



تأثير استراتيجية (SQ3R) في تعلم فعالية الوثب الطويل للطلاب

مياسة عبد علي كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

mayasaha.beige@uokufa.edu.iq

المستخلص

اهداف البحث هي اعداد وحدات تعليمية وفقاً لاستراتيجية (SQ3R) في تعلم فعالية الوثب الطويل للطلاب والتي تعتبر من الفعاليات الاساسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وكانت عينة البحث (46) طالب من طلاب المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة، وتكونت من مجموعتين تجريبية وضابطة . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي ، استخدمت اختبار الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل . ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وجدت الباحثة ان هناك تأثيراً للوحدات التعليمية وفقاً لاستراتيجية SQ3R في تطوير متغيرات البحث بين المجموعتين ولصالح افراد المجموعة التجريبية. ومراعاة الطريقة المفضلة في استقبال المعلومات للمتعلمين وضرورة استخدام الوحدات التعليمية وفقاً لاستراتيجية SQ3R في تعلم فعاليات أخرى للساحة والميدان للطلاب والطالبات وان "استراتيجية SQ3R من استراتيجيات ما وراء المعرفة"،

الكلمات المفتاحية: استراتيجية (SQ3R) ، تعلم حركي ، فعالية الوثب الطويل ، الاداء الفني.

The effect of the SQ3R strategy on learning the effectiveness of the long jump for students

Mayasa Abd Ali Kadhim
College of Physical Education and Sports Sciences/ University of Kufa

Abstract

The importance of the research lies in preparing educational units according to the (SQ3R) strategy in learning the effectiveness of the long jump for students, which is considered one of the basic activities in the faculties of physical education and sports sciences. The “SQ3R strategy is considered one of the metacognitive strategies,” and the researcher used the method The experimental group with two control groups And experimental with a pre- and post-test, and the research sample was from first-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Kufa. Through presenting, analyzing and discussing the results, I found that there is an impact of the educational units in accordance with the SQ3R strategy in developing the research variables between the two groups and for the benefit of the members of the experimental group. The researcher recommends the necessity of using the educational units in accordance with the SQ3R strategy in learning other field and field activities for male and female students.

Keywords: SQ3R strategy, motor learning, long jump effectiveness, technical performance.

المقدمة

أن العصر الذي نعيش فيه بحرق عصر العلم والتكنولوجيا وعصر المعلوماتية ويتميز بالمتغيرات السريعة والتغيرات المذهلة في المعرفة العلمية والتطبيقات التكنولوجية، وأن هذا التقدم والتطور لا يقتصر على مجال معين بل يشمل ميادين الحياة كافة، من ضمنها المجال الرياضي، وقد دعا عدد من الباحثين والمختصين ومن هم في المجال الرياضي إلى البحث عن أقصر السبل وأقلها جهداً ووقتاً من أجل الارتقاء بكل مفاصل الحياة ومن ضمنها طرائق وأساليب تدريس التربية الرياضية (Aldewan et al., 2015). إذ يشهد العالم الحديث ثورة علمية ومعلوماتية فاقت

ما سبق—تها من قفزات علمية وتكنولوجية على مر القرون مما يتطلب مواكبة هذا التطور العلمي التقني المتسارع، وتعد المؤسسة التربوية التعليمية هي الرائد في انبثاق هذا التق العلمي ويتجلى ذلك من خلال الاستراتيجيات والطرائق والأساليب التدريسية الحديثة التي تؤدي إلى إحداث نقلة نوعية في المسار التعليمي (Alsaeed et al., 2023) ، مما أدى إلى الحاجة إلى ظهور استراتيجيات تحاكي هذا التطور وقد كان منها استراتيجية SQ3R . وتعد من استراتيجيات ما وراء المعرفة التي تقود المتعلمين من خلال مراحل أساسية ومحددة باتجاه تفاعلي مع الموضوعات والمواد العلمية من أجل الوصول إلى مستويات أعلى من الفهم والتفكير . وجدت أن كثرة أعداد الطلاب في الفصول الدراسية جعلت المدرسين في موقف صعب للتدريس مع مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة أثناء عملية تعلم المهارات بالطريقة المتبعة من أغلب تدريسي التربية الرياضية عامة والساحة والميدان خاصة، مما يشير إلى الاستعانة بطريقة التدريس بأساليب التعلم الذاتي المستخدمة في تدريس فعاليات الساحة والميدان فضلاً عن عدم استخدام استراتيجية SQ3R في التدريس وضعف الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل .

ونظراً لكون الباحثة من المهتمين لمادة الساحة والميدان لهذا اتجهت الباحثة إلى استخدام الوحدات التعليمية وفقاً لاستراتيجية (SQ3R) التي تعتبر من استراتيجيات ما وراء المعرفة التي تقود المتعلمين من خلال مراحل أساسية ومحددة باتجاه تفاعلي مع الموضوعات والمواد المعرفية من أجل الوصول إلى مستويات أعلى من الفهم والتفكير ، واستثمار هذه الوحدات في تعلم فعالية الوثب الطويل لطلاب المرحلة الأولى .

الطريقة والأدوات

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجوعتين التجريبية والضابطة ذو القياسين القبلي و البعدي لملائمته المشكلة المراد بحثها اما مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى ((كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة)) ، وفي ضوء ذلك اختارت الباحثة عينة البحث الرئيسية اذ تم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث الأصلي للعام الدراسي (2023/2022) وكان عددهم (46) طالب، تم اختيارهم بالطريقة العمدية لطلاب المرحلة الاولى المتكونة من شعبتين (أ، ب) والبالغ عددهم (46) طالب كل شعبة (23) طالب، بأسلوب القرعة بين الشعبتين اذ وقع اختيار شعبة (أ)

تمثل المجموعة التجريبية واختارت الباحثة (10) طلاب منهم بالطريقة العشوائية (القرعة) (لاستراتيجية SQ3R) اما شعبة (ب) تمثل المجموعة الضابطة (10) طالب منهج التربية الرياضية في الكلية ، بعدها اختارت الباحثة (4) طلاب للتجربة الاستطلاعية .

اختبار الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل

- الغرض من الاختبار : تقييم مستوى الأداء الفني للفعالية

- الأدوات : ملعب وثب طويل قانوني

- مواصفات الأداء : يقف المختبر في بداية مجال الركضة التقريبية وعند سماع إشارة البدء يركض الطالب بأقصى سرعة ويقفز من فوق لوحة الارتقاء ويهبط في حفرة الوثب خلال دقيقة واحدة.

- التسجيل : تعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ويتم اختيار أفضل محاولة لكل مختبر لكي يتم عرضها على الخبراء والمختصين لتقييمها.

التجربة الاستطلاعية: اجريت التجربة الاستطلاعية للتمرينات ضمن الوحدات التعليمية وفقا لاستراتيجية (SQ3R) المعدة من قبل الباحثة يوم الثلاثاء الموافق 2022/12/6 على عينة من مجتمع البحث وكان عددها (4) طلاب

الاختبارات القبليّة: تم الاختبار القبلي لفعالية الوثب الطويل على عينة البحث المصادف (12/11/2022) الساعة (9:00) صباحاً في ملعب الساحة والميدان في الكلية على مجموعتي البحث حسب المواصفات وشروط الأداء للاختبار.

الوحدات التعليمية وفقاً لاستراتيجية SQ3R:

←	استطلع	Survey	← S
←	اسأل	question	← Q
←	اقرأ	read	← R
←	استذكر	recite	← R
←	راجع	review	← R

الاستراتيجية تحتوي على خمس خطوات إستراتيجية (SQ3R) ;

أ- المسح أو الاستطلاع يعبر عنه بالحرف (S) المأخوذ من كلمة:-(Survey)

وتعني الاستطلاع أو المسح بألقاء نظرة شاملة سريعة (المادة النظرية وصور أداء فعالية المراحل الفنية للوثب الطويل) من أجل تكوين فكرة عامة عن الموضوع لدى الطلاب .

ب- طرح التساؤلات يعبر عنه بالحرف (Q) المأخوذ من كلمة:-(Question)

التي تعني طرح التساؤلات التي تتعلق بالفعالية ان الطالب هنا يسأل المراحل الفنية للأداء من خلال توجيه الأسئلة للركضة التقريبية و كم تكون عدد الخطوات للركضة التقريبية والخ من الأسئلة ، والغرض من هذا التساؤلات هو أن تكون الاسئلة عملية هادفة وتأخذ مساراً يؤدي إلى أهداف محددة.

ج-الحرف (R) لقد سبق بالرقم (3) وهذا يعني ان هذا الحرف مكرر في ثلاث كلمات كل كلمة منها تبدأ بالحرف (R) وتعتبر عن خطوة من خطوات هذه الاستراتيجية وهي كما يأتي:

الحرف (R) الأول مأخوذ من كلمة (Read) التي تعني القراءة أو الفعل أقرأ بمعنى أن الطالب في هذه الخطوة يحاول إيجاد حلول عملية ينفذها كأداء للأسئلة التي وضعها في المرحلة السابقة وهنا عليه ان يدرك مثلاً السرعة التي يؤديها في الركضة التقريبية وأين يضع العلامة الضابطة قبل مرحلة الارتقاء وغيرها من الإجابات عن الأسئلة التي وضعها في فكره .

الحرف (R) الثاني مأخوذ من كلمة (Recite) سمع أو تسميع، أو كلمة (Recall) استرجع أو استذكر بمعنى ان الطالب في هذه الخطوة ينفذ ما اقترحه من حلول من مشاكل ستواجهه فيؤدي المرحل الفنية للفعالية كاملة.

الحرف (R) الثالث مأخوذ من كلمة (Review) راجع أي مراجعة ما تم قراءته وكتابته أو استرجاعه ومقارنته بما مطلوب من أهداف القراءة بمعنى ان الطالب يكرر الأداء الفني للفعالية وبمساعدة أستاذ المادة الذي شخص له الأخطاء في كل مرة (عطية، 2009، ص154-156).

أما المدرس فيكون قريباً من أداء طلابه ويزودهم بصور للفعالية ويشخص أخطاءهم بعد كل أداء (Diwan et al., 2013).

تم تنفيذ الوحدات التعليمية على عينة من طلاب المرحلة الاولى من قبل التدريسي ، إذ تم تطبيق الوحدات التعليمية المصممة على وفق استراتيجية SQ3R على المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (10) طلاب ، أما الدرس المتبع فقد تم تطبيقه على المجموعة الضابطة و البالغ عددهم (10) طلاب ايضاً، بدأ العمل بتطبيق الوحدات التعليمية في يوم الاحد المصادف (2022/12/25) تم تقسيم المادة التعليمية (12) وحدة تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً ، أي (4) اسابيع ، وبزمن (90) دقيقة لكل وحدة تعليمية

الاختبار البعدي

أجري الاختبار البعدي لفعالية الوثب الطويل بعد الانتهاء من تطبيق "الوحدات التعليمية يوم الاثنين 2023 / 2 / 13 الساعة (9) صباحاً في الملعب المخصص لدروس الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مع مراعاة الظروف نفسها التي طبق فيها الاختبار القبلي .

الوسائل الاحصائية: استعانة الباحث بالحقبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات .

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها :

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لاختبار الوثب الطويل"

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى دلالة الاختبار Sig	الدلالة
	س	ع±	س	ع±			
اختبار فعالية الوثب الطويل	2.8	1.034	3.95	1.201	3.101	0.001	معنوي

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لاختبار الوثب الطويل

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى دلالة الاختبار Sig	الدلالة
	س	ع±	س	ع±			
اختبار فعالية الوثب الطويل	2.75	1.022	4.45	0.821	8.313	0.000	معنوي

عرض النتائج ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي :

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار الوثب الطويل

المتغيرات	البعدي (ضابطة)		البعدي (تجريبي)		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى دلالة الاختبار Sig	الدلالة
	س	±ع	س	±ع			
اختبار فعالية الوثب الطويل	3.95	1.201	4.45	0.821	3.004	0.009	معنوي

مناقشة النتائج :

يظهر لنا الجدول (2) والخاص بنتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب الطويل والتي أظهرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبارات وتعزو الباحثة سبب تطور المجموعة الضابطة ، إلى الطريقة التي يستخدمها مدرس المادة في تدريس المادة التعليمية وعرضها فقد كانت مناسبة لقابليات الطلاب وحرصها في الوصول الى الدرجة المقبولة من التعلم ، كذلك إعدادها و استعماله للتمارين في الجانب التطبيقي فضلا عن أداء الطلاب في إتباع التسلسل في تعلم المهارات ساعدت في ارتفاع نسبة التعلم وتحسين القدرة على الأداء المهاري والحصول على المعلومة المعرفية الصحيحة وكذلك استمرار الطلاب بالدوام وعدم التغيب والحرص على التعلم ، كل هذا ساهم في تحسن مستوى الأداء المهاري و المعرفي لفعالية الوثب الطويل ويؤكد (حنفي محمود) "إن الاستمرار يلعب دوراً هاماً في وصول إلى المستوى الجيد من حيث الأداء والتكامل وتثبيت آلية الأداء العالي" (حنفي محمود ، 1994 ، ص 54) (Aldewan & Muhammad, 2011) كما وظهرت لنا النتائج في الجدول (3) والخاصة بنتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب الطويل والتي أظهرت لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية ولصالح الاختبارات ، وتعزو الباحثة هذه الفروق الى استخدام استراتيجية SQ3R "التي تعد من استراتيجيات ما وراء المعرفة الحديثة التي تتركز حول الطالب" ، على العكس من الاستراتيجيات التقليدية مما وفر للطلاب تعلماً أكثر حرية من دون

تدخل المدرس إلا عند الضرورة ، إذ ساهمت استراتيجية SQ3R في تعلمهم لفعالية الوثب الطويل لما تضمنته من تفاعل للطلاب مع الصور و الخطوات اذ كانت كل خطوه مكمله للأخرى حيث قاموا بكل العمليات الفكرية وحدهم، وهذا شكل أكبر حافز لهم مما دفعهم إلى الاداء بجد ونشاط . (Mayasa .2023)، وأكد (Kadhim et al., 2021) "أن الأدوات والوسائل المساعدة التي يستخدمها المعلم في عملية التعليم تساعد المتعلم في تنمية قابليتهم الحركية، فضلاً عن ذلك أنها تستخدم لتحسين الحالة مهارية لهم" . حيث إن سير الدرس على وفق الخطوات الخمس لهذه الاستراتيجية بشكل متسلسل ومنتظم توافر فيه التدرج المنطقي من حيث السهولة والصعوبة ، ساعد الطلاب بشكل واضح على الفهم لكل الجوانب المتعلقة بالفعالية كما إن هذه الاستراتيجية راعت الفروق الفردية بين الطلاب ، والتوجيه الذاتي في اتخاذهم للقرار، والتقويم الذاتي ، وتمكينهم من تطبيق معلوماتهم على مواقف أخرى حيث إن الاستراتيجية حفزت المهارات المعرفية للطلاب و طورت لديهم القدرة على النقد في تقويم الاحكام وإصدارها على النص المهاري من حيث دورها الكبير في المستويات العليا من التحصيل التحليل - التركيب - التقويم ، مما طور لديهم القدرة على استخلاص أفكار الموضوع مما طور مهارات التفكير الناقد لديهم وانعكس هذا على تفعيل التعلم الذاتي للطلاب، فكل طالب يستثمر مهاراته من فهم ومعرفة وتحليل وتركيب وتقويم في البحث عن المعلومة وتحليلها داخل النص المهاري المقروء ، فيساعدهم هذا على استيعاب المهارة نظرياً ، وهذا يتفق مع ما ذكره (Kadhim et al., 2021) "إن عملية التعلم للمهارات الرياضية الجديدة تتم بسرعة أفضل إذا كان المتعلم يملك معلومات نظرية عن الحركة أو المهارة المراد تعلمها و ان الأهداف المهارية ترتبط بالأهداف المعرفية لان العلاقة بينها علاقة وثيقة ، وان الأداء الحركي هو نتاج التفاعل المتكامل بين الجانب المعرفي والجانب المهاري" (Oudah et al., 2022a) وتشير (Kadhim et al., 2018) "ان الوسيلة التعليمية على انها مجموعة من الادوات التي يستخدمها مدرس المادة تساعد الطالب على اكتساب الخبرات والمهارات والمفاهيم وادراك الحقائق والمعلومات وتوضيحها بشكل يثير حواس المتعلم(الطالب) وتساهم في اكسابه الخبرات اللازمة وتسهيل الرسالة التعليمية وتقديمها بصورة مشوقة" (عفاف ونجلاء ، 2011 ، ص162) .

الاستنتاجات

- 1- ان الوحدات المُعدة من قبل الباحثة وفقاً لاستراتيجية SQ3R تعد فعالة في تعلم فـعـالـيـة الوثـب الطـويل للطلـاب .
- 2 - ادخال استراتيجيـة SQ3R ضمن مفردات مقرر طرائق التدريس لتدريسها لطلبة المرحلة الثالثة لنحقق تقدم لمستوى الأداء.

الشكر والامتنان

تقدم بالشكر الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اذ اجري البحث على ملاعب الكلية

المصادر

- عفاف عبدالله الكاتب ونجلاء عباس الزهيري (2011) : استراتيجيات ونماذج فاعلة في طرائق تدريس التربية الرياضية" ، عمان ، دار أسامة للنشر والتوزيع .
- ياسر دبور ومحمد مرسال (1995) : بناء اختبار معرفي للناشئين بكرة اليد، جامعة حلوان، المؤتمر العلمي الدولي، القاهرة.
- محمد عثمان (1990) : موسوعة ألعاب القوى وتكتيك- تدريب- تعليم- تحكم، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت .
- حنفي محمود (1994) : مدرب كرة القدم ، ط1 القاهرة : دار الفكر العربي .

- Aldewan, L. H., & Muhammad, R. (2011). Measuring some General Thinking Patterns of Five-a-side Woman Players in West Asia championship. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 29, 9- 25.
<https://www.iasj.net/iasj/article/5178>
- Aldewan, L. H., Abdul-Sahib, H. M., & al-Mayahi, S. J. K. (2013). Platform impact media super overlap (Alhiebermedia) to learn the effectiveness of the long jump for the Deaf Mute. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 36, 27–41. Retrieved from <https://www.iasj.net/iasj/article/94541>
- Aldewan, L. H., AbdulHussain, Z. S., & Hussein, T. (2015). Building a tactical knowledge scale of women's futsal. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 44, 11–20.
<https://www.iasj.net/iasj/article/108020>
- Aldewan, L. H., Noori, A. B., & Oda, M. J. (2022). The influence of the rofini model on learning some basic skills and sensory perceptions in the game of female tennis. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 32(1), 16–27.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i1.285>
- Alsaeed, R., Hassn, Y., Alaboudi, W., & Aldywan, L. (2023). Biomechanical analytical study of some obstacles affecting the development of football players. International Journal of Physical Education, Sports and Health, 10(3), 342–346.
<https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i3e.2967>
- 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>

- Kazem, M. A. R., Aldewan, L. H., & Azal, Y. H. (2021). The effectiveness of the formative learning model in raising the level of cognitive achievement of swimming subject for first-stage students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 69, 11–22. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/6>
- Oudah, A. Y., Shehab, S. G., & Aldewan, L. H. (2022a). Building a cognitive achievement scale for the skills of smash hitting and defending the court in volleyball for students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6), 1168–1175. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/7238>
- Zaki AbdulHussein, A., AbdulAmir Amen Hatham, H., & Aldewan, L. H. (2021). The reality of electronic badminton education in light of covid 19 from the viewpoint 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>
- Kadhim, M. A. A., Abd-Fares, M. N., & Aldewan, L. H. (2021). The educational bag by the method of self-competition and its impact on learning skill performance And the achievement of discus throwing for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 68, 11-22. Retrieved from <https://www.iasj.net/iasj/article/213162>
- Kadhim, M. A. A. (2020). The effect of instant feedback on performance at the digital level on discus effectiveness. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(4). <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i4.11907>
- Mayasa Abd Ali Kazem. (2023). The effectiveness of using the self-scheduling strategy (K-W-L) in learning the technical performance of the students' long jump event. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 69–80. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.444%C2%A9AuthorsMohsen>