختاره	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة "ت"	نسبة

	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	ودلالتها	التحسن %
وضع الجسم (درجه)	١,٧٦٦	٠,٤٨	٢,٩	٠,٢٠٣	*١٠,٥٨	٦٤,١٥
حركات الذراعين (درجه)	٠,٧٦٧	٠,٢٥٤	٤,٥٥	٠,٤٦١	*٣٩,٨٥	٤٩٣,٤٧
ضربات الرجلين (درجه)	٠,٩٦٧	٠,٣٧	٣,٦٨٣	٠,٣٥٩	*٣٠,٦٣	٢٨١,٠٣
التنفس (درجه)	٠,٦٦٧	٠,٢٤	٢,٧٥	٠,٢٥٤	*٣٢,٦٥	٣١٢,٥
التوقيت والتوافق (درجه)	٠,٢٨٣	٠,٢٨٤	١,٧٣٣	٠,٢٨٦	*٢٢,٣	٥١١,٧٦
سباحة الصدر (درجه)	٤,٣٨	٠,٧٩٥	١٥,٦١	٠,٨٧٨	*٥٥,٣٢	٢٥٦,٢٧
التحصيل المعرفي (درجه)	١٢,٤	٢,١٩	٣٨,١٠	١,٦٢	*٤٥,٧٦	٢٠٧,٢٦
اليقظه الذهنيه (درجه)	١١٧,٦٦	٦,٥٦	١٩٧,٦٧	٨,٥٨	*٦٧,٩٨	٣٨,٢١

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٩ = ٢,٠٤٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مهارات سباحة الصدر والتحصيل المعرفي واليقظة الذهنية لصالح القياس البعدى.

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر (وضع الجسم – حركات الذراعين– ضربات الرجلين – التنفس– التوافق) والتحصيل المعرفى واليقظة الذهنية لصالح القياس البعدى.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة بإستخدام استراتيجية K.W.L التي ساعدت على استخدام العصف الذهنى، والتصنيف، وإثارة الأسئلة، والقراءة الموجهه، وتنشيط واستدعاء المعرفة وتدويرها، وتنظيم التفكيروعملياته وتسلسلها وخاصة أن الإجابة عن الأسئلة تتطلب عرض الأفكار واضافة معلومات وليس مجرد الإجابة على جمل بسيطة ، كما أن إعادة تنظيم البنية المعرفية، والربط بين المعلومات التي تعرفها الطالبة والمعلومات الحديثة التي توفرت لها من خلال البرنامج التعليمي قد ساعد على تحقيق الترابط والتماسك للإطار المعرفي للطالبة ، ويتفق ذلك مع ماشار اليه كل من **أماني سالم(٢٠٠٧م)(٥)، ميرفت سالم عرام(٢٠١٢م)(٢٣)**.

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى ان البرنامج التعليمي بإستخدام إستراتيجيةK.W.L قد وفر لطالبات المجموعة التجريبية احتياجاتهن ورغباتهن في التعلم مع الوسائل المساعدة من خلال الحاسب الآلى بما يحتويه من تنوع فى المثيرات لبصرية والسمعية والإطارات النظرية والصور، والفيديو التعليمى لمهارة سباحة الصدر التى تم توفيرها اثناء عملية التعليم بالوحدات التعليمية كنوع من الاثراء المعرفى والمهارى، وكذلك تقديم التغذية الراجعة للطالبات من خلال عملية التقويم.

وفي هذا الصدد يشير كل من **محمد سعد زغلول، مكارم حلمي هرجة، هاني سعيد عبدالمنعم (٢٠٠١م)** أن استخدام تكنولوجيا التعليم يؤدي إلي زيادة بقاء أثر ما يتعلمه الطلاب من معلومات وترسيخها في أذهانهم مما ينعكس علي عملية التعليم .**(١٩: ٣٥)**

كما تري الباحثة ان البرنامج التعليمى بإستخدام إستراتيجية K.W.L والتعليم الإلكترونى جعل الطالبة هي محور العملية التعليمية حيث تحدد الطالبة فيه ما تعرفه من معلومات حول الموضوع وجعلها نقطة ارتكاز لربطها بالمعلومات الجديدة التي تريد أن تتعلمها عن هذا الموضوع ، بجانب التفاعل الذى تم بين طالبات المجموعة التجريبية في مجموعات الصغيرة ، وبينهن وبين البرنامج التعليمى الذى يحتوى على المعارف والمعلومات الخاصة بسباحة الصدر في بيئة تعليمية مشوقة ، قد ساهم في إثارة إهتمام الطالبات وتحفيزهم على بذل الجهد وعدم الشعور بالملل وجعلها أكثر تفاعلا مع محتوى البرنامج التعليمي ، مما عمل على جذب إنتباه الطالبات لمتابعة عملية التعلم ، وفى النهاية تبحث الطالبة عن إجابات للأسئلة التي قامت بوضعها بمفردها أو مع مجموعة الطالبات وذلك باستخدام جدولK.W.L كل ذلك أعطى، الفرصة للطالبات لقيادة العملية التعليمية والاعتماد على النفس كما يرى **إبراهيم بهلول (٢٠٠٤م) (٢)** كل ذلك ساعد طالبات المجموعة التجريبية على تحسن مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء في سباحة الصدر وزيادة اليقظة الذهنية لدى الطالبات.

وتعمل استراتيجية K.W.L على الاستفادة من المبادئ التربوية فى التعلم التى تنادى بمراعاة استخدام التعلم الذاتى ومراعاة الفروق الفردية وأن تعطى صورة كاملة عن المهارات وتعمل على تقديم معلومات عن الأداء وشرح وافى وكذلك تدعيمها بالصور والفيديوهات عن طريق الحاسب الآلى وعرض نموذج للأداء عن طريق الرسوم التوضيحية للمهارات، مما يدعم المهارات فى ذهن الطالبات مكتوبة ومرئية وموضحة بكل خطوة وبتسلسل الأداء مما يتيح لهن الفهم والتذكر ويبعث بالتشويق والاثارة والاهتمام لدى المجموعة التجريبية مما كان له اثر ايجابي واضح في عملية التعلم وإتاحة الفرصة للطالبات للاعتماد على أنفسهن فى التعلم مما يتيح للطالبات فرصة للمشاركة فى الأداء وكذلك تقييم الأداء مما يخلق لديهم القدرة على الحكم على الأشياء.

ويتفق هذا مع دراسة كل من **نيفين البركاتى (٢٠٠٨)(٢٥) وسيربونام وتايركهام Siribunam&Tayrkham, (٢٠٠٩م)(٣٧)، وعزيزة سعد الرويس(٢٠١٥)(١٣)، وجواهر علوش ناصر، خالد ابراهيم على (٢٠١٦م)(٨)**، والتى أشارت النتائج فى كل منها الى أن استراتيجيةK.W.L لها أثر إيجابي فى رفع مستوى التحصيل لدى المجموعة التجريبية.

ويتفق ذلك مع دراسات كل من **بالرابى يوشان Balarabe Yushau (٢٠٠٦م)** (٢٩)، **مشاعل عبد العزيز (٢٠٠٨م)** (٢٢) فى أن التعلم الالكترونى أدى إلى إيجابية وإستثارة الطالبة لتعلم وإستيعاب وصقل المهارات الحركية. وتعمل استراتيجية K.W.L على الاستفادة من المبادئ التربوية فى التعلم التى تنادى بمراعاة استخدام التعلم الذاتى ومراعاة الفروق الفردية وأن تعطى صورة كاملة عن المهارات وتعمل على تقديم معلومات عن الأداء وشرح وافى وكذلك تدعيمها بالصور والفيديوهات عن طريق الحاسب الآلى وعرض نموذج للأداء عن طريق الرسوم التوضيحية للمهارات، مما يدعم المهارات فى ذهن الطالبات مكتوبة ومرئية وموضحة بكل خطوة وبتسلسل الأداء مما يتيح لهن الفهم والتذكر

ويبعث بالتشويق والاثارة والاهتمام لدى المجموعة التجريبية مما كان له اثر ايجابي واضح في عملية التعلم وإتاحة الفرصة للطالبات للاعتماد على أنفسهن فى التعلم مما يتيح للطالبات فرصة للمشاركة فى الأداء وكذلك تقييم الأداء مما يخلق لديهم القدرة على الحكم على الأشياء.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على" **وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء سباحة الصدر لصالح القياس البعدي".**

٢- دلالة الفروق بين نتائج القياسين القبلى والبعدي للمجموعة الضابطة فى القياسات المهارية والتحصيل المعرفى واليقظة الذهنية:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في مهارات سباحة الصدر والتحصيل المعرفى واليقظة الذهنية لدى المجموعة الضابطة

ن = ٣٠

المتغيرات المختاره	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" ودلالتها	نسبة التحسن %
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
وضع الجسم (درجه)	١,٦٥	٠,٥٧٥	٢,٣٣	٠,٤٠١	*١١,٢٢	٤١,٤١
حركات الذراعين (درجه)	٠,٨٦٧	٠,٢٢٥	٣,٦١٧	٠,٦١١	*٢٢,١٧	٣١٧,٣١
ضربات الرجلين (درجه)	١,٠٣٣	٠,٤٥٤	٢,٩٥	٠,١٥٣	*١١,٨٢	١٨٥,٤٨
التنفس (درجه)	٠,٧	٠,٢٤٩	٢,١٨٣	٠,٢٤٥	*٢٦,٤٢	٢١١,٩١
التوقيت والتوافق (درجه)	٠,٢٣٣	٠,٢٥٤	١,٣٦٧	٠,٢٦٠	*٢٨,٩٤	٤٨٥,٧١
سباحة الصدر (درجه)	٤,٤٨	٠,٧٠١	١٢,٤١	١,٠٤	*١٣,٢٥	١٧٦,٩٥
التحصيل المعرفي (درجه)	١٢,٠٣	٢,٣٢٧	١٦,٩٦	١,٥٨	*٨,١٢	٤٠,٩٩
اليقظه الذهنيه (درجه)	١١٦,٩٦	٦,٧٩	١٥٠,٦٦	١٢,٨٤	*١١,٥١	٢٨,٨١

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٩ = ٢,٠٤٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مهارات سباحة الصدر والتحصيل المعرفي واليقظة الذهنية لصالح القياس البعدى.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر(وضع الجسم – حركات الذراعين– ضربات الرجلين – التنفس– التوافق) والتحصيل المعرفى واليقظة الذهنية لصالح القياس البعدى.

ترجع الباحثة هذة النتيجة أيضاً إلى تعود الطالبات على هذة الطريقة (الطريقة التقليدية) فى تعلم الكثير من المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة، وأيضاً تعلمهم فى شكل جماعى أثار دافعيتهم

للتنافس فيما بينهم لإبراز تفوق كل منهم على الآخر، مما جعلهم يؤدون سباحة الصدر بأفضل شكل ممكن.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطريقة التقليدية والتى تقوم على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي ثم قيام الطالبة بالممارسة والتكرار للمهارات، ثم تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم، كل ذلك يوفر للطالبة فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر إيجابياً على كفاءة الأداء المهارى والتحصيل المعرفي لسباحة الصدر واليقظة الذهنية لدى الطالبة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه **وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٧م)**(٢٦) على أن الطريقة التقليدية فى التعليم تعود عليها الطلاب خلال مراحل التعليم المختلفة، ومن خلالها يسهل عليهم تحصيل بعض المقررات النظرية والتطبيقية لقيام المعلم بهذه المهمة، وفيها يتم تعديل سلوك المتعلم بالممارسة والتمرين حتى يحدث التكيف فى المواقف الجديدة.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذى ينص على "وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء سباحة الصدر لصالح القياس البعدي".

٣- دلالة الفروق بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات المهارية والتحصيل المعرفى واليقظة الذهنية:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات سباحة الصدر والتحصيل المعرفى

ن١ = ن٢ = ٣٠

المتغيرات المختاره	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" ودلالتها
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	
وضع الجسم (درجه)	٢,٩	٠,٢٠٣	٢,٣٣	٠,٤٠١	٦,٩٠*
حركات الذراعين (درجه)	٤,٥٥	٠,٤٦١	٣,٦١٧	٠,٦١١	٦,٦٧*
ضربات الرجلين (درجه)	٣,٦٨٣	٠,٣٥٩	٢,٩٥	٠,١٥٣	١٠,٢٩*
التنفس (درجه)	٢,٧٥	٠,٢٥٤	٢,١٨٣	٠,٢٤٥	٨,٧٨*
التوقيت والتوافق (درجه)	١,٧٣٣	٠,٢٨٦	١,٣٦٧	٠,٢٦٠	٥,١٩*
سباحة الصدر (درجه)	١٥,٦١	٠,٨٧٨	١٢,٤١	١,٠٤	١٢,٨٥*
التحصيل المعرفي (درجه)	٣٨,١٠	١,٦٢	١٦,٩٦	١,٥٨	٥٠,٩٥*
اليقظه الذهنيه (درجه)	١٩٧,٦٧	٨,٥٨	١٥٠,٦٦	١٢,٨٤	١٦,٦٦*

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ ودرجات حرية ٥٨ = ٢,٠٠٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوي (٠,٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مهارات سباحة الصدر والتحصيل المعرفي واليقظة الذهنية لصالح القياس البعدى.

كما يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مهارات سباحة الصدر (وضع الجسم – حركات الذراعين – ضربات الرجلين – التنفس – التوافق) والتحصيل المعرفي واليقظة الذهنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

تعزو **الباحثة** تقدم طالبات المجموعة التجريبية فى المهارات قيد البحث إلى أن استخدام إستراتيجية K.W.L تراعى الفروق الفردية بين الطالبات ومقارنة قدراتها الذاتية والعمل علي تنميتها دون خوف، وتنظيم المعلومات ، وتخزين المعلومات ، وتنشيط المعرفة السابقة المخزونة في الذاكرة، وزيادة مهارة التساؤل والاستجواب الذاتي ، والتي من خلالها يمكن تنشيط عمليات التفكير، وتدوير المعلومات، واعادة تنظيم البنية المعرفية للربط بين المعلومة القديمة والحديثة بما يحقق ترابط وتماسك الإطار المعرفي للطالبة، مما ساهم في التفكير المتجدد ، حيث يعتمد هذا النوع من التفكير على تنشيط المعرفة السابقة ومحاولة إعادة صياغتها في شكل جديد.(٣٩)

وتعمل على إشراكهن فى عملية التعلم وأن تسير كل طالبة وفقا لسرعتها الذاتية كما أن تقسيم المهارة إلى خطوات صغيرة من خلال التسلسل المنطقى لها بطريقة منظمة ومتتابعة وتدعيمها بالصور والفيديوهات من خلال الحاسب الآلى تساعد على تركيز الانتباه وفهم كل جزء فيها، كما أن اشتراك الطالبة في تعليم نفسها وتقييم أداءها يجعلها تحاول جاهدة فى زيادة وتحسن مستوى الأداءوزيادة اليقظة الذهنية لديها.

كما ترى **الباحثة** أن تقدم أفراد المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة الضابطة فى التحصيل المعرفى يرجع الى رؤية الطالبات للمهارات موضحة مكتوبة وكذلك تدعيمها بالصور التعليمية مما يجدد نشاطها الذهنى، بالإضافة إلى تقييم الطالبة لأدائها بعد كل مهارة يساعدها على معرفة الأداء الصحيح سواء كان شكلا فقط او شكلا وأداء، كما أن رؤية الطالبة للمهارة ساعدتها على تذكر أجزاء المهارة واسترجاع المعلومة المعرفية أو الحركية عند الحاجة إليها مما ساعد على تقدم طاللبات المجموعة التجريبية فى الناحية المعرفية ويتفق ذلك مع **محمد جمال الدين وأخرون (٢٠٠٤م)** (١٨) حيث أشاروا إلى أن هناك ارتباط بين معدل نجاح الطالبات والتحصيل المتواصل لهم فى تعلم المهارات الجديدة، كما أن الطلبة تتعلم من خلال التقييمات والدرجات والتغذية الراجعة إذا قدمت بشكل صحيح وتكون لدى الطلبة اتجاهات إيجابية للتعلم، كما أن المعلم الناجح هو الذى يستخدم المادة التعليمية لمساعدة الطلبة على تنمية تقديرهم لانفسهم.

كما تري الباحثة أن استخدام تكنولوجيا التعليم ساعد علي وجود بيئة تعليمية جيدة من خلال استشارة دوافع الطالبات في المجموعة التجريبية وجعلهن يسرن في العملية التعليمية وفقا لقدارتهن مما دفع

الطالبات للشعور بذاتهن وقيمتهن ودورهن في العملية التعليمية مما أدي إلي بذلهن المزيد من الجهد للوصول إلي المستوي المطلوب وهو الامر الذي لم يتوفر للمجموعة الضابطة، ويتفق هذا مع ما أشار اليه **عثمان عبد الله ٢٠١٣م(١٢)** حيث أن استخدام جهاز الحاسب الآلي في العملية التعليمية له تأثر إيجابي على تحسين مستوى الأداء.

ويؤكد في هذا الصدد كلا من **إبراهيم عبد الوكيل الفار** (٢٠٠٤م)(٣)، أن إستخدام الأساليب التكنولوجية الحديثة في العملية التعليمية يعمل على إتاحة الفرصة للمتعلم لمشاهدة الأداءالأمثل للحركات المراد تعلمها مع مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين كما يتحقق من خلالها التفاعل بين المعلم والمتعلم وتوجيه المتعلم وفقا لمعدل تعلمة الخاص مما يساعد بدوره على تزويد المتعلمين بالتغذية الراجعة وسرعة استدعاء المعلومة بصورة أفضل من إستخدام الطرق التقليدية في التعليم .

وترجع الباحثة هذه النتيجة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة إلي أن البرنامج التعليمى باستخدام استراتيجية K.W.L وتكنولوجيا التعليم قد أتاحت لكل طالبة في المجموعة التجريبية الفرصة أن تبدأ التعلم من نقطة البداية حتي تصل الى الهدف من العملية التعليمية حسب مستواها ثم تبنى معارفها تدريجيا حتى المستوي المراد تحقيقه هذا بالإضافة إلي الحرية المتاحة للطالبات من خلال بيئة تكنولوجيا التعليم التي تمكنها من التنقل بين المحطات المعلوماتية (الإطارات النظريه، والصور، والفيديو التعليمى لسباحة الصدر) وفق رغبتها مما يتيح للطالبة مجالا أوسع لتنظيم محتوي بنيتها المعرفية بطريقة أفضل فكل طالبة تكون لنفسها بنية معرفية خاصة بها تمكنها من تنظيم المعلومات بطريقة تساعدها علي الاسترجاع السريع للمعلومات وبالتالي تحسين مستوى الأداء والتحصيل المعرفى وزيادة اليقظة الذهنية لديها.

ويؤكد في هذا الصدد **كمال عبد الحميد زيتون (٢٠٠٢م)(١٥)** بأن النظرة القديمة في التعليم(الطريقة المتبعة)تري المتعلم عقل تنصب فيه المعلومات فقط وهو مجرد متلقى أما النظرة الحديثة في التعليم فينظر إلي المتعلم علي أنه كائن حي متفاعل وغايتها نموه ونضجه وليس الهدف حفظ المعلومات بل بناء المتعلم للمعرفة وفق معالجته لها.

وترى الباحثة أن إستخدام استراتيجية K.W.L ومعرفة المعلمة لدورها القائم على التخطيط لأهداف الوحدة التعليمية، الكشف عن معارف الطالبات كأساس للتعليم الجديد، إدارة النقاش، الموجه والمنظم لمعرفة الطالبات، والمحاورة وتولد الأسئلة التي تعمل على إثارة تفكيرهن ، تقويم الأداء ومدى تحقيق الهدف المنشود، ومعرفة الطالبة لدورها القائم على قراءة أو مشاهدة أو الاستماع للموضوع اوستيعاب الأفكار المطروحة منه، طرح الأسئلة التي تلبي حاجاتها المعرفية المبنية على معرفتها السابقة ، تمارس التفكير المستقل في الأفكار التي يدور حولها الموضوع ، تتدرب على ممارسة التفكير التعاوني مع أفراد مجموعتها، تناقش وتحاور في الصف ، تكوين بناء معرفي لديها حول الموضوع، بجانب إستخدام التعليم الالكترونى في العملية التعليمية كل ذلك كان لها تأثير إيجابي على التحصيل المعرفى ومستوى الأداء بسبب جاذبية وفاعلية تلك البرامج التي تستخدم أكثر من حاسة من الحواس، وهو ما

يؤدى إلى زيادة عنصر التشويق وزيادة الميل نحو التعلم من خلال إثارة اهتمام الطالبة وتحفيزها على بذل الجهد وعدم الشعور بالملل.

ويتفق هذا مع دراسة كل من **نيفين البركاتى (٢٠٠٨)(٢٥) وسيربونام وتايركهام Siribunam&Tayrkham, (٢٠٠٩م)(٣٧)، وعزيزة سعد الرويس(٢٠١٥)(١٣)، وجواهر علوش ناصر، خالد ابراهيم على (٢٠١٦م)(٨)**، حيث أن البرنامج التعليمى باستخدام استراتيجية K.W.L له تأثير إيجابى على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء للمجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على: " وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء سباحة الصدر لصالح المجموعة التجريبية".

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه والبيانات المستخدمة والنتائج إستنتجت الباحثة ما يلى:

١- تؤثر البرنامج التعليمى باستخدام استراتيجية K.W.L له تأثير إيجابيا على التحصيل المعرفى ومستوى الأداء في سباحة الصدر واليقظة الذهنية لطالبات المجموعة التجريبية.

٢- تفوق المجموعة التجريبية التى إستخدمت استراتيجية K.W.L على المجموعة الضابطة التى إستخدمت الطريقة التقليدية (الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى) مما يدل على فاعليتها وتأثيرها على تعلم سباحة الصدر.

٣- الطريقة التقليدية (الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى) ساهمت بطريقة إيجابية في تعلم سباحة الصدر والتحصيل المعرفى واليقظة الذهنية للمجموعة الضابطة.

٤- ساعد استخدام استراتيجية K.W.L على مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.

٥- ساعد التعلم باستخدام استراتيجية K.W.L الطالبات على التعلم بطريقة إيجابية وجعل المتعلم هو محور العملية التعليمية.

ثانياً: التوصيات:

استنادا إلى ما أشارت إليه نتائج البحث توصى الباحثة بالاتي:

١- استخدام استراتيجية K.W.L مع باقى طرق السباحة والأنشطة الرياضية الأخرى.

٢- ضرورة عقد دورات تدريبية للقائمين علي التدريس من أجل التعرف علي احدث الاساليب التعليمية.

٣- الاهتمام بتدريس المحتوي المعرفي بجانب المحتوي المهاري للسباحة مما يساعد على توسيع مدركات المتعلم مما يسهل عليه عملية التعلم.

٤- الطرق التقليدية لاغني عنها فى التعليم ولكن يجب تدعيمها بالطرق الحديثة والوسائل التكنولوجية المتطورة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. **إبتسام توفيق عبد الرازق وآخرون (٢٠٠٢م):** السباحة فى مجال التطبيق، مركز النحال العلمى للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.

٢. **إبراهيم بهلول (٢٠٠٤م):** اتجاهات حديثة في استرا تيجيات ماوراء المعرفة في تعليم القراءة، مجلة القراءة والمعرفة، العدد ٢، المجلد ٣٠.

٣. **إبراهيم عبد الوكيل الفار (٢٠٠٤م):** الوسائط المتعددة التفاعلية"، ط٢، الدلتا لتكنولوجيا المعلومات ، طنطا.

٤. **أحمد يعقوب(٢٠٠٩م):** الاستراتيجية وعلم التخطيط ، المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.

٥. **أمانى سالم (٢٠٠٧م)** : تنمية ماوراء المعرفة باستخدام استراتيجية K.W.L المعدلة وبرنامج دافعية الالتزام بالهدف وأثره على التحصيل لدى الأطفال (في ضوء نظرية التعلم المستند إلى الدماغ ونظرية الهدف)، مجلة العلوم التربوية،١٥ العدد٢ .

٦. **جابر عبدالحميد، ومحمود أحمد عمر (٢٠٠٧م)** : اختبار الذكاء اللفظى للمرحلة الثانوية والجامعية، دار النهضة العربية ، القاهرة.

٧. جنى سامح راجح (٢٠١٦م): أثر استخدام استراتيجية K.W.L في تحصيل طلبة الصف الخامس في القراءة واتجاهاتهم نحو تعلمها في المدارس الحكومية في محافظة نابلس، رسالة ماجستير ،بكلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس فلسطين.

٨. **جواهر علوش ناصر، خالد إبراهيم(٢٠١٦م):** مجلة العلوم التربوية، الجزء الأول، العدد ٢، كلية التربية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

٩. **دعاء فاروق محمد وعزة أحمد السعيد (٢٠١٨م):** تأثير استخدام التعليم المتمايز على اليقظة الذهنية ومستوى أداء مهارة الارسال من أعلى في الكرة الطائرة وعلاقتهم بقلق الاختبار، مجلة بحوث التربية الشاملة، العدد ٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٠. **رضا عبد السلام عبدالحميد (٢٠٢١م)** : تأثير استخدام الدعائم التعليمية على اليقظه العقلية ومستوى الأداء الفني والرقمى في دفع الجلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد٩٢، الجزء الثانى، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

١١. **عالية عادل شمس الدين (٢٠١٨م): "أثر برنامج تعليمى بإستخدام استراتيجية K.W.L على التحصيل المعرفى ومستوى الأداء في التعبير الحركى الشعبى"بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد٨٤، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.**

١٢. **عثمان عبد الله (٢٠١٣م):** " تأثير برنامج باستخدام الصور الفائقة المدعمة بنموذج أبعاد التعلم على بعض عناصر اللياقة البدنية والاتجاهات لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي "مجلة علوم الرياضة – الجزء الثاني – المنيا– ديسمبر.

١٣. **عزيزة سعد الرويس (٢٠١٥م):** فاعلية استخدام استراتيجيةK.W.L في تحصيل طالبات كلية التربية في مقرر المناهج العامة، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، المجلد١٠، العدد ٢، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية.

١٤. **عماد طعمة راضى(٢٠١٤م):** "تأثير استخدام K.W.L في التحصيل المعرفى وأداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة لطلبة الصف الثانى "،مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد ١٣، العدد٣، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،جامعة بغداد.

١٥. **كمال عبد الحميد زيتون (٢٠٠٢م):** تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصالات ، عالم الكتب،القاهرة.

١٦. **مايسة محمد عفيفي (٢٠١١م):** "بناء موقع تعليمى وتأثيره على تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضة جامعة الزقازيق"، رسالة دكتوراة غيرمنشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه الزقازيق.

١٧. **مجدى عزيز إبراهيم (٢٠٠٢م):** التدريس الفعال (ماهيته– مهاراته– إدارته) مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

١٨. **محمد جمال الدين وأخرون (٢٠٠٤م):** تدريس العلوم فى المدارس الثانوية استراتيجيات تطوير الثقافة العلمية، دار الفكر الجامعى، الإمارات العربية المتحدة، العين.

١٩. **محمد سعد زغلول وآخرون(٢٠٠١م):** "تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية" ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٠. **محمد عبدالسلام علام (٢٠١٩م) :" تأثير استخدام استراتيجية (K.W.L) على مستوى التحصيل المعرفى لدى طلاب كلية التربية الرياضية – جامعة بنها"**، بحث منشور ،مجلة بحوث التربية الشاملة، جامعة الزقازيق، المجلد الأول، النصف الثانى، العدد١، سبتمبر.

٢١. **محمد على القط (٢٠٠١م):** السباحة بين النظرية والتطبيق، مكتب العزيزى للكمبيوتر، الزقازيق.

٢٢. **مشاعل عبد العزيز العبد الكريم (٢٠٠٨م):** "واقع إستخدام التعليم الإلكترونى فى مدارس المملكة الأهلية بمدينة الرياض"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

٢٣. **ميرفت سالم عرام (٢٠١٢م) :** أثر استخدام استراتيجيةK.W.L فى اكتساب المفاهيم ومهارات التفكير الناقد في العلوم لدى طالبات الصف السابع، رسالة ماجستير غيرمنشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

٢٤. **نوال إبراهيم شلتوت، محسن محمد حمص(٢٠٠٨م) :** طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

٢٥. **نيفين البركاتى (٢٠٠٨م):** "أثر التدريس باستخدام استراتيجيات الذكاءات المتعددة والقبعات الستة واستراتيجية K.W.L ،المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان في التحصيل والترابط الرياضى لدى طالبات الصف الثالث المتوسط بمدينة مكة المكرمة "، رسالة دكتورة، جامعة أم القرى، مكة، السعودية.

٢٦. **وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٧م):** تطبيقات تكنولوجيا التعليم وتفعيل العملية التعليمية فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الثانى، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢٧. **يسرا رجاء عبدالله (٢٠١٧م):** " فاعلية استخدام استراتيجية K.W.L في تنمية مهارات الاستيعاب القرائى لدى تلميذات المرحلة الابتدائية ، مجلة الجامع في الدراسات النفسيى والعلوم التربوية، العدد ٥، جـ٢، كلية التربية، جامعة الطائف، المملكة العربية السعودية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

٢٨-Alter, S., (٢٠١٢): Information system : The foundation of e-business, ٤th edition, New Jersy, prentice hall.

٢٩-Balarabe Yushau (٢٠٠٦): "The Effects of Blended E-Learning on Mathematics and Computer Attitudes in Pre-Calculus Algebra", Department of Mathematical Sciences, King Fahd University of Petroleum & Minerals Dhahran, Saudi Arabia.

٣٠-Bernay,R.(٢٠١٤): Mindfulness and beginning teacher, Australian Journal of Teacher Education , ٣٩ (٧) , ٥٨ .

٣١-Brausch ,B.(٢٠١١): The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy , and achievement in college students .Thesis submitted in partial fulfillment of the requiements for the degree of masters of counseling in the graduat school, Eastern Illionis University Charleston,II

٣٢-**Hassed,C.**(٢٠١٦): Mindful learning "Why attention matters in education internation Journal of school & Educational Psychology. ٤(١) , ٥٢-٦٠

٣٣-Kettler,K.,(٢٠١٣): Mindfulness and cardiovascular risk in college student , New York ,The Eagle Feather,١٠(٥).

٣٤-Kopp,k, (٢٠١٠): Every day content- Area writing:Write to learn strategies for٣-٥ frist edition, Gainesville:Maupin House.

٣٥-Masten, A., & Reed ,M., (٢٠٠٢): : Resilience in development .In Snyder, C.R.& Lopez, S.J. (Eds) , Handbook of positive psychology , New York.

٣٦-**Perez,K(٢٠٠٨)**: More than١٠٠ Brain Friendly tools and strategies for Literacy instruction, without edition, California, corwin Press.

٣٧-Siribunam&Tayrkham,٢٠٠٩: Effects of ٧-E,KWLand conventional Achievement and Attiuudes Toward Chemistry learning.Journal of Social Science,٤(٥),٢٩١-٢٨٢.

٣٨-Tock,s (٢٠٠٨): The effects of note taking and KWL strategies on attitude and academic achievement. Hacettepe University, Journal of Education,V.٣٤.

ثالثا: مواقع الانترنت:

٣٩https://mymasterblog١.wordpress.comD٨٪A٧٪D٨٪B٣٪D٨٪AA%D٨٪B١٪D٨%A٧٪D٨٪AA%D٩٪٨A%D٨٪AC%D٩٪٨A%D٨٪A٩-k-w-l

٤٠-https://www.new-educ.com- **استراتيجية /**k-w-l.

ملخص البحث

تأثير إستخدام استراتيجية *K.W.L* على اليقظة الذهنية ومستوى الأداء في سباحة الصدر

أ.م.د/ دعاء محمد كامل بيومى(*)

أستهدف البحث التعرف على استخدام استراتيجية *K.W.L* على اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفى وتعلم سباحة الصدر، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبى على عينة قوامها(٨٥) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق تم تقسيمهم إلى(٢٥) طالبة للدراسة الاستطلاعية و(٦٠) تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما(٣٠) طالبة.

ومن أدوات البحث:

إختبار التحصيل المعرفى – مقياس اليقظه الذهنيه – اختبارات مهارية – الوحدات التعليمية.

وأستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابى– الإنحراف المعيارى – الوسيط – معامل الإلتواء – إختبار "ت" – معامل الإرتباط – نسب التحسن %.

ومن أهم النتائج:

١– تفوق المجموعة التجريبية التى إستخدمت استراتيجية *K.W.L* على المجموعة الضابطة التى إستخدمت الطريقة التقليدية (الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى) مما يدل على فاعليتها وتأثيرها على تعلم سباحة الصدر.

٢– ساعد استخدام استراتيجية *K.W.L* على مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.

ومن أهم التوصيات:

١– استخدام استراتيجية *K.W.L* مع باقى طرق السباحة والأنشطة الرياضية الأخرى.

٢– الاهتمام بتدريس المحتوي المعرفي بجانب المحتوي المهاري للسباحة مما يساعد على توسيع مدركات المتعلم مما يسهل عليه عملية التعلم.

١– الطرق التقليدية لاغني عنها فى التعليم ولكن يجب تدعيمها بالطرق الحديثة والوسائل التكنولوجية المتطورة.

(*) أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

Research Summary

The effect of using the K.W.L strategy on mental alertnessAnd the level of performance in breaststroke

Dr. Doaa Mohammed kamel(*)

The researcher used the experimental method on a sample of (٨٥) students of the second year students of the Faculty of Physical Education Girls Zagazig University They were divided into (٢٥) students for the exploratory study and (٦٠) were divided into two groups, one experimental and the other control, each consisting of (٣٠) students.

Research tools include:

A measure of mental alertness - Cognitive Achievement Test - Skill Tests- Educational Program.

The researcher used the following statistical methods:

Arithmetic mean – standard deviation – median – torsion coefficient – T – test – correlation coefficient – improvement rates.%

The most important results are:

١- The superiority of the experimental group that used the K.W.L strategy over the control group that used the traditional method (verbal explanation and practical model performance), which indicates its effectiveness and impact on breaststroke learning.

٢- The use of the K.W.L strategy helped to take into account the individual differences among the students.

Key recommendations include:

١- Using the K.W.L strategy with the rest of the swimming methods and other sports activities.

٢- Paying attention to teaching the knowledge content besides the skillful content of swimming, which helps to expand the learner's perceptions, which facilitates the learning process.

٣- Traditional methods are indispensable in education, but they must be supported by modern methods and advanced technological means.

(*) Dr. of Water Sports & Competitions Department, Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University.