

شكر و تقدير

الحمد لله تبارك وتعالى حمدا دائما طاهرا مباركا حمدا لشاكرين وثناء الزكراين وسجود الخاشعين لجلال وجهه وعظيم سلطانه فالحمد لله واهب النعم العلي القدير علي ما اولاني من عناية و متابعة لانتهاء هذا البحث

بداية اتقدم باهداء هذا الجهد الي روح الأستاذ الدكتور / صباح علي صقر استاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الاسكندرية التي كنت اتمني ان تكون معي في هذا اليوم فهي اول من وضع لي حجر الاساس لهذا البحث فلها مني كل الحب والوفاء والتقدير " رحمها الله " .

كما اتقدم باسمي الشكر والتقدير للأستاذ المساعد الدكتور / صديقة محمد شكري محرم استاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الاسكندرية التي كانت اما فاضلة قبل ان تكون استاذة لي فلم تبخل علي بالنصيحة والارشاد والتوجيه علي اكمال هذا البحث فلها مني اعظم آيات الشكر والتقدير .

كما اتقدم بخالص الشكر والتقدير للمدرس الدكتور / صبحي حسونة حسونة حسن مدرس بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الاسكندرية لما قدمه لي من علماً بناء وعون ومساعدة علمية دقيقة فله مني خالص الشكر و التقدير .

كما يزيدي فخرا وشرفا بان يتفضل بقبول مناقشة بحثي المتواضع استاذي العالم الجليل الاستاذ الدكتور/ سالم سويدان استاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الاسكندرية هذا العملاق الذي يراود كل باحث حلم التشرف بالوقوف امامه لمناقشة هذا البحث المتواضع .

كما اتشرف بخالص الشكر والتقدير الي الأستاذ الدكتور / جهيان يوسف احمد الصاوي استاذ التايكوندو بقسم الرياضات المائية و المنازلات بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق لتفضلها بالموافقة علي مناقشة هذا البحث مما يعد مكسبا عظيما للباحثة واثراء كبير للبحث فارشادتها السديدة كان لها عظيم الاثر في اتمام هذا البحث بصورته العلمية فلها مني كل الشكر .

كما اقدم خالص شكري وتقديري لاسرة المنازلات بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الاسكندرية لما قدموه لي من علماً بناء وعون ومساعدة علمية دقيقة فلهم مني خالص الشكر و التقدير .

كما اقدم خالص شكري وتقديري لاعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الاسكندرية علي اسهامهم بالمشاورة العلمية والنصحية والمساندة المستمرة للباحثة التي تعزز وتفخر بانتمائها الي هذا القسم .

ولا يقوتني بهذا المحفل بان اتقدم بخالص الشكر والتقدير لجميع افراد عينة البحث الذين عملوا معي طوال مدة اجراء البحث

وهنا اتقدم بخالص امتناني واقدم اسمي آيات الشكر والعرفان الي من وقفوا بجاني طوال حياتي واعطوا بلا حدود وبلا مقابل الي ابي وامي واخواتي واحمد الله بان مني علي بأماوأباً آخرين وهما والد والدة زوجي الذين تحملوا معي وكانوا عون لي لانتهاء البحث.

وان جاز لي انسب الفضل في انجاز هذا البحث فانه عرفانا بالجميل وحبا وتقديراً اهدي هذا البحث الي زوجي الحبيب المهندس/ عزب محمد وابني الحبيب محمد عزب.

الباحثة

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	- الآية القرآنية.
ب	- قرار المناقشة و الحكم
و- ز	- قائمة الجداول.
ح	- قائمة الأشكال
ط	- قائمة المرفقات.

الفصل الاول

الأطار العام للبحث

4-2	- المقدمة ومشكلة البحث
5	- أهداف البحث.
5	- فروض البحث.
5	- مصطلحات البحث

الفصل الثاني

الدراسات النظرية

الأطار النظري والدراسات السابقة

أولاً : الأطار النظري

7	• ماهية التايكوندو
-7	• التقسيم الفني لرياضة التايكوندو
7	- فن الأشتبك الكروجي Kyorugi
8 -7	- فن البومذا Poomse
8	- فن الدفاع عن النفس Ho-Sin – Sul
8	- فن الكسر Kyuk – pa
9	• الأوضاع الأساسية لرياضة التايكوندو
11 -9	• القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو
9	- القوة المميزة بالسرعة.
10	- الرشاقة
10	- التوافق
11 -10	- المرونة
11	- التوازن
11	- الدقة

الموضوع

الصفحة

12-11	• طرق التدريس
13-12	- أنواع طرق التدريس
13	- الطريقة الجزئية المتدرجة
13	• أساليب التدريس
14-13	- أنواع أساليب التدريس
14	- أسلوب العصف الذهني
17-15	- أسلوب تطبيق الأقران (قرارات التخطيط – التنفيذ – التقويم)، أهداف – مضمون – قنوات النمو – ورقة المعيار).
19-17	• التغذية الراجعة (مفهومها – أهميتها – أنواعها)
20-19	• الكمبيوتر
25-21	ثانياً : الدراسات السابقة
23-21	- الدراسات العربية.
24	- الدراسات الأجنبية
25	- التعليق ومدي الاستفادة من الدراسات السابقة
	الفصل الثالث
	إجراءات البحث
27	أولاً:- منهج البحث
33-27	ثانياً:- مجالات البحث
32-27	أ- المجال البشري.
32	ب- المجال المكاني.
33	ج- المجال الزمني.
34-33	ثالثاً:- وسائل وأدوات جمع البيانات
33	أ- المسح المرجعي .
33	ب- الاستمارات أستطلاع رأي الخبراء .
34	ت- استمارات تسجيل البيانات.
34	ث- الأجهزة .
34	ج- الأدوات .

الصفحة	الموضوع
35-34	رابعاً:- المتغيرات والإختبارات المستخدمة في البحث
34	أ- المتغيرات الأنثروبومترية (لتوصيف العينة) Anthropometry Variables
35-34	ب- الأختبارات المستخدمة في البحث :
35	1- أختبارات القدرات البدنية Physical Variables
35	2- إختبارات القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو
35	ج- تقييم مستوى الأداء المهاري لليومذا الأولى (تاجوك الجن) والمهارات المكونة لها.
43-36	خامساً : الدراسات الاستطلاعية
49-43	سادساً:- البرنامج التعليمي المقترح.
50	سابعاً:- الخطوات التنفيذية للبحث
50	1. القياسات القبالية.
50	2. تنفيذ البرنامج التعليمي .
50	3. القياسات البعدية .
51	ثامناً:- المعالجات الإحصائية .
	الفصل الرابع
	عرض ومناقشة النتائج
83-53	- عرض ومناقشة النتائج النتائج
	الفصل الخامس
	الاستنتاجات و التوصيات
85	- الاستنتاجات
86-85	- التوصيات
	المراجع
91-88	اولاً: المراجع العربية
92	ثانياً: المراجع الأجنبية
92	ثالثاً:موقع شبكة المعلومات
	- ملخص البحث باللغة العربية
	- ملخص البحث باللغة الأجنبية .

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
4	تقديرًا طالبات الفرقة الثانية للجانب التطبيقي للتايكوندو.	1.
23-21	الدراسات العربية .	2.
24	الدراسات الأجنبية .	3.
27	توصيف عينة البحث.	4.
28	تجانس مجتمع البحث في متغيرات النمو والقياسات الجسمية قيد البحث .	5.
28	تكافؤ مجتمع البحث في متغيرات النمو والقياسات الجسمية قيد البحث .	6.
29	تجانس مجتمع البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث.	7.
30	تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث .	8.
31	تجانس مجموعتي البحث في القياسات المهارية للمهارات المكونة لليومز الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث .	9.
32	تكافؤ مجموعتي البحث في القياسات المهارية للمهارات المكونة لليومز الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث .	10.
35	اهم القدرات البدنية والأختبارات الخاصة بالمهارات المكونة باليومز الأولى (تاجوك الجن) برياضة التايكوندو .	11.
36	التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء.	12.
36	التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة باليومز الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء.	13.
37	متوسطات زمن الأداء المناسب للأختبار المهارية (القوة المميزة بالسرعة الخاصة) .	14.
38	متوسطات زمن الأداء المناسب للأختبارات المهارية (تحمل السرعة الخاصة) .	15.
39	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة لإيجاد صدق أختبارات القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو قيد البحث .	16.
40	الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للمجموعتين المميزة والغير المميزة لإيجاد ثبات أختبارات القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو قيد البحث.	17.
41	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة لإيجاد صدق أختبارات القدرات البدنية الخاصة باليومز الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث .	18.
42	الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للمجموعتين المميزة والغير المميزة لإيجاد ثبات أختبارات القدرات البدنية الخاصة باليومز الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث .	19.
47	التوزيع الزمنى والنسبى لمكونات الوحدة علي مدار البرنامج التعليمي	20.

21. التوزيع الزمني لأجراء القياسات القبلية للبحث 50
22. دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالرياضة التايكوندو قيد البحث 54
23. دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالرياضة التايكوندو قيد البحث 75
24. دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في بعض اختبارات القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث. 60
25. دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث 65
26. دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث 68
27. دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث . 71
28. دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم المهارت المكونة لليومذا الأولى وتقييم اليومذا قيد البحث 76
29. دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في تقييم المهارت المكونة لليومذا الأولى وتقييم اليومذا قيد البحث 78
30. دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في تقييم المهارت المكونة لليومذا الأولى وتقييم اليومذا قيد البحث 80

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
56-55	1. القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في بعض اختبارات القدرات البدنية الخاصة لرياضة التايكوندو .	
59-58	2. القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو قيد البحث .	
62-61	3. القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو قيد البحث .	
67-66	4. القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة الخاصة (10 ث) ، تحمل السرعة الخاصة (20 ث)) باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو .	
70-69	5. القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة الخاصة (10 ث) ، تحمل السرعة الخاصة (20 ث)) باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث .	
73-72	6. القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة الخاصة (10 ث) ، تحمل السرعة الخاصة (20 ث)) باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث .	
77	7. القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية في تقييم المهارات المكونة لليومذا الأولي وتقييم اليومذا قيد البحث .	
79	8. القياسين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في تقييم المهارات المكونة لليومذا الأولي وتقييم اليومذا قيد البحث .	
81	9. القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تقييم المهارات المكونة لليومذا الأولي وتقييم اليومذا قيد البحث .	

قائمة المرفقات

رقم المرفق	العنوان
1.	أسماء السادة الخبراء.
2.	توصيف مقرر التايكوندو للفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الأسكندرية.
3.	الأوضاع الأساسية لليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
4.	استمارة الأهداف العامة والخاصة والمحتوي التعليمي وطرق وأساليب التدريس والوسائل التعليم وأساليب التقويم للبرنامج التعليمي المقترح.
5.	استمارة تفريغ بيانات التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء في مدى مناسبة الأهداف العامة والخاصة والمحتوي التعليمي وطرق وأساليب التدريس والوسائل التعليمية وطرق وأساليب التقويم للبرنامج التعليمي المقترح.
6.	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو وباليوم الأولي (تاجوك الجن) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات.
7.	استمارة تفريغ بيانات التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء حول القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو وباليوم الأولي (تاجوك الجن) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية.
8.	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد محاور وبنود تقييم مستوى الأداء المهارى لليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو وتقييم المهارات المكونة لها .
9.	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد درجة التقييم لمحاور وبنود استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو والمهارات المكونة لها.
10.	استمارة تفريغ بيانات التكرار والنسبة المئوية استطلاع رأى الخبراء حول تحديد محاور وبنود تقييم مستوى الأداء المهارى لليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو وتقييم المهارات المكونة لها.
11.	استمارة تفريغ بيانات التكرار والنسبة المئوية استطلاع رأى الخبراء حول الخبراء لتحديد درجة التقييم لمحاور وبنود استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو والمهارات المكونة لها
12.	الآختبارات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو.
13.	الآختبارات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية المكونة لليوم (تاجوك الجن) .
14.	استمارات تسجيل للبيانات الشخصية والآختبارات البدنية والمهارية الخاصة باليوم الأولي تاجوك الجن في رياضة التايكوندو وتقييم مستوى الأداء المهارى لليوم.
15.	ورقة العمل للوقفات والمهارات المكونة لليوم الأولي (تاجوك الجن)، و لليوم ككل .
16.	البرنامج التعليمي المقترح .