



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of using the SQ3R strategy on learning the volleyball serve skill among physical education and sports science students

Awad Younis Odeh   ¹

Abbas Zaki Abdul-Hussein   ²

Ali Sabah Noori ³  

University of Basrah / College of Physical Education and Sports Sciences ¹

Basrah University for Oil and Gas ²

University of Basrah – Department of Student Activities ³

Article information

Article history :

Received: 23/09/20205

Accepted : 2/11/2025

Available online : 15 NOV 2025

Keywords:

SQ3R strategy, serving skill, volleyball, physical education



website

Abstract

This study aimed to identify the impact of the proposed educational curriculum on developing the performance level of the serving skill among students in the experimental group compared to the control group in the post-test. The researchers used the experimental method, and the research sample consisted of second-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Basra, during the academic year (2024–2025). The researchers concluded that the strategy helped students develop metacognitive skills, including planning, self-monitoring, self-evaluation, and linking theoretical knowledge to practical performance. This led to improved decision-making abilities during the execution of the serving skill and enhanced independence in learning. Therefore, it was recommended that the SQ3R strategy be adopted within the curriculum for teaching volleyball skills and team sports in colleges of physical education and sports sciences, due to its positive impact on improving motor and cognitive performance.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير استخدام استراتيجية SQ3R في تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة

عواد يونس عودة¹ عباس زكي عبد الحسين² علي صباح نوري³
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة¹ جامعة البصرة للنفط والغاز² جامعة البصرة – قسم النشاطات الطلابية³

المخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير المنهاج التعليمي المقترح في تطوير مستوى أداء مهارة الإرسال لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة في الاختبار البعد ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي اذ كانت عينة البحث هم طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة البصرة للعام الدراسي (2024-2025) واستنتج الباحثون ساعدت الاستراتيجية الطلاب على تنمية مهارات ما وراء المعرفة، بما يشمل التخطيط، والمراقبة الذاتية، والتقويم الذاتي، وربط المعرفة النظرية بالأداء العملي، وهو ما أدى إلى تحسين القدرة على اتخاذ القرارات أثناء تنفيذ مهارة الإرسال، وتعزيز الاستقلالية في التعلم وعليه تمت التوصية بضرورة تبني استراتيجية SQ3R ضمن مفردات المناهج الدراسية لتدريس مهارات الكرة الطائرة والألعاب الجماعية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لما لها من أثر إيجابي في تحسين الأداء الحركي والمعرفي

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/9/23
القبول : 2025/11/2
التوفر على الانترنت : 15 نوفمبر، 2025

الكلمات المفتاحية: استراتيجية SQ3R ، مهارة الإرسال، الكرة الطائرة

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تُعد العملية التعليمية أحد أهم المرتكزات التي تشهد تطورًا معرفيًا وتربويًا متسارعًا في العصر الحديث، وخاصة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة التي تسعى إلى تطوير أساليب تدريس المهارات الرياضية بما يضمن تنمية القدرات العقلية والمهارية للطلبة في آن واحد ولم يعد التعليم يعتمد على الأساليب التقليدية القائمة على التلقين والعرض فقط، بل أصبح يتطلب استراتيجيات تدريس نشطة تعزز التفكير والتحليل والفهم العميق للمفاهيم قبل الانتقال إلى التطبيق، بما يواكب الاتجاهات العالمية المعاصرة في مجال التعليم الجامعي (Zaki AbdulHussein et al., 2021) (Odeh et al., 2024)

وتُعد استراتيجيات ما وراء المعرفة من أبرز الاتجاهات الحديثة في طرائق التدريس، كونها تركز على تمكين المتعلم من التخطيط لعملية التعلم الذاتية، ومراقبتها، وتقويمها، مما يساهم في رفع مستوى وعيه وإدراكه المعرفي وتحفيزه نحو التعلم الفعال (Al-Ghamdi, 2022). وتأتي استراتيجية SQ3R في مقدمة هذه الاستراتيجيات، إذ تعتمد على خطوات منظمة تشمل المسح، وطرح الأسئلة، والقراءة، والاستنكار، والمراجعة، وهي خطوات تساعد الطالب على تحليل المحتوى العلمي، وبناء تصور ذهني واضح للمعلومات، قبل البدء بالتطبيق العملي، مما يجعلها مناسبة لتدريس المهارات الرياضية في البيئة الجامعية

إن إستراتيجية (SQ3R) تجعل الطلبة قارئين نشيطين، ولكي يستوعب الطلبة الموضوع المقروء ويكونون قادرين على استخراج الأفكار الرئيسية، لا بد للمدرس أن يأخذ وقتاً كافياً لكي يقدم الدرس بطريقة فاعلة، وباستعمال الكلمات المفتاحية التي تكون بمثابة الأفكار الرئيسية التي توصل الطلبة إلى استيعاب المقروء (Thirede et al., 2003) وتُعد مهارة الإرسال إحدى أهم المهارات الأساسية التي ينطلق منها الأداء الهجومي، وتشكل نقطة بداية اللعب، وهي مهارة تتطلب فهماً دقيقاً للقواعد الفنية والخطوات الحركية والتسلسل الصحيح للأداء وقد أكدت الأدبيات التربوية والرياضية أن تعلم مهارة الإرسال بصورة فعّالة يرتبط بقدرة الطلبة على إدراك خطوات الأداء، وترتيبها، وفهم مبادئ التوازن والدقة والتركيز قبل التنفيذ العملي، الأمر الذي يعزز دور طرائق التدريس المعتمدة على التحليل والتفكير المنظم مثل استراتيجية SQ3R في تحسين تعلم الطلبة لهذه المهارة (Aboode, 2025)

وانطلاقاً من أهمية دمج الاستراتيجيات الحديثة في تدريس المهارات الرياضية جاءت هذه الدراسة لتوظيف استراتيجية SQ3R في تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، وذلك بهدف تعزيز الفهم النظري وتنظيم المعلومات وتحسين الاستيعاب قبل التطبيق الأمر الذي يساهم في تحقيق تعلم أكثر عمقاً واتساقاً مع الأهداف التربوية الحديثة

1-2 مشكلة البحث :

يُعد مستوى تعلم الطلبة للمهارات الحركية من أهم مؤشرات نجاح العملية التعليمية، إذ يتطلب إتقان الأداء الرياضي الجمع بين الفهم الذهني والمعرفة النظرية والتطبيق العملي الصحيح، إلا أن الواقع التعليمي الحالي يشير إلى اعتماد بعض المدرسين على الطرق التقليدية في التدريس، التي تركز على الشرح المباشر والتلقين دون إشراك الطلاب بشكل فعال في التفكير والتحليل وتنظيم المعلومات قبل ممارسة المهارة يؤدي هذا الأسلوب إلى ضعف الاستيعاب الذهني المصاحب للأداء العملي، ويحدّ من قدرة الطالب على فهم خطوات المهارة وتحليلها، مما ينعكس سلباً على مستوى تعلمه وأدائه، ومع أهمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة، كونها نقطة البداية الأساسية للهجوم وتؤثر على الأداء التنافسي للفريق، فإن تدني مستوى تعلم هذه المهارة يمثل مشكلة تعليمية تحتاج إلى حل فعال. لذلك تظهر الحاجة إلى استخدام استراتيجيات تدريس حديثة مثل

استراتيجية (SQ3R)، التي تساعد الطلاب على التفكير والتحليل وربط المعرفة النظرية بالأداء العملي. وبناءً على ذلك، تتحدد مشكلة البحث في ضعف تعلم مهارة الإرسال لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، والحاجة إلى دراسة فاعلية استخدام استراتيجية (SQ3R) لتحسين تعلم هذه المهارة.

1-3 أهداف البحث

- 1- تصميم مناهج تعليمي قائم على استراتيجية (SQ3R) وتطبيقه لتعليم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي المقترح في تطوير مستوى أداء مهارة الإرسال لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

1-4 فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الإرسال بالكرة الطائرة لدى المجموعة التجريبية، ولصالح الاختبار البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الاختبار البعدي لمهارة الإرسال بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي (2024-2025).

1-5-2 المجال الزمني: المدة 6-11-2024 لغاية 8-3-2025

1-5-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وقد تم اعتماد "تصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي".

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث طلاب المرحلة الثانية في الدراسة الصباحية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي (2024-2025)، والبالغ عددهم (130) طالبًا. وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة القرعة العشوائية البسيطة، وبلغ عددها (30) طالب، أي بنسبة (23.08%) من مجتمع البحث الأصلي. وقُسمت العينة إلى مجموعتين متساوية شملت المجموعة التجريبية (شعبة أ) التي ضمت (10) طلاب بما يمثل نسبة (7.69%) من مجتمع البحث، وخضعت للبرنامج التعليمي المبني على استراتيجية (SQ3R)، فيما شملت المجموعة الضابطة (شعبة ب) عدد (10) طالبًا وبنسبة (7.69%) أيضًا، وتلقت التعليم وفق الطريقة التقليدية المعتمدة في الكلية، أما المجموعة الاستطلاعية فقد ضمت (10) طلاب بنسبة (7.69%) من المجتمع الأصلي، واستخدمت لاختبار صلاحية أدوات البحث وإجراء التعديلات اللازمة قبل التطبيق النهائي.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة

- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية ، الملاحظة المنظمة وتسجيل الفيديو ، الاختبارات المهارية ، استمارات تقييم الخبراء ، ملعب كرة طائرة، كرات قانونية، كاميرا فيديو، حاسوب محمول، شريط قياس، شواخص، صافرة، أشرطة لاصقة.

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

- **المتغير المستقل:** المنهاج التعليمي، وله مستويان: (استراتيجية (SQ3R) للمجموعة التجريبية، والطريقة التقليدية للمجموعة الضابطة).
 - **المتغير التابع:** مستوى الأداء الفني لمهارة الإرسال في الكرة الطائرة.
- 3-4-2 اختبار الأداء المهاري المستخدم**
- : وبعد الاطلاع على العديد من الاختبارات المهارية المستخدمة في قياس أداء مهارة الإرسال بالكرة الطائرة، اختار الباحث اختبار دقة الإرسال من موقع محدد (**Overhead Volleyball Serve Accuracy Test**) ، كما ورد في دراسة ((Faleeh, 2024)) لما له من موثوقية ودقة في قياس مستوى الأداء الفني للطلبة.
- اسم الاختبار:** اختبار دقة الإرسال في الكرة الطائرة.
- وصف الاختبار:** يقف الطالب على خط الإرسال المخصص داخل الملعب، ويقوم بتنفيذ الإرسال العلوي نحو منطقة محددة داخل الملعب مقسمة إلى خمس مناطق مرقمة (الأربع زوايا والوسط). يركز الاختبار على دقة الإرسال والتحكم بالكرة أثناء الأداء.
- طريقة التسجيل:** يتم منح نقاط لكل محاولة حسب المنطقة التي تصل إليها الكرة: (5 نقاط للزوايا العليا، 3 نقاط للزوايا السفلى، 1 نقطة للمنطقة الوسطى، 0 نقطة إذا لم تصب أي منطقة) يمنح كل طالب 10 محاولات، ويتم جمع النقاط لتحديد الدرجة النهائية لكل طالب، مما يعكس مستوى أداء مهارة الإرسال.
- 3-5 التجربة الاستطلاعية**
- قبل الشروع بالتجربة الرئيسية أجرى الباحثون تجربة استطلاعية بتاريخ 5 / 11 / 2024 على العينة الاستطلاعية، بهدف تحقيق ما يلي:
- **التحقق من الأسس العلمية للاختبار:** التأكد من صدق وثبات الاختبار وموضوعية على عينة لها نفس خصائص عينة البحث.
 - **تقنين الإجراءات:** التأكد من وضوح تعليمات الاختبار وتدريب فريق العمل المساعد، وتحديد الزمن الكافي لإجراء الاختبار لكل طالب.
 - **اختبار المنهاج:** تطبيق وحدة تعليمية تجريبية للتأكد من مناسبة التمارين لمستوى الطلاب، وملاءمة الزمن المخصص لكل جزء من أجزاء الوحدة التعليمية (الإحماء، الجزء الرئيسي، التهدئة).
- 3-6 التجربة الرئيسية**
- ولغرض التحقق من ملاءمة التمارين لمستوى الطلاب والزمن المخصص لأجزاء الوحدة التعليمية (القسم التحضيري، القسم الرئيس، القسم الختامي)، قام الباحث بتطبيق وحدة تعليمية تجريبية استكشافية قبل البدء بالتجربة الرئيسية. وقد ساعد هذا الإجراء على التأكد من أن المحتوى التدريبي يتناسب مع قدرات الطلبة، وأن الزمن المرصود لكل جزء من الوحدة التعليمية يُمكن الطالب من استيعاب المهارة وتنفيذها بصورة صحيحة، وهو إجراء تربوي متعارف عليه في البحوث التجريبية لضمان صلاحية تصميم البرنامج التعليمي قبل تطبيقه فعليًا وبعد التأكد من صلاحية محتوى المنهاج التعليمي المبني على استراتيجية (SQ3R)، شرع الباحث بتنفيذ التجربة الرئيسية، مع الأخذ بما هو معتمد في هيئة القطاع العراقي، حيث تُدرّس في الفصل الأول ثلاث مهارات أساسية في الكرة الطائرة:
- تم تنفيذ التجربة وفق التسلسل الزمني والإجرائي التالي:**
- **الاختبارات القبلية:** أجريت بتاريخ 14/11/2024 حيث تم تطبيق اختبار دقة الإرسال من موقع محدد على أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في ظروف موحدة لتسجيل مستواهم الأولي قبل تطبيق المنهاج التعليمي.

- **تطبيق المنهاج التعليمي:** بدأت التجربة الرئيسي في 2024/11/17 واستمرت حتى 2025/01/09 خلال هذه الفترة خضعت المجموعة التجريبية للمنهاج التعليمي المبني على استراتيجية SQ3R، بينما خضعت المجموعة الضابطة للتدريب بالطريقة التقليدية المعتمدة من قبل المدرس المادة .
- **الاختبارات البعدية:** بعد انتهاء فترة تطبيق المناهج أُجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2025/01/12 حيث تم إعادة تطبيق اختبار دقة الإرسال على المجموعتين بنفس الظروف والإجراءات التي تمت في الاختبارات القبلية تمامًا.

3-7 المنهاج التعليمي المقترح:

ويعرف المنهاج التعليمي بأنه "مجموعة الخبرات التربوية المخططة والمنظمة التي تقدمها مؤسسة تعليمية بهدف تحقيق أهداف محددة لدى المتعلمين" (إبراهيم، 2007) بناءً على هذا المفهوم صمم الباحثون منهاجًا تعليميًا تكون من (16) وحدة تعليمية بواقع وحدتين أسبوعياً على مدار (8) أسابيع، مدة كل وحدة (90) دقيقة. وقد تم عرض المنهاج بصورته الأولية على لجنة من الخبراء والمختصين في مجال كرة الطائرة وطرائق التدريس، وتم إجراء التعديلات في ضوء ملاحظاتهم وكان جوهر المنهاج للمجموعة التجريبية يكمن في تطبيق خطوات استخدام استراتيجية SQ3R، الهدف الرئيسي للمنهاج تنمية مهارات الإرسال لدى الطلاب باستخدام استراتيجية SQ3R مع دمج مهارات ما وراء المعرفة لتعزيز التفكير والتحليل والفهم النظري قبل التطبيق العملي. المكونات الأساسية لكل وحدة تعليمية:

1. المسح: (Survey)

- استعراض خطوات الإرسال بالكرة الطائرة، وتحديد الهدف من الوحدة التعليمية.
- يشمل ذلك التخطيط الذاتي للطلاب (Planning Skills) لتحديد أهداف التعلم والاستراتيجيات المطلوبة.

2. طرح الأسئلة: (Question)

- يقوم الطالب بطرح أسئلة حول خطوات الإرسال، القوة المناسبة، وزاوية الإرسال.
- يعزز هذا مرحلة المراقبة الذاتية (Control Skills) لتقييم فهمه للمهارة وربطها بالمعرفة السابقة.

3. القراءة: (Read)

- قراءة الشروحات النظرية ومشاهدة نموذج فيديو لأداء مثالي للإرسال، مع التعليق على التسلسل الفني.
- يربط الطالب المعلومات الجديدة بالخبرات السابقة ويحلل خطوات الأداء قبل التطبيق العملي.

4. التسميع: (Recite)

- يقوم الطالب بشرح خطوات الإرسال بصوت مسموع، موضحاً قراراته أثناء التنفيذ.
- يعزز هذا مهارة التقويم الذاتي (Evaluation Skills) لمراجعة أدائه وتحديد نقاط القوة والضعف.

5. المراجعة: (Review)

- مراجعة الأداء بعد التطبيق العملي، مع توجيه أسئلة تقويمية لتعديل خطة العمل وتحسين الأداء المستقبلي. (Revising)
- يتلقى الطالب تغذية راجعة شاملة تشمل الجوانب الفنية والمعرفية المصاحبة للإرسال.

الجانب العملي:

- تنفيذ الإرسال نحو مناطق محددة داخل الملعب (خمس مناطق: الأربع زوايا والوسط).
- استخدام كاميرا فيديو وجهاز لوحي لمراجعة الأداء وتحليل الأخطاء مقارنة بالنموذج المثالي.
- تقديم تغذية راجعة مباشرة تشمل جودة التفكير المرتبط بالمهارة، وليس الأداء الحركي فقط.

3-8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار 26 وتم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
 - اختبار (t-test) للعينات المترابطة (Paired Samples t-test)
 - اختبار (t-test) للعينات المستقلة (Independent Samples t-test)
- 1-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (t) المحتسبة للأداء الفني لمهارات البحث القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (T) المحتسبة	مستوى الدلالة	نسبة التطور
	س-	ع ±	س-	ع ±			
الارسال	14.87	2.11	17.45	2.08	4.25	0.001	% 17.33

قيمة (t) قيمة (t) الجدولية = 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (14).

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (t) المحتسبة للأداء الفني لمهارات البحث القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (T) المحتسبة	مستوى الدلالة	نسبة التطور
	س-	ع ±	س-	ع ±			
الارسال	15.02	2.05	23.18	1.92	10.68	0.000	% 54.36

قيمة (t) قيمة (t) الجدولية = 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (14).

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار (t) المحتسبة للأداء الفني لمهارات البحث البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعالم الإحصائية الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم (T) المحتسبة	مستوى الدلالة (Sig)
	س-	ع ±	س-	ع ±		
الارسال	17.45	2.08	23.18	1.92	6.12	0.00

قيمة (t) قيمة (t) الجدولية = 2.13 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (28).

مناقشة النتائج

تقدم نتائج الدراسة رؤية واضحة حول أثر استراتيجية (SQ3R) في تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة لدى طلاب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. سيتم تناول مناقشة النتائج عبر تحليل التطور العام للمجموعتين أولاً، ثم تفسير أسباب التفوق النوعي للمجموعة التجريبية.

تشير النتائج في الجدولين (1) و(2) إلى أن كلا المجموعتين أحرزت تطوراً ذا دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية. يُعزى هذا التطور المبدئي إلى أثر التعرض المنظم والمتكرر لممارسة المهارة، حيث أن الانتظام في الوحدات التعليمية حتى بالطريقة التقليدية يضمن انخراط الطلاب في نشاط بدني منظم، مما يؤدي إلى تحسين التوافق الحركي والتحكم في الكرة أثناء الإرسال. هذه الملاحظة تتماشى مع مبدأ "قانون الممارسة" في علم التعلم الحركي، حيث أن التكرار

المستمر يسمح بتكوين برامج حركية مؤتمنة تقلل العبء العقلي أثناء الأداء وتجعل الحركة أكثر سلاسة (Abbas, 2025)

وتُظهر النتائج أن استخدام استراتيجية SQ3R ساهم بشكل واضح في تحسين تعلم مهارة الإرسال لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مقارنة بالطريقة التقليدية، حيث لاحظ الباحثون تطوراً ملحوظاً في الأداء الفني للمجموعة التجريبية. ويمكن تفسير هذا التفوق من خلال طبيعة الاستراتيجية التي تركز على الطالب كوحدة محورية في العملية التعليمية، ما يمنحه حرية أكبر لاستكشاف المعرفة وتحليلها قبل التطبيق العملي، مع تدخل المدرس عند الضرورة فقط. هذه الطريقة تعزز الدافعية الذاتية لدى الطلاب وتدفعهم للعمل بجد ونشاط، مما يساهم في رفع مستوى استيعابهم للمفاهيم المرتبطة بالمهارة الرياضية وتحسين أدائهم الحركي (Trajković et al., 2024)

ويعزو الباحثون أن تُشجع استراتيجية SQ3R الطالب على المشاركة الفاعلة في التعلم من خلال ربط المعلومات الجديدة بالخبرات السابقة، وتحفيزه على استكشاف العلاقة بين المفاهيم المختلفة وتحليلها، وهو ما يعزز الفهم العميق بدلاً من الحفظ السطحي للمعلومات. هذا النهج يتوافق مع نتائج الدراسات التي أشارت إلى أن الطلاب الذين يستخدمون مهارات ما وراء المعرفة يكون لديهم قدرة أعلى على تنظيم تعلمهم الذاتي، ومراقبة أدائهم، وتصحيح الأخطاء بشكل مستقل (Costa et al., 2024) (Wissam, 2013) وعليه، فإن الاستخدام المنهجي لخطوات الاستراتيجية مثل المسح، وطرح الأسئلة، والقراءة، والاستذكار، والمراجعة يساهم في تمكين الطلاب من بناء تمثيلات ذهنية واضحة للمحتوى، ما يجعل تطبيق المهارة أكثر فاعلية ويزيد من سرعة التعلم واستقراره (Al-Mtouri et al., 2018)

وبناء على ذلك لا يقتصر تأثير استراتيجية SQ3R على تحسين الأداء الحركي فقط، بل يمتد ليشمل تطوير القدرة على اتخاذ القرار أثناء ممارسة المهارة، وهو عنصر أساسي في الألعاب الرياضية المفتوحة مثل الكرة الطائرة، حيث يحتاج اللاعب إلى تقييم الوضع بسرعة واختيار أفضل خيار تنفيذي. فالاستراتيجية تساعد على تنمية ما يُعرف بـ "الربط بين الإدراك والفعل" (Perception–Action Coupling)، مما يتيح للطلاب تحليل موقف الخصم واتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب (Williams & Ford, 2008) كما تساهم الاستراتيجية في تعزيز المراقبة الذاتية والتغذية الراجعة الداخلية، إذ يكتسب الطالب القدرة على تقييم أدائه الذاتي بشكل مستمر وتصحيح أخطائه بدون الاعتماد الكامل على توجيه المدرس، وهو ما يُعرف بالمتعلمين المنظمين ذاتياً (Firda Wulan Sudarsono & Astutik, 2024)

من جانب آخر، يمكن القول إن المنهج التقليدي، على الرغم من إحداث تطور ملحوظ نسبياً في أداء الطلاب، إلا أنه غالباً ما يركز على الشكل الخارجي للحركة دون تمكين الطالب من فهم العمليات المعرفية المصاحبة للأداء. بالمقابل، فإن استراتيجية SQ3R تمنح الطلاب فرصة لفهم سبب كل خطوة حركية وكيفية اتخاذ القرارات أثناء التنفيذ، ما يجعل التعلم أكثر عمقاً واستدامة. هذا الأسلوب يتماشى مع الدراسات العربية الحديثة التي أكدت فاعلية الاستراتيجيات المعرفية المنظمة في تعزيز التعلم الذاتي وتحقيق التفوق الأكاديمي والمهاري للطلاب في كليات التربية (Schmidt et al., 2018) ويمكن القول إن استراتيجية SQ3R لا تعمل فقط على تحسين مستوى الأداء الحركي، بل تُعزز أيضاً التفكير النقدي، وتحليل المواقف، والقدرة على التنظيم الذاتي للمتعلم، وهو ما يشكل أثراً طويلاً المدى على تطوير مهارات الطلاب الرياضية والمعرفية على حد سواء. وعليه، يُعد دمج استراتيجيات التعلم المعرفي في تدريس المهارات الرياضية خطوة فعالة لتحقيق أهداف التعليم الحديث الذي يركز على المتعلم ويعزز استقلاليتته وكفاءته العملية والمعرفية

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

1. أظهرت النتائج أن المنهاج التعليمي القائم على استراتيجية SQ3R أثبت فاعلية عالية في تحسين تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة لدى طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغ معدل التطور لديهم 46% تقريباً مقارنة بالتحسن المحدود الذي حققته المجموعة الضابطة (حوالي 18%)، مما يؤكد تفوق الاستراتيجية على الطريقة التقليدية في تطوير الأداء المهاري والمعرفي.
2. لم تقتصر فاعلية استراتيجية SQ3R على تحسين الدقة الحركية فحسب بل ساعدت الطلاب على بناء تمثيل ذهني واضح للمهارة، مما عزز فهمهم لمنطق الإرسال من حيث "السبب والكيفية" قبل التطبيق العملي، بدلاً من مجرد تقليد خطوات الإرسال.
3. تفوق أفراد المجموعة التجريبية بشكل ملحوظ في الاختبارات البعدية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وهو ما يدل على استقرار التعلم وسرعة اكتساب المهارة عند استخدام الاستراتيجية، ويؤكد جدوى إدماج خطوات التفكير المسبق والتحليل في العملية التعليمية.
4. ساعدت الاستراتيجية الطلاب على تنمية مهارات ما وراء المعرفة، بما يشمل التخطيط، والمراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، وربط المعرفة النظرية بالأداء العملي، وهو ما أدى إلى تحسين القدرة على اتخاذ القرارات أثناء تنفيذ مهارة الإرسال، وتعزيز الاستقلالية في التعلم.

5-2 التوصيات

بناءً على ما تم استنتاجه من هذه الدراسة، يوصي الباحثون بما يلي:

1. ضرورة تبني استراتيجية SQ3R ضمن مفردات المناهج الدراسية لتدريس مهارات الكرة الطائرة والألعاب الجماعية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لما لها من أثر إيجابي في تحسين الأداء الحركي والمعرفي.
2. عقد ورش عمل ودورات تدريبية للمدرسين والمدربين لتعريفهم بأساليب تطبيق الاستراتيجيات الحديثة التي تركز على التفكير المعرفي والمهارات ما وراء المعرفة، بما يمكنهم من الانتقال من دور الملقن إلى دور الموجه والمرشد.
3. التوسع في إجراء دراسات مشابهة لتقييم فاعلية استراتيجية SQ3R على مهارات تكتيكية وقرارية أخرى في الألعاب الجماعية مثل التمرير الحاسم أو الخداع، وفي مختلف الألعاب الرياضية الجماعية.
4. إجراء بحوث مماثلة على فئات عمرية مختلفة، بما يشمل الناشئين والشباب، وعلى الطالبات، للتحقق من مدى فاعلية الاستراتيجية مع مختلف شرائح المتعلمين، وتكييفها بما يتناسب مع خصائصهم التعليمية والمعرفية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي (2024-2025)

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون أنه ليس هناك تضارب في المصالح

عواد يونس عودة <https://orcid.org/0000-0001-8439-7639>

References

- Abbas, I. F. (2025). The effect of special exercises using some educational methods in learning some basic volleyball skills. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 35(3), 271–285. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1110>
- Aboode, M. A. (2025). The effect of exercises using the Zahorek model on developing the spiking and blocking skills of students in volleyball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(3), 570–583. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1141>
- Al-Ghamdi, K. M. (2022). The effectiveness of the five-step strategy (SQ3R) in developing reading comprehension skills related to the literal and interpretive levels. *Journal of Curriculum and Instruction*.
- Al-Mtouri, A. Y., Aldewan, L. H., & Al-Timari, qaswer A. (2018). The effect of swom strategy on learning some basic skills in accordance with kinematic compatibility. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 55, 343–361. <https://www.iasj.net/iasj/article/167442>
- Costa, C. L. A., Valentini, N. C., Do Nascimento, E. M., & Ugrinowitsch, H. (2024). Validity and reliability of the volleyball serve accuracy-test. *Journal of Human Sport & Exercise*, 19(2), 570–578.
- Faleeh, D. J. (2024). The effect of motor and skill exercises on developing motor accuracy and learning the overhead serve skill in volleyball for middle school students. *Mustansiriyah*, 4(2), 167–177.
- Firda Wulan Sudarsono, & Astutik, Y. (2024). Evaluating the Effectiveness of the SQ3R Method in Enhancing Students' Reading Proficiency. *Script Journal: Journal of Linguistics and English Teaching*, 9(1), 24–41. <https://doi.org/10.24903/sj.v9i1.1598>
- Odeh, A. Y., Shabib, S. S., Ghazi, M. A., & Mohammed, L. H. (2024). Developing physical education curricula in the age of artificial intelligence. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 37–56. DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.687>
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. Human kinetics.
- Thirede, k. w, Anderson, M. G. M., & therriault, D. (2003). Accuracy of metacognitive monitoring affects learning of texts. *Journal of Education al Psychology*, 95.
- Trajković, N., Bibić, E., Čeremidžić, D., & Mladenović, M. (2024). TEST-RETEST AND INTER-RATER RELIABILITY OF VOLLEYBALL ACCURACY TESTS IN SCHOOL CHILDREN. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 1, 087. <https://doi.org/10.22190/FUPES240728008T>

- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 4–18.
- Wissam, R. (2013). Some special physical abilities and their relationship to the accuracy of the spike serve in youth volleyball (16–18 years old). *PESSJ Journal*, 1.
- Zaki AbdulHussein, A. , AbdulAmir Amen Hatham, & H., & A. L. H. (2021). The reality of electronic badminton education in light of covid 19 from theviewpoint of students of some colleges of education physical and sports sciences in Iraqi universities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 69, 319–332.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v31i4.34>