

تأثير استخدام الكرة السويسرية على تنمية مهارات ألعاب القوى لدى تلاميذ الحلقة الاولى للتعليم الاساسى

الباحثة / ايمان أحمد محمود حنفي

مقدمة ومشكلة البحث

لقد أصبح ضروريا البحث عن الأساليب التدريسية المبنية على أسس علمية للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية والتدريسية، ولما تكتسبه أساليب التدريس من أهمية كبيرة في عملية إعداد المتعلمين وتطوير مستوياتهم، وكان لابد من البحث عن أفضل هذه الأساليب وانسبها وبما يتلاءم مع خصائص المهارات المتعلمة والمتعلمين أنفسهم. وهناك العديد من الأساليب التدريسية التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية للألعاب الرياضية المختلفة، و أخذ بالاعتبار العوامل المؤثرة في العملية التعليمية التي تميز بين المتعلمين وخاصة الفروق الفردية بينهم، والأهداف التربوية، الأدوات المتوافرة، الأمور التنظيمية، قدرات المدرس نفسه، بالإضافة إلى تنوع أساليب التدريس المتعددة والذي جعل من كل هذه العوامل تتأثر ببعضها البعض لتخرج كمضمون واحد يحقق الهدف المطلوب للعملية التعليمية.

كما يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي في كثير من العلوم والتي تشمل مجالات الحياة، ويعتبر أساليب التعليم احد هذه العلوم التي تشهد أثار هذا التقدم العلمي وذلك من خلال استخدام أساليب تعلم حديثة، بهدف إتقان المهارات المتعلمة وتطويرها بما ينعكس على تطوير هذه الأنشطة.

ويمر التعليم في مصر الان بفترة تطوير تفرضها طبيعة العصر مما يستلزم فيها تغيير أساليب التعليم وأهدافه ووسائله فالتعليم في العملية التعليمية اليوم يعتمد على الوظيفة النافعة لما نتعلم، بمعنى ان تتحول حقائق العلم الى ممارسة وسلوك وحياة. (١٢ : ١٠٣)

ويعتبر المجال التربوي من أكثر مجالات الحياة تأثرا بالثورة لعلمية التي اجتاحت العالم خلال القرن العشرين ، وقد شهدت سنوات القرن وخصوصا السنوات الاخيرة منه طفرة هائلة في العملية لتربوية والتي انعكست نتائجها في ظهور لتربية الحديثة ، وما واكبها من اتجاهات تربوية

مستحدثة كذلك التي استهدفت إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية إلى صيغ أكثر إيجابية وفعالية ، في تكوين الطالب وتمميته إلى أقصى ما تؤهله له إمكانياته وقدراته . (٧ : ٣)

كما يذكر جابر عبد الحميد (٢٠١٢م) إلى أن الاتجاه الحديث في العملية التعليمية يدعو إلى إيجابية المتعلم في الحصول على الخبرة التي يهيئها له الموقف التعليمي الذي ينقل محور الأهتمام في العملية التعليمية من المعلم إلى المتعلم ليقف الأخير موقفا إيجابيا نشطا في تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة . (٥ : ١٤٥)

ويري أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٢م) أن المعلم يمثل أحد عناصر العملية التعليمية إلا أنه يعتبر أهم عنصر فيها لما له من تأثير كبير وفعال على الطلاب ، فهو القائد والموجه لعناصر العملية التعليمية ، والذي يناط إليه مسئولية تنفيذ المنهج الدراسي ، وهو الذي يختار طرائق ووسائل وأساليب التدريس المناسبة ليقدم بها الدرس للطلاب، والذي يلاحظ أداء الطلاب ويقوم بتوجيههم، وهو الذي يقوم بتقويمهم وتحديد مستوى تحصيلهم ، فالدور الذي يقوم به المعلم في واقع العملية التعليمية متشعب ومتعدد الأبعاد والجوانب ، ويعد معلم التربية الرياضية بشكل خاص هو المعلم الذي تتاح له الفرص العديدة للتأثير على الطلاب وتقديم يد العون والمساعدة لهم في مختلف المجالات ، ويعطيهم كثير من المعلومات النظرية عن الأداء، وينمي لديهم العديد من المهارات الحركية الأساسية والمعرفية المرتبطة بنوع النشاط الممارس، ويوجههم لممارسة مختلف الأنشطة الحركية والبدنية ، ويساعدهم على تحقيق النمو والتطور . (٢ : ٢٥-٢٧)

واختلاف طرق التدريس وتعددتها أمر تفرضه الظروف المختلفة التي تتم فيها العملية التعليمية ، ونوعية المواد التعليمية ، وطبيعة الإمكانيات والمراحل السنية للتلاميذ ، وطريقة إعداد المدرس وصفاته الشخصية التي يتصف به ، إلى كثير من المتغيرات التي تستوجب دائما لبحث ولتجريب وصولا إلى أحسن الطرق والوسائل المناسبة لتدريس الأنشطة المختلفة . (١ : ١٣٠)

وهناك بعض الأساليب التي تنمي لدى المتعلم الاعتماد علي نفسه من جهة ، واكتساب مهارات التعلم من جهة أخرى كما أنها تقلل من اعتماده علي المعلم ، ولا يمكن الاستغناء عنه كليا

باعتباره أحد المصادر المعرفية ، ونتيجة للاهتمام بتحديث أساليب التدريس ظهرت عدة فلسفات حديثة تعتبر أساسا لعدد من الطرق المستخدمة في طرق التدريس . (٨ : ٣)

ويشير بيتر **Better** (٢٠٠٤م) الى ان التمرينات بالكرة السويسرية او الوظيفة لها فوائد كثيرة منها ان اداء التمرينات على كرة مطاطية يز يد من المقاومة على العضلات العاملة مثل عضلات البطن والظهر وغيرها ، وتعتبر الكرة جزء من برامج تنمية اللياقة البدنية أجزء محددة من الجسم ، ومن فوائده أيضا السيطرة على العضلات العاملة وتقويتها وتحسين الثبات الداخلي والقوة الداخلية بأنواعها للفرد كما انها تسهل من أداء التمرينات عليها ، وأخير تستخدم في علاج بعض تشوهات القوام فبعض الناس يستخدمونها كمقعد للجلوس عليها أمام المكتب وذلك لتصحيح القوام السليم وشد عضلات الجسم ، فمثال نجد مدارس أوروبا وأمريكا يستخدمونها بالفعل لجلوس التلاميذ عليها لتحسين القوام وأعتدال القامة. (١٨ : ١٨٥)

ورياضة العاب القوى شأنها شأن اى رياضة من الرياضيات ، لها مبادئها الأساسية المتعددة التى تعتمد فى إتقانها والارتقاء بها إلى مستوى الانجاز الأمثل على ضرورة إتباع الأسلوب السليم فى طرق تدريس والتعليم والتدريب ، مع اختيار المستحدث منها ، ولقد اتفق العديد من المتخصصين العاملين فى مجال العاب القوى سواء من مدرسين بمختلف مستوياتهم او معلمين يقومون بتدريس اللعبة ، وكذا المتخصصين من خلال أبحاثهم ودراساتهم على ان نجاح اى رياضى وتقدمه يتوقف الى حد كبير على مدى إتقان أفراده المبادئ الأساسية للعبة ، والتي تعد الركيزة الأساسية والدعامة القوية نحو الوصول الى اعلى مستويات الانجاز للعبة من خلال التعلم المبني على الأسس العلمية.

تعتبر التربية الرياضية كمادة دراسية جزء متكامل ومكمل للعملية التعليمية وميدان تجريبي يتحقق من خلالها ممارسة لألوان مختارة من الأنشطة الحركية لتكوين المواطن اللائق بدنيا ومهاريا وإدراكيا وانفعاليا والقادر على مواجهة تحديات ومتطلبات العصر، لذا فإنها تتطلب من المسؤولين جهدا علميا منظما لتخطيط برامجها وقياس نتائجها فى إطار تطوير فلسفة التعليم فى جمهورية مصر العربية .

ومن خلال عمل الباحثة كمعلمة تربية الرياضة بمرحلة التعليم الاساسى وجدت أن معظم القائمين علي تدريس التربية الرياضية يقومون بالتدريس بالأسلوب التقليدي (الشرح وأداء النموذج) دون أدني مشاركة فعالة من قبل التلميذات ودون مراعاة الفروق الفردية من حيث القدرات البدنية ومستوي التفكير وإمكانيات الأداء حيث تعتمد العملية التعليمية ونقل وإكساب الخبرات علي المعلمة وحدها متخذة كافة قرارات التخطيط والتنفيذ والتقويم حيث يقتصر دور التلاميذ علي التلقي وتنفيذ الأوامر

ومن خلال مشاركة الباحثة في مسابقات النشرة التوجيهية للتربية الرياضية للمدارس بمرحلة التعليم الاساسى ، لاحظت انخفاض مستوى الأداء في مسابقات العاب القوى المقرر له لمرحلة التعليم الاساسى

ومن خلال الخبرة العملية للباحثة في تدريس مادة التربية الرياضية بصفه عامة وتدريس مهارات العاب القوى بصفة خاصة لاحظت الباحثة ان التلميذات يعانون من عدم القدرة علي الأداء المهارى الصحيح لمقرر مسابقات الميدان والمضمار لمرحلة التعليم الاساسى قيد البحث ، مع ظهور عديد من الأخطاء إثناء أدائهم ،وان استخدام طريقة التعليم بالأوامر لا تكفى لتحقيق أهداف وطموحات كثيرة في مجال تعليم رياضة العاب القوى بصفة خاصة (مسابقة الوثب الطويل- سباق ٦٠م عدو) ولم تعد طريقة التعليم بالشرح والنموذج قادرة على مواكبة التقدم في العملية التعليمية الحديثة.

ومن هنا ترى الباحثة إن طريقة التعليم المستخدمة تحتاج الى تطوير لكي تساعد التلميذات على استخدام حواسهم وإثارة دوافعهم نحو عملية التعلم وجعل المتعلم اكثر فاعلية في العملية التعليمية من خلال تجارب ومواقف يكون فيها المتعلم أكثر ايجابية ، ولذا كانت أهمية الاستفادة من استخدام الكرة السويسرية سوف يكون لها الأثر الأكبر في تحسين مستوى الأداء المهارى عن طريق تقليل الأخطاء الفنية لسباقات (الوثب الطويل-٦٠متر عدو) بمنهج التربية الرياضية لالعاب القوى لتلميذات مرحلة التعليم الاساسى .

ومن خلال مطالعة الباحثة للدراسات والبحوث التي تناولت أساليب التدريس الحديثة مثل دراسة حازم عبدالنواب عبدالرحيم (٢٠٢٠م) (٦)، لبنى عماد الدين أحمد (٢٠٢٠م) (٩)، هالة نبيل يحيي (٢٠١٧م) (١٤)، نوكا كومرين وروبرت نوتنا Naokikawamori (٢٠١٤م) (١٦)، زن غاو واخرون. Zan Gao et, al. (٢٠١٢م) (١٩)، ريان روسي وناسيلز ارتومز واخرون Naoki kawamori, Robert newton\$ken nosaka (٢٠٠٩م) (١٧)، اماني يسري زكي (٢٠٠٨م) (٤)، وجد ان استخدام الكرة السويسرية لة دور في تنمية المهارات من جانب واكساب التلميذات طاقات معرفية ، لذا فإن الباحثة قامت بدراسة تأثير استخدام الكرة السويسرية على تنمية مهارات ألعاب القوى لدى تلاميذ الحلقة الاولى للتعليم الأساسى .

أهمية البحث والحاجة إليه :-

اشتملت أهمية هذا البحث على جانبين رئيسيين:

- الأهمية العلمية:-

تتمثل أهمية البحث والحاجة إليه فى كونه محاولة علمية جادة إلى إيجاد حل لإحدى المشكلات التى كثيرا ما واجهت القائمين على تعلم مسابقات الميدان والمضمار فى مرحلة التعليم الاساسي وخاصة تحسن مستوى القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى وطرق تنميتها وكذلك تبرز أهمية البحث فى النتائج المتوقعة من إجراء الدراسة وما يترتب على ذلك من تحسن اداء مهارات مسابقات الميدان والمضمار فى مرحلة التعليم الاساسي .

- الأهمية التطبيقية:-

-إثراء بيئة التعلم من خلال استخدام الكرة السويسرية ويكون فى التلميذات محور العملية التعليمية بدلا من الأساليب التقليدية التى تجعل التلميذات مستقبلا سلبيًا .
-المساعدة فى المشاركة الايجابية للتلميذات وزيادة الانتباه والتركيز واهتمامهم للدرس
-تنمية الاتجاهات التعاونية لدى التلميذات باستخدام احد أساليب التدريس الحديثة والنتائج المترتبة عليها عند استخدامها فى التعليم والتعلم .

-يجعل التعليم أبقى أثراً والتقليل من النسيان .
هدف البحث.

التعرف على تأثير استخدام الكرة السويسرية على تنمية مهارات ألعاب القوى لدى تلاميذ الحلقة الاولى للتعليم الأساسى ومعرفة تأثيره على:-
١-مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث
٢-مستوى اداء مهارات ألعاب القوى قيد البحث
فروض البحث.

١-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة بمستوى الأداء المهارى (مسابقة رمى كرة طبية -مسابقة الوثب الطويل- سباق ٦٠م عدو) قيد البحث ولصالح القياس البعدى .
٢-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية الخاصة و مستوى الأداء المهارى (مسابقة رمى كرة طبية -مسابقة الوثب الطويل- سباق ٦٠م عدو) قيد البحث ولصالح القياس البعدى .
٣-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .
سادسا:مصطلحات البحث:-

الكرة السويسرية:

هى كرة مطاطية الصنع ومزودة بضغط عالي من الهواء وتتراوح قطرها من ٥٥سم و٦٥سم ، ٧٥سم الى ٩٥سم لتتناسب مع كل أحجام من يمارس التمارين عليها، خاصة تمارين البطن والظهر والرقبة (٢٠)

الراسات المرجعية:

أجرى حازم عبدالنواب عبدالرحيم (٢٠٢٠م) (٦) دراسة بعنوان: تأثير بعض التمرينات باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتطلبات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى ١٠٠ م. عدو لفئة T37 رجال من ذوي الاحتياجات الخاصة الهدف من الدراسة: التعرف على تأثير بعض التمرينات باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتطلبات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى ١٠٠ م. عدو لفئة T37 رجال من ذوي الاحتياجات الخاصة المنهج المستخدم: التجريبي العينة : خمسة لاعبين وهم مسجلين في اللجنة البارالمبية المصرية بمحافظة شمال سيناء أهم النتائج : أن تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الكرة السويسرية أدى إلى تنمية كل المتطلبات البدنية وخاصة عنصرى التوازن الثابت والحركي وهما من العناصر الفارقة خاصة للعينة قيد البحث وبالتالي تحسين زمن ١٠٠ متر عدو.

أجرى لبنى عماد الدين أحمد (٢٠٢٠م) (٩) دراسة بعنوان: تأثير برنامج تمرينات نوعية باستخدام الكرة السويسرية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة الهدف من الدراسة: التعرف على تأثير برنامج تمرينات نوعية باستخدام الكرة السويسرية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة المنهج المستخدم: التجريبي العينة : (٥٠) تلميذاً أهم النتائج : أن البرنامج التعليمي له تأثير إيجابي على تنمية المهارات الهجومية في كرة السلة (التمريرة الصدرية، تنطيط الكرة، التصويبة السلمية) للتلاميذ سن (١٤) سنة كما أن الطريقة المتبعة من قبل المدرسة (التقليدية) لها تأثير إيجابي على تنمية بعض المهارات الهجومية في كرة السلة قيد البحث التمريرة الصدرية، المحاورة، التصويبة السلمية

أجرت هالة نبيل يحيى (٢٠١٧م) (١٤) دراسة بعنوان: تأثير تمرينات الكرة السويسرية على بعض عناصر اللياقة البدنية والسلوك التوافقي لدى التلميذات القابلات للتعلم الهدف من الدراسة: التعرف على تأثير تمرينات الكرة السويسرية على بعض عناصر اللياقة البدنية والسلوك التوافقي لدى التلميذات القابلات للتعلم المنهج المستخدم: التجريبي العينة : ٤٠ من تلميذات الصف الثاني الإعدادي أهم النتائج : جود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين -

التوافق -التحمل العضلي لعضلات البطن - التحمل العضلي لعضلات الظهر - التوازن - الرشاقة) لصالح القياس البعدي، وجود دالة إحصائية عند ٠.٠٥ بين القياسين للبعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي

أجرى نوكا كومرين وروبرت نوتانا Naokikawamori (٢٠١٤م) (١٦) دراسة بعنوان:
تأثير سحب زلاجة الاثقال على قوة رد فعل الارض اثناء تسارع جرى العدو الهدف من الدراسة:
التعرف على تأثير زلاجة الاثقال باستخدام حملين مختلفين على رد فعل الارض. (العدو ٥مرات بدون مقاومة - العدو ١٠% مقاومة من وزن كل لاعب - العدو باستخدام مقاومة ٣٠% من وزن اللاعب المنهج المستخدم: التجريبي العينة : ١٠ لاعبين أهم النتائج : لا يوجد اى اختلافات فى العدو بدون مقاومة والعدو ١٠% من وزن اللاعب على رد فعل الارض ٢- استخدام ٣٠% من وزن اللاعب تحسن القدرة الافقية للاعب اثناء العدو .

أجرى زان غاو واخرون., Zan Gao et, al. (٢٠١٢م) (١٩) بدراسة بعنوان: تأثير
التعلم النشط على مستوي الدافعية ومستويات النشاط البدني واستمرار بذل الجهد الهدف من
الدراسة: التعرف على تأثير التعلم النشط على مستوي الدافعية ومستويات النشاط البدني واستمرار
بذل الجهد المنهج المستخدم: التجريبي العينة : (٢٢٥) طالبا . أهم النتائج : وجود فرق ذو دلالة
إحصائية في الاختبار التحصيلي مستوي الدافعية ومستويات النشاط البدني واستمرار بذل الجهد
لصالح المجموعة التجريبية .

أجرى ريان روسي وناسيلز ارتومز واخرون Naoki kawamori, Robert newton\$ken nosaka (٢٠٠٩م) (١٧) دراسة بعنوان: تأثير تدريبات السير المتحرك
وتدريبات المقاومة على السرعة القصوى والقوة الهدف من الدراسة: التعرف على تأثير تدريبات
السير المتحرك وتدريبات المقاومة على السرعة القصوى والقوة المنهج المستخدم: التجريبي العينة :
العينة ٢٥ رياضي لكل جروب (٧٥) رياضى أهم النتائج : هناك تحسن فى الثلاث مجموعات
مجموعات تدريب المقاومة ومجموعات التريد ميل هناك تحسن ملحوظ وكذلك المجموعة التى لم

تستخدم المقاومة - هناك تحسين كبير فى القوة للمجموعه التى استخدمت المقاومة على المجموعات الاخرى .

أجرت امانى يسري زكي(٢٠٠٨م)(٤) دراسة بعنوان: تأثير برنامج تمارينات بالكرة السويسرية على بعض عناصر اللياقة البدنية والسلوك الوظيفي لدي تلميذات القابلات للتعلم بمدارس التربية الفكرية بالزقازيق **الهدف من الدراسة:** التعرف على تأثير برنامج تمارينات بالكرة السويسرية على بعض عناصر اللياقة البدنية والسلوك الوظيفي لدي تلميذات القابلات للتعلم بمدارس التربية الفكرية بالزقازيق **المنهج المستخدم:** التجريبي **العينة :** ٤٠ تلميذة **أهم النتائج :** ان برنامج التمارينات باستخدام الكرة السويسرية له تاثير ايجابي على تنمية عناصر اللياقة البدنية والسلوك التوافقي لدي تلميذات المدارس الفكرية

إجراءات البحث

منهج البحث .

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعاً القياس القبلي البعدي للمجموعتين .

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث من الصف السادس الابتدائى بمدينة كفر نجم الرسمية للغات بمحافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م ، وبلغ أجمالى عدد التلاميذ (٨٠) تلميذ و قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٤٠) تلميذ. من مجتمع البحث وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٥) تلميذ ، وقامت الباحثة بسحب عدد (١٠) تلاميذ لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاستطلاعية		العينة الكلية
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
%37.50	15	%37.50	15	%25.00	10	40

شروط اختيار عينة البحث:

- خضوع العينة لخطة دراسية واحدة.
- توافر المساعدات والأدوات و الأجهزة التي يمكن استخدامها في إجراءات البحث
- تفهم عينة البحث لاهمية الدراسة.
- تجانس عينة البحث الكلية في متغيرات النمو

قامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو (الطول-الوزن - السن) التي تم إختيارها وتحديدها وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث الكلية في متغيرات النمو

ن=٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	11.56	0.20	11.60	-0.74
طول القامة	سم	152.66	1.74	152.00	0.42
وزن الجسم	كجم	54.86	1.87	55.00	-0.17

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو (الطول، الوزن، والعمر الزمني) قيد البحث وتراوحت بين (-0.75: 0.42) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (± 3) ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في متغيرات النمو قيد البحث.

تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية قيد البحث

قامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية قيد البحث (التي تم إختيارها وتحديدها وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٣)
تجانس عينة البحث الكلية فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=٤٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السرعة الانتقالية	العدو ٣٠م من بداية متحركة	ثانية	7.97	0.46	7.90	0.48
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العمودى لسارجنت	سم	18.23	1.43	18.20	- 0.12
القدرة العضلية لليدين	رمى كرة طبية بيد واحدة	متر	2.28	0.34	2.35	0.96
الرشاقة	الجرى الارتدادى ٤×١٠م	ثانية	11.52	0.25	11.58	- 0.23
المرونة	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	3.25	0.21	3.32	0.52
التوافق	الدوائر الرقمية	ثانية	23.21	0.31	23.20	1.34
تحمل القوة	ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	6.42	0.34	6.45	0.35
التوازن	الوقوف على مشط القدم	ثانية	8.55	0.32	8.64	- 0.46

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية فى القدرات البدنية قيد البحث تراوحت بين (- ٠.٤٦ : ١.٣٤) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (± ٣) ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على أعتدالية عينة البحث ككل فى المتغيرات البدنية قيد البحث.

تجانس عينة البحث الكلية فى المتغيرات المهارية قيد البحث

قامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينة البحث الكلية فى مستوى الأداء المهارى (مسابقة رمى كرة طبية -مسابقة الوثب الطويل -٦٠متر عدو) قيد البحث وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤)

تجانس عينة البحث الكلية فى مستوى الأداء المهارى
(لمسابقة دفع الجلة-مسابقة الوثب الطويل -سباق ٦٠م عدو)

ن = ٤٠

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مسابقة رمى الكرة الطبية					
وقففة الأستعداد	درجة	1.22	0.31	1.00	1.12
مرحلة التكور	درجة	1.40	0.29	1.20	0.50
مرحلة الزحف	درجة	1.21	0.25	1.00	0.28
مرحلة الدفع والرمى	درجة	1.30	0.24	1.50	0.42-
مرحلة التوازن	درجة	1.37	0.32	1.50	0.54-
-الشكل العام لمراحل اداء لمهارة رمى الكرة الطبية	درجة	6.51	0.69	6.50	0.07
مسابقة الوثب الطويل					
مرحلة الاقتراب	درجة	1.25	0.25	1.20	0.19
مرحلة الارتقاء	درجة	1.45	0.27	1.50	0.10-
مرحلة الطيران	درجة	1.26	0.21	1.25	0.29
مرحلة الهبوط	درجة	1.30	0.23	1.50	0.50-
-الشكل العام لمراحل اداء الوثب الطويل	درجة	5.27	0.54	5.25	0.12
مسابقة ٦٠ متر عدو					
-مرحلة البدء والانطلاق (سرعة رد الفعل)	درجة	1.57	0.22	1.50	1.07
-مرحلة التدرج فى السرعة (تزايد السرعة)	درجة	1.50	0.25	1.50	1.05
-مرحلة المحافظة على السرعة القصوى.	درجة	1.43	0.17	1.50	0.43-
-مرحلة هبوط السرعة.	درجة	1.52	0.20	1.50	1.09
مرحلة إنهاء السباق	درجة	1.32	0.11	1.25	0.92
-الشكل العام لمراحل اداء سباق ٦٠ متر عدو	درجة	7.35	0.53	7.25	0.22

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء فى مستوى الأداء المهارى للمتعلم (رمى كرة طبية-مسابقة الوثب الطويل -سباق ٦٠م عدو) تنحصر ما بين (0.54- : 1.12) وأن جميعها تقع ما بين ± 3 ، مما يدل تجانس أفراد عينة البحث و أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتدالي فى مستوى الأداء المهارى للمتعلم (للمهارات) قيد البحث .

التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات النمو قيد البحث

قامت الباحثة باجراء التكافؤ بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات النمو قيد البحث (التي تم إختيارها وتحديدها وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٥).

جدول (٥)

التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو قيد البحث

$$ن = ٢ = ١٥$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		ع	س/	ع	س/
العمر الزمني	سنة	0.22	11.48	0.14	11.53
الطول الكلي للجسم	سم	1.72	152.45	1.80	152.56
وزن الجسم	كجم	1.99	53.56	1.71	53.54

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول رقم (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين قيد البحث في متغيرات النمو.

التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين أفراد مجتمع البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث (التي تم إختيارها وتحديدها وذلك للتأكد من أعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٦)).

جدول (٦)

التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في

المتغيرات البدنية قيد البحث

$$ن = ٢ = ١٥$$

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			ع	س/	ع	س/
السرعة الانتقالية	العدو ٣٠م من بداية متحركة	ثانية	0.47	7.34	0.48	7.41
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العمودي لسارجنت	سم	1.34	18.28	1.42	18.38
القدرة العضلية لليدين	رمى كرة طبية بيد واحدة	متر	0.29	2.25	0.33	2.24
الرشاقة	الجرى الارتدادي ٤ × ١٠م	ثانية	0.15	11.56	0.34	11.54
المرونة	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	0.33	3.48	0.24	3.45
التوافق	الدوائر الرقمية	ثانية	0.37	23.24	0.23	23.28
تحمل القوة	ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	0.37	6.36	0.26	6.38
التوازن	الوقوف على مشط القدم	ثانية	0.23	8.85	0.36	8.93

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول رقم (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في المتغيرات البدنية قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين قيد البحث في المتغيرات البدنية التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث

جدول (٧)

التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى (لمسابقة دفع الجلة-مسابقة الوثب الطويل-سباق ٦٠م عدو) قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" ودالاتها
		ع	س/	ع	س/	
مسابقة رمى كرة طبية						
وقفة الاستعداد	درجة	1.21	0.31	1.23	0.32	0.15
مرحلة التكور	درجة	1.33	0.30	1.46	0.28	1.01
مرحلة الزحف	درجة	1.16	0.24	1.26	0.25	1.07
مرحلة الدفع والرمى	درجة	1.28	0.25	1.31	0.24	0.33
مرحلة التوازن	درجة	1.33	0.34	1.41	0.32	0.77
-الشكل العام لمراحل اداء لمهارة رمى الكرة الطبية	درجة	6.33	0.60	6.70	0.75	1.22
مسابقة الوثب الطويل						
مرحلة الاقتراب	درجة	1.23	0.26	1.26	0.25	0.36
مرحلة الارتقاء	درجة	1.41	0.29	1.49	0.26	0.95
مرحلة الطيران	درجة	1.25	0.22	1.28	0.20	0.56
مرحلة الهبوط	درجة	1.31	0.23	1.30	0.25	0.36
-الشكل العام لمراحل اداء الوثب الطويل	درجة	5.20	0.57	5.34	0.52	1.23
مسابقة ٦٠ متر عدو						
-مرحلة البدء والانطلاق (سرعة رد الفعل)	درجة	1.53	0.20	1.61	0.24	0.96
-مرحلة التدرج فى السرعة (تزايد السرعة)	درجة	1.48	0.29	1.51	0.22	0.31
-مرحلة المحافظة على السرعة القصوى.	درجة	1.41	0.18	1.45	0.16	0.61
-مرحلة هبوط السرعة.	درجة	1.50	0.23	1.55	0.17	0.76
مرحلة إنهاء السباق	درجة	1.31	0.11	1.33	0.12	0.56
-الشكل العام لمراحل اداء سباق 60 متر عدو	درجة	7.25	0.50	7.46	0.56	1.40

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول رقم (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء المهارى للمتعلم لمسابقة (رمى كرة طبية-مسابقة الوثب الطويل -

سباق ٦٠م عدو) قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتين البحث في مستوى الأداء المهارى للمتعم (للمهارات) قيد البحث

ثالثا: أدوات ووسائل جمع البيانات .

استمارات تسجيل البيانات :

قامت الباحثة بتصميم الاستمارات التالية :

- استمارة تسجيل البيانات (طول الجسم ، وزن الجسم ، العمر الزمني) . مرفق (١)
- استمارة تسجيل نتائج القياسات والإختبارات البدنية قيد البحث مرفق (٢).
- استمارة تسجيل قياسات التلاميذ في مراحل الاداء المهارى للمهارات قيد البحث ملحق (٣)
- اختبارات النمو (طول -وزن) مرفق (٤)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى القدرات البدنية الخاصة لمهارات (رمى كرة طبية-مسابقة الوثب الطويل -سباق ٦٠م عدو) قيد البحث مرفق (٥)
- أختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث مرفق (٦)
- استمارة تقييم مستوى أداء مسابقة رمى كرة طبية مرفق (٧)

قامت الباحثة بتصميم بطاقة ملاحظة لتقييم مستوى الاداء المهارى لرمى الكرة الطبية بعد الإطلاع على المراجع العلمية فى تعليم مسابقات الميدان والمضمار وإستطلاع رأى الخبراء ، بحيث تحتوى إستمارة التقييم على عناصر محددة هى (مرحلة حمل الكرة الطبية ووقفة الأستعداد - مرحلة التكور - مرحلة الزحف والوصول لوضع الدفع - مرحلة الدفع والتخلص - مرحلة التغطية والاتزان) ، وتم التقييم عن طريق الملاحظة المقننة للأداء السليم للعناصر الأساسية من خلال السادة المشرفين وتم أخذ متوسط الدرجات لهم حيث أن الدرجة النهائية للإستمارة (٥٠) درجة موزعة على العناصر الأساسية كما يلى:

- ١- مرحلة حمل الكرة الطبية ووقفة الأستعداد (١٠) درجات
- ٢- مرحلة التكور (١٠) درجات
- ٣- مرحلة الزحف والوصول لوضع الدفع. (١٠) درجات
- ٤- مرحلة الدفع والتخلص (١٠) درجات
- ٥- مرحلة التغطية والاتزان (١٠) درجات
- ٦- الشكل العام لاداء مسابقة رمى كرة طبية. هو مجموع الاستمارة (٥٠) درجة

-استمارة تقييم مستوى أداء مسابقة الوثب الطويل مرفق (٨)

قامت الباحثة بتصميم بطاقة ملاحظة لتقييم مستوى الاداء المهارى للوثب الطويل بعد الإطلاع على المراجع العلمية فى تعليم مسابقات الميدان والمضمار وإستطلاع رأى الخبراء ، بحيث تحتوى إستمارة التقييم على عناصر محددة هى (مرحلة الاقتراب -مرحلة الارتقاء- مرحلة الطيران -مرحلة الهبوط) ، وتم التقييم عن طريق الملاحظة المقننة للأداء السليم للعناصر الأساسية ،من خلال السادة المشرفين. وتم أخذ متوسط الدرجات لهم حيث أن الدرجة النهائية للإستمارة (٤٠) درجة موزعة على العناصر الأساسية كما يلي:

- ١- مرحلة الاقتراب (١٠) درجات
- ٢- مرحلة الارتقاء. (١٠) درجات
- ٣- مرحلة الطيران. (١٠) درجات
- ٤- مرحلة الهبوط (١٠) درجات
- ٥- الشكل العام لاداء الوثب الطويل هو مجموع الاستمارة (٤٠) درجة

-استمارة تقييم مستوى أداء مسابقة ٦٠ مترعدو مرفق (٩)

قامت الباحثة بتصميم بطاقة ملاحظة لتقييم مستوى الاداء لمسابقة ٦٠متر عدو بعد الإطلاع على المراجع العلمية فى تعليم مسابقات الميدان والمضمار وإستطلاع رأى الخبراء ، بحيث تحتوى إستمارة التقييم على عناصر محددة هى (مرحلة البدء والانطلاق مرحلة التدرج فى السرعة - مرحلة المحافظة على السرعة القصوى - مرحلة هبوط السرعة- مرحلة إنهاء السباق) وتم التقييم عن طريق الملاحظة المقننة للأداء السليم للعناصر الأساسية ، من خلال السادة المشرفين وتم أخذ متوسط الدرجات لهم حيث أن الدرجة النهائية للإستمارة (٥٠) درجة موزعة على العناصر الأساسية كما يلي:

- ١- مرحلة البدء والانطلاق (١٠) درجات
 - ٢- مرحلة التدرج فى السرعة (١٠) درجات
 - ٣- مرحلة المحافظة على السرعة القصوى (١٠) درجات
 - ٤- مرحلة هبوط السرعة (١٠) درجات
 - ٥- مرحلة إنهاء السباق (١٠) درجات
 - ٦- الشكل العام لاداء ٦٠ م عدو هو مجموع الاستمارة (٥٠) درجة
- أسماء السادة الخبراء مرفق (١٠)

-فديوهاات وصور خاصة بالمهارات قيد البحث مرفق (١١)

-الكرة السويسرية مرفق (١٢)

.الأجهزة والأدوات المستخدمة .

استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية :

-جهاز قياس الطول رستاميتير Rest meter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم .-ميزان طبي
معاير لقياس الوزن لأقرب كجم .-شريط قياس (متر) لقياس المسافة لأقرب سم .-كره سوسرية-
جلة-مقطع رمى جلة-حفرة وثب طويل-حارات لسباق ٦٠م بعرض ١٢٢سم-اجهزة كمبيوتر
(وداتا شو)

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠)
تلاميذ من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك فى الفترة من ١٢ /٢/ ٢٠٢٢م
وحتى ٢٦ /٢/ ٢٠٢٢م واستهدفت الدراسة التعرف على ما يلى:-

-مدى ملائمة الاختبارات المهارية المستخدمة فى البحث.

-الصعوبات التى قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.

-التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمتغيرات قيد البحث:

صدق الإختبارات البدنية:

أستخدمت الباحثة طريقة صدق التمايز للتحقق من صدق الإختبارات البدنية قيد البحث
،وذلك باستخدام مجموعة مميزة وعددهم (١٠) تلاميذ من منتخب المدرسة لالعاب القوى
ومجموعة غير مميزة وعددها (١٠) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية(العينة
الاستطلاعية)، قيد البحث، وجدول () يوضح ذلك.

جدول رقم (٨)
دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة
فى الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة " ت " ودالاتها	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	الاختبار
	ع	س/	ع	س/		
*4.24	0.28	7.87	0.49	7.18	ثانية	العدو ٣٠ م من بداية متحركة
*4.96	0.39	18.44	0.54	20.24	سم	الوثب العمودى لسارجنت
*5.84	0.10	3.48	0.14	3.84	متر	رمى كرة طبية بيد واحدة
*4.62	0.31	11.76	0.24	10.58	ثانية	الجرى الارتدادى ٤ × ١٠ م
*14.32	0.14	3.55	0.7	4.28	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف
*11.94	0.06	23.54	0.04	20.17	ثانية	الدوائر الرقمية
*12.76	0.35	6.85	0.13	8.62	عدد	ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل
*7.34	0.38	8.27	0.19	10.77	ثانية	الوقوف على مشط القدم

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠١٥

يتضح من جدول (٨) بين أفراد المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات البدنية قيد البحث الذي يشير إلى صدق المقياس .

ثبات الإختبارات البدنية:

قامت الباحثة بأستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمنى قدره ثلاث أيام من التطبيق الأول، يوم وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	س/	ع	س/		
0.97	0.28	7.87	0.26	7.89	ثانية	العدو ٣٠ م من بداية متحركة
0.95	0.39	18.44	0.35	18.48	سم	الوثب العمودي لسارجنت
0.96	0.10	3.48	0.12	3.44	متر	رمى كرة طبية بيد واحدة
0.97	0.31	11.76	0.32	11.78	ثانية	الجرى الارتدادى ٤ × ١٠ م
0.94	0.14	3.55	0.15	3.52	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف
0.96	0.06	23.54	0.08	23.57	ثانية	الدوائر الرقمية
0.98	0.35	6.85	0.38	6.78	عدد	ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل
0.96	0.38	8.27	0.36	8.29	ثانية	الوقوف على مشط القدم

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٨٥

يتضح من جدول رقم (٩) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية

خامسا: البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الكرة السويسرية مرفق (١٣)

معايير البرنامج التعليمى المقترح:

- ان يعمل البرنامج بقدر الامكان على تحقيق الاهداف الموضوعه من اجله من خلال محتواه.
 - مرونة البرنامج بحيث يمكن تنفيذه حسب متطلبات الامور.
 - ان يتناسب مع استعدادات وقدرات التلاميذ فى هذه المرحلة.
 - الاستمرار والانتظام حتى يعود بالفائدة المرجوة.
 - ان يعمل البرنامج على زيادة التشويق والدافعية.
 - ان يكون البرنامج مراعي لعوامل الامن والسلامة عند تنفيذه .
 - ان يندرج البرنامج عند تطبيقه من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب.
 - ان يراعى الفروق الفردية بين التلميذات .
- مراحل بناء البرنامج التعليمى باستخدام الكرة السويسرية

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الى تعلم تلاميذ الصف السادس الابتدائى بمدرسة كفور نجم الرسمية للغات بمحافظة الشرقية للاداء الصحيح للمهارات قيد البحث بالاضافة الى المفاهيم والمعلومات المرتبطة بها ،حيث قامت الباحثة بتقسيم الاهداف العامة للبرنامج الى ثلاث أهداف طبقا لجوانب التعليم وتتمثل فيما يلي :

أ- الأهداف المعرفية:

- أن يتقن التلاميذ النواحي القانونية للمهارات.
- أن يتعرف التلاميذ على المراحل الفنية للمهارات.
- أن تتعرف التلاميذ على النقاط الأساسية عند تعليم المهارات.
- أن يتعرف التلاميذ على كيفية أداء الحركات بطريقة صحيحة.
- أن يفرق التلاميذ بين الأداء الصحيح والخاطئ للمهارات.

ب- الأهداف المهارية:

- أن يؤدي التلاميذ المبادئ الأساسية للمهارات قيد البحث بالطريقة الصحيحة.
- أن يستطيع التلاميذ أداء حركات الرجلين وحركات الزراعين بطريقة صحيحة.
- أن يؤدي التلاميذ الخطوات التعليمية للمهارات.
- أن يتمكن التلاميذ من أداء المهارات قيد البحث بدقة عالية.

ج- الأهداف الوجدانية:

- أن يشعر التلاميذ بالسعادة أثناء أداء المهارات.
 - أن يشارك التلاميذ بإيجابية أثناء تعليم المهارات الأساسية.
 - أن يشعر التلاميذ بالتشويق أثناء تعلم المهارات الأساسية.
- ٢- أغراض البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الكرة السويسرية

يهدف البرنامج الى تحقيق الاغراض الاتية :

- أدراك التلاميذ للمراحل الفنية للمهارات قيد البحث وفهم وأستيعاب جزئيات الاداء الفنى لتلك المهارات -فهم وأتقان الخطوات التعليمية من تمارينات تمهيدية وأساسية تساعد على تعلم وأتقان طريقة الاداء للمهارات
- قدرة التلاميذ على تصحيح أخطاء الاداء والذي ينبع من الفهم الجيد لطبيعة المسار الحركى لاداء للمهارات

- أداء التلاميذ المهارات بشكل صحيح من الناحية الفنية .
 - أكساب التلاميذ المعلومات والمعارف المرتبطة بالمهارات قيد البحث .
 - ٣-أسس بناء البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الكرة السويسرية
 - ان يتناسب التسلسل المنطقى لمحتويات البرنامج مع أهدافه ومع خصائص المرحلة السنوية قيد البحث.
 - ان يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج التعليمى فى إطار متكامل ومترايط وفعال يستخدم جميع حواس المتعلمين.
 - مراعاة التدرج بمحتوى البرنامج من السهل الى الصعب بما يتناسب مع مستوى التلاميذ
- سادسا:إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية :

القياس القبلى:

تم إجراء القياس القبلى يومى (الاحد والاثنتين) الموافق ١ / ٣ / ٢٠٢٢م الى ٣ / ٢ / ٢٠٢٢م للمجموعتين التجريبيه والضابطة لاختبارات القدرات البدنية واستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى لمسابقة (رمى كرة طبية -ومسابقة الوثب الطويل- وسباق ٦٠م عدو) قيد البحث.

تجربة البحث الاساسية:

تم تطبيق تجربة البحث الأساسية على العينة قيد البحث بمدرسة كفور نجم الرسمية للغات بمحافظة الشرقية فى الفترة من ٥ / ٣ / ٢٠٢٢م وحتى ٢٧ / ٤ / ٢٠٢٢م ولمدة (٨) أسابيع، وإشتملت على (١٦) وحدة تعليمية بواقع (٢) وحدتان أسبوعياً يوم (الاحد)، (الخميس) من كل أسبوع، وقد تم تنفيذ البرنامج التعليمى مع أفراد المجموعة التجريبية، كما تم استخدام طريقة الشرح والنموذج مع المجموعة الضابطة.

القياس البعدى:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الكرة السويسرية تم إجراء القياسات البعدية فى الفترة من ٣٠ / ٤ / ٢٠٢٣م الى ١ / ٥ / ٢٠٢٣م للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الاداء المهارى والتحصيل المعرفى لمسابقة (رمى كرة طبية -ومسابقة الوثب الطويل- وسباق ٦٠م عدو) قيد البحث

سابعا:المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط. معامل الالتواء
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت".

عرض ومناقشة النتائج:

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة بمستوى الأداء المهاري (مسابقة رمى كرة طبية - مسابقة الوثب الطويل - سباق ٦٠ م عدو) قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٥ = ٢ ن = ١٥

قيمة "ت"	فرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
*7.26	1.09	0.52	6.25	0.47	7.34	ثانية	العدو ٣٠ م من بداية متحركة	سرعة
*10.72	-5.28	0.62	23.56	1.34	18.28	سم	الوثب العمودي لسارجنت	قدرة عضلية
*21.63	-2.23	0.27	4.48	0.29	2.25	متر	رمى كرة طبية بيد واحدة	قدرة عضلية لليدين
*25.32	2.19	0.23	9.37	0.15	11.56	ثانية	الجرى الارتدادي ٤ × ١٠ م	رشاقة
*14.96	-2.04	0.36	5.52	0.33	3.48	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	مرونة
*11.15	4.82	0.34	18.42	0.37	23.24	ثانية	الدوائر الرقمية	توافق
*30.85	-3.9	0.19	10.26	0.37	6.36	عدد	ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل	قوة عضلية
*11.58	-3.81	0.16	12.66	0.23	8.85	ثانية	الوقوف على مشط القدم	توازن

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية و لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة هذه الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (السرعة - القدرة العضلية - القدرة العضلية للذراعين - الرشاقة - المرونة - التوافق - القوة العضلية - التوازن) قيد البحث إلى فاعلية استخدام البرنامج التعليمي باستخدام الكرة السويسرية وان الانتظام في تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام الكرة السويسرية ادى الى التحسن الواضح من خلال الفروق الدالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وان الوصول الى مرحلة اتقان أداء التمرينات البدنية الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث كان نتيجة انتقاء الباحثة لتلك التمرينات بعناية ووضعها داخل البرنامج بالصورة العلمية المقننة ووضوحها للتلاميذ عن طريق مشاهدة تلك التمرينات من خلال الباحثة ومن خلال ادوات للعرض ادت كل هذا الى تحسن تلك المتغيرات البدنية ، كما كان لمرعاة الفروق الفردية بين التلاميذ اثر كبير في وجود تلك الفروق ذات الدلالة الاحصائية . وتتفق الباحثة مع ما أشار الية بيتر **Better** (٢٠٠٤م) (١٥) الى ان التمرينات بالكرة السويسرية اووظيفيه لها فوائد كثيرة منها ان اداء التمرينات على كرة مطاطية يزيد من المقاومة على العضلات العاملة مثل عضلات البطن والظهر وغيرها ، وتعتبر الكرة جزء من برامج تنمية اللياقة البدنية لأجزاء محددة من الجسم ، ومن فوائده أيضا السيطرة على العضلات العاملة وتقويتها وتحسين الثبات الداخلى والقوة الداخلية بأنواعها للفرد كما انها تسهل من أداء التمرينات عليها ، وأخير تستخدم فى علاج بعض تشوهات القوام فبعض الناس يستخدمونها كمقعد للجلوس عليها أمام المكتب وذلك لتصحيح القوام السليم وشد عضلات الجسم ، فمثال نجد مدارس أوروبا وأمريكا يستخدمونها بالفعل لجلوس التلميذ عليها لتحسين القوام وأعتدال القامة. كما تتفق الباحثة مع نتائج دراسة كلا من حازم عبدالنواب عبدالرحيم (٢٠٢٠م) (٦)، لبنى عماد الدين أحمد (٢٠٢٠م) (٩)، هالة نبيل يحيى (٢٠١٧م) (١٤)، نوكا كومرين وروبرت نوتنا (٢٠١٤م) (١٦)، زان غاو واخرون., al., **Naokikawamori** et, **Zan Gao**

Naoki kawamori, Robert وناسيلز ارتومز واخرون (١٩م)٢٠١٢، ريان روسي

newton\$ken nosaka (١٧م)٢٠٠٩، امانى يسري زكي (٢٠٠٨م)٤

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى
(لمسابقة دفع الجلة-مسابقة الوثب الطويل-سباق ٦٠م عدو) قيد البحث

$$١٥ = ٢ن = ١ن$$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق بين متوسطين	قيمة "ت" ودالاتها
		ع	س/	ع	س/		
مسابقة رمى كرة طبية							
وقفة الأستعداد	درجة	1.21	0.31	7.09	0.37	-5.88	*43.83
مرحلة التكور	درجة	1.33	0.30	7.20	0.41	-5.87	*58.42
مرحلة الزحف	درجة	1.16	0.24	7.18	0.28	-6.02	*44.01
مرحلة الدفع والرمى	درجة	1.28	0.25	7.29	0.24	-6.01	*41.05
مرحلة التوازن	درجة	1.33	0.34	7.09	0.48	-5.76	*31.61
-الشكل العام لمراحل اداء لمهارة رمى الكرة الطبية	درجة	6.33	0.60	35.84	0.76	-29.51	*49.25
مسابقة الوثب الطويل							
مرحلة الاقتراب	درجة	1.23	0.26	7.24	0.25	-6.01	*61.05
مرحلة الارتقاء	درجة	1.41	0.29	7.01	0.40	-5.6	*61.41
مرحلة الطيران	درجة	1.25	0.22	7.28	0.34	-6.03	*53.50
مرحلة الهبوط	درجة	1.31	0.23	7.33	0.21	-6.02	*53.11
-الشكل العام لمراحل اداء الوثب الطويل	درجة	5.20	0.57	28.86	1.42	-23.66	*59.47
مسابقة ٦٠متر عدو							
-مرحلة البدء والانطلاق (سرعة رد الفعل)	درجة	1.53	0.20	7.08	0.29	-5.55	*35.78
-مرحلة التدرج فى السرعة (تزايد السرعة)	درجة	1.48	0.29	7.13	0.58	-5.65	*35.62
-مرحلة المحافظة على السرعة القصوى.	درجة	1.41	0.18	7.46	0.13	-6.05	*43.52
-مرحلة هبوط السرعة.	درجة	1.50	0.23	7.26	0.51	-5.76	*31.16
مرحلة إنهاء السباق	درجة	1.31	0.11	7.39	0.18	-6.08	*53.78
-الشكل العام لمراحل اداء سباق 60 متر عدو	درجة	7.25	0.50	36.52	0.75	-29.27	*53.43

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الاداء المهارى لمسابقة رمى كرة طبية

-مسابقة الوثب الطويل-سباق ٦٠م عدو قيد البحث .

وترجع الباحثة وجود هذه الفروق المعنوية للمجموعة التجريبية في القياسات البعدية عنها في القياسات القبلية الى تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تدريبات الكرة السويسرية أدى الى تحسين مستوى الاداء المهارى لمسابقة رمى الكرة الطبية ومسابقة الوثب الطويل وسباق ٦٠م عدو قيد البحث ، حيث أحتوى البرنامج التعليمى على تدريبات بالكرة السويسرية مختلفة ومتجددة أثرت على تفاعل التلاميذ بصورة مباشرة وعملت على إثارة دوافعهم لعملية تعلم المهارات قيد البحث بصورة علمية مرتبة حيث راعت الباحثة فى البرنامج الفروق الفردية كما راعت خصائص تلك المرحلة العمرية .

وتتفق الباحثة مع ما أشار اليه جابر عبد الحميد (٢٠١٢م) (٥) إلى أن الأتجاه الحديث في العملية التعليمية يدعونا إلى إيجابية المتعلم في الحصول على الخبرة التي يهيئها له الموقف التعليمي الذي ينقل محور الأهتمام في العملية التعليمية من المعلم إلى المتعلم ليوقف الأخير موقفا إيجابيا نشطا في تحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة .

كما تتفق الباحثة مع ما أشار اليه أبو النجا أحمد (٢٠٠٣م) (٣) أن المعلم الكفاء هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار ، ويعرف الكثير من مداخل وأساليب التدريس المباشرة وغير المباشرة ، وهو الذي يعود المتعلم على البحث والاكتشاف من خلال المشاركة بإيجابية ونشاط خلال عملية التدريس ، وبذلك ينتقل التعليم من طرق وأساليب تعتمد على سلبية المتعلم والمعلم إلى أساليب متطورة تحترم كل منهما ، أساليب يقبل فيها المعلم على العطاء بحب واقتناع ويتفاعل فيها المتعلم مع تعلم المهارات بميل ورغبة صادقة وتنتقل العملية التعليمية من المعلم إلى المتعلم ، ويكون دور المعلم هو الموجه والمرشد والمخطط لرسم إستراتيجية درس التربية الرياضية من خلال طرق وأساليب التدريس والوسائل التعليمية لتحقيق أهداف محددة .

كما تتفق الباحثة مع نتائج دراسة كلا من حازم عبدالقواب عبدالرحيم (٢٠٢٠م) (٦)، لبنى عماد الدين أحمد (٢٠٢٠م) (٩)، هالة نبيل يحيى (٢٠١٧م) (١٤)، نوكا كومرين وروبرت نوتنا Naokikawamori (٢٠١٤م) (١٦)، زان غاو واخرون., *Zan Gao et, al.* (٢٠١٢م) (١٩)، ريان روسي وناسيلز ارتومز واخرون *Naoki kawamori, Robert* (٢٠٠٩م) (١٧)، امانى يسري زكى (٢٠٠٨م) (٤) وبهذه النتائج يتحقق صحة الفرض الاول والذي نص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة و مستوى الاداء المهارى (مسابقة رمى كرة طبية - مسابقة الوثب الطويل- سباق ٦٠م عدو) قيد البحث ولصالح القياس البعدى .

-عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى والذى ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية الخاصة و مستوى الأداء المهارى (مسابقة رمى كرة طبية -مسابقة الوثب الطويل- سباق ٦٠ م عدو) قيد البحث ولصالح القياس البعدى .

جدول (١٢)
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة
فى الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٥ = ٢ ن

قيمة "ت"	فرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
*12.23	0.83	0.43	6.58	0.48	7.41	ثانية	العدو ٣٠ م من بداية متحركة
*9.55	-2.87	0.46	21.25	1.42	18.38	سم	الوثب العمودى لسارجنت
*14.46	-1.21	0.28	3.45	0.33	2.24	متر	رمى كرة طبية بيد واحدة
*8.37	1.08	0.17	10.46	0.34	11.54	ثانية	الجرى الارتدادى ٤ × ١٠ م
*7.59	-0.89	0.14	4.34	0.24	3.45	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف
*16.16	3.01	0.23	20.27	0.23	23.28	ثانية	الدوائر الرقمية
*17.98	-5.1	0.16	11.48	0.26	6.38	عدد	ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل
*14.77	-1.68	0.29	10.61	0.36	8.93	ثانية	الوقوف على مشط القدم

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية ولصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة هذه الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية الخاصة (السرعة - القدرة العضلية - القدرة العضلية للذراعين - الرشاقة - المرونة - التوافق - القوة العضلية - التوازن) قيد البحث إلى فاعلية استخدام البرنامج التعليمى التقليدى (أسلوب الشرح والنموذج) والمتابعة من خلال الباحثة للعيونة الضابطة وان الانتظام فى تطبيق البرنامج التقليدى ادى الى التحسن الواضح من خلال الفروق الدالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى وان الوصول الى استخدام التمرينات البدنية التى وضعت بشكل علمى للتلاميذ كان لها اثر كبير فى وجود تلك الفروق ذات الدلالة الاحصائية .

كما ترى الباحثة ان الاهتمام بتطبيق البرنامج التقليدى وعدم التحيز للبرنامج المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية كان له الاثر فى ظهور تلك النتائج الايجابية فى القياس البعدى عن القياس القبلى فى المتغيرات البدنية قيد البحث

كما تتفق الباحثة مع نتائج دراسة كلا من حازم عبدالقواب عبدالرحيم (٢٠٢٠م) (٦)، لبنى عماد الدين أحمد (٢٠٢٠م) (٩)، هالة نبيل يحيى (٢٠١٧م) (١٤)، نوكا كومرين وروبرت نوتنا Naokikawamori (٢٠١٤م) (١٦)، زان غاو واخرون، Zan Gao et, al., (٢٠١٢م) (١٩)، ريان روسي وناسيلز ارتومز واخرون Naoki kawamori, Robert newton\$ken nosaka (٢٠٠٩م) (١٧)، امانى يسري زكي (٢٠٠٨م) (٤)

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى (لمسابقة رمى كرة طبية -مسابقة الوثب الطويل -سباق ٦٠م عدو) قيد البحث

$$١٥ = ٢ = ١ ن$$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق بين متوسطين	قيمة " ت " ودلالاتها
		ع	س/	ع	س/		
مسابقة رمى كرة طبية							
وقفة الاستعداد	درجة	1.23	0.32	5.11	0.20	-3.88	*15.28
مرحلة التكور	درجة	1.46	0.28	5.28	0.24	-3.82	*11.48
مرحلة الزحف	درجة	1.26	0.25	5.24	0.25	-3.98	*16.85
مرحلة الدفع والرمى	درجة	1.31	0.24	5.31	0.24	-٤.٠٠	*17.89
مرحلة التوازن	درجة	1.41	0.32	5.29	0.25	-3.88	*10.82
-الشكل العام لمراحل اداء لمهارة رمى الكرة الطبية	درجة	6.70	0.75	26.25	0.76	-19.55	*17.64
مسابقة الوثب الطويل							
مرحلة الاقتراب	درجة	1.26	0.25	5.18	0.18	-3.92	*23.52
مرحلة الارتقاء	درجة	1.49	0.26	5.06	0.16	-3.57	*23.86
مرحلة الطيران	درجة	1.28	0.20	5.22	0.14	-3.94	*22.68
مرحلة الهبوط	درجة	1.30	0.25	5.21	0.17	-3.91	*22.64
-الشكل العام لمراحل اداء الوثب الطويل	درجة	5.34	0.52	20.47	1.17	-15.13	*22.92
مسابقة ٦٠متر عدو							
-مرحلة البدء والانطلاق (سرعة رد الفعل)	درجة	1.61	0.24	5.60	0.24	-3.99	*18.89
-مرحلة التدرج فى السرعة (تزايد السرعة)	درجة	1.51	0.22	5.56	0.19	-4.05	*18.92
-مرحلة المحافظة على السرعة القصوى.	درجة	1.45	0.16	5.55	0.11	-4.10	*18.86
-مرحلة هبوط السرعة.	درجة	1.55	0.17	5.53	0.16	-3.98	*19.25

*19.36	-4.25	0.09	5.58	0.12	1.33	درجة	مرحلة إنهاء السباق
*19.08	-20.38	0.45	27.84	0.56	7.46	درجة	-الشكل العام لمراحل اداء سباق 60 متر عدو

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة أحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهارى لمهارة لمسابقة رمى كرة طبية-مسابقة الوثب الطويل-سباق ٦٠م عدو قيد البحث .

وتعزو الباحثة تلك النتائج الى ان الطريقة التقليدية المتبعة والمتمثلة في الشرح النظري واداء النموذج له تأثير ايجابي على تحسن مستوى الاداء لمهارة للمهارات قيد البحث فمن خلال اعطاء التلاميذ المعلومات والمعارف المرتبطة لمسابقة رمى كرة طبية -مسابقة الوثب الطويل- سباق ٦٠م عدو وعن طريق اداء نموذج صحيح من خلال المعلمة كان له تأثير ايجابي في تكوين صورته واضحة لمستوى الاداء الفنى للمسابقات قيد البحث ،مما يؤدي بدوره الى تحسين الاداء وعمل الاداء الصحيح مما يوفر الوقت والجهد كما ان الطريقة التقليدية المتبعة في عمليه التدريس والمتمثلة في الشرح واداء نموذج وأعطاء فكرة واضحة عن كيفية الاداء السليم واداء نموذج للتلاميذ ثم تأتي الممارسة والتكرار من جانب المتعلم وتصحيح الاخطاء من جانب المعلم ادى بدوره الى الارتقاء بالمستوى المهارى لمسابقة رمى كرة طبية -مسابقة الوثب الطويل-سباق ٦٠م عدو بالاضافة الى ان التعلم بالشكل الجماعى اثار دافعية المتعلمين للتنافس فيما بينهم لابرار تفوق كل منهن على الاخر ،مما جعلهم يؤدون التدريبات المهارية الخاصة لمسابقة رمى كرة طبية -مسابقة الوثب الطويل-سباق ٦٠م عدو والاستعاب المعرفى بأفضل ما يمكن ،كما تتفق الباحثة مع ما أشار اليه أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٢م) (٢) أن المعلم يمثل أحد عناصر العملية التعليمية إلا أنه يعتبر أهم عنصر فيها لما له من تأثير كبير وفعال على الطلاب ، فهو القائد والموجه لعناصر العملية التعليمية ،والذى يناط إليه مسئولية تنفيذ المنهج الدراسي ، وهو الذى يختار طرائق ووسائل وأساليب التدريس المناسبة ليقدم بها الدرس للطلاب، والذى يلاحظ أداء الطلاب ويقوم بتوجيههم، وهو الذى يقوم بتقويمهم وتحديد مستوى تحصيلهم ، فالدور الذى يقوم به المعلم في واقع العملية التعليمية متنوع ومتعدد الأبعاد والجوانب ، ويعد معلم التربية الرياضية بشكل خاص هو المعلم الذى تتاح له الفرص العديدة للتأثير على الطلاب وتقديم يد العون والمساعدة لهم في مختلف المجالات ، ويعطيهم كثير من المعلومات النظرية عن الأداء، وينمى

لديهم العديد من المهارات الحركية الأساسية والمعرفية المرتبطة بنوع النشاط الممارس، ويوجههم لممارسة مختلف الأنشطة الحركية والبدنية ، ويساعدهم على تحقيق النمو والتطور. كما تتفق الباحثة مع نتائج دراسة كلا من حازم عبدالقواب عبدالرحيم (٢٠٢٠م) (٦)، لبنى عماد الدين أحمد (٢٠٢٠م) (٩)، هالة نبيل يحيى (٢٠١٧م) (١٤)، نوكا كومرين وروبرت نوتنا Naokikawamori (٢٠١٤م) (١٦)، زان غاو واخرون., al. Zan Gao et, Naoki kawamori, Robert (٢٠١٢م) (١٩)، ريان روسي وناسيلز ارتومز واخرون newton\$ken nosaka (٢٠٠٩م) (١٧)، امانى يسري زكي (٢٠٠٨م) (٤) وبهذه النتائج يتحقق صحة الفرض الثانى والذي نص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية الخاصة و مستوى الأداء المهارى (مسابقة رمى كرة طبية -مسابقة الوثب الطويل- سباق ٦٠م عدو) قيد البحث ولصالح القياس البعدى .

-عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى الاختبارات البدنية قيد البحث

$$١٥ = ٢ن = ١ن$$

قيمة "ت"	فرق بين المتوسطين ن	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
*15.58	-0.33	0.43	6.58	0.52	6.25	ثانية	العدو ٣٠م من بداية متحركة	سرعة
*11.25	2.31	0.46	21.25	0.62	23.56	سم	الوثب العمودى لسارجنت	قدرة عضلية
*18.78	1.03	0.28	3.45	0.27	4.48	متر	رمى كرة طبية بيد واحدة	قدرة عضلية لليدين
*10.43	-1.09	0.17	10.46	0.23	9.37	ثانية	الجرى الارتدادى ٤ × ١٠م	رشاقة
*9.86	1.18	0.14	4.34	0.36	5.52	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	مرونة
*20.16	-1.85	0.23	20.27	0.34	18.42	ثانية	الدوائر الرقمية	توافق
*22.14	-1.22	0.16	11.48	0.19	10.26	عدد	ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل	قوة عضلية
*19.29	٢.٠٥	0.29	10.61	0.16	12.66	ثانية	الوقوف على مشط القدم	توازن

* دال عند مستوى ٠.٠٥ .

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى (لمسابقة رمى كرة طبية -مسابقة الوثب الطويل -سباق ٦٠ م عدو) قيد البحث

ن = ١ = ٢ ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت" ودلالاتها
		س/ع	ع	س/ع	ع		
مسابقة رمى كرة طبية							
وقفه الاستعداد	درجة	7.09	0.37	5.11	0.20	1.98	*19.39
مرحلة التكور	درجة	7.20	0.41	5.28	0.24	1.92	*14.42
مرحلة الزحف	درجة	7.18	0.28	5.24	0.25	1.94	*18.44
مرحلة الدفع والرمى	درجة	7.29	0.24	5.31	0.24	1.98	*20.61
مرحلة التوازن	درجة	7.09	0.48	5.29	0.25	1.80	*12.70
-الشكل العام لمراحل اداء لمهارة رمى الكرة الطبية	درجة	35.84	0.76	26.25	0.76	9.59	*30.92
مسابقة الوثب الطويل							
مرحلة الاقتراب	درجة	7.24	0.25	5.18	0.18	2.06	*27.21
مرحلة الارتقاء	درجة	7.01	0.40	5.06	0.16	1.95	*27.57
مرحلة الطيران	درجة	7.28	0.34	5.22	0.14	2.06	*26.14
مرحلة الهبوط	درجة	7.33	0.21	5.21	0.17	2.12	*27.29
-الشكل العام لمراحل اداء الوثب الطويل	درجة	28.86	1.42	20.47	1.17	8.39	*26.87
مسابقة ٦٠ متر عدو							
-مرحلة البدء والانطلاق (سرعة رد الفعل)	درجة	7.08	0.29	5.60	0.24	1.48	*24.72
-مرحلة التدرج فى السرعة (تزايد السرعة)	درجة	7.13	0.58	5.56	0.19	1.57	*24.27
-مرحلة المحافظة على السرعة القصوى.	درجة	7.46	0.13	5.55	0.11	1.91	*24.57
-مرحلة هبوط السرعة.	درجة	7.26	0.51	5.53	0.16	1.73	*25.11
مرحلة انتهاء السباق	درجة	7.39	0.18	5.58	0.09	1.81	*25.51
-الشكل العام لمراحل اداء سباق 60 متر عدو	درجة	36.52	0.75	27.84	0.45	8.68	*24.93

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٤ ، ١٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية و مستوى الاداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعه التجريبية

وترجع الباحثة هذه الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة الى القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة (السرعة - القدرة العضلية - القدرة العضلية للذراعين - الرشاقة - المرونة -التوافق -القوة العضلية - التوازن) مستوى الأداء المهارى (مسابقة رمى كرة طبية -مسابقة الوثب الطويل - سباق ٦٠ م عدو) ومستوى (الرضا الحركى) قيد البحث إلى فاعلية استخدام تدريبات الكرة السويسرية وان له الاثر الايجابى

أكثر من البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة كما ترجع الباحثة هذه الفروق ذات الدلالة الاحصائية الى ان تدريبات الكرة السويسرية أدت الى تغير جوانب الضعف الى جوانب قوة وجعلت العينة التجريبية لديها المقدرة على النجاح أثناء الاداء للمهارات وتقليل الخلل الذى يحدث عادة فى البرامج التقليدية وان لترتيب التمرينات والتسلسل العلمى لها أدى الى تحسن القياس البعدى للمجموعة التجريبية عن القياس البعدى للمجموعة الضابطة.

كما تتفق الباحثة مع نتائج دراسة كلا من حازم عبدالنواب عبدالرحيم (٢٠٢٠م) (٦)، لبنى عماد الدين أحمد (٢٠٢٠م) (٩)، هالة نبيل يحيى (٢٠١٧م) (١٤)، نوكا كومرين وروبرت نوتنا Naokikawamori (٢٠١٤م) (١٦)، زان غاو واخرون., **Zan Gao et, al.** (٢٠١٢م) (١٩)، ريان روسي وناسيلز ارتومز واخرون **Naoki kawamori, Robert** (٢٠٠٩م) (١٧)، امانى يسرى زكى (٢٠٠٨م) (٤) وبهذه النتائج يتحقق صحة الفرض الثالث والذي نص على : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

الإستخلاصات و التوصيات

أولاً : الإستخلاصات

١- وجود فروق ذات نو دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى نتائج أختبارات القدرات البدنية (أختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة- أختبار الوثب العمودى لسارجنت - أختبار رمى كرة طيبة بيد واحدة - أختبار الجرى الارتدادى ٤×١٠ م - أختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف - أختبار الدوائر الرقمية - أختبار ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل - أختبار الوقوف على مشط القدم) ولصالح القياس البعدى ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٢٦ : ٣٠.٨٥) ولصالح القياس البعدى للعينة قيد البحث ، حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٢.١٤٥).

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة فى مستوى الأداء المهارى (مسابقة رمى كرة طيبة -مسابقة الوثب الطويل- سباق ٦٠م عدو) قيد البحث ولصالح القياس البعدى

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في نتائج أختبارات القدرات البدنية (أختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة- أختبار الوثب العمودي لسارجنت - أختبار رمى كرة طبية بيد واحدة - أختبار الجرى الارتدادى ٤×١٠ م - أختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف - أختبار الدوائر الرقمية - أختبار ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل - أختبار الوقوف على مشط القدم) ولصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٥٩ : ١٧.٩٨) ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث ، حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (٢.١٤٥).

٤- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة في مستوى الأداء المهارى (مسابقة رمى كرة طبية - مسابقة الوثب الطويل- سباق ٦٠ م عدو) قيد البحث ولصالح القياس البعدي

٥- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في أختبارات القدرات البدنية الخاصة (أختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة- أختبار الوثب العمودي لسارجنت - أختبار رمى كرة طبية بيد واحدة - أختبار الجرى الارتدادى ٤×١٠ م - أختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف - أختبار الدوائر الرقمية - أختبار ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل - أختبار الوقوف على مشط القدم) وفي مستوى الأداء المهارى (مسابقة رمى كرة طبية - مسابقة الوثب الطويل- سباق ٦٠ م عدو) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية المستخدمة تدريبات الكرة السويسرية.

-التوصيات :

١- استخدام البرنامج التعليمى (تدريبات الكرة السويسرية) لما له من تأثير إيجابي على القدرات البدنية الخاصة لمهارات العاب القوى لتلاميذ الصف السادس الابتدائى.

٢- استخدام البرنامج التعليمى (تدريبات الكرة السويسرية) لما له من تأثير إيجابي على مستوى الاداء لمهارات العاب القوى (رمى كرة طبية - الوثب الطويل - ٦٠ م/عدو) لتلاميذ الصف السادس الابتدائى.

٤- استخدام (تدريبات الكرة السويسرية) على مراحل تعليمية مختلفة .ومهارات رياضية اخرى

قائمة المراجع

أولا :المراجع العربية:

- ١- ابتهاج احمد عبد العال (١٩٩٧م) : دراسة مقارنة لتعليم بعض مهارات الهوكي منفردة أو من خلال مواقف اللعب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، الجزيرة .
- ٢- أبو النجا احمد عز الدين (٢٠٠٢م): " معلم التربية الرياضية " ، دار الأصدقاء للنشر والتوزيع ، المنصورة .
- ٣- أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٣م): " الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية " ، دار الأصدقاء للنشر والتوزيع ، المنصورة .
- ٤- أماني يسرى الجندى (٢٠٠٧م): تأثير برنامج من التمرينات بالكرة السويسرية على بعض عناصر اللياقة والسلوك التوافقي لدى تلميذات القابلات للتعلم بمدارس التربية الفكرية بالزقازيق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ٥- جابر عبد الحميد جابر (٢٠١٢م): سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم ، دار النهضة العربية ، القاهرة.
- ٦- حازم عبدالنواب عبدالرحيم (٢٠٢٠م): تأثير بعض التمرينات باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتطلبات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى ١٠٠ م. عدو لفئة T37 رجال من ذوي الاحتياجات الخاصة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، مجلد (٢٥)، عدد (٣) .
- ٧- خليل يوسف الخليل، عبد اللطيف حسين حيدر ، محمد جمال الدين يونس (١٩٩٦م): " تدريس العلوم فى مراحل التعليم العام " ، دار القلم للنشر والتوزيع ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة.
- ٨- عفت مصطفى طهناوى (٢٠٠٢م): " أساليب التعليم والتعلم وتطبيقاتها فى البحوث التربوية " ، مكتة الانجلو المصرية ، القاهرة.

- ٩- **لبنى عماد الدين أحمد (٢٠٢٠م):** تأثير برنامج تمرينات نوعية باستخدام الكرة السويسرية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان عدد(٨٩).
- ١٠- **ليمان ،ايرفن مهنز،وليام (٢٠٠٣م):** القياس والتقويم فى التربية الرياضية وعلم النفس
- ١١- **محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان(٢٠٠١):** اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٢- **محمد سعد زغلول، يوسف محمد(١٩٩٥م):** اثر استخدام الوسائط المتعددة على تعليم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى، المجلد السابع العدد الاول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٣- **محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤):** القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٤- **هالة نبيل يحيى(٢٠١٧م):** تأثير تمرينات الكرة السويسرية على بعض عناصر اللياقة البدنية والسلوك التوافقي لدى التلميذات القابلات للتعلم، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة مجلد(٧)، عدد(١٤)

ثانيا:المراجع الانجليزية:

- 15-Better** ;The best abdominal exercises you have heard of Gerry lake in Box 342 minions VSA 2004
- 16-Naoki kawamori, Robert newton\$ken nosaka :** effects of weighted sled towing on ground reaction force during the acceleration phase of sprint ruining journal of sports sciences,2014 vol,32,no12,1139-1145
- 17-Ryan e. ross,Nicholas a, ratamess, jay r.et al:** the effects of treadmill sprint training and resistance training on maximal running velocity and power, ,journal of strength conditioning researchvol385-394.2009
- 18-Peter twist :**the best abdominal exercises you have heard of grey lake inc box342 illinois USA

: Effect of active learning on motivation, **2012 19-Zan Gao et, al.**,
physical activity levels and continued effort. Vol 118 , Issue 3,p
412, 9p, Spring, .

20- <https://arabic.sport360.com/article>