

---

أثر برنامج تعليمي باستخدام الاستراتيجية التدريبية في تحسين الأداء المهاري لمسابقتي رمي  
المطرقة والقرص لطلبة ألعاب القوى

---

دكتور /اسماعيل غصاب اسماعيل محمود ، استاذ مشارك ، كلية التربية الرياضية ، جامعة

اليرموك ، اربد - الأردن

دكتور/ أمان صالح حمدان خصاونة ، أستاذ بكلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة ، الجامعة

الهاشمية ، الزرقاء- الأردن

دكتور / معاذ عادل مقابلة - وزارة التربية والتعليم الأردنية ، اربد - الأردن

---

المقدمة وأهمية البحث:

تعتبر استراتيجيات التدريس في مجال التربية الرياضية من الوسائل الفعالة في تنمية القدرات التعليمية والبدنية والمهارة والعقلية ، حيث تلعب دورا مهما في تطوير قدرات الأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية وفق الأسس المبنية على قواعد علمية راسخة بما يتناسب مع الأعمار والأجناس المختلفة .

ويرى كل من علي الديري، صادق الحايك (٢٠١١) إن التدريس الفعال هو النمط الذي يعتمد على النشاط الذاتي، ومشاركة الطالب (المتعلم) في تنفيذ قرارات درس التربية الرياضية تحت إشراف وتوجيه المدرس، لتحقيق الإجراءات المعرفية والتطبيقية، والوصول الى النتائج التعليمية الخاصة بدرس التربية الرياضية في أقل زمن ممكن. ( ٨ )

تتكون عملية التدريس من عدة عناصر رئيسية ( المعلم ، الطالب ، المنهج ، البيئة التعليمية ) وهي سلسلة مستمرة من العلاقات التي تنشأ بين المعلم والطالب ، وكذلك تعتبر حلقة وصل بين المعلم والطالب يتم فيها مراعاة ميول وحاجات الطلاب . معين عودات (2012) Moen Oudat . ( ١٤ : ١٢٠ ) .

حيث أن للتربية الرياضية قيما بدنية وعقلية واجتماعية لا تتحقق بمجرد الاشتراك في اللعب ، بل تحتاج الى التوجيه والاستخدام الصحيح لاستراتيجيات التدريس والتي تسهل عملية التعليم، وتنمي القدرات البدنية والمهارات الحركية والقدرة على ضبط النفس في مواقف الإثارة . ولم تكن التربية الرياضية تقتصر على التدريب البدني أو المهاري الذي يمارسه الفرد لتحريك أعضاء جسمه أو تقوية عضلاته أو اكتساب مهارة حركية معينة، بل هي محاولة التربية الكاملة للفرد، ومن خلال نشاط عضوي وسيلته الأولى حركة الجسم كما ويتميز هذا النوع من التربية بشموليته الفرد من النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية، وأيضا لاستخدامه لأحدث وأعمق النظريات التربوية أثرا وهي التربية عن طريق الممارسة ابراهيم الياسري (٢٠٠٦). (١) .

وقد أشار موسكا موسكا موستن وساره أشورت **Muska Mosston, Sara Ashworth**

(2002) أنه لا توجد استراتيجية تدريسية واضحة مناسبة لجميع الطلاب وفي مختلف الظروف ولجميع المهارات في الوقت نفسه فالاستراتيجية الفعالة والمناسبة في موقف معين للأفراد معينين قد لا تكون مناسبة في موقف آخر لنفس الطلاب أو لطلاب آخرين، لذلك كان لا بد من التنوع في اختيار استراتيجيات التدريس المناسبة لمواجهة التغيرات المختلفة التي تحكم عملية التدريس، فاستخدام الاستراتيجيات التدريسية في دروس التربية الرياضية يؤدي الى إيجاد واقع جديد في عملية التعلم ويؤدي الى ايجاد مجموعة مختلفة من النتائج، فقسمنا من هذه له علاقة بأداء المهارات، بينما القسم الآخر له علاقة باتساع نطاق الطالب في الاستراتيجية المستخدمة . (١٥ : ٥) .

وفي الأسلوب التدريبي يتم استخدام البطاقة التعليمية (ورقة الفعاليات) والتي هي عبارة عن ورقة يكتب عليها التوضيحات، وجميع المهمات، وكيفية عملها أثناء درس التربية الرياضية، وتزيد من الوقت الفعلي للممارسة العملية للمهارة الحركية، وتعتبر ورقة الفعاليات دليل الطالب لتنفيذ مهمة تعليمية معينة، وتحدد للطالب كيفية عمل المهارة وعدد مرات تكرارها وحسب المواصفات التي يضعها المعلم لتحقيق هدف تعليمي محدد علي الديري، نزار الويسي (٢٠١٦). (٩ : ٢١٠) .

ان الرياضات الفردية ومن بينها ألعاب القوى، تعتمد على أداء المهارات الأساسية للعبة إذ أن اللاعبون يبذلون جهدا كبيرا، ويقضون معظم أوقاتهم في التدريب على أداء هذه المهارات، بكفاءة واقتدار، والذي يؤدي بذلك الى التأثير الإيجابي على أداء اللاعب وصولا الى الانجاز .

وتعتبر ألعاب القوى من الرياضات التي تعمل على تنمية القدرات البدنية للفرد، وتطوير قدراته الفكرية والأدائية من خلال استمراره في عمليتي التعليم والتدريب.

تكمن أهمية البحث بأنها تبحث في أثر برنامج تعليمي باستخدام الاستراتيجية التدريبية في تحسين الأداء المهاري لمسابقتي رمي المطرقة والقرص لطلبة ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، ومدى مساهمة البرنامج التعليمي باستخدام الاستراتيجية التدريبية في مساعدة مدربي ألعاب القوى للارتقاء بمستوى لاعبيهم الى أعلى مستويات الأداء المهاري، وبيان دور الاستراتيجية التدريبية في استراتيجيات التدريس المتبعة في التدريب على أداء المهارات الرياضية، وكذلك مساعدة لاعبي ألعاب القوى على تصور الأداء الجيد قبل الدخول في عمليتي التعليم والتدريب.

وتكمن أهمية هذا البحث أيضا بتوجيه نتائجه لطلبة كليات التربية الرياضية للتعامل معهم في مجال التدريس والتدريب بشكل خاص، كون فعاليات الرمي من الفعاليات الأساسية التي تدرس وتعلم في مختلف المراحل التعليمية ، ولتعمل على تحسين وتطوير مستوى طلبة التربية الرياضية واللاعبين للوصول الى درجات عالية من الإتقان والإنجاز في فعاليات الرمي.

### مشكلة البحث:

إن الاستراتيجيات المتنوعة المستخدمة في تدريس التربية الرياضية، والتي تعمل على تطوير أداء المهارات الرياضية متنوعة وكثيرة، منها المباشر ومنها غير المباشر، والاستراتيجية المستخدمة عند معلمي ومدربي ألعاب القوى لها دور هام في زيادة فاعلية أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي ألعاب القوى، حيث أن رياضة ألعاب القوى تعتمد بنجاحها على إتقان أداء المهارات الأساسية للمسابقة ، ولكون الباحثون لاعبون ومدربون سابقون في ألعاب القوى، وحاليا مدرسون في كلية التربية الرياضية ومن خلال ملاحظة الباحثون واطلاعهم على حال الأندية، والاستراتيجيات المتبعة في التعليم والتدريب لديها، وجدوا أن معظم الأندية ومدربي ألعاب القوى لا يعتمدوا على استراتيجيات مختلفة في التعليم والتدريب ، بل يعتمدوا بشكل كبير على الاستراتيجيات القديمة، ويهملوا بشكل كبير الاستراتيجيات الحديثة المتبعة في تدريس وتدريب ألعاب القوى، والتي تظهر دور الطالب واللاعب

فيها ، وظهرت مشكلة ضعف الأداء الفني عند الطلبة واللاعبين ، وتدني درجات امتحانات الطلبة في السنوات الماضية ، لذا يجد الباحثون أن هناك أهمية كبيرة لإجراء مثل هذا البحث وتطبيق مثل هذه الاستراتيجيات في ألعاب القوى للأرتقاء في الأداء الفني والمهاري .

ومن هذه الاستراتيجيات الاستراتيجية التدريبية والتي تزيد من حركة الطلبة واللاعبين وتوفر الوقت الكافي لممارسة الأنشطة والتدريب عليها بشكل كبير ، كما وأنها تمنح المدرس والمدرّب الوقت الكافي لتقديم التغذية الراجعة لتحسين أداء الطلبة واللاعبين. علي الديري، نزار الويسي. (٢٠١٦) ( ٩ : ١٣٧ ) .

#### هدف البحث:

التعرف الى أثر برنامج تعليمي باستخدام الاستراتيجية التدريبية في تحسين الأداء المهاري لمسابقتي رمي المطرقة والقرص في ألعاب القوى.

#### فرضيات البحث:

١. عدم وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي في مسابقتي رمي المطرقة ورمي القرص في ألعاب القوى لدى أفراد المجموعة الضابطة.
٢. وجود الفروق ذات الدالة الاحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر البرنامج التعليمي باستخدام الاستراتيجية التدريبية في تحسين الأداء المهاري لمسابقتي رمي المطرقة ورمي القرص في ألعاب القوى لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي
٣. وجود فروق ذات دالة احصائيا عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لأثر البرنامج التعليمي باستخدام الاستراتيجية التدريبية في تحسين الأداء المهاري لمسابقتي رمي المطرقة ورمي القرص في ألعاب القوى ولصالح المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث:

**استراتيجية التدريس:** هي مجموعة الأنماط التدريسية الخاصة بالمعلم والمفضلة لديه وترتبط ارتباط وثيق بالخصائص الشخصية للمعلم ، وهي إجراءات ضمنية تضمنها الإجراءات العامة التي تجري في موقف معين **عبد العال بدوي، عصام الدين عبد الله ( ٢٠٠٦ )**. ( ٦ : ٢٢٥ ) وهي نظام تعليمي له ( مدخلات، عمليات، مخرجات) فمدخلاته هي النتائج والوسائل التعليمية ، وعملياته تتمثل في استخدام الاستراتيجية المناسبة في التدريس، ومخرجاته المتمثلة في النتائج المراد انجازها، وتلعب شخصية المعلم ورؤيته دورا مهما في اختيار الاستراتيجية المناسبة **سمير اسليمان النوباني ( ٢٠١٥ )**. ( ٥ : ٦ ، ٥ )

**الاستراتيجية التدريسية:** هي من أكثر الاستراتيجيات الملائمة والسائدة في دروس التربية الرياضية، حيث صممت هذه الاستراتيجية ووضعت لزيادة حركة كل طالب، وتوفير الوقت الكافي لممارسة النشاط والتدريب عليه، لما توفر للمعلم المزيد من الوقت لإعطاء التغذية الراجعة، وهو بداية إعطاء الطلبة لذلك الدور في عملية مشاركة المعلم في اتخاذ القرارات **محمود الربيعي ( ٢٠٠٦ )**. ( ١١ ) وهي الاستراتيجية التي يتم فيها تحويل قرارات التطبيق من المدرب الى اللاعب وما على المدرب هنا سوى القيام بعمليات التخطيط والتقويم، مما يشعر اللاعب بالثقة والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية والقدرة على القيادة **سمير اسليمان النوباني ( ٢٠١٥ )**. ( ٥ : ٦ )

**الاستراتيجية التدريسية:** هي الأسلوب الذي تنتقل فيه بعض القرارات من المدرب إلى المتعلم ويمتاز هذا الأسلوب بتوفير الزمن الكافي للتدريب وتطبيق المهارات والأنشطة ويستخدم في هذا الأسلوب الشرح التوضيحي للأداء الفني للمهارة المعطاة **وليد خنفر (٢٠١٠)**. ( ١٢ )

**البرنامج التعليمي :** ويعرفه الباحثون إجرائيا بأنه " عبارة عن مجموعة من الدروس التعليمية والمعدة طبقا للأهداف التعليمية والأنشطة والاستراتيجيات المحددة مسبقا ، والتي تهدف لاكتساب أداء مهارات مسابقات ألعاب القوى " ( تعريف إجرائي )

### الأداء المهاري:

اختبارات مستوى الأداء المهاري لفعاليتي القرص والمطرقة في ألعاب القوى هي: الدرجة المسجلة التي تدل على مستوى الأداء الفني للفعالية وتفاوت من (١-١٠) حيث يمثل الرقم (١) الحد الأدنى للأداء الفني، والرقم (٥) الدرجة المتوسطة المقبولة للأداء الفني، والرقم (١٠) درجة الأداء

الفني المميز، وتعبّر عن مستوى الأداء الفني (التكنيك) للفعالية بحساب متوسط الدرجات المعطاه من المحكمين والملحق رقم (٣) يبين نموذج التقييم الخاص بذلك اسماعيل محمود (٢٠١٧). (٢) : (٣٩٦)

#### مجالات البحث:

المجال البشري: طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك.

المجال المكاني: ملاعب كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك.

المجال الزماني: الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٠ - ٢٠٢١.

#### الدراسات السابقة:

دراسة سمير اسليمان النوباني (٢٠١٥) هدفت للتعرف على أثر استخدام بعض استراتيجيات التدريس على تطور بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي التايكواندو في المركز الاولمبي في جرش ، ومدى وجود فروق في تأثير الاستراتيجيات على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي التايكواندو ، وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٠ لاعب ناشئ وتتراوح أعمارهم ما بين (٨ - ١٦) عام من الحاصلين على الاحزمة الملونة بدرجة (أخضر ، أزرق ، بني ، أحمر) في المركز الأولمبي ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية القصدية ، وتم توزيعهم إلى ثلاث مجموعات ، المجموعة التجريبية الأولى والمؤلفة من (١٠) لاعبين تم تعليمهم باستخدام الاستراتيجية الأمرية ، والمجموعة التجريبية الثانية المؤلفة من (١٠) لاعبين وتم تعليمهم باستخدام الاستراتيجية التبادلية ، والمجموعة التجريبية الثالثة والمؤلفة من (١٠) لاعبين تم تعليمهم باستخدام الاستراتيجية التدريبية ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة ، ولتحقيق نتائج الدراسة قام الباحث باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، واختار (T- test) واختبار (Paired Samples T- test) وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية وجود أثر ايجابي لاستخدام بعض استراتيجيات التدريس على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي التايكواندو في المركز الأولمبي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين أفراد المجموعات التي تم تدريسها باستخدام الاستراتيجيات التدريبية الحديثة ولصالح المجموعتين التجريبيتين (التبادلية والتدريبية) في الأداء

المهاري وصفتي الدقة والسرعة مقارنة بالاستراتيجية الأمرية، وتبين تحسن في أداء المهارات الأساسية وبشكل واضح للمجموعة التجريبية الثانية التي تدرت باستخدام الاستراتيجية التبادلية أكثر من المجموعة التجريبية الثالثة التي تدرت باستخدام الاستراتيجية التدريبية فيما يتعلق بالأداء المهاري وصفتي الدقة والسرعة. ( ٥ : ل ، م )

دراسة **عبدالجبار محسن (٢٠٠٦)** هدفت للتعرف إلى تأثير التدريس بالأسلوب التدريبي و الأسلوب التبادلي على بعض مهارات كرة السلة، والمفاضلة بين الأسلوبين في تدريس هذه المهارات بمدرسة قتيبة الإعدادية في العراق، اشتملت العينة على شعبتين بواقع (٤٠) طالب لكل شعبة من طلاب الصف الرابع الإعدادي بعمر (١٦) سنة، استخدم الباحث هذه الاختبارات لمهارات كرة السلة، وتضمنت طريقة التدريس عشرة أسابيع بواقع حصة واحدة أسبوعياً ومدتها (٤٥) دقيقة، واستخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون والنسبة المئوية واختبار (ت)، وأظهرت النتائج أنه يوجد تأثير إيجابي للأسلوبين التدريبي والتبادلي على تعلم مهارات كرة السلة، ويوجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للأسلوبين التدريبي والتبادلي لصالح القياسات البعديّة، وتظهر النتائج الخاصة بالفروق بين القياسات البعديّة للأسلوبين التدريبي والتبادلي الى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الأسلوب التدريبي. ( ٧ : ٢ )

هدفت دراسة **اسماعيل محمود، عبدالكريم مخادمة، محمد الحوري (٢٠٢٢)** إلى التعرف على فاعلية استخدام أسلوب التدريس التقليدي والتدريبي في تعليم أداء فاعلية دفع الجلة وأثرها على المستوى الرقمي وبعض الصفات البدنية، استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية المسجلات لمساق ألعاب القوى، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأسلوب التدريس التقليدي والتدريبي بين القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة على جميع متغيرات الدراسة ولصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين لجميع متغيرات الدراسة. ( ٣ : ٢ )

هدفت دراسة **اسماعيل محمود (٢٠١٧)** الى التعرف على فاعلية استخدام ثلاثة اساليب تدريسية (الاسلوب التقليدي، الاسلوب التدريبي، الاسلوب التعاوني) في تعلم مهارتي رمي الرمح والوثب الطويل لطلبة مدارس الصفوف الاساسية العليا. تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية. تكونت عينة الدراسة من (٣٢٨) طالبا تم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات الاولى ضابطة (١٠٠)

طالباً تم تدريسهم بالأسلوب التقليدي، والثانية تجريبية (١٢٠) طالباً تم تدريسهم بالأسلوب التعاوني، والثالثة تجريبية (١٠٨) طالباً تم تدريسهم بالأسلوب التدريبي. تم حساب المتوسط والانحراف المعياري، وتم استخدام اختبارات وتحليل التباين الاحادي لتحديد الفروق بين نتائج المجموعات. وأظهرت نتائج الدراسة تفوق الطلبة الذين تلقوا التدريس بالأسلوب التعاوني على مجموعة الطلبة الذين تلقوا التدريس بالأسلوب التقليدي في الأداء المهارى والاداء الرقمي في رمي الرمح والوثب الطويل، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي التدريس الثانية والثالثة. وأوصى الباحث ضرورة استخدام الأسلوب التدريبي والأسلوب التعاوني في تعلم فعاليات ألعاب القوى. ( ٢ : ٢ ، ٣٩٥ ، ٤٠١ )

دراسة محمد الذيابات، نارت شوكة (٢٠١٢) والتي هدفت للتعرف على مقارنة أثر استخدام استراتيجيات التدريس التبادلية والتدريبية على تطوير عناصر منتقاة في اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) لاعباً من لاعبي ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك للفصل الدراسي الأول ٢٠١١/٢٠١٢، تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين متكافئتين احدهما تم تدريسها بالاستراتيجية التبادلية، والأخرى تم تدريسها بالاستراتيجية التدريبية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم تطبيق البرنامج على المجموعتين ولمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريسية في الأسبوع. وأظهرت نتائج الدراسة فعالية التدريس باستخدام الاستراتيجيتين التبادلية والتدريبية في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وأن هناك أثراً ذو دلالة إحصائية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية ولصالح المجموعة التجريبية. ( ١٠ : ١ ، ٢ )

دراسة روند القطب (٢٠١٦) والتي هدفت للتعرف الى أثر استخدام أسلوب التدريس الأمري والتدريبي على بعض مهارات الحركات الارضية في الجمباز الفني (الدرجة الأمامية، الدرجة الخلفية، الوقوف على اليدين، العجلة، الشقلبة العربية، جملة حركية باستخدام المهارات السابقة) لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٣٠) طالبة، تم توزيعهم على مجموعتين تجريبيتين متساويتين ومتكافئتين، وطبق عليهم برنامج تعليمي مقترح لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية، وتم استخدام الأسلوب الأمري على المجموعة الأولى، والأسلوب التدريبي على المجموعة الثانية، وقد استخدمت الباحثة المنهج



التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة وصولاً لتحقيق أهداف الدراسة، وتم إجراء اختبارات قبل وبعد تطبيق البرنامج، وتم جمع البيانات واستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS ) لتحليل النتائج. أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر استخدام الأسلوب الأمري على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث وصلت النسبة المئوية للتغير (٧١.٤٢%) في مهارة العجلة و (٦٧.٧١%) في مهارة الشقلبة العربية. كما أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر استخدام الأسلوب التدريبي على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طالبات كلية التربية الرياضية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث وصلت النسبة المئوية للتغير (١٣٣.٣%) في مهارة الشقلبة العربية و (١١٥.٧%) في مهارة العجلة. وأظهرت نتائج الدراسة أن استخدام أسلوب التدرسي الأمري والتدريبي كان له تأثير إيجابي على تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني. كما ظهر تفوق طالبات المجموعة الثانية (الأسلوب التدريبي) على طالبات المجموعة الأولى (الأسلوب الأمري) في جميع المهارات - قيد الدراسة - والجملة الحركية أيضاً، ما عدا مهارة الوقوف على اليدين كانت لصالح المجموعة الأولى (الأسلوب الأمري). أوصت الباحثة بعدة توصيات من أهمها: استخدام أساليب التدريس المختلفة في التربية الرياضية والتي تسهم في تحسين العملية التعليمية والاستفادة من البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التدرسي الأمري والتدريبي في عملية تعليمه . ( ٤ : ١ - ٣ )

### المنهجية وإجراءات البحث الميدانية:

#### المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي باستخدام المجموعتين الضابطة والتجريبية لمناسبة وطبيعة البحث.

#### مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طلاب مساقات تدريب العاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ والبالغ عددهم (٥٥) طالباً وطالبة.

## عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك من المسجلين لمساقات تدريب العاب القوى للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ والبالغ عددهم (٤٤) طالباً حيث اقتصرت العينة على الطلبة الذكور تم اختيارهم بالطريقة العمدية. حيث تم عمل التكافؤ لهم ومن ثم تقسيمهم الى مجموعتين وبشكل عشوائي مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية كل مجموعة مكونة من (٢٢) طالباً. والجدول (١) يوضح عملية التكافؤ للمجموعتين.

## الجدول (١)

يوضح تكافؤ افراد عينة المجموعتين الضابطة والتجريبية في الفعاليات المستخدمة

الفعالية	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
رمي المطرقة	الضابطة	8.3600	.46410	1.098	42	.278
	التجريبية	8.5241	.52516			
رمي القرص	الضابطة	16.0341	2.36803	1.352	42	.184
	التجريبية	16.9727	2.23595			

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للأداء الفني لمسابقتي رمي المطرقة ورمي القرص مما يعد دليلاً على تكافؤ أفراد المجموعتين قبل البدء بتطبيق البرنامج.

## متغيرات البحث:

المتغير المستقل: البرنامج التعليمي بالاستراتيجية التدريبية.

المتغير التابع: الاداء المهارى لمسابقتي رمي المطرقة ورمي القرص

**إجراءات وخطوات تنفيذ البحث:****الأمّن والسلامة:**

التركيز على عامل الأمّن والسلامة في تعليم أداء مسابقتي القرص والمطرقة من حيث:

١. إخلاء منطقة تنفيذ البحث من كافة المعوقات.
٢. وضع شريط على إمتداد منطقة الرمي بحيث يمنع أي طالب من الاقتراب من منطقة قطاع الرمي.
٣. المختبر هو الشخص الوحيد المسموح له بالذهاب لمنطقة أداء الاختبار.

**إجراء الاختبارات القبليّة:**

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث (التجريبية والضابطة)، وذلك بالتعاون مع عدد من المساعدين ملحق (٢)، وأجري الاختبار على ملاعب القرص والمطرقة في ملاعب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في محافظة اربد. وهي اختبارات الاداء الفني لاداء مسابقتي رمي المطرقة ورمي القرص والتي يتم فيها تقييم أداء الطالب من (١٠) علامات وهي الدرجة المثالية، من خلال المحكمين المختارين، وذلك من خلال أداء المراحل الفنية للقرص والمطرقة (التكنيك) اختبارات مستوى الأداء المهارى لمسابقتي القرص والمطرقة في ألعاب القوى هي: الدرجة المسجلة التي تدل على مستوى الأداء الفني للمسابقة وتفاوتت من (١ - ١٠). حيث يمثل الرقم (١) الحد الأدنى للأداء الفني، والرقم (٥) الدرجة المتوسطة المقبولة للأداء الفني، والرقم (١٠) درجة الأداء الفني المثالي، وتعبّر عن مستوى الأداء الفني (التكنيك) للمسابقة بحساب متوسط الدرجات المعطاة من المحكمين ، وكان الهدف منها التحقق من الأداء الفني السليم لكل محاولة وتم تسجيل نتائج رمي القرص ورمي المطرقة من خلال المسافة التي حققها كل طالب وقد اعطي كل طالب (٣) محاولات وتم اعتماد أفضل محاولة للاستخدام في التحليل الاحصائي في كل من رمي القرص والمطرقة .

**البرنامج التعليمي باستخدام الاستراتيجية التدريبية:**

بعد الاطلاع على آراء وتوجيهات الخبراء والمختصين، قام الباحثون بوضع البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الاستراتيجية التدريبية حيث تضمن البرنامج ٢٤ وحدة تدريبية توزعت على ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات في الاسبوع الواحد، وزمن كل وحدة يومية ٤٥ دقيقة، وتكونت كل وحدة من ٣ أجزاء:

الجزء التمهيدي ( ١٠ دقائق ): ويتضمن تسجيل الحضور والغياب والاحماء والتمرنات.

الجزء الرئيسي ( ٣٠ دقيقة ): ويتضمن النشاط التعليمي والتطبيقي.

الجزء الختامي ( ٥ دقائق ): ويتضمن التهدئة والألعاب الصغيرة.

وكان تفاعل الطلبة مع البرنامج التعليمي باستخدام الاستراتيجية التدريبية تفاعلا ايجابيا وتشاركيا ونشطا ومرحا.

والملحق رقم (١) يبين نموذج لوحدة تعليمية باستخدام الأستراتيجية التدريبية.

#### إجراء الاختبارات البعدية:

قام الباحثون بعد الانتهاء من مرحلة تطبيق البرنامج التعليمي بإجراء الاختبارات البعدية لعينة الدراسة (التجريبية والضابطة) وذلك بنفس الظروف والمكان التي أجريت فيها الاختبارات القبالية وبنفس المساعدين، وأجري الاختبار على ملاعب العاب القوى ( القرص ) و ( والمطرقة في ملاعب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في محافظة اربد ).

#### الاجهزة والادوات المستخدمة:

أقراص وزن ٢ كغم، مطرقة وزن ٤ - ٥ كغم، أقماع وشواخص، ساعة توقيت، صافرة، ملعب القرص، ملعب المطرقة، استمارة تسجيل البيانات.

#### المعالجة الاحصائية:

١. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

٢. اختبار (ت) للعينات المتناظرة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

٣. اختبار (ت) للعينات المستقلة للمقارنة بين المجموعات المستقلة.

### عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

لتحقيق فرضية البحث الاولى والتي تشير الى عدم وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي في مسابقتي رمي المطرقة ورمي القرص في ألعاب القوى لدى أفراد المجموعة الضابطة فقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة ذات الاختبار القبلي والبعدي والجدول (٢).

### الجدول (٢)

نتائج اختبار (ت) للعينات المتناظرة بين القياس القبلي والبعدي لمسابقتي رمي المطرقة ورمي القرص لدى أفراد المجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	فرق الاوساط	الانحراف المعياري	المتوسط	المجموعة	الفعالية
.104	٢١	-	-	0.46410	8.360	القبلي	رمي
		1.702	0.03864	0.46353	8.399	البعدي	المطرقة
.286	٢١	-	-	2.368	16.034	القبلي	رمي القرص
		1.094	0.20318	2.337	16.237	البعدي	

يتضح من الجدول فيما يتعلق بنتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة فيما يتعلق بمسابقة رمي المطرقة ان المتوسط الحسابي بلغ في الاختبار القبلي (8.360) وانحراف معياري (0.46410) في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (8.399) وانحراف معياري (0.46353)، في حين بلغت قيمة فرق الاوساط (-0.03864) وقيمة (ت) المحسبة (-1.702) وبمستوى دلالة (0.104) وهي اكبر من مستوى الدلالة 0.05 والذي يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مسابقة رمي المطرقة.

اما فيما يتعلق بمسابقة رمي القرص فقد بلغ المتوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (16.034) وبانحراف معياري (2.368) في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (16.237) وبانحراف معياري (2.337)، في حين بلغت قيمة فرق الاوساط (-0.20318) وقيمة (ت) المحسوبة (-1.094) وبمستوى دلالة (0.286) وهي اكبر من مستوى الدلالة 0.05 والذي يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مسابقة رمي القرص.

لتحقيق فرضية البحث الثانية والتي تشير الى " عدم وجود الفروق ذات الدالة الاحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر البرنامج التعليمي باستخدام الاستراتيجية التدريبية في تحسين الأداء المهارى لمسابقتي رمي المطرقة ورمي القرص في العاب القوى لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي فقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات المتناظرة ذات الاختبار القبلي والبعدي والجدول (٣).

### الجدول (٣)

نتائج اختبار (ت) للعينات المتناظرة بين القياس القبلي والبعدي لمسابقتي رمي المطرقة ورمي

القرص لدى افراد المجموعة التجريبية

الفعالية	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	فرق الاوساط	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
رمي المطرقة	القبلي	8.524	0.525	-0.293	-2.830	٢١	0.010
	البعدي	8.817	0.598				
رمي القرص	القبلي	16.973	2.236	-1.312	-6.672	٢١	0.000
	البعدي	18.285	2.814				

يتضح من الجدول فيما يتعلق بنتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية فيما

يتعلق بمسابقة رمي المطرقة ان المتوسط الحسابي بلغ في الاختبار القبلي (8.524) وبانحراف

معياري (0.525) في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (8.817) وبانحراف معياري

(0.598)، في حين بلغت قيمة فرق الاوساط (-0.293) وقيمة (ت) المحسوبة (-2.830)

وبمستوى دلالة (0.010) وهي اقل من مستوى الدلالة 0.05 والذي يشير الى وجود فروق ذات

دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى لدى مسابقة رمي المطرقة ولصالح الاختبار البعدى ذي المتوسط الاكبر .

اما فيما يتعلق بمسابقة رمي القرص فقد بلغ المتوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي (16.973) وبانحراف معياري (2.236) في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدى (18.285) وبانحراف معياري (2.814)، في حين بلغت قيمة فرق الاوساط (-1.312) وقيمة (ت) المحتسبة (-6.672) وبمستوى دلالة (0.000) وهي اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ والذي يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى لدى مسابقة رمي القرص ولصالح الاختبار البعدى ذي المتوسط الاكبر .

اذ تشير النتائج الى تحسن افراد المجموعة التجريبية بين القياسيين القبلي والبعدى ولصالح البعدى، اي ان البرنامج التعليمي باستخدام الاستراتيجيات التدريبية ساهم مساهمة فعالة في تحسين الأداء المهارى لمسابقتي رمي المطرقة ورمي القرص لدى افراد المجموعة التجريبية وتعد هذه النتيجة نتيجة منطقية من خلال فعالية البرنامج المتبع.

وتعزى هذه الفروق للبرنامج التعليمي الذي طبق على عينه الدراسة حيث أن البرنامج التعليمي قد حسن وطور أداء الطلاب في تعلمهم لفعاليات المستخدمة بالدراسة ويعزى ذلك الى ان البرنامج التعليمي بالاستراتيجيات التدريبية احتوى مجموعة من التدريبات التي تم تنفيذها بدقة وتسلسل منظم ساهمت في تحسن مستوى الطلاب كما ان التزام الطلاب بتنفيذ المهام والواجبات ساهم مساهمة فعالة في تحسن مستوى الاداء الفنى لمسابقتي رمي المطرقة والقرص. وتتفق نتائج هذا البحث مع بحث **عبدالجبار محسن (٢٠١٦)** والذي اشار الى تفوق مجموعة الاسلوب التدريبي على الاسلوب التبادلي لدى لاعبي كرة السلة. وبحث **محمد الذيابات، نارت شوكة (٢٠١٢)** والذي اشار الى فعالية التدريس باستخدام الاستراتيجيتين التبادلية والتدريبية في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي العاب القوى.

لتحقيق فرضية البحث الثالثة والتي تشير الى " وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدى لأثر البرنامج التعليمي

باستخدام الاستراتيجية التدريبية في تحسين الأداء المهارى لمسابقتي رمي المطرقة ورمي القرص في ألعاب القوى ولصالح المجموعة التجريبية" فقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة والجدول (٤) يوضح ذلك.

#### الجدول (٤)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي

#### لمسابقتي رمي القرص والمطرقة

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	الفعالية
٠.013	2.595	0.464	8.399	الضابطة	رمي المطرقة
		0.598	8.817	التجريبية	
٠.012	2.626	2.337	16.237	الضابطة	رمي القرص
		2.814	18.285	التجريبية	

يتضح من الجدول فيما يتعلق بمسابقة رمي المطرقة ان المتوسط الحسابي بلغ لدى المجموعة الضابطة (8.399) وانحراف معياري بلغ (0.464) في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة التجريبية (8.817) وانحراف معياري بلغ (0.598) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفروق بين المجموعتين (2.595) وبمستوى دلالة بلغ (٠.013) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) والذي يشير الى وجود الفروق ذات الدلالة المعنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ذات المتوسط الاعلى.

كما يتضح من الجدول فيما يتعلق بمسابقة رمي القرص ان المتوسط الحسابي بلغ لدى المجموعة الضابطة (16.237) وانحراف معياري بلغ (2.337) في حين بلغ المتوسط الحسابي لدى المجموعة التجريبية (18.285) وانحراف معياري بلغ (2.814) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفروق بين المجموعتين (2.626) وبمستوى دلالة بلغ (٠.012) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) والذي يشير الى وجود الفروق ذات الدلالة المعنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ذات المتوسط الاعلى.

اي ان البرنامج التعليمي باستخدام الاستراتيجية التدريبية ساهم مساهمة فعالة في تحسين الأداء المهارى لمسابقتي رمي المطرقة ورمي القرص. ويعزى ذلك لأن الاستراتيجية التدريبية المستخدمة في الدراسة احتوت على تمرينات تعمل على تحسين الأداء المهارى في مسابقتي القرص



والمطرقة، وكان هناك تسلسل في شرح النواحي الفنية لرمي القرص والمطرقة من حيث (مسك القرص والمرجحة والدوران ثم الرمي، ومسك المطرقة والتطويح والدوران ثم الرمي) وأن الاستراتيجية التدريبية تمنح الطالب الفرصة الكافية لتبادل الخبرات مع المعلم بشكل أفضل عن أداء الفعالية التي يطبقها ، كما يمنح المعلم الفرصة الكافية لتقديم التغذية الراجعة للطلبة أثناء التطبيق العملي، الأمر الذي أدى الى تحسن في الأداء المهاري. ويرى الباحثون أن الاستراتيجية التدريبية تمكن الطالب من اتخاذ العديد من القرارات الخاصة بدرس التربية الرياضية والمتعلق بالتطبيق، من خلال زيادة وقت التطبيق، وكذلك تصحيح الأخطاء، ويبقى المعلم جاهزا لتقديم الايضاحات للطلاب في الوقت المناسب، وهذا بدوره ساهم في تحسن الاداء للمجموعة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بحث **عبدالجبار محسن (٢٠١٦)**. والذي اشار الى تحسن مستوى اداء مهارات كرة السلة لدى المجموعتين التجريبتين والتي استخدمتا كل من الاسلوب التدريبي والتبادلي. وبحث **محمد الذيابات، نارت شوكة (٢٠١٢)** والذين اشارا فيه الى فعالية التدريس باستخدام الاستراتيجيتين التبادلية والتدريبية في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي العاب القوى. وكذلك بحث **اسماعيل محمود (٢٠١٧)** والذي اشار الى تفوق المجموعة التي استخدمت الاسلوب التعاوني والمجموعة التي استخدمت الاسلوب التدريبي على الاسلوب التقليدي في الاداء المهاري في رمي الرمح والوثب الطويل. وبحث **روند القطب (٢٠١٦)** والذي اشارت فيه الى تحسن كل من المجموعتين التجريبتين والتي استخدمتا الاسلوب الامري والتدريبي في أداء مهارات الجمباز والى تفوق مجموعة الاسلوب التدريبي على مجموعة الاسلوب الأمري.

### الاستخلاصات:

١. اذ تشير النتائج الى تحسن افراد المجموعة التجريبية بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.
٢. ان البرنامج التعليمي باستخدام الاستراتيجية التدريبية ساهم مساهمة فعالة في تحسين الأداء المهاري لمسابقتي رمي المطرقة ورمي القرص لدى افراد المجموعة التجريبية.

### التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه البحث من استنتاجات يوصي البحث بما يلي:

١. استخدام الاستراتيجية التدريبية في تعليم وتحسين وتطوير الأداء لمسابقتي رمي المطرقة ورمي القرص.
٢. التوصية بإجراء المزيد من الأبحاث التي تهتم بالاستراتيجية التدريبية ومدى تأثيرها على المسابقات الأخرى في ألعاب القوى.

#### المراجع والمصادر:

#### أولاً: المراجع العربية:

- 1 ابراهيم الياسري (٢٠٠٦) : اتجاهات حديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الأردن.
- 2 اسماعيل محمود (٢٠١٧) : أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريسية في تعلم أداء فعاليتي رمي الرمح والوثب الطويل في ألعاب القوى، بحث علمي منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جمهورية مصر العربية، ١ (٤٥)، ٣٩١ - ٤١٤.
- 3 اسماعيل محمود و عبدالكريم : فاعلية استخدام أسلوب التدريس التقليدي والتدريبي في تعليم أداء فاعلية دفع الجلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، بحث علمي مقبول للنشر، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، جامعة الإسكندرية، جمهورية مصر العربية. (٢٠٢٢)
- 4 روند القطب (٢٠١٦) : أثر استخدام أسلوب التدريس الأمري والتدريبي على بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة النجاح - فلسطين.
- 5 سمير اسليمان النوباني ) : أثر استخدام بعض استراتيجيات التدريس على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي التايكواندو في المركز الأولمبي - (٢٠١٥)

جرش. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

- 6 عبد العال بدوي و عصام : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيقية، دار الوفاء ، ط الدين عبد الله ( ٢٠٠٦ ) (١) ، ص ( ٢٢٥ ) ، الاسكندرية ، مصر .
- 7 عبدالجبار محسن (٢٠٠٦) : تأثير تدريس بأسلوب التدريبي والتبادلي في تدريب التربية الرياضية لمهارات كرة السلة للاعبين، مجلة علوم الرياضة في عالم متغير، المؤتمر العلمي الدولي الخامس، المجلد الثاني، الجامعة الأردنية، عمان- الأردن.
- 8 علي الديري و صادق الحايك : استراتيجيات تدريس التربية الرياضية المبنية على المهارات الحياتية في عصر الاقتصاد المعرفي، المكتبة الوطنية، إربد، الأردن. (٢٠١١)
- 9 علي الديري و نزار الويسي : استراتيجيات وطرق تدريس التربية الرياضية وأدواتها المطورة، مركز جنى، إربد، الأردن. (٢٠١٦)
- 10 محمد الذيابات و نارت شوكة : أثر استخدام أسلوب التدريس التدريبي والتبادلي على تطوير عناصر منتقاه في اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي ألعاب القوى بجامعة اليرموك. بحث غير منشور، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- 11 محمود الربيعي ( ٢٠٠٦ ) : طرق وأساليب التدريس المعاصرة، مكتبة عالم الكتب الحديث، الطبعة الأولى، إربد، الأردن.
- 12 وليد خنفر (٢٠١٠) : طرق وأساليب تدريس التربية البدنية والتمرنات، مطبعة النصر، الحجاوي، نابلس، فلسطين.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 13 Frane Z, Borovic S, Fore : "The Correlation of Motor Abilities and javelin throwing results depends on the throwing N (2011)

Technique". Series: Physical Education and Sport. Vol. 9, No 3, pp., 219-227.

- 14 Moen, O (2012)** : Comparative study of the impact of some teaching styles applied on certain physical and skill variables in basketball for the faculty of physical education and sport science students at the Hashemite University .International Journal of Academic Research , part B, 4 (6) , 83 – 89 .
- 15 Muska M, Sara A (2002)** : Teaching Physical Education, 5th Ed. New York, Benjamin Cummings. Macmillan College . USA .

### الملخص

أثر برنامج تعليمي باستخدام الاستراتيجية التدريبية في تحسين الأداء المهاري لمسابقتي رمي المطرقة والقرص لطلبة ألعاب القوى

هدف البحث التعرف الى أثر برنامج تعليمي باستخدام الاستراتيجية التدريبية في تحسين الأداء المهاري لمسابقتي رمي المطرقة والقرص في ألعاب القوى. وتم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي باستخدام المجموعتين الضابطة والتجريبية لمناسبته وطبيعة الدراسة. وتم اختيار عينة الدراسة من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك من المسجلين لمساقات تدريب العاب القوى للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ والبالغ عددهم (٤٤) طالباً

حيث اقتصرت العينة على الطلبة الذكور من المسجلين، تم اختيارها بالطريقة العمدية. وبعد إجراء الاختبار القبلي تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الاستراتيجية التدريبية ومن ثم إجراء الاختبار البعدي، وللوصول الى النتائج تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة والعينات المتناظرة. وقد اظهرت النتائج الى تحسن افراد المجموعة التجريبية بين القياسيين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، وان البرنامج التعليمي باستخدام الاستراتيجية التدريبية ساهم مساهمة فعالة في تحسين الأداء المهارى لمسابقتي رمي المطرقة ورمي القرص لدى افراد المجموعة التجريبية .

### **Abstract**

**The effect of an educational program using the training strategy on improving the skill performance of the effectiveness of hammer and discus throwing in athletics**

**Dr.Ismaiel Ghasab Ismaiel Mahmoud**

**Associate professor, Faculty of physical education , Yarmouk University , Irbid**

**Jordan**

**Professor . Aman Saleh Hamdan Khasawneh**

**College of physical education and sport science , The Hashemite University , Zarqa**

**Jordan**

**Dr Moath Adel Magableh**

**Ministry of education – Jordan - Irbid**

The research aimed to identify the effect of an educational program using the training strategy on improving the skill performance of the effectiveness of hammer and discus throwing in athletics. The quasi-experimental approach with a twofold design was used using the control and experimental groups for its relevance and the nature of the

---

study. The study sample was selected from (44) students of the Faculty of Physical Education at Yarmouk University who registered athletics training courses for the second semester of the academic year 2020 – 2021, they were selected purposively.

After conducting the pre-test, the proposed educational program was implemented using the training strategy, and then the post-test was conducted. To reach the results, a t-test was used for independent samples and corresponding samples. The results showed that the experimental group improved between the pre and post measurements and in favor of the post, and that the educational program using the training strategy effectively contributed to improving the skill performance of the effectiveness of hammer throw and discus throw among the members of the experimental group.

**Keywords:** educational program, training strategy, hammer throw, discus throw.