



## The effect of exercises using various teaching methods to learning and improving the level of performance stages in the discus throwing event

Asst. Lec. Khaled Taha Dayie \* 

*University of Babylon. Student Activities Department, Iraq.*

\*Corresponding author:

Received: 14-04-2024

Publication: 28-06-2024

### Abstract

The researcher touched on the importance of the effectiveness of discus throwing and the necessity of learning it in order to improve the level of performance of female physical education students. The problem of the research lies in the fact that the discus throwing event is one of the arena and field events that is characterized by its difficulty in terms of performance, especially for female students of the College of Physical Education. It requires motor compatibility and achieving balance and coherence between its technical stages in order to achieve the required achievement. The research aims to prepare exercises using various teaching methods that help in learning and improving the level of performance of female students. And identifying the effect of exercises according to the various teaching methods and the method used by the teacher for the female students' performance in the discus throwing event, and knowing the difference in the effect between the exercises according to the various discs and the method used by the teacher for the female students' performance in the discus throwing event.

### Keywords

Teaching Methods, Learning Level, Performance Stages, Discus Throwing.



## تأثير تمارينات بأساليب تدريسية متنوعة في تعلم وتحسين مستوى

مراحل الاداء في فعالية رمي القرص

م.م. خالد طه ضايح

العراق. جامعة بابل. قسم النشاطات الطلابية

تاريخ استلام البحث 2024/4/14 تاريخ نشر البحث 2024/6/28

---

### الملخص

تطرق الباحث الى اهمية فعالية رمي القرص وضرورة تعلمها من اجل تحسن مستوى الاداء لطالبات التربية البدنية. اما مشكلة البحث فتكمن في كون فعالية رمي القرص من فعاليات الساحة والميدان التي تمتاز بصعوتها من ناحية الاداء وخاصة بالنسبة لطالبات كلية التربية البدنية. فهي تتطلب توافق حركي وتحقيق التوازن والترابط بين مراحلها الفنية من اجل الانجاز المطلوب. ويهدف البحث الى اعداد تمارينات بأساليب تدريسية متنوعة تساعد في تعلم وتحسين مستوى الاداء للطالبات. والتعرف على تأثير التمارينات وفق الاساليب التدريسية المتنوعة والطريقة المتبعة من قبل المدرس لأداء الطالبات في فعالية رمي القرص, ومعرفة الفرق في التأثير ما بين التمارينات وفق الاقرص المتنوعة والطريقة المتبعة من قبل المدرس لأداء الطالبات في فعالية رمي القرص.

الكلمات المفتاحية: أساليب تدريسية، تعلم مستوى، مراحل الاداء، رمي القرص

## 1-المقدمة:

ان عملية التعلم تركز على وسيلة مهمة لنقل المعلومات من التدريسي الى المتعلم وهذه الوسيلة هي طريقة التعلم التي كلما كانت جيدة تمت عملية التعلم بصورة أفضل. لذلك اخذ المربين والباحثين يعملون جاهدين للعمل على ايجاد أفضل الطرق وانسب الاستراتيجيات الكفيلة لوصول المتعلم الى اتقان المهارات التي يمارسها وذلك عن طريق استخدام الوسائل المساعدة والطرق المختارة فأن اتباع الطرائق والاساليب الحديثة لها دور فعال في تحسين المستوى الرقمي في فعالية رمي القرص لدى المتعلمين خاصة إذا هدفت الى تحسين المراحل الفنية في الاداء المطلوب من الطلبة.

ومن خلال التجربة الشخصية للباحث كونه كانت احدى طلاب- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وملاحظتها للدروس العملية وجدت هناك الكثير من الطلاب يجدون صعوبة في مسك القرص والسيطرة عليه وبالتالي هذا يؤثر على المراحل الاخرى للفعالية ونظرا لمتطلبات المهارة خصوصا إذا اخذنا بنظر الاعتبار حجم القرص بالنسبة الى ايديهم فأن ذلك يؤدي الى عدم السيطرة على القرص او سقوطه او عدم رمية بالصورة المطلوبة. لذا ارتأى الباحث الى اعداد تمارين وفق اساليب تدريسية متنوعة والتي قد تؤدي الى تحسين الاداء الفني للطلبات في فعالية رمي القرص.

### ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمارين وفق اساليب تدريسية متنوعة تساعد في تعلم وتحسين مستوى الاداء للطلبات.
- 2- التعرف على تأثير التمارين وفق اساليب تدريسية متنوعة والطريقة المتبعة من قبل المدرس لأداء الطالبات في فعالية رمي القرص.
- 3- معرفة الفرق في التأثير ما بين التمارين وفق الاقرص المتنوعة والطريقة المتبعة من قبل المدرس لأداء الطالبات في فعالية رمي القرص.

## 2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استُخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب (تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبُعدي) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 عينة البحث:

لقد بلغ عدد الطالبات المعنيات بالبحث (20) طالبة وقد تم توزيع عينة البحث بشكل عشوائي على مجموعتين المجموعة الاولى (التجريبية) والمجموعة الثانية (ضابطة).

1- المجموعة التجريبية (10) طالبة: - وتدرس هذه المجموعة باستخدام التمرينات وفق الأساليب التدريسية المتنوعة.

2- المجموعة الضابطة (10) طالبة: - تدرس هذه المجموعة على وفق ما تعطيه لهم مدرسة المادة وهي الطريقة المتبعة.

## 2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

### 2-3-1 الوسائل البحثية:

- المصادر العربية والاجنبية

- استمارة استبانة

- استمارة تقييم اداء

- المقابلة الشخصية

- الملاحظة

- شبكة المعلومات (الانترنت)

### 2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

- ساعة توقيت

- حاسوب لابتوب عدد (1) نوع (hp)

- اقراص CD

- صافرة عدد (1)
- ثقل بوزن (3كغم)
- كرة طبية وزن (1كغم)
- مرمى كرة يد
- شريط لاصق
- كرات طائرة
- قرص قانوني وزن (1كغم)
- الاقراص المساعدة

- ميدان رمي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

#### 2-4 استمارة تقييم الأداء الفني لفعالية رمي القرص:

بعد إجراء المسح المرجعي لبعض المراجع والدراسات العلمية الخاصة برمي القرص، تم أعداد استمارة لقياس الأداء الفني الملحق (2)، وعرضها على عدد من المختصين عددهم (15)، وتم الحصول على تقييم لكل مرحلة (درجات) وحسب الأهمية لكل مرحلة من مراحل للأداء الفني وكالاتي: ((مرحلة الاستعداد (1) درجة، مرحلة المرجحة(2) درجة، مرحلة الدوران (3) درجة، مرحلة الرمي (3) درجة، مرحلة التوازن (1) درجة. وكانت الدرجة النهائية لتقييم الأداء الفني للاعبه من (10) درجة)).

#### اختبار تقويم الأداء الفني لفعالية رمي القرص:

اسم الاختبار والغرض منه: تقويم الأداء الفني لرمي القرص.

الاجراءات: تقف الطالبة في بداية الدائرة وعند الإشارة تؤدي الطالبة محاولة الرمي واثاء اداء المحاولة تقوم الباحثة بتصوير الاداء الفني لثلاث محاولات لكل طالبة.

التسجيل: بعد الانتهاء من الاختبارات والتصوير تقوم الباحثة بعرض محاولات اداء الطالبات على الخبراء وتقييم المحاولة الأفضل لكل طالبة واعتماد نتائج تقييم الخبراء.

**ملاحظة:** تم اعتماد أفضل محاوله خلل عرضها على الخبراء وطبع هذا التصوير على قرص «dvd» وتوزعه على عدد من الخبراء المقيمين للتقييم الأداء الفني لفعالية رمي القرص إذ يُرفق كل قرص «dvd» استمارة تقويم الأداء , وأعطا الباحث « 10 » درجة للفعالية بشكل كامل وللضمان الدقة قام الباحث بتقسيم درجة التقييم إلى أربعة أقسام على عدد مراحل الفعالية حيث تم جمع الدرجات الأربعة لتشكل درجة الطالبة , واعتماد الباحثة درجة التقييم هذه وفق استمارة معدة مسبقا من قبل الباحثة .

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل ان يدخل الى اجراءات التجربة الرئيسية، ولغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر خلال إجراءات التجربة الرئيسية، وكذلك لأجل التدريب على اجراءات التجربة بشكل أكبر للحصول على نتائج أكثر دقة (1).

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/3/1 على عينة تكونت من (8) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاصلية في ساحة الرمي للساحة وميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل. وكان الهدف الرئيس من التجربة الاستطلاعية ما يأتي: التعرف على المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الباحث في التطبيق الرئيسي.

1- التعرف على الزمن اللازم لأجراء الاختبار.

2- التعرف على صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.

3- التعرف على العدد الكافي لفريق العمل اللازم لأجراء الاختبار.

4- التأكيد من تثبيت الأبعاد المناسبة لنصب الكاميرا ومدى الرؤيا ووضوح الصورة وإمكانية التصوير.

## 2-6 الاختبار القبلي:

إن الاختبار (هو وسيلة التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهو يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية)

بعد تنفيذ وحدتين تعليمية (تعريفية) اجرت الباحثة الاختبار القبلي على عينة البحث (المجموعة التجريبية والضابطة) في يوم الاحد المصادف (2022/3/6) في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحا في ساحة الرمي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.

وعند الانتهاء من الاحماء وبعد توضيح الاختبار لعينة البحث اعطت الباحثة (3) محاولات لكل لاعبة من اجل الحصول على متغيرات الانجاز ومن خلال التصوير الفيديوي لتلك المحاولات تم استخراج أفضل انجاز.

## 2-7 التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث:

لكي يستطيع الباحث ان يعزو الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) الى العامل التجريبي، فإنه يجب ان تكون المجموعات التجريبية قيد الدراسة متكافئة تماما في جميع الاحوال ما عدا المتغير الذي يؤثر في المجموعة التجريبية، لذلك أجرى الباحث التجانس والتكافؤ على عينتي البحث وكما يأتي:

### 2-7-1 تجانس العينة:

قام الباحث بإيجاد التجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات (الأداء، الإنجاز) باستخدام قيمة Levene حيث بلغت نسبته في اختبار الاداء (0,4) في حين بلغت في الانجاز (0,11)، عند درجتي حرية (1) بين المجموعات ودرجة حرية (18) داخل المجموعات، ومستوى دلالة اختبار الاداء بلغ (0,535)، اما مستوى دلالة اختبار الانجاز فقد بلغ (98,0) اي ان الاختبار غير دال معنوي ولكلا المجموعتين مما يدل على تجانس أفراد العينتين وكما مبين في جدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (الأداء والانجاز)

المعالم الاحصائية الاختبارات	قيمة Levene	درجة الحرية بين المجموعات	درجة الحرية داخل المجموعات	مستوى الادلة	نوع الدلالة
الإداء	0,4	1	18	0,535	غير معنوي
الانجاز	0,11	1	18	0,98	غير معنوي

2-7-2 تكافؤ عيني البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ على عيني البحث في متغيرات (الأداء، الإنجاز) وكما مبين في الجدول (2)

الجدول (2) يبين تكافؤ أفراد عينة البحث في متغيرات (الأداء، الإنجاز)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة F المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المعالم الاحصائية الاختبارات
عشوائي	0,88	0,14	25,99	1	25,99	بين	الإداء
			2,09	18	37,71	داخل	
عشوائي	0,65	0,66	0,75	1	30,79	بين	الإنجاز
			1,14	18	45,42	داخل	

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير الاداء:

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير الاداء

نوع الدلالة	مستوى الدلالة Sig	قيمته T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية المجموعة
			ع	س	ع	س	
معنوي	...	8,17	0,66	5,7	0,96	54	التجريبية

يبين الجدول (3) بان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وللاختبار القبلي لمتغير الاداء بلغ (50 , 4) وانحراف المعياري (96 ، .) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي ولنفس المتغير (5,7) وانحراف معياري (0,66) ، وقيمة ( T ) المحسوبة لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (8,17) وتحت مستوى دلالة sig (...). وهذا يدل على وجود فرق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويَعزُو الباحث هذه الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث الى الادوات المساعدة (الاساليب التدريسية) التي طبقت اثناء تنفيذ الوحدات التعليمية على عينة البحث

بانظام وحرص من قبل الباحث، فضلا عن جدية تطبيقه من قبل أفراد العينة والتزامهم بتنفيذ الوحدات التعليمية والنتيجة تحقيق الاداء المطلوب. حيث ان الوسائل التعليمية تقوم بدور كبير في مجال التعلم وتعتبر ركنا هاما من اركان العملية التعليمية لأنها تساعد على إيصال المعلومات والمعارف بطريقة ممتعة مما يجعل الموقف التعليمي أكثر تشويقا. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (عبد الحافظ سلامة 2000) ان توفير عنصر التشويق في الوسيلة المساعدة عامل هام من عوامل نجاحها فالهدف من الوسيلة تسهيل عملية التعلم بشكل عام، وليس أفضل من عنصر التشويق بتسهيل هذه العملية.

#### 4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغير الاداء

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغير الاداء

نوع الدلالة	مستوى الدلالة Sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية المجموعة
			ع	س -	ع	س -	
معنوي	.,.2	7	0,61	5,60	,71	4,40	الضابطة

يتبين من بيانات جدول (4) الخاص بدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (4,40) وبانحراف معياري مقداره (.,71) ، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (5,60) وبانحراف معياري مقداره (.,61) وقيمة (T) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت (7) وتحت مستوى دلالة sig (.,.) . وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي. يلاحظ في بيانات الجدول ان المجموعة الضابطة قد حدثت فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

ويعزو الباحث هذا التحسن في الأداء لدى المجموعة الضابطة الى الخبرة الطويلة التي تتمتع بها مدرسة المادة والقدرة في تحديد نقاط الضعف في الأداء الفني وبالتالي تصحيحها والحصول على اداء مطلوب لتنفيذ الفعالية. وهذا ما يتفق مع دراسة (علي فهمي البيك و عماد الدين 2003) ان من اهم الصفات المهنية والفنية التي يجب ان يتمتع بها المدرب الرياضي هي المعرفة الجيدة نوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التعلم والتدريس , هذا من ناحية الصفات المهنية اما من ناحية الصفات الفنية للمدرس الرياضي

فيجب ان تكون لدية القدرة في تحليل أخطاء الطالب بصورة منطقيّة وموضوعية للإستفادة من أدائه وقدرته الكامنة وان تكون لدية القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.

### 3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لمتغير الأداء :

جدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير الأداء

نوع الدلالة	مستوى الدلالة sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,00	5,16	.,61	5,60	.,66	7,5	الاداء

يبين الجدول (5) بأن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي بلغ مقداره (5,7) والانحراف المعياري مقداره (,66)، في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (5,60) والانحراف المعياري مقداره (,61)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة لمعرفة الفروق بين المجموعتين في متغير الاداء (5,16) تحت مستوى دلالة sig (0,00).

من خلال النتائج التي تم عرضها سابقا في جدول(3) للاختبار البعدي لمتغير الاداء للمجموعتين الضابطة والتجريبية تبين ان هناك فروق معنويه ذات دلالة احصائية في متغير الاداء ولكلا المجموعتين.

يعزو الباحث اسباب هذا التطور الحاصل في متغير الأداء لدى المجموعة التجريبية جاء نتيجة المنهج الذي طبق من قبل الباحث واستخدام للتمرينات وفق الاساليب التدريسية وتجزئة المراحل الفنية للفعالية لتسهيل عملية التعلم والذي انعكس بدوره على تحسين مسكة القرص والتي تعد العنصر الرئيس في تعلم فعالية رمي القرص وبالتالي السيطرة عليه والقدرة على تنفيذ المراحل الاخرى بنجاح، هذا بالنسبة للمجموعة التجريبية. اما فيما يخص المجموعة الضابطة فيعزو الباحث هذا التحسن في متغير الأداء الى دور مدرسة المادة في العملية التعليمية وقدرتها في اختيار الطريقة المناسبة للعينة، اذ تعد الأدوات وسائل معينة للمدرس او المدرب لا بديل عنه، فلا يمكن لهذه الأجهزة والأدوات من اعطاء نتائج ايجابية إلا بمساعدة المدرس ولا يمكن بأي حال من الاحوال ان تحل الأدوات مكانة في تنفيذ العملية التعليمية. ولكن هذا لا ينكر ايضاً دور

الأدوات المساعد في توصيل المهارة الى الطالب ونقل المعلومات النظرية والمهارات لإكمال عمل المدرس في الجانب التعليمي والتطويري.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

1-ظهرت فروق معنوية في الاختبار القبلي والبعدي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية لمتغير الاداء.

2-إن للتمرينات الخاصة على وفق الاقرص المتنوعة تأثيرا ايجابيا في تطور الاداء لدى أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) مما أدى إلى ثبات وتنسيق كبير بين مراحل الأداء للفعالية رمي القرص.

##### 4-2 التوصيات:

1-استخدام تمرينات وفق اساليب تدريسية لتطوير قدرات المتعلمين عند تعليم فعالية رمي القرص ولا سيما مع المبتدئين.

2-ضرورة الاهتمام بشكل كبير بالجانب البدني إلى الجانب الحركي عنده تعليم فعالية رمي القرص في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية.

#### المصادر

- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي: دليل الابحاث في كلية التربية الرياضية، بغداد، 2004.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية، الاداء البدني، طرق قياس، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- عبد الحافظ سلامة: الوسائل التعليمية والمنهج، دار الفكر، عمان، الاردن، ط1، 2000.
- علي فهمي البيك وعماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الالعب الجماعية، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003.