



Efficiency of five-year learning cycle strategy on achievement in discus throwing event

**Qusay H.M.A. Al-Zubaidi
Mustafa F. J.H.Th. AL- Nadawi
Mosul Uiversty**

Article Information

Article history:

Received: July 8,2024

Reviewer: August 8,2024

Accepted: August 8,2024

Available online

Keywords:

Correspondence:

Abstract

Study aimed to identify efficiency of five-year learning cycle strategy on achievement in discus throwing , as well as knowing differences between two research groups (experimental and control) between post-tests in cognitive , skill and achievement of discus throwing.

Researcher assumed that there was a significant difference in results of two research groups (experimental and control) between pre- and post-tests in discus throwing , in addition to a significant difference in results of two research groups (experimental and control) between post tests of achievement in discus throwing

Research community was determined in a deliberate manner, represented by students of second stage in Department of Physical Education and Sports Sciences - College of Basic Education / University of Mosul for the academic year (2023-2024). Total number of students in this stage (81) male and female students distributed over three classes . First class contained (26) students, second (25) , and third (30) male and female students, divided into (20) male and (10) female students. Researcher used statistical package (25 - SPSS) to obtain results . Researchers concluded .

Efficiency of five-year learning cycle strategy and current method used in developing skill attainment and achievement for two research groups (experimental and control). In discus throwing.

Experimental group that applied five-year learning cycle strategy outperformed control group in cognitive achievement of discus throwing.

Reaching these results, researcher made several recommendations, the most important of which was:

Necessity of adopting and applying five-year learning cycle strategy in the process of teaching discus throwing , in order to demonstrate its effectiveness in gaining cognitive and skill achievement and achieving this event, as well as adopting and applying five-year learning cycle strategy.

فاعلية استراتيجية دورة التعلم الخماسية في الانجاز لفعالية رمي القرص

قصي حازم محمد عبد الرحمن الزبيدي
جامعة الموصل/ كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مصطفى فواز جاسم حمدون النداوي
طالب ماجستير
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى الكشف عن فاعلية استراتيجية دورة التعلم الخماسية في الانجاز لفعالية رمي القرص، وإلى الفرق بين المجموعتين بين الاختبارات البعدية في الانجاز للفعالية، وافترض الباحثان بوجود فرق ذا دلالة معنوية في نتائج مجموعتي البحث بين الاختبارين القبلي والبعدى في الانجاز لفعالية رمي القرص، وبوجود فرق ذات دلالة معنوية في نتائج المجموعتين بين الاختبارات البعدية في الانجاز للفعالية، وحدد مجتمع البحث بطريقة عمدية تمثل بطلاب المرحلة الدراسية الثانية بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل للعام الدراسي (2023-2024)، ومجموع طلاب هذه المرحلة (81) طالب وطالبة موزعين على ثلاث قاعات دراسية، إذ كان عدد طلاب القاعة الدراسية الاولى (26) طالب، والثانية (25) طالب، والثالثة (30) طالب وطالبة بواقع (20) طالب و (10) طالبات، واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS- 25) التوصل الى نتائج البحث والتي كان من أهمها:

-فاعلية استراتيجية دورة التعلم الخماسية والأسلوب المتبع في تطوير الانجاز لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة). في فعالية رمي القرص.

وفي ضوء نتائج البحث، أوصى الباحثان بعدة توصيات كان من أهمها:

-ضرورة اعتماد وتطبيق استراتيجية دورة التعلم الخماسية في عملية التدريس لفعالية رمي القرص، وذلك لبيان فاعليتها في الانجاز لهذه الفعالية، وكذلك ضرورة اعتماد وتطبيق استراتيجية دورة التعلم الخماسية في عملية تدريس فعالية رمي القرص.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التقدم والتطور الذي نعيشه ونلاحظه في السنوات الأخيرة قد انعكس على تطوير المستويات الرياضية بصورة عامة، وتحقيق الأهداف التعليمية والسلوكية للمناهج الدراسية لمختلف المستويات التعليمية بصورة خاصة، مما اوجب على العاملين في العملية التربوية التعليمية أو في تدريس هذه المناهج الدراسية الجماعية أم الفردية الى تطبيق طرائق أو استراتيجيات تدريسية تحاكي المستويات التعليمية للعينات والمراحل التي تقوم بتدريسها وانتقاء ما هو فاعل ومؤثر في تحقيق الأهداف التعليمية والتي تستند على دافعية المتعلمين وملبية لتطلعاتهم لغرض تطبيقها، وهذا الاجراء يستوجب الى تحليل هذه الطرق أو الاستراتيجيات لانتقاء المناسب منها لغرض تطبيقه .

(وقد نادى التربويون بضرورة استخدام المعلمين والمدرسين لطرائق واستراتيجيات تدريس حديثة تراعي ميول الطلاب واتجاهاتهم واندفاعهم والتي تتيح لهم الدور الفاعل في عملية التعليم والتعلم بحيث لا يكون فقط متلقياً بل وتنمي لديهم مهارات التفكير والمناقشة والمنافسة) (الشعيلي والغافري، 2006، 120).

وتعد الدراسة الحالية التي سوف يطبقها الباحثان وحسب خبرته ومعلوماته المتواضعين من الدراسات المتميزة والحديثة والتي سوف تتطرق الى تطبيق احدى استراتيجيات التعلم النشط في العملية التعليمية وهي استراتيجية دورة التعلم الخماسية، والتي تعد من الاستراتيجيات الحديثة في طرائق واستراتيجيات التدريس، ويهدف الباحثان من هذا التطبيق إلى محاولة الكشف عن فاعلية هذه الاستراتيجية في الانجاز لفعالية رمي القرص، ولذلك مما تقدم يمكن اجمال أهمية البحث بما يلي:

- الدراسة الحالية تقدم وصفاً توضيحياً في تطبيق دورة التعلم الخماسي وفعاليتها في الانجاز لفعالية رمي القرص، والتي يمكن الاستفادة منها في دراسات لاحقة.

- ندرة الأبحاث والدراسات في اختصاص طرائق تدريس التربية الرياضية التي تطرقت الى دراسات خاصة بفعاليات العاب الساحة والمضمار ومتغيرات البحث الحالي والتي هي الانجاز لفعالية رمي القرص، لذا فالدراسة الحالية سوف تطبق هذه الاستراتيجية وعلى هذه الفعالية والمتغيرات الخاصة بها.

- سوف يسهم البحث الحالي في محاولة التحقق من فاعلية دورة التعلم الخماسي ودورها في الانجاز لفعالية رمي القرص.

1-2 مشكلة البحث:

تحتاج بعض الألعاب الفردية الى تطبيق استراتيجيات تدريس تساعد المتعلمين على تعلم مراحلها المتعددة، وذلك لصعوبة هذه الفعاليات أو تعدد المراحل الخاصة بها، وأن تطبيق الحديث منها سوف

يساعد على تعلمها أو محاولة التمكن من تطبيق مراحلها المتعددة انفراديا أو تطبيق هذه الفعالية بصورة كاملة.

ومن هذه الفعاليات الفردية هي فعالية رمي القرص والتي تتكون من مراحل متعددة، فضلا عن كون عملية التطبيق لها بصورة كاملة يحتاج من المتعلم الى كيفية التعامل مع الأداة دون سقوطه من الذراع الرامية، او اثناء تتابع عملية الأداء وذلك بالدوران حول المستوى العمودي للجسم دون سقوط القرص او ارتكاب أي خطأ قانوني يحرم اللاعب من المحاولة (فشل المحاولة) هذا فضلا عن كيفية الوصول بالأداء الى نهايته وتحقيق الإنجاز الذي يتناسب مع مقدرة اللاعب وخصائصه الجسمية والحركية.

لذا تبلورت مشكلة البحث الحالي في تطبيق استراتيجية حديثة يحاول الباحثان من عملية تطبيقها الى الانجاز لفعالية رمي القرص لدى طلاب المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل.

1-3 هدف البحث: يهدف البحث الى الكشف عن:

1-3-1 فاعلية استراتيجية دورة التعلم الخماسية والاسلوب المتبع في الانجاز لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في فعالية رمي القرص.

1-3-2 الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) بين الاختبارات البعدية في الانجاز لفعالية رمي القرص.

1-4 فرضا البحث: افترض الباحثان ما يلي.

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) بين الاختبارين القبلي والبعدي في الانجاز لفعالية رمي القرص ولمصلحة الاختبار البعدي.

1-4-2 وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) بين الاختبارات البعدية في الانجاز لفعالية رمي القرص.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الدراسية الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة -كلية التربية الاساسية /جامعة الموصل للسنة الدراسية 2023-2024 م.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من يوم الاحد 2023/9/17 ولغاية يوم الخميس 2023/12/7.

1-5-3 المجال المكاني: ميدان الألعاب القوى في كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل.

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 استراتيجية دورة التعلم الخماسية:

عرفها (عبد السلام، 2009): (هي استراتيجية يمكن استخدامها في تصميم المنهج ووضع مواده ومحتواه، وتوظيف استراتيجيات تعليم العلوم التي تقوم على التفاعل بين المعلم والطالب) (عبد السلام، 2009، 389).

ويعرفها الباحثان إجرائياً: انها استراتيجية في التعلم والتعليم يقوم الطلاب أنفسهم بالتحري والاستقصاء والتتقيب والبحث وتهتم بتنمية مهارات التفكير والمهارات والمعارف العملية لدى المتعلم وتتسجم مع الكيفية التي يتعلم بها الطلاب وهي تقوم على مبدأ النموذج الاستقصائي.

2- إجراءات البحث وتطبيقاته المنهجية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث وتجربته.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية تمثل بطلاب المرحلة الدراسية الثانية بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الأساسية/ جامعة الموصل للعام الدراسي (2023-2024) وان من اسباب هذا التحديد هو أن هذه المادة الدراسية (فعالية رمي القرص) تدرس لهذه المرحلة الدراسية وهي من ضمن المناهج الدراسية للفصل الدراسي الثالث لها ⁽¹⁾.

ومجموع طلاب هذه المرحلة (81) طالب وطالبة موزعين على ثلاث قاعات دراسية، إذ كان عدد طلاب القاعة الدراسية الاولى (26) طالب، والثانية (25) طالب، والثالثة (30) طالب وطالبة بواقع (20) طالب و (10) طالبات.

ولتحديد عينة البحث التي سوف يطبق عليها تجربة البحث الرئيسة فقد أجرى الباحثان عملية القرعة وبالطريقة العشوائية البسيطة بينها فقد حددت القاعة الدراسية الاولى هي المجموعة التجريبية والتي سوف يطبق عليها استراتيجية دورة التعلم الخماسية في عملية التدريس، والقاعة الدراسية الثانية هي المجموعة الضابطة التي سوف يطبق عليها الاسلوب المتبع من قبل المدرس، واستبعد الباحثان

¹ (تتبع الكلية نظام الفصول الدراسية في التدريس، أي الفصل الدراسي الثالث يعني الفصل الدراسي الثالث للسنة الدراسية الثانية).

القاعة الدراسية الثالثة من عملية تطبيق تجربة البحث، وقد استخدم الباحثان افراد هذه القاعة الدراسية لغرض تطبيق التجارب الاستطلاعية على طلابها.

ولتلافي المؤثرات التي يمكن أن تؤثر على نتائج البحث، فقد استبعد الباحثان عدداً من الطلاب ومن القاعتين الدراسيتين كليهما للأسباب الآتية:

استبعد الباحثان (2) طالب من القاعة الدراسية الاولى وذلك بسبب عدم حضورهما الاختبارات الخاصة بالتكافؤ للصفات البدنية والحركية، و(1) طالب من القاعة الدراسية الثانية للسبب نفسه، وبعد تنفيذ هذا الاجراء فقد تكونت عينة البحث من (48) طالباً والتي شكلت نسبة (59,25%) من مجتمع البحث، وبواقع (24) طالباً لكل مجموعة.

والجدول (1) يبين مجموعتي البحث واعدادهم لاستراتيجية دورة التعلم الخماسية والاسلوب المتبع اللتين سوف تطبقان على المجموعتين واعداد الطلاب الكلي والمستبعدين والعدد النهائي بعد الاستبعاد.

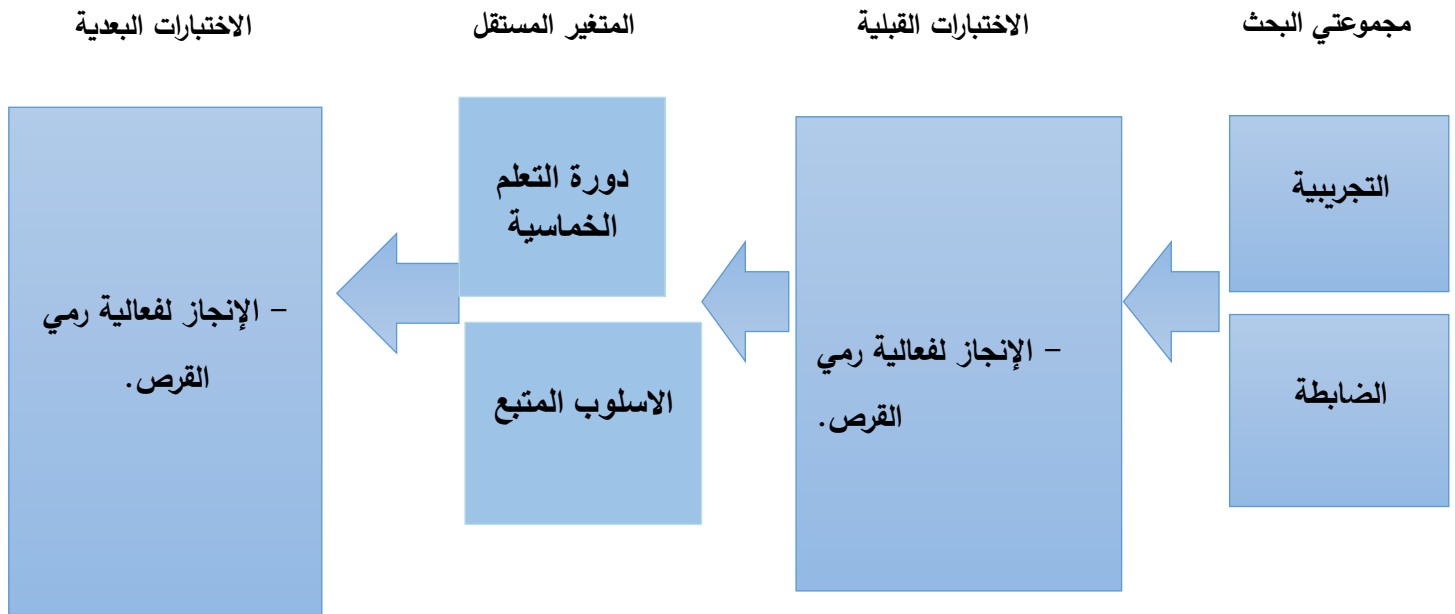
الجدول (1)

يبين مجموعتي البحث والاستراتيجية والاسلوب التدريسي الذي سوف يطبق على كلتا المجموعتين واعداد الطلاب الكلي والمستبعدين والعدد النهائي بعد الاستبعاد

القاعة الدراسية	مجموعتي البحث	الاستراتيجية والاسلوب التدريسي	العدد الكلي	الطلاب المستبعدون	العدد النهائي بعد الاستبعاد
الأولى	المجموعة التجريبية	استراتيجية دورة التعلم الخماسية	26	2	24
الثانية	المجموعة الضابطة	الأسلوب المتبع	25	1	24
المجموع			51	3	48

2-3 التصميم التجريبي للبحث:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعتين المتكافئتين) العشوائية الاختبار ذات الملاحظات القبلية والبعدية المحكمة الضبط. (علاوي وراتب، 1999، 30) والشكل (1) يوضح ذلك:



الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي لتجربة البحث

2-4 وسائل جمع البيانات والمعلومات:

استخدم الباحثان عدة وسائل لجمع البيانات والمعلومات للوصول إلى النتائج المطلوبة وهي:

- 1 - المصادر والمراجع العلمية. 2- الاستبيان. 3- الدراسات السابقة
- 4 - شبكة المعلومات الالكترونية. 5- المقابلات الشخصية²

2-5 أدوات جمع البيانات:

- اختبارات الصفات البدنية والحركية.
- اختبار الإنجاز لفعالية رمي القرص.

2-6 تجانس عينة البحث:

للتأكد من تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) فقد طبق الباحثان معادلة معامل الاختلاف للتأكد من تجانس أفرادها، وهو مقياس تشتت نسبي يستخدم لمعرفة التشتت داخل

^{2 2} أجري الباحثان عدد من المقابلات الشخصية الشفوية مع مدرسي مادة ألعاب الساحة والمضمار (الملحق 1، لغرض التوصل إلى أهم المعلومات الخاصة بهذه الفعالية وما يتعلق بها عند عملية تعليمها أو تطبيق مراحلها جميعاً، فضلاً عن عملية التقييم الإنجاز لها، والتحقق من عدد الوحدات التعليمية وصلاحياتها الخاصة بهذه الفعالية، وما تتضمن من تمارين مهارية، وقد قدم المدرسون العديد من الملاحظات العلمية والتي استفاد منها الباحثان لتطبيق تجربة البحث.

المجموعة الواحدة وبين المجموعات، وما يميز معامل الاختلاف انه لا يتطلب توحيد وحدات القياس لأنه يعطي التشتت نسبيا، ويستخدم عندما تختلف المتوسطات الحسابية، وكلما قربت درجة معامل الاختلاف من 1% يعد التجانس عالياً ، وإذا زاد عن 30% يعني ان العينة غير متجانسة ، وتكون قيمة معامل الاختلاف % (درجة مئوية) لأنه يساوي النسبة المئوية بين الانحراف المعياري للمجموعة وللوسط الحسابي لها. (التكريتي والعبيدي، 1996:161)، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف لمتغيرات العمر والطول والكتلة لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		معامل الاختلاف
		س	ع [±]	
العمر	شهر	241.22	5.13	% 2.12
الطول	سم	174,44	5,94	% 3,40
الكتلة	كغم	73,84	5,15	% 6,97

يتبين من الجدول (2) أن قيمة معامل الاختلاف لمتغيرات عينة البحث هي أقل من (30%) وهذا يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

7-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة:

- لا بتوب hp عدد (1).
- ميزان لقياس الطول والكتلة إيطالي الصنع (أسم الجهاز هم ددجكو)
- ساعة توقيت الكترونية عدد (3).
- جهاز داتاشو مع شاشة العرض.
- أقراص قانونية رجالية لفعالية رمي القرص عدد (24) قرص.
- شريط قياس بطول (30) متر عدد (2).
- شواخص عدد (10).
- كرة طبية زنة (2 كغم).
- مسطرة المنيوم بطول (60) سم.

8-2 التكافؤ في أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية:

لغرض التحقق من عملية التكافؤ في هذه المتغيرات (أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية)، فإن الإجراء يستوجب تحديد أهم هذه العناصر والاختبارات البدنية والحركية التي تقيسها والتي يمكن أن تؤثر في الانجاز لفعالية رمي القرص، لذا استخدم الباحثان الأسس العلمية والمنهجية العلمية البحثية لغرض التوصل إلى هذا الإجراء وكما يلي:

2-8-1 تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الإنجاز لفعالية رمي القرص واختباراتها:

لغرض تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الانجاز للفعالية واختباراتها، فقد لجأ الباحثان إلى تطبيق أسلوب تحليل المحتوى للمصادر العلمية (مجيد والأنصاري، 2002) (الحكيم، 2004)، (حسانين، 2004)، فضلا عن الدراسات السابقة (العمرين، 2001) (العدوات، 2004)، (الحيالي، 2012) تم تحديد الصفات البدنية والحركية لهذه العناصر والاختبارات الملائمة لها، وأسفر هذا التحليل الى تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها وهي:

- القوة الانفجارية للذراع الرامية- رمي الكرة الطبية (2) كغم من وضع الوقوف ومن فوق الرأس (متر).

- القوة الانفجارية للرجلين- الوثب الطويل من الثبات.

- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين - اختبار ثني ومد الركبتين (20) ثانية

- مرونة الجذع والعضلات الخلفية للفخذين- اختبار ثني الجذع امام -أسفل من الوقوف على صندوق (سم)

- الرشاقة- الجري على شكل (8) طريقة بارو.

- التوافق-الدوائر المرقمة (ثانية)

2-8-2 تطبيق اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية للتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث:

بعد توصل الباحثان الى تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في الانجاز لهذه الفعالية، طبق الباحثان مع فريق العمل المساعد³ هذه الاختبارات المحددة في يومين وكما يلي:

³ - م. د احمد رمضان سبع - قسم التربية البدنية - كلية التربية الأساسية - جامعة الموصل.

- اليوم الأول: الاربعاء الموافق 2023/10/4 اختبار القوة الانفجارية للذراع الرامية+ القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين + اختبار الرشاقة.
- اليوم الثاني: الخميس الموافق 2023/10/5 اختبار التوافق+ اختبار المرونة + القوة الانفجارية، والجدول (3) يبين قيم التكافؤ بين مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

الجدول (3)

يبين قيم المعالم الإحصائية لمتغيرات اختبارات الصفات البدنية والحركية لمجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	نسبة الخطأ (sig)
		س	± ع	س	± ع		
القوة الانفجارية للذراع الرامية (2) كغم	متر	7.59	0.43	7.73	0.47	1.00	0.219
القوة الانفجارية للرجلين	سم	190	0.37	175	0.20	1.51	0.139
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (20) ثانية	تكرار	17	2.34	18	2.12	0.83	0.075
مرونة الجذع والعضلات الخلفية للفخذين	سم	0.05	4.17	0.045	3.84	0.31	0.754
الجري على شكل (8) طريقة	زمن	27.93	0.66	27.85	0.71	0.35	0.722
الدوائر المرقمة (ثانية)	زمن	11.76	0.95	12.22	0.95	1.64	0.107

يتبن من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في اختبارات الصفات البدنية والحركية الخاصة بالفعالية، وذلك لان قيمة (sig) أكبر من (0.05). لجميع قيم عناصر اللياقة البدنية والحركية.

2-9 المحاضرة التعريفية لفعالية رمي القرص:

لتوضيح مفهوم دورة التعلم الخماسية وخطوات تطبيقها لتدريس فعالية رمي القرص، فضلاً عن الوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابل الباحثان في اجراءات تطبيق تجربة البحث ولتلافيها في التجربة الرئيسية، ولغرض استكمال متطلبات تطبيق تجربة البحث الحالي، فقد طبق مدرس المادة

- السيد ياسين ابراهيم يعقوب - طالب ماجستير - مرحلة البحث.

- السيد فواز خالد شهاب - طالب ماجستير - مرحلة البحث.

وبحضور الباحثان محاضرة تعريفية عن هذه الفعالية معرفيا وعمليا مع طلاب المجموعة التجريبية، حيث تم فيها شرح عام للفعالية، وخاص عن المراحل الأساسية للأداء المهاري لها وكيفية تطبيق الأداء المهاري لها، وبعدها منحت (3) محاولات لتطبيق هذه الفعالية من قبل افراد عينة البحث.

وقد طبقت هذه المحاضرة يوم الثلاثاء الموافق 2023/10/10 وفي الساحة الخارجية للقسم.

2-10 التكافؤ في الانجاز لفعالية رمي القرص:

طبق مدرس المادة وبحضور الباحثان وفريق العمل المساعد الاختبار القبلي للإنجاز للفعالية وعلى أفراد مجموعتي البحث في الساحة الخارجية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، وطبق هذا الاجراء كما يلي:

- تهيئة مضمار الرمي، وبنفس القياسات والمسافات القانونية لدائرة الرمي وزاوية قطاع الرمي.
- تهيئة العدد الكافي من الأقراص الخاصة بالفعالية للرجال.
- حضور فريق العمل المساعد قبل البدء بعملية تطبيق هذين الاختبارين.
- شرح وتوضيح الإجراءات الخاصة بتطبيق هذين الاختبارين، من حيث كيفية التطبيق وذلك بمنح كل طالب (3) محاولات، والتأكيد على تطبيق فقرات القانون الدولي لهذه الفعالية، أي أن المحاولات الفاشلة لا تحتسب ضمن التقييم، فضلا عن قياس الإنجاز بعد كل أداء، ويكون التطبيق لهذين الاختبارين حسب اسماء الطلاب الواردة من رئاسة القسم.
- إعطاء فترة زمنية قدرها (15) دقيقة لتطبيق الاحماء العام والخاص للطلاب.
- البدء بتطبيق المحاولات على الطلاب وبالتسلسل لهم.
- في كل محاولة يتم تسجيل الانجاز لكل طالب في مقطع واحد، وهكذا بالنسبة لبقية الطلاب.
- تم احتساب أفضل محاولة من محاولات الإنجاز لكل طالب من المحاولات الثلاثة، وهذه احتسبت لغرض اجراء عمليات التكافؤ بين المجموعتين.
- تم تطبيق هذين الاختبارين على افراد مجموعتي البحث تباعا وذلك يومي الاحد والاثنين الموافقين 2023/10/15-16، وعد هذا الاجراء كاختبار اولي لمجموعتي البحث في هذين المتغيرين التابعين.

والجدول (4) يبينان نتائج التكافؤ الانجاز للاختبار القبلي للفعالية بين مجموعتي البحث.

الجدول (4)

يبين نتائج التكافؤ بين افراد مجموعتي البحث في الاختبار القبلي للإنجاز

المجموعتان	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	نسبة الخطأ (sig)	المعنوية
المجموعة التجريبية	24	15,27	2,15	1.92	0,076	غير معنوي
المجموعة الضابطة	24	16.85	3.33			

يتبين من الجدول (5) عدم وجود فرق ذا دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار القبلي للإنجاز لفعالية رمي القرص، بدلالة مستوى الدلالة الأكبر من نسبة الخطأ البالغة (0.05).

2-11 تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها:

يمكن تصنيف متغيرات البحث إلى ما يلي:

- المتغيرات المستقلة:

- دورة التعلم الخماسية.

- الأسلوب المتبع.

- المتغيرات التابعة:

والمتغير التابعة في التجربة الحالية للبحث هي:

- الإنجاز لفعالية رمي القرص.

2-12 الوحدات التعليمية:

2-12-1 الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية:

لتطبيق تجربة البحث الحالي حسب إجراءات استراتيجية دورة التعلم الخماسية، فقد اعد الباحثان الوحدات الدراسية الخاصة بالمتغير المستقل، لتطبيقها على المجموعة التجريبية، إذ تمت الاستعانة بالكتاب المنهجي المحدد لطلاب المرحلة الثانية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتضمنت هذه (7) وحدات وبحسب المنهاج الدراسي المقرر للمادة والفترة الزمنية لها، وبواقع وحدة دراسية في الأسبوع، وحدد زمن هذه الوحدة التعليمية الواحدة بـ (90 دقيقة).

وللتأكد من صلاحية ومناسبة هذه الوحدات لعينة البحث الحالي والمادة الدراسية التي سوف تدرس، فقد عرض الباحثان نموذج من هذه الوحدات الدراسية على مجموعة من السادة المختصين في مجال طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة والتعلم الحركي فضلاً عن مدرسي المادة، لبيان رأيهم السديد في صلاحيتها، وبعد استعادة الاستبيانات الخاصة بها فقد تبين له موافقتهم على هذا النموذج مع إجراء بعض التعديلات عليها، وقدموا للباحث عدداً من الملاحظات الصحيحة والتي تم الأخذ بها في ضوء آرائهم وتوجيهاتهم ومقترحاتهم السديدة، والتي تم الأخذ بها أيضاً في عملية تدريس وتنفيذ

الوحدات الأخرى، ويوضح الملحق (2) أنموذج للوحدات التعليمية المعد بصورته النهائية على وفق هذه الاستراتيجية.

2-12-2 الوحدات التعليمية الخاصة بالأسلوب المتبع:

بعد ان استفسر الباحثان من مدرس المادة حول الأسلوب التدريسي الذي سوف يتبعه مع طلاب المجموعة الضابطة لتدريس فعالية رمي القرص، فقد تبين له أن الأسلوب التدريسي الذي سوف يتبعه هو الأسلوب المتبع الخاص به، وان إجراءات هذا الأسلوب تبدأ بشرح نظري لفعالية رمي القرص (باستخدام مهارة التهيئة) ثم تطبيق اقسام مراحل الفعالية امام الطلاب باستخدام النماذج الحية لشرحها وحسب مراحلها والفترة الزمنية لتدريس هذه الفعالية، ويجب المدرس عن الاسئلة والاستفسارات المقدمة منهم، بعدها يؤدي الطلاب اقسام مراحل هذه الفعالية مجتمعاً أو واحد بعد الآخر أو في مجموعات، ويزود المدرس الطلاب بالتغذية الراجعة المناسبة ويستخدم التقويم المستمر والنهائي في اقسام هذه الوحدات ونهايتها، ثم ينهي الدرس بتقديم ملخص لما تم تعليمه للفعالية (مهارة الاغلاق) والاجابة على الاسئلة والاستفسارات التي يمكن ان تقدم من قبل الطلاب، ثم ينهي الدرس، وتضمنت هذه الفترة التعليمية (7) وحدات بحسب المنهاج الدراسي المقرر للمادة، وبواقع وحدة دراسية في الأسبوع، وحدد زمن الوحدة التعليمية الواحدة بـ (90 دقيقة).

2-12-3 التجربة الاستطلاعية للوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية:

(تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية إذ يجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يتسنى الأخذ بنتائجها) (عبد الجبار وبسطويسي، 1984، 95).

(وتعني تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً). (المندلوي وآخرون، 1989، 107)

وطبقت هذه التجربة من قبل مدرس المادة يوم الاربعاء الموافق 2023/10/11 وعلى وفق الانموذج للوحدة التعليمية التي اقترحها الباحثان للسادة المختصين والتي عدلت وحددت من قبلهم وذلك بحسب إجراءات استراتيجية دورة التعلم الخماسية، وكان تطبيق هذه التجربة على طلاب القاعة الدراسية الثالثة المستبدين والبالغ عددهم (15) طالباً.

2-13 الاختبارات البعدية:

-الاختبار البعدي الخاص بالإنجاز:

طبق هذا الاختبار في يومي الثلاثاء والأربعاء الموافقين 2023/12/6-5، مع مراعاة الظروف والإجراءات نفسها في عملية تطبيق الاختبارات الخاصة بكلا المتغيرين، علماً أنها نفذت في الساحة الخارجية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-14 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS- 25) باستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة، فضلاً عن عدد من المعادلات التي يحتاجها الباحثان للتوصل الى نتائج هذا البحث.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الاولى: وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في الانجاز لفعالية رمي القرص ولمصلحة الاختبار البعدي لهما، والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث وقيمة (ت) المحتسبة، ونسبة الخطأ لاختبار الانجاز لمجموعتي البحث

المعالم الإحصائية		وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحتسبة	نسبة الخطأ (sig)
مجموعتي البحث	الاختبار		س ⁺	ع [±]	س ⁺	ع [±]		
المجموعة التجريبية	الانجاز	متر	8.50	1.53	14.51	1.62	11.49	0.001
			9.11	2.15	12.13	3.22	9.18	0.001

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في اختبار الانجاز لفعالية رمي القرص بدلالة مستوى الدلالة الأصغر من نسبة الخطأ البالغة (0.05) ولمصلحة نتائج الاختبار البعدي، وبدلالة الوسط الحسابي الأعلى. وبناءً على ذلك تقبل فرضية البحث التي تؤكد على وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في الانجاز لفعالية رمي القرص ولمصلحة الاختبار البعدي.

يعزو الباحثان سبب ذلك في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والمبينة في الجدول (5) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لمجموعتي البحث لمصلحة الاختبارات البعدية الأمر الذي يدعو إلى قبول الفرض الثانية والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبدي في الانجاز لفعالية رمي القرص ولمصلحة الاختبار البدي.

يعزو الباحثان هذه الفروق إلى فاعلية استخدام استراتيجية دورة التعلم الخماسي فضلاً عن الأسلوب المتبع ، إذ كانت هذه الأساليب مؤثرة في تطوير الإنجاز لدى الطلاب وتطور أدائهم الفني وزاد إنجازهم بدلالة الأرقام التي حققوها في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية وهذه الاختبارات يمكن اعتمادها مؤشراً لهذا التطور ، وهذا التطور نتج عن استخدام استراتيجية دورة التعلم الخماسي في هذا البحث ، فكانت عملية تطبيق الاستراتيجية منظماً ومرتبطة للجهد الذي قام به الباحثان والجهد الذي أداه الطلاب في أثناء الوحدات التعليمية ، فاستثمر الوقت بشكل مثالي تقريباً ووظف الأدوات والإمكانات المتوفرة في تحقيق أهداف الوحدات التعليمية المختلفة .

2-3 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية: وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بين الاختبارات البعدية في الانجاز لفعالية رمي القرص، والجدول (6) يبين ذلك:

الجدول (6)

يبين المعالم الإحصائية للمقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في الانجاز لفعالية رمي القرص

المعالم الإحصائية الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحتسبة	نسبة الخطأ (sig)
		ع±	س+	ع±	س+		
الانجاز	متر	1.62	14.51	3.22	12.13	6.01	0.001

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في الانجاز لفعالية رمي القرص، بدلالة مستوى الدلالة الأصغر من نسبة الخطأ البالغة (0.05) ولمصلحة نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بدلالة الوسط الحسابي الأعلى.

وبناءً على ذلك ترفض فرضية البحث وتقبل الفرضية البديلة التي تؤكد وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الانجاز لفعالية رمي القرص، ولمصلحة الاختبار البعدي ولجميع نتائج المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان ان من أسباب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الانجاز الى فاعلية التدريس على وفق استراتيجية دورة التعلم الخماسية حيث تعد هذه من الاستراتيجيات التدريسية الفاعلة في تدريس العلوم بفروعها المختلفة في المناهج الدراسية وتتميز دورة التعلم الخماسية بأنها تراعي تسلسل اكتساب المعرفة وتضع المتعلم بمواقف تعليمية متتالية تنقله من الجزء إلى الكل.

فضلاً عن ان من أسباب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الانجاز إلى إن استراتيجية دورة التعلم الخماسية لها تأثير ايجابي أكثر من الأسلوب المتبع في تعلم المادة، لأن الاستراتيجية تعطي لكل طالب دوراً وكل حسب معرفته وأهدافه وقدراته وما يمتلكه من معلومات وخبرات قد إكتسبها في تحصيله المعرفي والمهاري، و إن دور المدرس في هذه الاستراتيجية مساعده الطلاب على إعطائهم أفكار جديدة وكذلك ربطها مع بعضها، وبهذا يتم التركيز على الطالب في هذه العملية التعليمية ويزداد بين الطالب والمدرس.

المصادر:

1. النكريتي، وديع ياسين، والعبدي، حسن محمد (1999): التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر - جامعة الموصل، الموصل.
2. عبد السلام، أحمد (2009): الاتجاهات الحديثة في تدريس العلوم، القاهرة، دار الفكر العربي.
3. العمريين، احمد مفلح (2001): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية على المستوى الرقمي في فعالية رمي الرمح، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
4. العودات، جبريل أجريد محمد (2004): أثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.

5. مجيد، ريسان خريبط، والأنصاري، عبد الرحمن مصطفى (2002): **العاب القوى**، ط1، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
6. حسانين، محمد صبحي (2004): **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، ج1، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. الحكيم، علي سلوم جواد (2004): **الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي**، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية.
8. الحياي، سيف الدين عبد الرحيم بشير (2012): **أثر دمج بعض أساليب جدولة الممارسة في التعلم والاحتفاظ بالأداء الفني ومستوى الانجاز بفعالية رمي الرمح**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل العراق.
9. الشعلي، علي بن هويشل (2006) **فعالية استخدام نموذج التعلم البنائي في تحصيل طلاب الثانوية في الكيمياء في سلطنة عمان**. المجلة التربوية العدد 78، جامعة الكويت.
10. عبد الجبار، قيس ناجي وبسطويسي، واحمد (1984): **الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي**، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
11. المندلاوي، قاسم وآخران (1989): **الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية**، مطبعة التعليم العالي، جامعة الموصل، العراق.

الملاحق

الملحق (1)

يبين أسماء السادة المختصين الذين وزعت عليهم استمارات الاستبيان لتحديد متغيرات الدراسة

ت	أسماء المختصين	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د. اياد محمد شيت	طرائق تدريس التربية الرياضية	كلية التربية الدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
2	آ.د. افراح ذنون يونس	طرائق تدريس التربية الرياضية	كلية التربية الدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
3	أ.د. صفاء ذنون الامام	طرائق تدريس التربية الرياضية	كلية التربية الدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
4	أ.م.د. جمال شكري الهلالي	طرائق تدريس التربية الرياضية	كلية التربية الدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

5	أ.م.د. سلوان خالد محمود	طرائق تدريس التربية الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
6	أ.م.د. محمد سيهل نجم	طرائق تدريس التربية الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
7	م.د. فائق يونس علي	طرائق تدريس التربية الرياضية	كلية التربية الأساسية /جامعة الموصل

الملحق (2)

جامعة الموصل

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل

الدكتور: المحترم

م/ استمارة استطلاع آراء المختصين لتحديد صلاحية الوحدات التعليمية في الانجاز لفعالية رمي

القرص

تحية طيبة: شرع الباحثان في الإجراءات الأولية لبحثه الموسوم ((فاعلية استراتيجية دورة التعلم الخماسية في الانجاز لفعالية رمي القرص)) وعلى طلاب السنة الدراسية الثانية بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل، للعام الدراسي 2023-2024، وأعد الباحثان عدد من الوحدات التعليمية الخاصة بالإنجاز لهذه الفعالية وذلك حسب دورة التعلم الخماسية. ولما عهدناه منكم من اختصاص دقيق في مجال طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة وتدريس هذه المادة، لذا يرجوا الباحثان منكم أبداء وبيان رأيكم السديد في نموذج الوحدة التعليمية اللازمة في الإنجاز لهذه الفعالية.

وشكرا لتعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

الباحثان

أنموذج لوحدة تعليمية على وفق استراتيجية دورة التعلم الخماسية لفعالية رمي القرص

عدد الطلاب: 25 طالب

السنة الدراسية: الثانية

الوحدة: الأولى

زمن الوحدة: 90 دقيقة

التاريخ / /

الأهداف التعليمية:

1- تعريف الطلاب لمرحلة مسك القرص.

2- تعريف الطلاب لمرحلة الاستعداد.

2- تعريف الطلاب لمرحلة المرجحة التمهيدية.

الأهداف السلوكية :

1 - أن يفهم الطلاب كيفية مسك القرص.

2- أن يؤدي الطلاب مهارة مسك القرص بأداء جيدة.

3- أن يفهم الطلاب كيفية اخذ وقفة الاستعداد للرمي.

4 - أن يؤدي الطلاب وقفة الاستعداد للرمي بأداء جيدة.

5- أن يفهم الطلاب حركة المرجحة التمهيدية.

6- أن يؤدي الطلاب حركة المرجحة التمهيدية بأداء جيد.

اقسام الخطة	النشاط	التنفيذ والملاحظات
الجزء الاداري:(5 دقيقة)	التأكد من الحضور والغياب.	1- توجيه الطلاب للحضور المستمر للمحاضرات.

2-التأكد من تقسيم الطلاب الى مجموعات غير متجانسة معرفيا. 3-المدرس يعمل على تحضير البيئة الصفية التي تتناسب وحاجة الطلاب لتطبيق معرفتهم فهما أعمق للموضوع بالأنشطة المتعددة كقراءة المقالات، الكتب، والبحث عن المادة التعليمية باستخدام الانترنت.	تقسيم الطلاب الى مجموعات غير متجانسة معرفيا لتهيئتهم للأعمال في القسم الرئيس من الدرس.	
مدرس المادة يعمل على : التأكيد على الانصات والاستماع بشكل جيد للأسئلة من قبل الطلاب. الانتباه لما هو مطلوب من الإجابة. تسجيل الإجابة الصحيحة للإجابة على الأسئلة المطروحة. - كيف يتم مسك الأداة (القرص). - كيف تكون المسافة بين القدمين في هذه المرحلة. - كيف تكون وضعية الجسم في هذه المرحلة.	1-مرحلة الانشغال (8 دقيقة): في هذه المرحلة يعمل المدرس على اثارة اهتمام الطلاب وأشراكهم بشكل شخصي بموضوع الدرس وذلك بطرح الأسئلة واستقبال إجابات المتعلمين حول ما يعرفونه مسبقا عن هذه المراحل للفعالية، وبهذا الاجراء سوف يكتشف المدرس مستويات الطلاب المعرفية وقدراتهم العقلية والمفاهيم الخاطئة عن هذه المراحل للفعالية. حيث يطرح المدرس عدد من الأسئلة على الطلاب وهي: - كيف يتم مسك الأداة (القرص). لمرحلة. - كيف تكون وضعية الجسم في هذه المرحلة.	الجزء الرئيسي:(80 دقيقة)
-مدرس المادة يعمل على: - التنبيه على التعاون والتوصل الإيجابي مع الآخرين. - تطبيق مهارة التجريب والعمل المنظم الهادف. - العمل بروح الفريق في المجموعة. - التأكيد على تنمية التعلم النشط المعتمد على الاستقصاء وحل المشكلات. - التفكير الناقد.	2-مرحلة التحري والاستكشاف: (8 دقيقة). في هذه المرحلة يعطى للطلاب فرصة للعمل معا باقل توجيه من المدرس، ويكون دوره مساعدة المتعلمين لتوليد أسئلة بوساطة طرح الأسئلة والملاحظات عن هذه المراحل، وهنا سوف يكون الطلاب في حالة عدم الاتزان المعرفي (حسب نظرية بياجيه) وهذا سوف يدفعهم الى اختبار التنبؤات والفرضيات عن هذه المراحل.	

مدرس المادة يعمل على: - خلق بيئة تعليمية صفية مناسبة تلائم الطلاب وشرح المراحل الأولية للفعالية ويكون ذلك بالاعتماد على الخبرات السابقة. - يساعد الطلاب على شرح المفاهيم الخاصة بهذه المراحل بطريقتهم الخاصة وتنمية المناقشة بينهم. - المدرس يساعد الطلاب في : - التنظيم العقلي للخبرات التي حصلوا عليها وربطها بخبراتهم السابقة المشابهة بالمواقف. - ترتيب أفكارهم وتوجيههم لمصادر التعلم والمراجع الموثوق بها. - التدريب على المهارات والسلوكيات الإيجابية، وهكذا يوسع الطلاب من دائرة اهتماماتهم وميولهم. - تطبيق ما تعلموه بالأمثلة والخبرات الإضافية لإثارة مهارات وإداءات جديدة لديهم.	3-مرحلة الشرح والتفسير (8) دقيقة : في هذه المرحلة يجب على المدرس ان يشجع الطلاب على تفسير المفاهيم لهذه المراحل بأسلوبهم الخاص وتوضيح تفسيراتهم والاستماع لتفسيرات الآخرين وتقييمها. 4-مرحلة التوسع (8) دقيقة : يقوم الطلاب بتطبيق المفاهيم والمهارات في مواقف جديدة واستخدام التعريفات الشكلية مع تذكيرهم بالتفسيرات البديلة والأدلة المطروحة لاستكشاف المواقف الجديدة عن المراحل الأولية للفعالية، لان الطلاب يجب عليهم استخدام المعلومات السابقة لطرح الأسئلة واقتراح الحلول واتخاذ القرارات وعمل التجارب وتسجيل الملاحظات، وهذه المرحلة تكون مناسبة ليطبق الطلاب ما تعلموه بالأمثلة او الخبرات الإضافية لإثارة مهارات جديدة لديهم.	
مدرس المادة يعمل على تحقيق ما يلي. - يشخص المعلم مدى فهم الطلاب من خلال التقويم المستمر . - التقويم يتم بطريقتين التكويني (المستمر والنهائي) . - تقويم التحصيل المعرفي للمتعلمين لما ما توصلوا اليه من معلومات تضاف الى المعلومات السابقة لديهم.	5-التقويم (8) دقيقة : في هذه المرحلة يحصل التقويم داخل المحاضرة وذلك بمتابعة والمدرس يعمل بما يلي: 1-التقويم يجب أن يكون مستمراً ويشمل جميع مراحل دورة التعلم. 2-تقديم التغذية الراجعة للطلاب وبما يتناسب مع المادة التعليمية.	

- يعتمد التقويم للطلاب على خبرة المدرس في انتقاء اختبارات معرفية وعملية وحسب المادة الدراسية وأهدافها.	3-تقديم التعزيز الذي يتناسب مع أجوبة الطلاب للأسئلة المقدمة لهم. - الممارسة العملية (40) دقيقة: بعد ان تم التطبيق الصحيح لمراحل دورة التعلم الخماسية. - تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم السير الاعتيادي، السير على الكعبيين، هرولة مع تدوير الذراعين امام وخلفا، هرولة جانبية مع رفع الذراعين للجانب، هرولة مع لمس الأرض بأصابع الكفين بالتعاقب، هرولة مع رفع الركبتين بالتعاقب، هرولة خفيفة ثم سير اعتيادي. - (الوقوف فتحا) دوران الذراعين امام ثم خلفا. (حر). - (الوقوف فتحا، الذراعين جانبا) دوران الجذع للجانبين بالتبادل. - (الوقوف فتحا الجذع مائل للأمام، الذراعين جانبا) فتل الجذع للجانبين بالتبادل. (حر). - (استناد امامي) ثني ومد الذراعين (حر، 15 عدة لكل طالب). - التمرين الأول: يحمل الطالب القرص بالطريقة الصحيحة مع ملاحظة عدم وجود انثناء في مفصل رسغ اليد مع اسناد القرص من الاسفل بأطراف الاصابع. - التمرين الثاني: وضع القرص على كف اليد اليسرى للرامي، ثم يقوم بوضع يده اليمنى فوق سطح القرص بحيث تنتشر اصابع يده على سطح القرص وتلف السلاميات الأخيرة حول حافته،	
---	--	--

	ثم يقلب الكفين فتصبح اليد اليمنى في الاسفل، ثم يقوم بخفض الذراع اليمنى الحاملة للقرص بجانب الجسم مع ملاحظة ان يكون الابهام مستقيما ولا يضغط على القرص الا بثني المعصم. - التمرين الثالث: يمسك الطالب القرص بالصورة الصحيحة ثم يؤدي مرجحة للذراع الحاملة للقرص باسترخاء اماما وخلفا مع زيادة السرعة للمرجحة تدريجيا. - التمرين الرابع: من وضع الوقوف وقدم رجل اليسار اماما مع انثناء بشكل بسيط في الرجلين وميل الجذع للأمام يؤدي الطالب مرجحة للذراع الحاملة للقرص من الخلف الى الامام. - التمرين الخامس: مرجحة القرص بحركات دورانية امام الجسم ومشابهه للرقم (8) مع تزايد السرعة تدريجيا وعدم تغير اتجاه الحركة من اجل بناء الثقة باستمرار بقاء القرص في اليد.	
الانتباه إلى المدرس، والالتزام بالهدوء والنظام.	تنفيذ مهارة الغلق للمحاضرة، الانصراف.	الجزء الختامي (5 دقيقة)

Abstract

Supervised By

Prof. Dr.

2024 A.D

Researcher

AMaster Degree Thesis

1445 A.H