

## الفصل الأول

### الأطار العام للبحث

- المقدمة ومشكلة البحث.

- أهداف البحث.

- فروض البحث.

- مصطلحات البحث

## المقدمة ومشكلة البحث

يسود العالم الآن نهضة علمية في شتى مجالات الحياة منها البحث العلمي، فالتقدم العلمي هو السمة المميزة للعصر الحالي لما يساهم في إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات التي تواجه الفرد في جميع المجالات ومنها التربية الرياضية فيرجع التحسن العلمي الذي نلاحظه اليوم في المجال الرياضي الى التحسن التكنولوجي الفعال لنتائج البحوث والدراسات التي تتضمن اختيار الفرد المناسب لطبيعة النشاط الممارس .

وتعتبر رياضة التايكوندو هي إحدى أنشطة المنازلات الفردية التي تتصف بالتغير السريع والمستمرة لمواقف اللعب المختلفة مما تتطلب من اللاعب القوة المميزة بالسرعة على الاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية وسرعة برمجة المواقف المتغيرة لكل من عمليتي الهجوم والدفاع. (67: 40، 59)

ورياضة التايكوندو ليست كما يعتقد البعض بأنها عمليات أشتباك وقاتل ولكنها عبارة عن حركات مرتبة ونشاط بدني وذهني يعمل على تنمية الفرد بشكل شامل ومتزن ، مما يؤدي إلى رفع مستوى كفاءته للمساهمة في تقدم ورقى المجتمع ، وبالرغم من أن رياضة التايكوندو لها قواعد وشروط وقانون دولي وتعتبر وسيلة غير عادية للدفاع عن النفس فيمكن للشخص ذو المستوى العالي في هذه الرياضة أن يدافع ويهاجم بحرية في الاتجاهات المختلفة ( للأمام – للخلف - للجانبين ) في أن واحد مستخدما جميع أجزاء الجسم (اليد - الكوع - الركبة - القدم). (80 : 12)

وقد أشار أحمد سعيد زهران ( 2004) أن رياضة التايكوندو تعتمد أكثر على الرجلين أثناء المباريات بالإضافة إلى توفيرها لوسائل الضمان الكافية للاعب حيث يرتدى اللاعب الواقيات المختلفة التي تتضمن واقي الصدر والبطن وواقي الراس HEAD GARD وواقي الذراعين والساقين SHIN GARD وواقي أسفل الحزام SAPW DAY وذلك لحماية اللاعب من الضربات الخطرة لتوفير عنصر الأمان أثناء المباريات مما ساعد على إدراج التايكوندو كلعبة أساسية أولمبية رسمية قبل كثير من ألعاب الدفاع عن النفس الأخرى. (7 : 8)

ولقد قام الاتحاد الدولي للتايكوندو بوضع تقسيم فني لرياضة التايكوندو علي النحو التالي :

keorugi	أولا :- فن الأشتباك (الكروجي)
poomse	ثانيا :- فن البومذا
ho- sin ssui	ثالثا :- فن الدفاع عن النفس
kyuk-pa	رابعا :- فن الكسر

وتعتبر البومذا شكل من أشكال الممارسة الذاتية التي تتم من خلال أتباع خطوات الحركة بطريقة منظمة ومتابعة ضد منافس أو عدة منافسين نحن نتخيلهم وذلك باستخدام عدد من الحركات الفنية، والبومذا تتكون من وقفات (أوضاع) متعددة لكل منها طبيعتها الخاصة ولكن تمتاز في النهاية ببعضها وتشمل مهارات وفنون التايكوندو المختلفة بصورة متوازنة بين الدفاع والهجوم والصد واللكم والضرب والدفع والركل، وتؤدي هذه المهارات بالقضيتين، والمرفقين ، والركبتين ، والقدمين والتي تمثل معركة وهمية مع شخص أو عدة اشخاص وهميين في مختلف الاتجاهات وتوجه للنقاط الحيوية في جسم المنافس إلى الهدف المحدد . (40 : 90،89)

وتعتبر البومذا من أهم الأجزاء الرئيسية في رياضة التايكوندو لجميع الممارسين وخاصة الناشئين والمبتدئين والتي تنعكس بعد ذلك علي المسابقات الأخرى في رياضة التايكوندو، وهذا يسمح للناشي والمبتدئ أن يكون لاعبا متكاملًا متميزًا في المستقبل، ولذا وضعت البومذا كأحد المقررات التطبيقية التي تدرس ضمن مقررات الأنشطة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية والذي يعد من خلاله كوادرات التربية الرياضية في مجالات مختلفة، والبومذا الأولي (تاجوك الجن) تعتبر أحد الجمل الحركية المعترف بها ضمن مجموعات البومذا تاجوك والتي تعد من البومذات الإجبارية التي يجب أن يؤديها اللاعب الناشئ والمبتدئ للترقي والحصول علي الحزام الأصفر.

ولقد قامت الباحثة بالأطلاع على خطة مقرر التايكوندو للفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ، وتمثل المحتوى في مهارات البومذا الأولي ( تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ويتم تدريس هذا المقرر في الفصل الدراسي الثاني وهي عبارة عن مجموعة من الوقفات والمهارات الهجومية والدفاعية .

وللأداء الحركي جانبان محسوسان هما المهارات والمكونات البدنية فالألتجاه الخاص بتعلم الحركة وهو ما يرتبط بالمهارة ويطلق على هذه العملية ذاتها (الاعداد المهاري ) ، بينما المكونات البدنية نجدها تتعلق بالاتجاهات الخاصة بالتدريب ويطلق عليها (الاعداد البدني). (64 : 18)

يذكر محمد صبحي حساتين وحمدي عبد المنعم(1997) إلى أن المهارات الأساسية هي الحركات التي يتحتم على المتعلم أدائها في جميع المواقف، والتي تتطلبها ظروف اللعب بغرض الوصول الى أفضل النتائج. (82)

كما يشير محمد توفيق الوليلي (1984) أن المكونات المهارية تعد القاعدة الأساسية لأي لعبة رياضية وذلك لتنمية الأداء الحركي والمهاري المطلوب سواء كان هذا الأداء هجومياً أو دفاعياً. (44: 27، 28)

وأضاف حنفي محمود مختار (1988) أن الأعداد المهاري هو كل الإجراءات التي يتبعها المعلم بهدف الوصول باللاعب الى الدقة والأتقان الكامل في جميع المهارات الأساسية للعبة حيث يمكن ان يؤديها بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباريات. (14: 71)

ولقد أوضح أحمد سعيد زهران (2004) أنه من الأهمية لمتعلم التايكوندو، أن يعمل على أجادة المهارات بدرجة عالية كما يجب تحليل الخصائص ( المتغيرات ) بالنسبة للنواحي الهجومية والدفاعية الى خطوات متعددة حتى يسهل تعلمها للحصول على أفضل النتائج وتعتبر القدرة على الأداء الفني للمهارة شرطاً أساسياً لأن الأداء هو نوع وطريقته تنفيذ أداء المهارة وخط سيرها مع مراعات مطابقتها لقانون رياضة التايكوندو. (7: 9)

ويوضح محمد حامد شداد (1996) أن القدرات البدنية هي التي تمكن الفرد الرياضي من قدره على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط الرياضي المتعدد، ويمثل حيز الأساسي لوصول الفرد الى أعلى مستوى ، وهي صفات ضرورية لكل أنواع الأنشطة الرياضية على اختلاف ألونها وتحديد سيادة صفة أو أكثر على غيرها من الصفات البدنية الأخرى طبقاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس . (45 : 11)

وتستخلص الباحثة من العرض السابق أن من شروط الوصول إلى المستويات العالية في تعلم المهارات الحركية ضرورة إمتلاك المتعلم درجة كبيرة من الصفات البدنية التي هي أساس نجاح الواجبات الحركية ، وهناك حقيقة هامة وهي أن أداء أي مهارة يرتبط بمكونات اللياقة البدنية حيث تمكن المتعلم من نجاح الأداء المهاري وتساذه على نمو قدرات المتعلمين وحسن الاستغلال الجيد للوقت في الأداء (الأقتصاد في الجهد ) ، كما تعد الحالة البدنية للمتعلمين من العوامل التي تساعد على سرعة تعلمة وتقدمة وتحسين مستواه المهاري والخططي للمهارة المتعلمة.

ولقد أوضح حنفي محمود مختار (1988) أن تنمية المكونات البدنية تعتبر من الأسس الهامة للأرتقاء بالمستوى المهاري كما أن المهارات الحركية هي التي تحدد ما ينبغي تطويره من المكونات البدنية بما يتفق ومتطلبات المهارة ، ويقصد بالأعداد البدني كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب من تخطيط هادف ، وضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التي تعمل على تحسين المكونات البدنية لكل لاعب بحيث يصل الى الحالة البدنية الممتازة ثم المحافظة على هذا المستوى البدني العالي. (14 : 13)

وأضاف أحمد محمود ابراهيم (1995) ان المهارات الحركية الأساسية في النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة التي يجب تنميتها وتطويرها. (9 : 185)

وهذا ما أكده أحمد سعيد زهران(1995) ان الكثير من المهارات الهجومية في رياضة التايكوندو يرتبط ادائها بتوافر صفات بدنية مميزة لأتقان أداء تلك المهارات وتلك الصفات (السرعة- التوافق- المرونة- الرشاقة بالإضافة إلى القوة) كما أن معظم الركلات واللكمات تحتاج الى قوة في كلا من عضلات الرجلين والذراعين والبطن والظهر في الأداء وأثناء سير المباريات. (5 : 183 ، 201)

ويؤكد أحمد سعيد زهران (2004) أن المكونات البدنية ترتبط بالأداء المهاري حيث أنها تمكنهم من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة. (7 : 172)

والاداء الحركي لليومذا الأولي (تاجوك الجن) يحتاج الي قدرات بدنية ومهارية خاصة حتى تتمكن الطالبة من أداء مختلف المهارات الحركية المكونة لها بدقة واتقان، حيث انها تحتوي علي مهارات هجومية ودفاعية معاً الى جانب عدد من الوقفات المختلفة وتؤدي في اتجاهات مختلفة وبسرعات وقوة متباينة وهذا يحتاج الي أعداد بدني ومهاري جيد وهذا ما اكدته دراسة صبحي حسونة حسونة (1998) (23) أدركت أهمية تطوير الصفات البدنية(الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية - المرونة الحركية - الأتزان الحركي) لتطوير القدرات الحركية للاعب التايكوندو ، ويليها دراسة ياسر أحمد عيسى (2000) (67) والتي أثبتت وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهاري للكاتب، ودراسة عماد عبد الفتاح السرسى (2001) (35) أوضحت أهمية الارتباط بين أهمية القدرات الحركية والصفات البدنية وفاعلية الاداء المهاري في المباريات ، كما أن دراسة حسام حسن شومان (2004) (12) أكدت علي أهمية تنمية الصفات البدنية الخاصة ( القوة المميزة بالسرعة - القوة الحركية ) لتحسين مستوى الأداء المهاري لناشي التايكوندو، ودراسة محمود أحمد عبدالدايم (2009) (55) والتي أثبتت فاعلية التمرينات المشابهة للاداء الفني لليومذا للتنمية المكونات البدنية والمهارية للاعب اليومذا في رياضة التايكوندو، واخير دراسة رانيا جابر (2012) (18) اثبتت أهمية تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيرها علي تنمية مستوى الاداء لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية بصاي - داي .كاته.

ومن هنا يتضح أن معظم الدراسات تناولت برامج تدريبية لتنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة بناشئي لاعبي التايكوندو بينما لاتجرى أبحاث على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية (0)

وفي حدود علم الباحثة ومن خلال مشاركتها في تدريس الجانب التطبيقي من مقرر التايكوندو لاحظت انخفاض مستوى الأداء المهاري للطالبات وعدم الأهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولى (تاجوك الجن ) في رياضة التايكوندو وهذا ما أكدتة الدراسة الأستطلاعية التي قامت بها الباحثة وكانت تهدف الي التعرف علي مستوى الأداء المهاري لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2010/2009.

### جدول (1)

#### تقديرات طالبات الفرقة الثانية للجانب التطبيقي للتايكوندو

التقدير	ممتاز	جيد جدا	جيد	مقبول	ضعيف	ضعيف جداً
النسبة المئوية	5.60 %	20.58 %	30.48 %	20.86 %	21.19 %	1.29 %

تشير نتائج جدول ( 1 ) بان نسبة الامتياز تمثل (5.6 % ) بينما وصلت نسبة الجيد جداً الي (20.58 % ) وبلغت نسبة جيد

( 30.48 % ) ويليها المقبول بنسبة ( 20.86 % ) ونسبة الضعيف ( 21.19 % ) والضعيف جداً (21.19% ) وبالتالي تصل نسبة الطالبات الاتي حصلن علي تقدير أقل من جيد (43.34%) وهذا يوضح ضعف قدراتهن البدنية والمهارية قد يرجع ذلك الي أن الاهتمام السائد تحسين مستوى الاداء المهاري (المكون المهاري) دون الارتقاء بالمكونات البدنية (المكون البدني) علي الرغم من اهمية هذه المكونات لتحسين مستوى الأداء المهاري لليومذا الأولى في التايكوندو .

وهذا ما أكدتة دراسة كلاً من شوج وشوي chojw , choes (1988)(70)، أحمد محمود إبراهيم (1991)(8)، ودراسة صبحى حسونة حسونة (1998)(23)، ودراسة حسام حسن شومان (2004)(12) ، ودراسة محمود أحمد عبدالدايم (2009)(55) ، رانيا جابر توفيق (2012)(18) أن تطوير القدرات البدنية ذات أهمية كبيرة في تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين التايكوندو، كما يرجع انخفاض مستوى الأداء المهاري الي أستخدام أسلوب الأوامر الذي يعتمد علي شرح وتقديم نموذج للمهارة وتصحيح بعض الأخطاء الشائعة لعدد كثير من الطالبات الأمر الذي لا يراعي الفروق الفردية، كما أن أستخدام هذا الأسلوب في تدريس رياضة التايكوندو قد لا يفي بكل متطلبات تحقيق الاهداف التعليمية والتربوية للمحاضرة ويلي بكل المسؤولية علي المحاضر في الوقت الذي توجد فيه اساليب تدريسية متعددة تراعي الفروق الفردية بين الطالبات وتدفعهن الي التعلم وتراعي قدرتهن .

وهذا ما اقرته دراسة كل من لوي Mary Lou –Schiling (2000) (75) ، فيصل الملا عبد الله (2003) (38)، هشام عبد الحميد حجازي (2004) (65) أن البرنامج التعليمية بإستخدام أساليب التدريس متنوعة قد يؤثر إيجابياً علي المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية وإذا أراد المعلم إحداث تحسين في المهارة فيجب أستخدام أساليب جديدة أكثر فعالية في اكتساب المهارات الحركية، وهذا ما دعا الباحثة إلى إستقراء أسباب هبوط مستوى الأداء المهاري لليومذا الأولى ( تاجوك الجن ) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات ووضع برنامج تعليمي مقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري الخاص باليومذا الأولى (تاجوك الجن ) في رياضة التايكوندو يشتمل علي التنوع في استخدام طرق وأساليب ووسائل تعليمية حديثة لتحسين مستوى الأداء المهاري الي جانب تحسين مستوى الأداء البدني.

## أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

1. اقتراح برنامج تعليمي لليومذا الأولي(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو لطلبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية .
2. تحديد فعالية البرنامج التعليمي لليومذا الأولي(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو لطلبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية .

## فروض البحث:

1. هل هناك فروق أحصائية بين طالبات المجموعة الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى مستوى تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو لصالح طالبات المجموعة التجريبية .
2. هل هناك فروق أحصائية بين طالبات المجموعة الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى مستوى تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) لصالح طالبات المجموعة التجريبية ..
3. هل هناك فروق أحصائية بين طالبات المجموعة الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى فى مستوى تحسن الأداء المهارى وتقييم اليومذا الأولي(تاجوك الجن) لصالح طالبات المجموعة التجريبية .

## مصطلحات البحث:

### البرنامج التعليمى المقترح :

هو مجموعة من الخطوات التنفيذية لخطة تامة تصميمها مسبقا وما تتطلبه من تحديد اهداف عامة واجرائية وكذلك محتوى تعليمي وخطة تنفيذية للتوزيع الزمني وما تتضمنه من طرق واساليب ووسائل تعليمية لتحسين مستوى الاداء البدني والمهاري الخاص باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطلبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات - بالأسكندرية .

### القدرات البدنيه الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) :

هى مجموعه من المتطلبات البدنيه الازمه والضرورية لتحسين مستوى الاداء المهاري لليومذا الأولي(تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو. (تعريف اجرائى)

### الجملة الحركية (اليومذا) :

هي مجموعة من المهارات الحركية الدفاعية و الهجومية تؤدي في اتجاهات متعددة بسرعات وقوة متباينة ضد أشخاص وهميين وفقا للتقنين الدولي لرياضة التايكوندو ويطلق عليه اليومذا . (تعريف اجرائى)