مجلة علوم الرياضة
المجلد الرابع عشر
العدد 51
الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

فاعلية استخدام استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا على مستوى أداء الجملة الإجبارية لبساط الحركات الارضيه

شيماء حسون مشكور شيماء سامي شهاب حيدر هاشم

ملخص البحث:

لم يعد منطقيا جعل المعرفة تتراكم في عقول المتعلمين كأنها برك منعزلة، كون وجود كم هائل من المعلومات التي لا يمكن الإلمام بها لأي إنسان مهما بلغت قدراته العقلية وكذلك اعتماد الدرس على المدرس دفع التربويون إلى جعل الثقل الأكبر من مسؤولية التعلم تقع على عاتق المتعلم من خلال اعتماد استراتيجيه تجعل من دور المتعلم نشط في العمليه التعليميه وتاثيرها في اداء الجمله الحركيه بمستوى معين من التطور او التعلم بالنسبه لعينه من طالبات المرحله الثالثه بمنهج تعليمي ذو المجموعتين المتكافئتين ، تجريبيه تعمل بالمتغير المستقل باستخدام استراتيجيه تعلم تجعل للمتعلمات دور في العمليه التعليميه ليكون هناك فورقات باداء الجمله الحركيه قبل الوحدات التعليمية وبعدها بتفوق المجموعة التجريبيه على المجموعه الظابطه وبين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ليختتموا عملهم ويوصوا بضروره تطبيق الاستراتيجيه ضمن المناهج التعليميه الخاصه في مادة الجمناستك الفني او مع اي فعاليه رياضيه اخرى.

1- المقدمة: يشهد عصرنا الحالي تطورًا هائلاً في المعلومات لذا يجب مواكبة هذه التطورات السريعة والمتلاحقة في شتى مجالات العلوم والمعرفة، ولسيما مجال التعلم الحركي الذي يشهد تدفقاً معلوماتياً وتضخم معرفي وتطور تكنولوجيا المعلومات، ويستوجب مقابلة هذا الوضع العمل على إعداد الأفراد المنتجين معلوماتيا والقادرين على معالجة المعلومات وتحويلها إلى معارف جديدة ،ويتطلب ذلك العمل على تطوير شامل هدفه الأساسي الانتقال من تربية قائمة على ثقافة الذاكرة، إلى تربية معلوماتية قائمة على تنمية مهارات استثمار المعلومات وتحويلها إلى معارف بالاعتماد على خصائص المتعلمين وتحول الاهتمام من النظر فيما يعمله المعلمون أساسا إلى ما يعمله المتعلمون وما يفكرون به الأمر الذي يؤدي إلى تشكيل وإدارة بيئة تعلم تنمي القدرة على التعلم وكيف نتعلم ؟ وهذا النوع من التعلم بطبيعته الحال يساعد المتعلمين على أن يصبحوا متعلمين أفضل وينظمون ذواتهم وتتحسن دافعيتهم وقدراتهم على التعلم وخاصة حينما

يكونوا معتمدين على أنفسهم ،وهذا كله يقع ضمن السعي إلى تنشيط دور المتعلم ،و إعادة النظر في استراتيجيات وأساليب التدريس بشكل يستوعب الفروق الفردية بين المتعلمين ولسيما في مادة الجمناستك الفني ومما تتطلبه تلك اللعبه كونهامن الالعاب الفرديه وأهمية استخدام استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا (Self- regulation Learning) والذي تتضح أهميته من خلال ما شار إليه بيركنز وسيلمان (Perkins & Salman 1992) بأنه لم يعد منطقيا جعل المعرفة تتراكم في عقول المتعلمين كأنها برك منعزلة، كون وجود كم هائل من المعلومات التي لا يمكن الإلمام بها لأي إنسان مهما بلغت قدراته العقلية وكذلك اعتماد الدرس على المدرس دفع التربويون إلى جعل الثقل الأكبر من مسؤولية التعلم تقع على عاتق المتعلم (أبو عليا ومحمود ، 2001 : 1).

ويعد التنظيم الذاتي للمعرفة والسلوك جانباً مهماً من تعلم الطلبة وتحصيلهم الدراسي لسيما في مادة الجمنلستك الفني كونها مادة صعبه لتعدد اجهزتها ومتطلباتها المهاريه والتي تتاثر بقوانين الطبيعه اذ إنه يعبر عن مدى مشاركتهم الفعلية في عمليات التعلم وتوجيه تعلمهم أكاديمياًوعمليا. والتعلم وفقاً لهذا المفهوم ليس أمراً يحدث للطلبة وإنما هو شيء يحدثونه بتعاملاتهم مع الموقف التعليمي بشكل نشط وفعال.

مشكلة البحث:

تواجه المؤسسات التربوية في الدول المتطورة والدول النامية على حد سواء تحديات غير مسبوقة تفرضها التغيرات المتسارعة في مجالات الاتصالات والعولمة والنظام العالمي الجديد الذي بدأت معالمه تتشكل في بداية العقد الأخير من القرن الماضي. وتتعرض تلك تواجه الموسسات التربويه والتعليميه ولسيما في مجال التعلم الحركي ضغوطات هائلة كي تطور برامجها حتى تستجيب لاحتياجات طلبتها المستقبلية التي تتلخص في كيفية إعدادهم للتعامل مع هذه التغيرات التي تطال جميع جوانب الحياة المعاصرة، ومن جهة أخرى ينبغي أن تستجيب لمتطلبات تنمية المجتمع بمختلف أشكالها' والحقيقة ، أننا إذا سلمنا بأن التغير ظاهرة ملازمة لحياة المجتمعات والأفراد على اختلاف الأزمنة والأمكنة،لابد من تهيئة السبل لمواكبة هذا التغير وخاصه في مجال رياضه الجمناستك ورغم تأكيد الاتجاهات الحديثة في التربية وطرائق وأساليب التدريس على دور المتعلم الايجابي بعده محورا للعملية التعليمية، إلا أن دوره ما زال مقتصرا على الاستماع والتلقي وتطبيق مايقدمه او يطلبه المدرس، وذلك من خلال الاساليب التدريسية

وطرائق ادائها التي لا ترقى إلى تشجيع أو تحفيز واشراك المتعلم في العمليه التعليميه مما ينعكس سلبا على التحصيل الدراسي الجيد والانجاز الأكاديمي الكفوءالذي لا يحقق بصورة مرضية ومقبولة في تلبية أهداف ومتطلبات العملية التربوية الأمر الذي يجعل من بلوغ مستويات جيدة في التحصيل الدراسي لدى الكثير من المتعلمين مشكلة قائمة بذاتها إذ أن هذا الضعف في الأغلب ليس بسبب انخفاض مهاراتهم في تنظيم المعلومات وتجهيزها واسترجاعها بصورة منظمة وواضحة وموجهة

وتتضح هذه المشكلة في تدريس مادة الجمناستك بالاعتماد على النماذج التقليدية، فالنموذج التعليمي السائد فشل في حل كثير من مشكلات التدريس، ولذلك يتفق التربويون على أن الطريقة المثلى لتحسين التعليم وتطويره لا يمكن أن تتم إلا من خلال استخدام المنهج العلمي القائم على البحث والتجريب، واستخدام العقل في حل المشكلات مع التركيز على الوسائل الحسية، و النظر إلى تطبيقاتها، وإشراك الطالبات في التوصل إليها وإدراك العلاقات بينها، وذلك من خلال إعادة النظر بدورهم خلال العملية التعليمية واعتبارهم مفكرين نشطين، وعدم اقتصار دورهم على تذكر المعلومات والمعارف المتراكمة.

هدف البحث: التعرف فاعلية استخدام استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا على مستوى أداء الجملة الإجبارية لبساط الحركات الارضيه.

2-منهج البحث وإجراءات البحث :

2-1منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمتة لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

2-3مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمديه من طالبات المرحله الثالثه والبالغه (25) طالبه وقد قامت الباحثتان باستبعادعدد (4) طالبه لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وعدد(9) طالبه المعيدات وغير الملتزمات بالدوام وعدد(9) طالبه المعيدات وغير الملتزمات بالدوام ، وبذلك أصبحت عينة البحث الفعلية إثنى عشرة (12) طالبةً تم تقسيمهم على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما ستة (6) طالبات، ولم تقوم الباحثتان بإجراء التجانس لعينة البحث كونها عينه تعرضت لاختبارات للقبول بالكليه.

2-3وسائل جمع المعلومات والاجهزه والادوات المستخدمه

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترني
- التجربه الاستطلاعية.
- استمارات لتسجيل وتفريغ البيانات.

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة:

- بساط الحركات الأرضي
- كامرة فديوية عدد (1)
- حاسبة لابتوب عدد (1)
- أقراص ليزرية عدد (4)

2-4الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في يوم 1-10-2020 وذلك بهدف ما يلى :

- التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.
- التأكد من وضوح مراحل الاستراتيجيه للمبحوثين.

2-5استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا

-هدف الاستراتيجيه الى تعزيز دور المتعلم في تعلم اداء السلسله الاجباريه على بساط الحركات الارضيه . **المكون النظري لإعداد الخطة التدريسية وفقا للتعلم المنظم ذاتيا**

الـتعلم المـنظم ذاتيـا* : وفقـا لزيمرمـان 2002 Zimmermanعمليـة بنـاء نشـطة يقـوم فيهـا المـتعلم بوضـع الأهـداف ثـم تخطـيط وتوجيـه وتنظـيم وضـبط معارفـه ودافعيتـه وسـلوكياته والسـياق الـذي يـتم فيـه لـم مـن اجـل تحقيـق أهـداف الـتعلم ويتضـمن عمليـات مـا وراء معرفيـة ودافعيـة للسـلوك بمختلـف الاستراتيجيات .

وتتخـذ الباحثـة مـن المراحـل التـي قـال بهـا زيمرمـان 2002 Zimmerman فـي الـتعلم المنظم ذاتيا عناصرا للخطط التدريسية التي سيتم إعدادها وفقا لذلك

- **مرحلـة الإعداد والتخطيط:** وفيه يحدد و يحلل المتعلم المهام، ويضع الأهداف، ويختار الاستراتيجيات، ويخطط للوقت والجهد اللازم لتطبيق استراتيجيات التعلم كما يتم استثارة وتنشيط المعرفة .

- **مرحلـة الأداء:** :يتم فيه الإجابة على التساؤلات الذاتية وتنظيم الأبعاد المختلفة للمعرفة والمهمة والسياق بشكل منظم ذاتيا كما يركز فيها المتعلم على التنظيم والتحكم في المعرفة والدافعية والسلوك .

- **الضبط والتنظيم** : وفيها يعمد المتعلم إلى مراقبة الانجاز في تحقيق الأهداف وتكييف الاستراتيجيات لموائمة الظروف التي يتحصل عليها المتعلم وتتخذ طابع دينامي دائري سواء في مجال الضبط المعرفي او الدافعي هاو الضبط البيئي.

–التقويم الذاتي : **وفي يحكم المتعلم انعكاس الأداء ومخرجات التعلم التي حققها، ويراجع بموجبها شروط التعلم ليطبقها في مراحل التخطيط اللاحقة التي سيتبعها لاستكمال خطوات التعلم وتشيع في هذه المرحلة التغذية الراجعة من خلال التقييمات الذاتية وإصدار الأحكام على ماتم تعلمه ومقارنة أداء المهمة ببعض المعايير او الأهداف التي تم وضعها .**

2-6لدراسة الاساسية :

قام الباحثتان بإجراء القياس القبلى يوم (2 /10/ 2006م) حيث تم تطبيق اختبار أداء مهارات الفصل الدراسي الاول على بساط الحركان الارضيه و الجملة الإجبارية على بساط الحركات الارضيه لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك بغرض التكافؤ بين مجموعتى البحث فى هذاالمتغيرات ، كما يوضحه الجدول التالى. بعدها طبقت الخطط اليومية التي أعدت وفقا للتعلم المنظم ذاتيا بعد ان تم إيضاح أهميته وتطبيقاته للطالبات باعتماد خطوات وفقا لمكونات أنموذج **زيمرمان (Zimmerman 2002): (مرحلة الإعداد والتخطيط ، مرحلة الأداء ، مرحلة الضبط والتنظيم ،التقويم الذاتي) وكما يوضح ملحق رقم(1)**

الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

جدول (1)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى لمتغيرات البحث

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
مجموع مهارات بساط الحركات الارضيه للفصل الدراسي الاول	7.95	1.47	19.95	1.47	0.50
مستوى أداء الجملة الإجبارية على بساط الحركات	7.95	0.32	7.99	0.28	**0.21**

*دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (1) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلي للمهارات الاساسيه للفصل الدراسي الاول ومستوى أداء الجملة الإجبارية على بساط الحركات الارضيه لأمر الذى يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث فى هذه المتغيرات.

وبعد أن تأكدت الباحثتان من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد الدراسة قام بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح على المجموعة التجريبية دون الضابطة فى الفترة من (2006/10/4م) حتى (2006/11/28م) ولمدة ثماني أسابيع وبواقع(2) وحدات تدريبية أسبوعية وبزمن الجزء (1.5) ساعه لتعزيز دور الطالبات في تعلم المهارات الاساسيه وفق استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا من خلال قيام المدرس في شرح الاطار العام للمحاضره واعطاء المجموعه التجريبيه امكانية التحكم من قبل الطالبات في اداره الوقت في تعلم المهاره وعدد التكرارات والاختيار المناسب لكل مهاره وكيفية التدرج في تعلمها من السهل الى الصعب والانتقال من مرحلة التهيئه والاعداد الى مستوى اكتساب اداء الصحيح للمهاره واكتساب التغذيه الراجعه وتصحيح الاخطاء ومن ثم الانتقال الى مرحلة الاتقانو التقييم والحكم على اداء المهاره اما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على المنهج المتبع ومع مدرس المادة وبعد الإنتهاء من تطبيق وحدات العمل وفق استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا تم إجراء الاختبار البعدى على مجموعتى البحث التجريبية والضابطة وبعد الإنتهاء إجراء الاختبار البعدى يوم

الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

(2006/11/29م) على مجموعتى البحث التجريبية والضابطة لأداء الجملة الإجبارية على بساط الحركات الارضيه وتم تفريغ البيانات فى جداول معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

2-7المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- معامل الإلتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت".

3-عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً : عرض النتائج :

جدول (2)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة "ت" بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات البحث

المتغيرات	القبلى		البعدى		الفرق	قيمة "ت"
	م	ع	م	ع		
مجموع المهارات	19.95	1.49	20.11	1.98	0.16	0.88
مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز العقلة	7.99	0.28	8.40	0.19	0.41	**3.82***

*دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فبينما كانت الفروق دالة إحصائياً فى مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز العقلة ولصالح القياس البعدى.

الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

جدول (3)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة "ت" بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث

المتغيرات	القبلى		البعدى		الفرق	قيمة "ت"
	م	ع	م	ع		
مجموع الاختبار للمهارات الاساسيه للفصل الدراسي الاول	19.97	1.47	24.74	2.23	4.00	*6.18
مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز العقلة	7.95	0.32	9.60	0.18	10.05	*13.56

*دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء الجملة الإجبارية على بساط الحركات الارضيه ولصالح القياس البعدى.

جدول (4)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمتغيرات البحث

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
مجموع الاختبار	24.74	2.23	20.11	1.98	*3.47
مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز العقلة	9.60	0.18	8.40	0.19	*10.25

*دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى في مستوى أداء الجملة الإجبارية على بساط الحركات الارضيه ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (5)

نسب تقدم القياس البعدى عن القياس القبلى المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث

المتغيرات	التجريبية		نسب	الضابطة		نسب
	القبلى	البعدى	التقدم%	القبلى	البعدى	التقدم%
مجموع الاختبار	19.978	24.74	23.89	19.95	20.11	0.80
مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز العقلة	7.95	9.60	20.75	7.99	8.40	5.13

يتضح من جدول (5) وجود نسب تقدم للقياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة مجموعه المهارات الاساسيه لفصل الدراسي الاول ومستوى أداء الجملة الإجبارية على بساط الحركات الارضيه.

ثانياً مناقشة النتائج :

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائى لبيانات الدراسة تحاول الباحثتان التأكد من تحقيق فروض البحث مناقشة الفرض الأول والذى ينص على " ان استخدام استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا لها تأثير إيجابى دال إحصائياً على مستوى أداء الجملة الإجبارية على بساط الحركات الارضيه)

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة تعلم المهارات الاساسيه للفصل الدراسي الاول بينما كانت الفروق دالة إحصائياً فى مستوى أداء الجملة الإجبارية ولصالح القياس البعدى.وتعزو الباحثتان ذلك على عدم إخضاع المجموعة الضابطه الى التحكم الذاتي في عملية التعلم من قبل الطالبات في اداء الجمله الحركيه .

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تعلم المهارات الاساسيه ومستوى أداء الجملة الإجبارية على بساط الحركات الارضيه ولصالح القياس البعدى،وتعزو الباحثتان ذلك إلى تأثير تدريبات استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا بالعمل على إكساب وتنمية المهارات الاساسيه للطالبات ، وحيث أنه يمكن العمل على تنمية مهارة التعلم الذاتي خلال الاستراتيجيه قيد البحث، حيث إستطاعت الطالبات في

التحكم في اداره عمليه التعلم من الاستعداد لاداء المهاره واكتسابها الى الاتقان الصحيح للاداء والفرق بين الاداء الصحيح من خلال تقيم الطالبات للتكنيك الصحيح وكذلك فهم اللاعب للتأثير الإيجابى للتصور العقلى من خلال التغذيه الراجعه التي اكتسبها اللاعب من خلال عمليه التعلم . وفى هذا الصدد يشير **(محمد العربى شمعون** (2001) إلى أن التصور العقلى يساعد على إستبعاد التفكير السلبى وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء أنماط الأداء الإيجابى وتحقيق الأهداف.(8 : 222)

كما يرى **كيس بريتشارد Keith Pritchard (2002: 22)** إلى أن وضع الهدف يليه مباشرة العمل على تحقيق هذا الهدف بدافعية وثقة بالنفس والتصميم على تحقيقة ، فاللاعب الذى يهدف إلى تحسين لياقتة البدنية والمهارية يجب علية التدريب بجدية لتحقيق هذا الهدف والتغلب على العقبات الخاصة المرتبطة بنشاط رياضى معين أو تلك العقبات الخاصة المرتبطة بمحاولة الفرد الوصول إلى أعلى مستوى فى هذا النشاط من الأنشطة الرياضية. (24: 148)

مناقشة نتائج الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء الجملة الإجبارية على بساط الحركات الارضيه لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية"أن التعلم المنظم ذاتيا أتاح للطالبات الفرصة لإظهار قدراتهن في أساليب التعلم المتناسبة مع خصائصهن الشخصية وتفاعلهن مع المادة التعليمية ومشاركتهن النشطة والإيجابية في المواقف التعليمية وتحصيل المعرفة وفقاً لقدراتهن واستعداداتهن وإمكاناتهن الخاصة وسرعتهن الذاتية مع اقل توجيه من الباحثة الأمر الذي أتاح أمكانية الترابط مع الأبعاد الإدراكية والوجدانية والدافعية لسلوكهن في اداء الجمله الحركيه.

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى فى ومستوى أداء الجملة الإجبارية على بساط ولصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك على التأثير الإيجابى لاستخدام استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا والتى ساعدت اللاعبين على فهم طبيعة المهارة والتركيز على النقاط الفنية وعزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والإحتفاظ بالهدوء والإستثارة المناسبة. بالإضافة إلى التحكم فى الطاقة الايجابية والتى تساعد اللاعب على القدرة على أن يكون نشط تساعد على ثبات مستوى الأداء ، إلى جانب تحكم الانتباه والذى يساهم فى تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها للطالبه.

الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

مناقشة الفرض الثالث والذى ينص على " تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى مستوى أداء الجملة الإجبارية على بساط الحركات الارضيه) وبذلك يمكننا القول ان الخطوات التي أتيح للطالبات اعتمادها في هذه المجموعة من أعداد وتخطيط واستثارة وتنشيط المعرفة والأداء وكذلك الضبط والتنظيم فضلا عن التقويم الذاتي كلها أسهمت في تيسير اكتساب المعرفة وديمومتها مما اوجد مستوى أفضل مادة الاداء الجمله الاجباريه مقارنة بالمجموعة الضابطة التي درست بالطريقة الاعتيادية وهذا يدعم القدرة التنبؤية لمكونات التعلم المنظم ذاتيا بالتحصيل الأكاديمي حسب ماجاء بدراسة (الجراح 2010) ..

يتضح من جدول (5) وجود نسب تقدم للقياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة مستوى أداء الجملة الإجبارية على ، كما يتضح من نفس الجدول تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وتعزو الباحثة ذلك إلى ما يتسق والبناء النظري إذ ان استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا يصل إلى الدرجة التي يستطيع فيها المتعلم استعمال عمليات ذاتية (شخصيه) للقيام بتنظيم السلوك وبيئة التعلم ستراتيجيا وان السلوك حصيلة المصادر المنظمة ذاتيا والمصادر الخارجية المؤثرة (Bandura,1986:454

4- الخاتمة:

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث يمكننا استخلاص الاستنتاجات الآتية ان استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا تسهم في إثراء الاتجاهات الايجابية لدى الطالبات خاصة التي ترتبط باداء الجمله الاجباريه على بساط الحركات الارضيه، التدريس باستخدام استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا اكسب الطالبات دورا ايجابيا في عملية التعلم وإصدار الأحكام التي ترتبط بتعلمهن وتقديم تغذية راجعه بهذا الاتجاه الأمر الذي مكن الطالبات من الشعور بالثقة بالنفس وتنظيم الأفكا ر، في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج ، توصي الباحثة بما يأتي استخدام استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا في تدريس ماده الجمناستك لما كشف عنه البحث من فعالية جيدة في التحصيل الدراسي، تضمين منهاج مادة الجمناستك أنشطة وتدريبات تسهم في إكساب الطلبة أبرز أستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، ضرورة ان تتبنى مديرية الأعداد والتدريب في وزارة التربية والتعليم تنظيم دورات للكوادر التعليمية والتدريسية (من ذوي الاختصاص) لمهارات التدريس المستند لنظرية التعلم المنظم ذاتيا .

مجلـة علـوم الرياضـة
المجلــد الرابــع عشــر
العـــــــــــدد 51
الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
عدد خاص بوقائع المؤتمر الافتراضي الدولي الثاني
للتربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

أنموذج للخطة التدريسية
اليومية للمجموعة التجريبية باستخدام
التعلم المنظم ذاتيا

الموضوع: رياضة الجمناستك — المرحلة الثانية: الخامس العلمي

الزمن :1.5 دقيقة — المادة: الجمناستك الفني

اولا : الأغراض السلوكية

المجال المعرفي : جعل الطالبة قادرة في نهاية الدرس على ان :

1. تذكر ماهيه لعبة الجمناستك
2. تعدد انواع الجمناستك
3. تعرف تعريف كل نوع واختلافه عن الاخر
4. تستنتج الفرق والاختلاف في الاجهزة والادوات لكل نوع
5. تصف متطلبات جهاز ومهارته
6. تحدد متطلبات كل جهاز
7. تحدد المهارات التي تودى على كل جهاز
8. ترتب طرق ومراحل كل مهاره
9. تعرف على كل القوانين التي تؤثر بها
10. تماثل بين حركات كل نوع ونماذج أخرى في الطبيعة
11. تستنتج دور القوانين في الطبيعه ومدى تاثيره في كل اداء حركات كل نوع
12. تضع افتراضات عن مايترتب اذ اخترقت قوانين الحركه لحركات كل نوع .

المجال المهاري : جعل الطالبة قادرة على ان :

1. ترسم مخططا يوضح انواع الجمناستك .
2. تنظم جدولا للمقارنة الجمناستك الفني والجمناستك الايقاعي .
3. ترسم شكلا بيانيا يمثل الفرق بين متطلبات كل نوع .

المجال الوجداني : جعل الطالبة قادرة على أن :

1. تقدر عظمة الخالق في دقة عمل جسم الانسان .
2. تبدي اهتماما بمتطلبات كل نوع .

3. تستمتع بالمشاركة بعرض فديو بيانيا عن مهارات ومتطلبات كل نوع.

ثانيا. الوسائل التعليمية : شاشه عرض ، فديوات لرياضه الجمناستك ، نماذج وصور لحركات واجهزة

المقدمة : (3 دقائق)

يتم التركيز فيها على إثارة انتباه الطالبات بتمهيد عن تكامل كل متطلبات اللعبه لجعلها وانواعها ومهاراتها حتى تكون مدركه ومميزه لانواع الجمناستك، وفي هذا الدرس سيتم إيضاح هذه الأهمية وبيان مكوناته ووظائفه .

عرض الدرس (1.5) ويتضمن

اولا. الأعداد والتخطيط : ويتم فية تنشيط المعرفة السابقة والحالية وذلك بالطلب من الطالبات

ـ طرح تساؤلات (التساؤل الذاتي)حول موضوع رياضه الجمناستك ليكون بمثابة مدخل لتوضيح محاور الدرس بالاستناد الى تلك التساؤلات وتتخذ شكلين : احدهما يتعلق بالمعرفة السابقة مثل :

ـ ما الذي اعرفه عن رياضه الجمناستك؟ وما الذي لا اعرفه عنه ؟

ـ ماهي توقعاتي عن مستوى معرفتي في موضوع رياضه الجمناستك ؟

الشكل الآخر من التساؤلات يتعلق بالترتيب الذهني والتنظيم الذاتي مما يمكن ان تتعلمه الطالبات وتتجسد بجمله من التساؤلات مثل :

ـ ما ذا يعرف الجمناستك ؟ ما هي انواعه ؟

ـ هل تستطيع الطالبات اداء هذه الانواع

ـ ما هي الانواع التي تمارس في كليتنا ؟

ـ هل لكل نوع متطلبات خاصه به؟

ـ الجمناستك الفني والجمناستك الايقاعي

ـ ما الفرق بينهما وماهي المتطلبات الجسميه للاعبه ؟

التعرف على المهارات الاساسيه وطريقه الاحماء الخاص بلعبه

توثيق هذه التساؤلات لأجل تصنيفها طبقا لمحاور الموضوع .

ثانيا: مرحلة الأداء :يفسح المجال للطالبات بتوثيق إجابات لتلك التساؤلات بشكل مستقل في سجل خاص بهن وتعطي مدة (5 – 10) دقائق كذلك .

ثم تشترك الطالبات في الإجابة عن التساؤلات بشكل يتناسب والتدرج الموضوعي في محتوى الدرس وتطبيق عملي .ويكون دور الباحثة (المساندة) بمتابعة وتعزيز ما يطرح من أفكار وإجابات ،وفي حالة الحياد عن التسلسل المنطقي تثير تساؤل هل بالإمكان إعادة تنظيم الإجابة عن التساؤلات بشكل أفضل ؟ أما أذا كانت الإجابة خاطئة فتتدخل الباحثة بإثارة التساؤل هل هذه الإجابة مناسبة ؟ هل تمتلك أحدى الطالبات إجابة أخرى أفضل؟ ويمكن التخلي عنه مستقبلا بعد أن تعتاد الطالبات على الطريقة إذ يمكن أن يكون التدخل من الطالبات أنفسهن مع إشعارهن بأنهن في المسار الصحيح ، وعند إخفاق جميع الطالبات في الإجابة عن سؤال ما يوجهن إلى الاعتماد على الكتاب المقرر أثناء سير الدرس في البحث عن الإجابة لأجل صياغتها مع التركيز على عامل الوقت لضمان اكتساب مهارة أدارة الوقت في عملية التعلم. ويمكن تحفيزهن للاتساع في المعلومات من مصادر أخرى كما تقوم الباحثه بعرض مجموعه من الفديوات والنماذج لبعض انواع ومهارات الاساسيه بلجمناستك وطريقه احماء الطالبات لهذة الرياضه وتعطى وقت لمراجعتهاوتطبيقها باستمرار وفقا لذلك يكون الشكل المحتمل لإجابة الطالبات عن الموضوع وحسب ما تم تسجيله من تساؤلات هو ثم:

_ تعريف الجمناستك.

ـ انواع رياضه الجمناستك

ـ تتكون الحمناستك من نوعيين فني وايقاعي) .

ـ أما مكونات رياضه الحمناستك

المدرسة : لنتسائل معا ماهو الجمناستك الفني؟ تعطى فرصة لتشكيل إجابة ذهنية عند الطالبات ثم يتفاعلن مع بعض لذكر الإجابة الأمثل في انها واحدة من الفعاليات الرياضيه الفرديه والتي تتطلب مواصفات خاصه لممارسيها لخصوصيه المتطلبات الحركيه للعبه والاجهزه المستمله وتوقيتات متطلباتها الفنيه والايقاعيه.

توجه الطالبات باستمرار لمراجعة التساؤلات التي وضعت منهن لمعرفة أي التساؤلات لم يتم الحصول على إجابة عليها ووفقا لذلك تحفز الباحثة الطالبات باتجاه مقارنة بين الجمناستك الفني والجمناستك الايقاعي تتاح الفرصة لاستعراض ابرز نقاط المقارنة من خلال الطالبات مع توجيههن للاستفادة من الصور الملونة عن كل منهما ليتخذ شكل

الإجابة المحتمل مقارنة وفقا الممارسه او الاستخدام النوع او الجنس الاداءاو المهارات وعمر كل منهما فمن حيث النوع او الاستخدام فلجمناستك الفني يستخدم به الاجهزه اما الجمناستك الايقاعي فيستخدم به الادوات ومن حيث النوع او الجنس فلجمناسستك الفني يمارس من قبل النساء والرجال والجمناستك الايقاعي يمارس من قبل النساء فقطومن حيث المهارات او الاداء يحتوي الجمناستك الفني على خمس مجاميع حركيه مع وجود الاجهزة والاداء عليها اما الجمناستك الايقاعي فهو يودى بحركات اكروباتيكيه راقصه كما يتم اختيار إجابات نموذجيه من إجابات الطالبات وتعرض عليهن ليتم التدرب على صياغتها ومحتواها مستقبلا .

ويحفزن باستمرار للمراجعة الذاتية والتنظيم باستخدام التفاصيل الخاصة بالمحتوى تبعا لذلك يشتركن التعرف على المهارات الاساسيه لكل نوع

المدرسة : ماتم إيضاحه يمثل مكونات وانواع الجمناستك الآن نتسائل عن أهم المهارات الاساسيه لانواع الجمناستك المختلفه؟

تشترك الطالبات في الإجابة وبشكل يرسخ توزيع الأدوار مع ضمان إتمام المعنى ،

بذلك فان أهم المهارات الاساسيه هي

الثبات او الوقوف ،الاتزان ، الوثبات او القفزات ، الدورانات ،المرجحات

مع التطبيق العملي لكل نوع وتكوين المدركات الذاتيه عن طريق التجريب والخطاء والتغذيه الراجعه الذاتيه

ثالثا: مرحلة الضبط والتنظيم وبهدف تفعيل المراقبة الذاتية تدون الطالب أسئلتها عن موضوع الدرس في سجل خاص معد لهذا الغرض يكون بمثابة دليل يمكن الرجوع إليه مستقبلا كما يعد مصدرا معرفيا تبنى فيه الخبرة المعرفيه والعمليه وترصن المعرفة اذ ستتشكل من خلاله وبشكل تدريجي نمط لصياغة الأسئلة والاداء يعبر عن أسلوب الطالبة الذاتي في ترجمة المفاهيم والموضوعات إلى تساؤلات ليمكن الإجابة عليها وكذلك يمكن قيامها بتسجيل فديو اثناء ادائها للمهارات الاساسيه وطريق الاحماء المناسبه لكل نوع من انواع الجمناستك . ومن خلال ما تقدم يصار الى :

ـــ التمييز بين أسئلة واداء الطالبة وأسئلة واداء الطالبات الأخريات عن موضوع رياضه الجمناستك (اذ ستوجه الطالبات إلى ضرورة الانتباه إلى هذا التمييز للاستفادة من

الأفكار والمحاولات التي تطرح وانتقاء الاداء والصيغة الأكثر تناسب مع كل طالبه وكما تدركها الطالبة ذاتها)

ـــ المقارنة الذاتية بين اداء وإجابة الطالبة وشكل اداء وإجابة زميلاتها او مع التكنيك الصحيح والإجابة الصحيحة .

ـ تفنيد التصورات البديلة عن المفاهيم والأفكار المتعلقة بموضوع الجمناستك.

رابعا :التقويم و التقويم الذاتي : يتخذ صيغة تأملات ذاتية للطالبات لتحسين مستوى الدافعية باستمرار وتشخيص حالات الإخفاق من خلال المقارنة مع ماتم إيضاحه وتطبيقه أو مع المحتوى بمعنى انه يستهدف تقديم تغذية راجعه للطالبة ؟ كما تختبر تحقق الأهداف من خلال الإجابة عن مجموعة من التساؤلات منها

ماذا نعرف الجمناستك ؟

ماهي انواعه ؟

ما هي متطلباته انواعها؟

ماذا نقصد بالجمناستك الفني والايقاعي ؟

بماذا يختلف النوعين؟

الواجب البيتي : يوجهن الطالبات لتعلم موضوع المهارات الاساسيه لرياضه الجمناستك وطرق ومراحل تعلمها تعلمها.

4.تضمين مفردات ومناهج كليات التربيةالبدنيه (أقسام علوم الرياضه) أسس وأساليب التدريس وفقا لنظرية التعلم المنظم ذات يا وتمكين الطلبة من مهارات اعتمادها مستقبلا.

5. إشاعة المعرفة العلمية المتعلقة بالطرائق والأساليب التدريسية الحديثة باعتماد التعلم المنظم ذاتيا للكوادر التدريسية .

6. ان تأخذ برامج مراكز التدريب وتطوير التدريس الجامعي وتدريب التدريسيين على مهارات وأساليب تطبيق الخطط التدريسية وفقا لاستراتيجية التعلم المنظم ذاتيا

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً المراجع العربية

- أبو عليا، محمد ومحمود الوهر (2001): درجة وعي طلبة الجامعة الهاشمية بالمعرفة ما وراء المعرفية المتعلقة بمهارات الأعداد للامتحانات وتقديمها وعلاقة ذلك بمستواهم الدراسي ومعدلهم التراكمي والكلية التي ينتمون إليها، **مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (28)، العدد (1)، جامعة اليرموك ،عمان .**
- رشوان ،ربيع عبده احمد 2005 ،التعلم المنظم ذاتيا وتوجهات اهداف الانجاز نماذج ودراسات معاصرة ،عالم الكتب ، القاهرة .

ثانياً المراجع الأجنبية

- *Zimmerman, B.J. & Martinez – Pons,M.(1990).Student difference in self- regulated learning :Relating grade ,sex , and giftedness to self – efficacy and strategy use. Journal of Educational psychology (82),51*
- ——— *Bandura, A. and Martinez-Pons., M. (1992). Self-motivation for Academic Attainment: The Role of Self-efficacy Beliefs and Personel Goal Setting. American Educational Research Journal. 29: 663-676.*
- *Bandura, A (1977) : Self-Efficacy: Toward, a unifying Theory of Behavior Change, Journal of Psychological Review, Vol (84), No(2), p.191-215 .*

- Keith Pritchard : Goal Setting and Soccer Performance, A.S.A, senior provinicial coach, U.S.A, 2002.