

الفصل الثالث

أجراءات البحث

أولاً:- منهج البحث

ثانياً:- مجالات البحث

أ- المجال البشري.

ب- المجال المكاني.

ج- المجال الزمني.

ثالثاً:- وسائل وأدوات جمع البيانات

1. الأستمارات

2. أدوات البحث

- الأجهزة.

- الأدوات .

رابعاً:- المتغيرات والأختبارات المستخدمة قيد البحث

أ- المتغيرات الأنثروبومترية (لتوصيف العينة) . Anthropometry Variables

ب- الأختبارات المستخدمة في البحث:

3- أختبارات القدرات البدنية . Physical Variables

4- إختبارات القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.

ج- تقييم مستوي الأداء المهاري لليومذا الأولى (تاجوك الجن) والمهارات المكونة لها.

خامساً :- الدراسات الأستطلاعية

سادساً:- البرنامج التعليمي المقترح.

سابعاً:- الخطوات التنفيذية للبحث

4. القياسات القبلية.

5. تنفيذ البرنامج التعليمي .

6. القياسات البعدية .

ثامناً:- المعالجات الإحصائية .

أولاً:- منهج الدراسة

أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي والتجريبي نظراً لملائتهما لطبيعة الدراسة حيث أستخدمت المنهج الوصفي في تحليل توصيف مقرر التايكوندو للفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات ، كما أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بتطبيق القياسين القبلي والبعدي .

ثانياً:- مجالات الدراسة :

أ- المجال البشري

1- مجتمع الدراسة

تم اختيار مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات- بلمنج ، والمقيادات بسجلات الكلية للعام الدراسي (2010-2011) والبالغ عددهم (146) طالبة ، وموزعين على أربع مجموعات (أ - ب - ج - د) ، وقد تم اختيارهم للأسباب الآتية :

1. أن تكون البومدا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو (قيد الدراسة) ضمن خطة كلية التربية الرياضية للبنات والمقررة على الفرقة الثانية (تمهيدى) .
2. أن تكون أفرادالعينة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية والمستجدين فى دراسة مادة التايكوندو.
3. سهولة الاتصال بمجتمع الدراسة لتواجد الطالبات داخل الكلية باستمرار وفى ظروف دراسية واحدة.
4. إمكانية توافر الأجهزة والأدوات التى تستخدمها الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة داخل الكلية.
5. موافقة إدارة الكلية لتوفير كل التسهيلات، وتذليل العقبات التى قد تواجهها الباحثة لتطبيق الدراسة .
6. توافر وسهولة الاتصال بالمساعدين من أعضاء هيئة التدريس والمعاونين بالكلية لمساعدة الباحثة فى أخذ القياسات المتعلقة بعينة الدراسة، وتفهمهم طبيعة إجراء القياسات بالإضافة إلى أن الباحثة أحد معاونى أعضاء هيئة التدريس القائمين بالأشتراك فى تنفيذ مقرر التايكوندو.

2- عينة الدراسة:-

قامت الباحثة بتقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين أحدهما ضابطة مجموعة (ب) والبالغ عددهم (30) طالبة ويطبق عليها البرنامج المتبع بالكلية ، والأخرى مجموعة تجريبية مجموعة (د) والبالغ عددهم (30) طالبة ويطبق عليها البرنامج التعليمي المقترح للتعرف على أثر كلا من المتغير المستقل (القدرات البدنية والمهارية) على المتغير التابع (البومدا الأولى تاجوك الجن) فى التايكوندو للمجموعة التجريبية ، وسوف تستخدم الباحثة المجموعة (أ) وعددهم (20) فى الدراسات الأستطلاعية لإيجاد معاملات الصدق والثبات للأختبارات قيد الدراسة وقدمت أستبعاد بعض الطالبات من عينة الدراسة وعددهم (20) طالبة للأسباب التالية :

- إستبعاد الطالبات اللاعبات وعددهم (3) طالبة.
- إستبعاد الطالبات الباقيات للاعادة وعددهم (4) طالبة.
- إستبعاد الطالبات المتغييات بسبب الاصابة وعددهم (3) طالبة.
- أستبعاد الطالبات غير المنتظمات فى الحضور أثناء أخذ القياسات وعددهم (2) طالبة .

جدول رقم (4)

توصيف عينة الدراسة

العينة	مجتمع البحث			المجتمع الأصلي
الأستطلاع	72 طالبة			
16 طالبة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المستبعدات من مجتمع البحث	146 طالبة
	30 طالبة	30 طالبة	12 طالبة	

يتضح من الجدول رقم (4) تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية متساويتين قوام كل منهما (30) طالبة والمجموعة الأولى يدرس لها بأسلوب (الشرح والعرض) ، والمجموعة الثانية يدرس لها بأسلوب (التعلم بتوجيه الأقران المدعم بورقة العمل ، أسلوب العصف الذهني ، مدعم بعدد من الوسائل التعليمية من الصور والمجسمات والكمبيوتر وتزوير الفيديو) ، وقامت الباحثة بالتدريس للمجموعتين .

تجانس والتكافؤ مجتمع وعينة الدراسة في المتغيرات قيد الدراسة الآتية :-

- السن (سنة) من واقع السجلات الخاصة بالكلية .
- الطول (سم) بواسطة الرستاميتير (قياس طول القامة) بدقة لأقرب (0.5) سم.
- الوزن (كجم) بواسطة الميزان الطبي بدقة حتي (0.5) كجم .
- القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات.
- الأداء المهاري للمهارات المكونة لليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
- وللتجانس والتكافؤ بين أفراد مجتمع وعينة الدراسة قامت الباحثة بأجراء التجانس في متغيرات الدراسة الأساسية.

جدول رقم (5)

تجانس مجتمع الدراسة في متغيرات النمو والقياسات الجسمية قيد الدراسة ن=60

المتغيرات	الدلالات	وحدة القياس	الوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري ±ع	الوسيط ط	معامل الالتواء ل
السن لأقرب شهر	سنة	19.350	0.799	19.00	-0.107	
الطول الكلي لأقرب سم	سم	165.483	5.457	165.00	0.645	
طول الذراع لأقرب سم	سم	81.367	2.610	80.00	0.565	
طول الرجل لأقرب سم	سم	101.633	4.751	100.00	-0.044	
الوزن لأقرب كجم	كجم	63.367	8.830	64.00	0.445	

يتضح من جدول رقم (5) أن قيم معاملات الإلتواء جميعها إنحصرت ما بين (±3) وهذا يدل علي تجانس أفراد العينة في المتغيرات الأولية قيد الدراسة قبل إجراء التجربة.

جدول (6)

تكافؤ مجتمع الدراسة في متغيرات النمو والقياسات الجسمية قيد الدراسة ن=30

المتغيرات	الدلالات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق	قيمة "ت"
			القياس القبلي		القياس القبلي			
			س-	±ع	س-	±ع		
السن لأقرب شهر	سنة	19.300	0.651	19.400	0.932	0.1	0.487	
الطول الكلي لأقرب سم	سم	165.833	5.160	165.133	5.806	0.7	0.552	
طول الذراع لأقرب سم	سم	81.833	2.394	80.900	2.771	0.933	1.459	
طول الرجل لأقرب سم	سم	102.467	4.925	100.800	4.498	1.667	1.38	
الوزن لأقرب كجم	كجم	63.90	9.19	62.833	8.583	1.067	0.482	

****قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.01 = 2.66 * قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.00**

يتضح من جدول رقم (6) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات قيد الدراسة وإنحصرت قيمة "ت" ما بين (0.482، 1.459) وهذا يدل علي تكافؤ أفراد المجموعتين في المتغيرات الأولية قيد الدراسة قبل إجراء التجربة.

جدول رقم (7)

تجانس مجتمع الدراسة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة ن=60

معامل الالتواء ل	الوسيط ط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	اسم الاختبار	القدرات البدنية
0.981	132.500	15.667	136.250	سم	أختبار الوثب	القدرة العضلية للرجلين
0.374-	11.000	1.614	10.850	عدد	أختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	السرعة الحركية
0.307-	13.410	1.121	13.281	ث	أختبار الجري اللولبي	الرشاقة
0.110-	6.485	1.202	6.522	ث	أختبار الدوائر المرقمة	التوافق
0.047-	2.000	1.2980	2.100	عدد	أختبار الوثب بالحبيل	
0.586	10.000	3.717	10.717	سم	أختبار ثني الجذع من الوقوف	المرونة
1.406-	38.000	8.448	37.817	سم	أختبار مرونة جراتد كار جانبي	
0.351-	26.500	12.281	26.433	سم	أختبار مرونة جراتد كار أمامي	
0.06-	122.500	12.146	123.916	سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ أماماً	
0.083	57.500	13.034	57.667	سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ خلفاً	
0.151	24.000	4.733	24.800	عدد	أختبار الجلوس من رقود القرفصاء (60 ث)	قوة عضلات البطن
0.249-	25.000	5.243	25.033	عدد	أختبار ثني الذراعين من الأنبطاح المائل المعدل (60 ث)	قوة عضلات الذراعين
0.31-	5.032	36.000	36.033	عدد	أختبار رفع الجذع من الأنبطاح (60 ث)	قوة عضلات الظهر

يتضح من جدول رقم (7) أن قيم معاملات الالتواء وجميعها إنحصرت ما بين (3±) وهذا يدل علي تجانس أفراد العينة في القدرات البدنية قيد الدراسة قبل إجراء التجربة.

جدول رقم (8)

تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة ن=30

قيمة "ت"	الفروق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	أسم الاختبار	المتغيرات
		ن=30		ن=30				
		القياس القبلي	القياس القبلي	القياس القبلي	القياس القبلي			
ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-			
1.60	4.5	12.205	134.00	18.436	138.500	سم	أختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
0.708	0.300	1.093	10.700	1.576	11.000	عدد	أختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	السرعة الحركية
0.887	0.249	1.363	13.156	0.817	13.405	ث	أختبار الجري اللولبي	الرشاقة
1.049	0.259	1.093	6.392	1.307	6.651	ث	أختبار الدوائر المرقمة	التوافق
0.528	0,200	1.157	2.2000	1.438	2.000	عدد	أختبار الوثب بالحبل	
1.277	1.433	3.113	10.000	4.166	11.433	سم	أختبار ثني الجذع من الوقوف	المرونة
0.541	1.233	6.656	37.200	10.005	38.433	سم	مرونة جراند كار جانبي	
0.019	0.066	12.358	26.400	12.414	26.466	سم	مرونة جراند كار أمامي	
1.60	1.501	11.925	123.166	12.521	124.667	سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ أماماً	قوة عضلات البطن
0.196	0.667	12.635	58.000	13.628	57.333	سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ خلفاً	
0.054	0.066	4.485	24.767	5.045	24.833	عدد	أختبار الجلوس من رقود القرفصاء (60ث)	قوة عضلات الذراعين
0.063	0.66-	5.125	25.066	5.445	25.000	عدد	أختبار ثني الذراعين من الأنبطاح المائل المعدل (60ث)	قوة عضلات الظهر
0.784	1.00	5.412	35.533	4.658	36.533	عدد	أختبار رفع الجذع من الأنبطاح (60ث)	

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.01 = 2.66 * قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.00

يتضح من جدول رقم (8) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو قيد الدراسة وإنحصرت قيمة "ت" ما بين (0.019، 1.60) وهذا يدل علي تكافؤ أفراد المجموعتين في بعض القدرات البدنية قيد الدراسة قبل إجراء التجربة.

جدول رقم (9)

تجانس مجموعتي الدراسة في القياسات البدنية الخاصة بالمهارات المكونة لليومذا الأولى (تاجوك الجن)

في رياضة التايكوندو قيد الدراسة ن=60

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات	القدرات البدنية	
						ل	ط
0.66	20.5	3.453	21.2	ث	ذراعين	مومتونج تريجي	اختبار الرشاقة الخاصة
0.94	20	2.758	20.983	ث	رجلين	اب تشاجي	
0.94	6	0.84	6.15	ث	يمن	مومتونج تريجي	اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة (10 ث)
0.677	6	0.885	6.117	ث	شمال	مومتونج تريجي	
0.628	6	1.142	6.233	ث	يمن	أولجل ماکي	
-0.106	6	0.722	6.517	ث	شمال	أولجل ماکي	
0.409	6	1.0803	6.55	ث	يمن	مومتونج أن ماکي	
0.23	6	0.8497	6.3	ث	شمال	مومتونج أن ماکي	
0.033	7	1.2281	6.983	ث	يمن	أرى ماکي	
-0.829	6	1.0831	6.483	ث	شمال	أرى ماکي	
0.891	5	0.946	5.05	ث	يمن	اب تشاجي	
1.595	5	0.892	5.017	ث	شمال	اب تشاجي	
0.64	12	1.624	12.733	ث	يمن	مومتونج تريجي	اختبار تحمل السرعة الخاصة (20 ث)
0.234	12	1.307	12.05	ث	شمال	مومتونج تريجي	
0.529	12	1.914	11.95	ث	يمن	أولجل ماکي	
0.326	12	1.227	12.883	ث	شمال	أولجل ماکي	
-0.127	13	1.6804	12.7	ث	يمن	مومتونج أن ماکي	
-0.105	12	1.8261	12.433	ث	شمال	مومتونج أن ماکي	
0.206	13	2.046	13.317	ث	يمن	أرى ماکي	
-0.489	12	2.1589	12.483	ث	شمال	أرى ماکي	
712.	9	1.191	9.35	ث	يمن	اب تشاجي	
0.296	9	1.183	9.417	ث	شمال	اب تشاجي	

يتضح من جدول رقم (9) أن قيم معاملات الالتواء وجميعها إنحصرت ما بين (3±) وهذا يدل علي تجانس أفراد العينة في القياسات البدنية الخاصة باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد الدراسة قبل إجراء التجربة.

جدول رقم (10)

تكافؤ مجموعتي الدراسة في القياسات البدنية الخاصة بالمهارات المكونة لليومذا الأولى

(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد الدراسة ن=30

قيمة "ت"	الفروق	المجموعة الضابطة ن=30		المجموعة التجريبية ن=30		وحدة القياس	الدلالات	المتغيرات	
		القياس القبلي		القياس القبلي					
		ع±	س-	ع±	س-				
-0.88	-0.2	3.706	21.3	3.241	21.1	ث	ذراعين	مومتونج تريجي	أختبار الرشاقة الخاصة
0.07	0.034	2.882	20.966	2.678	21	ث	رجلين	أب تشاجي	
1.439	0.2	0.86	6.133	0.922	6.333	ث	يمن	مومتونج تريجي	أختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة (10ث)
1.409	0.167	0.85	6.033	0.925	6.2	ث	شمال	أولجل ماکي	
1.366	0.233	1.1326	6.4	1.1592	6.633	ث	يمن	أولجل ماکي	
0.571	0.067	0.7611	6.2	0.692	6.267	ث	شمال	أولجل ماکي	
1.651	0.234	1.006	6.433	1.155	6.667	ث	يمن	مومتونج أن ماکي	
1.393	0.266	0.747	6.167	0.935	6.433	ث	شمال	مومتونج أن ماکي	
1.126	0.233	1.1958	6.867	1.269	7.1	ث	يمن	أرى ماکي	
1.191	0.233	0.809	6.367	1.303	6.6	ث	شمال	أرى ماکي	
1.095	0.166	0.9279	4.967	0.973	5.133	ث	يمن	اب تشاجي	
0.77	0.167	0.844	4.9	0.827	5.067	ث	شمال	اب تشاجي	
1.67	0.333	1.455	12.567	1.787	12.9	ث	يمن	مومتونج تريجي	أختبار تحمل السرعة الخاصة (20ث)
1.306	0.166	1.299	11.967	1.332	12.133	ث	شمال	مومتونج تريجي	
0.796	0.167	1.7499	12.8	2.0924	12.967	ث	يمن	أولجل ماکي	
1.366	0.234	1.1472	11.833	1.3113	12.067	ث	شمال	أولجل ماکي	
1.393	0.266	1.331	12.567	1.984	12.833	ث	يمن	مومتونج أن ماکي	
0.972	0.2	1.688	12.333	1.978	12.533	ث	شمال	مومتونج أن ماکي	
1.248	0.3	1.821	13.167	2.27	13.467	ث	يمن	أرى ماکي	
0.684	0.233	1.965	12.367	2.372	12.6	ث	شمال	أرى ماکي	
1.27	0.234	1.194	9.233	1.196	4.967	ث	يمن	اب تشاجي	
1.097	0.233	1.317	9.3	1.042	9.533	ث	شمال	اب تشاجي	

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.01 = 2.66 * قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.00

يتضح من جدول رقم (10) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القياسات البدنية الخاصة باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد الدراسة، وإنحصرت قيمة "ت" مابين (0.571، 1.670)، وهذا يدل علي تكافؤ أفراد المجموعتين في بعض القياسات المهارية قيد الدراسة قبل إجراء التجربة.

ب- المجال المكاني :-

تم تطبيق الدراسة وما تضمنته من قياسات قبلية وبعديّة عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح بصالة رياضات الدفاع عن النفس بكلية التربية الرياضية للبنات – بفلنج – جامعة الإسكندرية ، وذلك بعد أضافة أجهزة وأدوات التعليم والقياس التي يتطلبها الدراسة .

ج – المجال الزمني :-

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من 2011/2/19م إلى 2011/2/2م لتحديد القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات و للتأكد من مناسبة الأختبارات المختارة وسهولة تطبيقها .
- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية لتحديد زمن الأداء المناسب لكل أختبار وتقنين أستمارة تقييم مستوي الأداء المهاري للمهارات المكونة لليومذا وتقييم اليومذا ككل في الفترة من 2011/2/27 إلى 2011/3/5 م .
- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من 2011/3/7م إلى 2011/3/14م لإيجاد الصدق والثبات للأختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة .
- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الرابعة في الفترة من 2011/3/15الي 2011/3/24 لتجريب أستخدم البرنامج والتأكد من مدي مناسبة التمرينات المختارة و ورقة العمل لقدرات المتعلمين .
- تم أخذ القياسات القبليّة من الفترة 2011/3/26 إلى 2011/3/31م .
- تم إجراء التجربة الأساسية من الفترة 2011/4/2 م إلى 2011/5/26م .
- تم أخذ القياسات البعديّة من 2011/5/28 م إلى 2011/6/2 م .

ثالثاً:- وسائل وأدوات جمع البيانات

أستخدمت الباحثة وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لتصميم البرنامج التعليمي المقترح وتحديد القدرات البدنية الخاصة باليومذا(الأولى تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، وكذلك تحديد المحاور الرئيسية لتقييم مستوي الأداء المهاري للمهارات المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو،تقييم مستوي الأداء المهاري الخاص باليومذا،من خلال المراجع العلمية والدراسات السابقة وتمثل في :-

أ- المسح المرجعي

قامت الباحثة بأجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع ، والبحوث العلمية ، والشبكة الدولية للمعلومات (الأنترنت) وذلك بهدف :

- تصميم أستمارة أستطلاع رأي الخبراء .
- تصميم أستمارة تسجيل البيانات .
- التعرف على أسس وقواعد تصميم البرامج التعليمية بأستخدم أسلوب التعلم بالأقران المدعم بورقة العمل والعصف الذهني ، والصور والفيديو ، والمجسمات ، وكيفية أستخدمها داخل العملية التعليمية .
- تحديد مكونات أجزاء الوحدات التعليمية .

ب- أستمارة أستطلاع رأي الخبراء

قامت الباحثة بأعداد أستمارة أستطلاع رأي الخبراء وتمثلة في :

1. تصميم أستمارة أستطلاع رأي الخبراء لتحديد الأهداف العامة والخاصة وطرق وأساليب التدريس والوسائل التعليمية للبرنامج التعليمي المقترح مرفق رقم (5) .
2. تصميم أستمارة أستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية العامة والخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات مرفق رقم (6) .
3. تصميم أستمارة أستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم المحاور الرئيسية لتقييم مستوي الأداء المهاري للمهارات المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ، وكذلك تقييم مستوي الأداء المهاري لليومذا الأولي بشكل عام لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات مرفق (8) .

تصميم أستمارة أستطلاع رأي الخبراء في أستمارة تقييم مستوي الأداء المهاري للمهارات المكونة لليومذا الأولي(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو، وكذلك درجة تقييم مستوي الأداء المهاري لليومذا الأولي بشكل عام لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات من خلال الأطلاع علي أستمارة الأتحاد الدولي للتايكوندو لتقييم اليومذا والأطلاع علي المراجع العلمية الخاصة

باليومذا وشروط الأداء الصحيحة حيث تم تقنين الأستمارة من خلال عرضها علي الخبراء من كليات التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية فلمنج وأبو قير ، جامعة طنطا ، جامعة حلون ، جامعة الزقازيق تخصص منازل فردية مرفق(9) .

تم توزيع أستمارة أستطلاع رأي الخبراء علي (12) خبيراً والموضح بالمرفق قم(1) وفقاً للشروط التالية :

- أن يكون عضو هيئة تدريس قائم بتدريس مقرر التايكوندو والخبره التدريسية لا تقل عن 10 سنوات.
- أن يكون عضوية تدريس بكليات التربية الرياضية بالجمهورية بأحدي الأقسام التالية(قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة تخصص تايكوندو).

ج- أستمارات تسجيل البيانات

1. أستمارات تسجيل البيانات الشخصية للطالبات المتغيرات قيد الدراسة حيث أشتملت على (الأسم – السن – الطول – الوزن) قيد الدراسة مرفق (14) .
2. أستمارة تسجيل بيانات أستطلاع رأي الخبراء حول القدرات البدنيه العامة والخاصة بالمهارات المكونة لليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات مرفق رقم (7) .
3. أستمارة تسجيل بيانات الأختبارات البدنيه لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات مرفق رقم (13) .
4. أستمارة تسجيل بيانات الأختبارات المهاريه الخاصه بالمهارات المكونه لليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات مرفق رقم (14) .
5. أستمارة تسجيل بيانات درجات تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات المكونة لليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو، وكذلك درجة تقييم مستوى الأداء المهاري لليومذا الأولي بشكل عام للطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات مرفق (15) .

د- الإجهزة:-

- جهاز رستاميتير لقياس الطول(سم)
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- 3 ساعات إيقاف رقمية (Stop watch) ماركة Casio مقربة لأقرب 100/1 ث.
- كاميرا ديجيتال.
- جهاز كمبيوتر.

هـ- الأدوات:-

- بساط تايكوندو.
- أوقية الصدر والبطن.
- اكياس الضرب (ميتات).
- أقماع.
- أستمارات تسجيل و تقييم .
- أقلام رصاص.
- مسطرة مدرجة.
- مقعد سويدي.
- كرات طبية.
- عصا.
- استيك مطاط.
- اكياس رمل.

رابعاً:- المتغيرات والإختبارات المستخدمة في الدراسة

أ- المتغيرات الأنثروبومترية (لتوصيف العينة) Anthropometry Variables

- السن لأقرب سنة.
 - الطول الكلي لأقرب سم .
 - طول الذراع لأقرب سم .
 - طول الرجل لأقرب سم .
 - الوزن لأقرب كجم .
1. تم أخذ قياس وزن الجسم بواسطة الميزان الطبي بدقة حتي (0.5) كجم (صباحاً وقبل الفطور)(ثبات التوقيت اليومي).
 2. تم أخذ قياسات الأطوال بواسطة الرستاميتير (قياس القامة) بدقة لأقرب(0.5) سم (صباحاً) ،حيث ثبت أن الطول يمكن أن يقل بمقدار 1 : 2سم في الغروب عنه في الصباح طبقاً لشروط المقاييس الأنثروبومترية.

ب- الاختبارات المستخدمة في الدراسة :
وقد روعي عند اختيار الاختبارات المستخدمة الشروط التالية:-

- مناسبة الاختبارات للمرحلة السنية لطالبات الكلية.
 - سهولة الأعداد والتنفيذ.
 - تميز الاختبارات بدرجة من المعاملات العلمية العالية.
- 1- إختبارات القدرات البدنيه:-

تم إختيار مجموعة من الإختبارات التي تتوافر لها المعاملات العالية لقياس أهم القدرات البدنيه الخاصة برياضة التايكوندو مرفق (12).

جدول رقم (11)

أهم القدرات والاختبارات البدنيه الخاصة برياضة التايكوندو

م	القدرات البدنيه	وحدة القياس	الإختبار – الأداة – الجهاز المستخدم
1.	القدرة العضلية للرجلين	سم	أختبار الوثب العريض من الثبات
2.	السرعة	عدد	أختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ
3.	الرشاقة	ث	أختبار الجري اللولبي
4.	التوافق	ث	أختبار الدوائر المرقمة
5.		عدد	أختبار الوثب بالحبل
6.	المرونة	سم	أختبار ثني الجذع من الوقوف
7.		سم	مرونة جرائد كار جانبي
8.		سم	مرونة جرائد كار أمامي
9.		سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ أماماً (الجيئوميتر)
10.		سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ خلفاً (الجيئوميتر)
11.		قوة عضلات البطن (60) ث	ث
12.	قوة عضلات الذراعين (60) ث	ث	أختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل
13.	قوة عضلات الظهر (60) ث	ث	أختبار رفع الجذع من الانبطاح

يوضح جدول رقم (11) اهم القدرات والاختبارات البدنيه برياضة التايكوندو

2- الاختبارات البدنيه المهارية الخاصة بالبوذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو:

- أختبار القوة مميزة بالسرعة خلال (10ث).
- أختبار تحمل السرعة الخاصة خلال (20ث).
- أختبار الرشاقة الخاص بالضربة الأمامية المستقيمة بمستوى الصدر والبطن مومتونج تريجي.
- أختبار الرشاقة الخاص بالركلة الأمامية المستقيمة أب تشاجي. مرفق رقم (11)

ج- تقييم مستوى الأداء المهاري

قامت الباحثة بأعداد أستمارة لتقييم مستوى الأداء المهاري للبوذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو والمهارات المكونة لها لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات وعرضها علي الخبراء لتحديد أهم المحاور والبنود الرئيسية التي يمكن من خلالها تقييم مستوى الأداء المهاري للبوذا الأولي والمهارات والوقفات المكونة لها المتمثلة في :

- الوقفة المتوازنة (نارينهي سوجي).
- الوقفة الأمامية (أب سوجي).
- الوقفة القطرية (أب كوبي).
- مهارة الدفاع لأسفل (أري ماكي).
- مهارة الدفاع لأعلي (أولجل ماكي).
- مهارة الدفاع من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكي).

- اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج تريجي).
 - مهارة الركلة الأمامية (أب تشاجي). مرفق رقم (9)
- خامسا:- الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم أجزاء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من 2011/2/19 الي 2011/2/26 لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو وباليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.

جدول (12)

التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء ن = (8)

م	المكونات البدنية	رأي الخبراء ن=8	
		التكرار	النسبة %
1.	الرشاقة	8	100%
2.	التوافق	7	87.5%
3.	التوازن	7	87.5%
4.	المرونة	8	100%
5.	الدقة	6	75%
6.	السرعة الحركية	8	100%
7.	السرعة الانتقالية	6	75%
8.	القوة المميزة بالسرعة	8	100%
9.	تحمل السرعة	6	75%
10.	تحمل القوة	4	50%
11.	تحمل الأداء	5	62.5%
12.	التحمل الدوري التنفسي	2	25%

يتضح من جدول (12) التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات، تراوحت نسبة الموافقة ما بين (25% الي 100%).

جدول (13)

التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء ن = (8)

م	المكونات البدنية	رأي الخبراء ن=8	
		التكرار	النسبة %
13.	القوة المميزة بالسرعة	8	100%
14.	السرعة الحركية	6	75%
15.	الرشاقة	8	100%
16.	التوافق	7	87.5%
17.	التوازن	6	75%
18.	المرونة	7	87.5%
19.	تحمل الأداء	2	25%
20.	التحمل الدوري التنفسي	-	-
21.	تحمل القوة	-	-
22.	السرعة الانتقالية	4	50%
23.	الدقة	6	75%
24.	تحمل السرعة	7	87.5%

يتضح من جدول (13) التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات، تراوحت نسبة الموافقة ما بين (صفر% الي 100%).

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :-

قد أسفرت نتائج هذه الدراسة الي :

- استبعاد القدرات البدنية التي تقل نسبتها المئوية عن (80%) .
- تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات وهي (الرشاقة ، التوافق ، المرونة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة).
- تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة باليومذالأولي(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات وهي (الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة الخاصة ، تحمل السرعة الخاصة).

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 2011/2/27 الي 2011/3/5 على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية وقوامها (16 طالبة) بهدف : تحديد زمن الأداء المناسب لكل اختبار وطبيعة أدائه للأساليب المهارية المختلفة قيد الدراسة وذلك بالمنهج المرجعي للمراجع العلمية الخاصة بالاختبارات البدنية المهارية وكذلك للدراسات والبحوث العلمية خلال الفترة من 1995م حتي 2012م كدراسة أحمد محمود إبراهيم (2005) ، صبحي حسونة حسونة (1998) ، ودراسة رانيا جابر توفيق (2012) لاستخراج الأزمنة المحددة لأداء كل اختبار وفعال للقدرة البدنية المهارية الخاصة وأسفرت الدراسة عن :

- تحديد زمن القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمهارات الحركية قيد الدراسة مابين (5-15ث) .
 - تحديد زمن تحمل السرعة الخاصة بالمهارات الحركية قيد الدراسة مابين (15-25ث) .
- والاختبار المقتن هو ذلك الاختبار الذي إذا صيغت مفرداته وكتبت تعليماته بطريقة تضمن ثباته أداماتكرر، كما تضمن صدقة في قياس السمة أو الظاهرة التي وضع لقياسها .

أولاً: تحديد والتأكد من زمن الأداء الخاصة باختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمهارات الحركية قيد الدراسة :

فقد تم اختيار أزمنة مختلفة لأداء الاختبارات وهي (5ث ، 10ث ، 15ث) وأخضعها للتجريب والتقنين علي عينة استطلاعية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية بهدف تحديد زمن الأداء المناسب لاختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمهارات الحركية قيد الدراسة أحصائياً.

جدول رقم (14)

متوسطات زمن الأداء المناسب للاختبار المهارية (القوة المميزة بالسرعة الخاصة)

القوة المميزة بالسرعة			الاتجاه	المهارة
15ث	10ث	5ث		
8.9	6.3	2.8	يمين	مومتونج تريجي
7.7	4.9	2.4	شمال	
8.6	5.9	2.9	يمين	أولجل مأكى
8.7	6	2.9	شمال	
7.8	5.4	2.4	يمين	مومتونج أن مأكى
8.3	5.4	2.9	شمال	
8.9	6.3	2.8	يمين	أرى مأكى
9	6	3.3	شمال	
6.9	4.7	2.2	يمين	اب تشاجي
7.1	4.8	2.2	شمال	

يوضح الجدول رقم (14) أن زمن الأداء المناسب لاختبار القوة المميزة بالسرعة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية هو (10ث).

ثانياً : تحديد والتأكد من أزمنا الأداء الخاصة بأختبارات تحمل السرعة الخاصة بالمهارات الحركية قيد الدراسة

فقد تم اختيار أزمنا مختلفة لأداء الأختبارات وهي (15ث، 20ث، 25ث) وأخضاعها للتجريب والتقنين علي عينة أستطلاعية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الأسكندرية بهدف تحديد زمن الأداء المناسب لأختبارات تحمل السرعة الخاصة بالمهارات الحركية قيد الدراسة أحصائياً.

جدول رقم (15)

متوسطات زمن الأداء المناسب للأختبارات المهارية (تحمل السرعة الخاصة)

المهارة	الاتجاه	تحمل السرعة الخاصة		
		15ث	20ث	25ث
مومتونج تريجي	يمين	8.9	11.7	14.7
	شمال	7.7	10.2	13
أولجل ماكى	يمين	8.6	11.1	14.4
	شمال	8.7	11.7	14.4
مومتونج أن ماكى	يمين	7.8	10.5	13.2
	شمال	8.3	10.9	13.6
أرى ماكى	يمين	8.9	11.7	14.7
	شمال	9	11.7	14.6
اب تشاجي	يمين	6.9	9.1	11.5
	شمال	7.1	9.3	11.7

يوضح الجدول رقم (15) أن زمن الأداء المناسب لأختبار تحمل السرعة الخاصة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الأسكندرية هو (20ث).

نتائج الدراسة الأستطلاعية الثانية :-

قد أسفرت نتائج الدراسة عن:

1. تحديد زمن الأداء لأختبارات التقييم للقدرات البدنية المهارية الخاصة بالمهارات المكونة للبوذا الأولي (تاجوك الجن) قيد الدراسة وتمثلة في :
- زمن الأداء لأختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة (10ث).
- زمن الأداء لأختبار تحمل السرعة الخاصة (20ث).
2. تحديد زمن أداء اختبار الرشاقة الخاصة وفقاً لأداء كل طالبة ب تكرار الأداء 4مرات في الاتجاهات بالتبادل .

الدراسة الأستطلاعية الثالثة :

تم اجراء الدراسة الأستطلاعية الثالثة في الفترة من 2011/3/7 الى 2011/3/14 على عدد (16 طالبة) على عينة أستطلاعية ممثلة لعينة الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية بهدف:

1. إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للأختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة .
2. تقنين أستمارة تقييم مستوي الأداء المهاري للمهارت المكونة للبوذا وتقييم البومذاكل لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بعرضها علي الخبراء من كليات التربية الرياضية بجامعة الأسكندرية فلمنج وأبوقير، جامعة طنطا، جامعة حلون، جامعة الزقازيق تخصص منازل فردية للتأكد من مدي مناسبتها لعينة الدراسة مرفق (9).

حساب الصدق والثبات لأختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة

أولاً : المعايير العلمية للأختبارات (الصدق والثبات).

أ- الصدق (صدق التمايز)

أستخدمت الباحثة الصدق التجريبي (التمايز) لإيجاد معامل صدق الاختبار وذلك من خلال تطبيقها علي مجموعتين أحدهما قوامها (8) طالبات مميزين وهم الطالبات الاعبات للتايكوندو من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات والمسجلين بالاتحاد الدولي للتايكوندو وقد تم الأطلاع علي كارنية الاتحاد للتأكد من هوية الطالبة الطالبة ، والمجموعة الأخرى (8) غير مميزين وهم طالبات غير لاعبات للتايكوندو ولكن لديهم معرفة بسيطة بالمهارات والمجموعتين من خارج عينة الدراسة .

جدول (16)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة لإيجاد صدق اختبارات القدرات البدنية الخاصة

برياضة التايكوندو قيد الدراسة ن=16

معامل الصدق	قيمة "ت"	الفروق	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	أسم الأختبار	القدرات البدنية
			ن=8	ن=8	س-	س±			
0.922	**4.243	15.00	13.296	128.750	20.831	143.750	سم	أختبار الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
0.861	**9.165	3.00	1.457	12.125	1.808	15.125	عدد	أختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	السرعة الحركية
0.965	**4.06	1.382	0.616	14.031	0.749	12.649	ث	أختبار الجري اللولبي	الرشاقة
0.91	**3.364	0.523	0.809	8.113	1.0400	7.590	ث	أختبار الدوائر المرقمة	التوافق
0.709	**3.742	1.00	0.991	1.125	0.991	2.125	عدد	أختبار الوثب بالحبل	
0.965	**9.35	2.50	2.825	9.625	2.900	12.125	سم	أختبار ثني الجذع من الوقوف	المرونة
0.866	**4.743	7.75	8.951	50.125	8.927	42.375	سم	مرونة جرائد كار جانبي	
0.842	**7.40	8.25	5.8300	38.375	4.323	30.125	سم	مرونة جرائد كار أمامي	
0.727	**4.200	13.125	8.345	53.750	12.800	66.875	سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ أماماً	
0.867	**5.33	10.625	11.259	121.250	10.329	131.875	سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ خلفاً	قوة عضلات البطن
0.912	**2.68	2.375	5.026	25.875	5.994	28.250	عدد	أختبار الجلوس من الرقود قرفصاء (60ث)	
0.859	**6.278	6.25	5.211	21.500	5.392	27.750	عدد	أختبار ثني النراعين من الأنيطاح المائل المعدل (60ث)	
0.798	**4.24	5.5	5.650	31.750	5.874	37.250	عدد	أختبار رفع الجذع من الأنيطاح (60ث)	قوة عضلات الظهر

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.01 = 2.66 * قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.00

يتضح من جدول (16) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو قيد الدراسة ، وقيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (2.04 إلى 9.46) ، وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) ، مما يؤكد على تفوق المجموعة المميزة على المجموعة غير المميزة في جميع الاختبارات قيد الدراسة، كما يتضح ارتفاع قيم معامل الصدق والتي تراوحت ما بين (0.709 إلى 0.963) مما يدل على صدق اختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة، وأنها بذلك تقيس ما وضعت من أجله.

ثانياً: ثبات إعادة تطبيق الاختبارات:-

تم تطبيق الاختبارات في 2011 / 3 / 2 وأعادة تطبيقها 2011 / 3 / 9 علي عينة ممانلة للعينة الدراسة ومن خارج العينة الأصلية قوامها (16) طالبات والجدول التالي يوضح معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (17)

الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمجموعتين المميزة والغير مميزة

لإيجاد ثبات اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو قيد الدراسة ن=16

معامل الثبات	قيمة "ت"	الفروق	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	أسم الاختبار	القدرات البدنية
			±ع	-س	±ع	-س			
0.99	1.00	0.25	20.199	143.500	20.831	143.750	سم	أختبار الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
0.91	1.42	0.375	1.581	14.750	1.807	15.125	عدد	أختبار سرعة قبض وبسط مفصل	السرعة الحركية
0.89	1.36	0.616	0.998	12.032	0.748	12.648	ث	أختبار الجري اللولبي	الرشاقة
0.99	1.47	0.035	1.012	7.625	1.040	7.590	ث	أختبار النواثر المرقمة	التوافق
0.99	1.42	0.0003	0.990	2.128	0.991	2.125	عدد	أختبار الوثب بالحبلى	
0.96	1.42	0.375	2.866	11.750	2.900	12.125	سم	أختبار ثني الجذع من الوقوف	المرونة
0.99	1.32	0.50	8.253	41.875	8.927	42.375	سم	مرونة جرات كار جانبي	
0.97	1.323	0.50	3.997	29.625	4.323	30.125	سم	مرونة جراندر كار أمامي	
0.99	1.528	0.50	12.235	66.375	12.800	66.875	سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ أماماً	
0.98	1.210	0.75	9.862	131.125	10.329	131.875	سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ خلفاً	
0.70	1.528	0.50	5.391	27.750	5.994	28.250	عدد	أختبار الجلوس من الرقود قرفصاء(60ث)	قوة عضلات البطن
0.81	1.531	0.50	5.175	27.250	5.391	27.750	عدد	أختبار ثني الذراعين من الأنبطاح المائل المعدل(60ث)	قوة عضلات الذراعين
0.96	1.369	0.875	4.779	36.375	5.873	37.250	عدد	أختبار رفع الجذع من الأنبطاح(60ث)	قوة عضلات الظهر

****قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.01 = 2.66 * قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.00**

يضح من جدول (17) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التطبيقين الأول والثاني للمجموعتين المميزة وغير المميزة لإيجاد ثبات اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو قيد الدراسة ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (1.00 إلى 1.930) وهذه القيم أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) ، كما يلاحظ ارتفاع قيم معامل الثبات والتي تراوحت ما بين (0.65 إلى 0.99) ، مما يدل على ثبات عالي لإختبارات قيد الدراسة، وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف بعد فترة زمنية .

حساب الصدق والثبات لأختبارات المهارة قيد الدراسة

أولاً : المعايير العلمية للأختبارات (الصدق والثبات).

أ- الصدق (صدق التمييز)

أستخدمت الباحثة الصدق التجريبي (التمييز) لإيجاد معامل صدق الأختبار وذلك من خلال تطبيقها علي مجموعتين أحدهما قوامها (8) طالبات مميزين وهم الطالبات الاعبات للتايكوندو من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات والمسجلين بالاتحاد الدولي للتايكوندو وقد تم الأطلاع علي كارنية الأتحاد للتأكد من هوية الطالبة الطالبة ، والمجموعة الأخرى (8) غير مميزين وهم طالبات غير لاعبات للتايكوندو ولكن لديهم معرفة بسيطة بالمهارات والمجموعتين من خارج عينة الدراسة .

جدول (18)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة لإيجاد صدق الأختبارات المهارة الخاصة

بالبومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد الدراسة ن=16

معامل الصدق	قيمة "ت"	الفروق	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات		الدلالات
			ن=8		ن=8				
			±ع	-س	±ع	-س			
0.952	**8.775	18.171	2.712	17.750	2.329	20.500	ذراعين	مومتونج تريجي	أختبار الرشاقة الخاصة
0.865	**7.344	4.375	1.553	15.125	2.507	19.500	رجلين	اب تشاجي	
0.945	**5.351	1.875	0.641	3.125	0.756	5.000	يمن	مومتونج تريجي	أختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة (10 ك)
0.826	**12.979	2.375	0.886	2.750	0.835	5.125	شمال		
0.757	**6.110	2.00	1.035	2.750	46291.	4.750	يمن	أولجل مأكى	
0.987	**13.748	2.25	0.518	2.375	0.51755	4.625	شمال		
0.898	**16.803	2.75	0.518	2.625	0.744	5.375	يمن	مومتونج أن مأكى	
0.854	**9.354	2.75	0.835	17.750	0.744	20.500	شمال		
0.747	**14.346	4.375	0.463	15.125	0.746	19.500	يمن	أرى مأكى	
0.877	**14.346	1.875	0.641	3.125	0.744	5.000	شمال		
0.898	**4.965	2.25	0.707	2.375	0.744	4.625	يمن	اب تشاجي	
0.842	**10.583	2.75	0.354	2.625	0.354	5.375	شمال		
0.923	*2.600	1.625	0.835	7.875	2.000	9.500	يمن	مومتونج تريجي	أختبار تحمل السرعة الخاصة (20 ك)
0.898	*2.434	1.375	0.707	8.250	1.685	9.625	شمال		
0.854	*2.346	2.25	1.598	8.625	3.907	10.875	يمن	أولجل مأكى	
0.884	*2.510	1.50	1.165	7.750	1.282	9.250	شمال		
0.896	*2.303	1.625	1.126	7.875	1.195	9.500	يمن	مومتونج أن مأكى	
0.986	**4.432	2.125	0.886	7.250	1.061	9.375	شمال		
0.898	**3.211	2.25	1.506	7.375	2.199	9.625	يمن	أرى مأكى	
0.884	**3.054	2.375	2.134	7.375	1.389	9.750	شمال		
0.854	*2.546	1.250	0.886	6.250	1.309	7.500	يمن	اب تشاجي	
0.823	*2.356	1.125	0.835	6.125	0.886	7.250	شمال		

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.01 = 2.66 * قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.00

يتضح من جدول (18) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في الأختبارات المهارة الخاصة بالبومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد الدراسة ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (2.049 إلى 16.803) ، وهذه القيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) ، مما يؤكد على تفوق المجموعة المميزة على المجموعة غير المميزة في جميع الأختبارات قيد الدراسة ، كما يتضح ارتفاع قيم معامل الصدق والتي تراوحت ما بين (0.987 إلى 0.747) مما يدل على صدق الأختبارات المهارة الخاصة قيد الدراسة ، وأنها بذلك تقيس ما وضعت من أجله.

ب- ثبات إعادة تطبيق الاختبارات:-
تم تطبيق الاختبارات في 2 / 3 / 2011 وأعادة تطبيقها 3 / 9 / 2011 علي عينة مماثلة للعينة الدراسة ومن خارج العينة الأصلية
قوامها (16) طالبات والجدول التالي يوضح معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (19)

الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمجموعتين المميزة والغير مميزة لإيجاد ثبات الاختبارات البدنيه الخاصة باليومذا الأولى
(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد الدراسة ن=8

معامل الثبات	قيمة "ت"	الفروق	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات		الدلالات
			±ع	-س	±ع	-س			
0.96	1.464	0.375	2.217	20.1250	2.251	20.5000	ذراعين	مومتونج تريجي	أختبار الرشاقة الخاصة
0.90	1.291	0.250	2.381	19.2500	2.422	19.5000	رجلين	أب تشاجي	
0.86	1.379	0.187	0.655	4.813	0.7303	5.000	يمن	مومتونج تريجي	أختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة (10ث)
0.89	1.732	0.25	0.719	4.875	0.806	5.125	شمال	أولجل مأكى	
0.99	1.861	0.187	0.5124	4.563	0.447	4.750	يمن	مومتونج أن مأكى	
0.93	1.464	0.125	0.516	4.500	0.500	4.625	شمال	أرى مأكى	
0.95	1.860	0.375	0.817	5.000	0.719	5.375	يمن	أب تشاجي	
0.97	1.775	0.322	0.772	5.063	0.717	5.385	شمال		
0.99	1.864	0.373	0.817	5.003	0.718	5.376	يمن		
0.93	1.862	0.187	0.704	5.313	0.730	500.s	شمال		
0.96	1.695	0.375	0.5164	4.000	0.720	4.375	يمن		
0.93	1.861	0.187	0.574	3.938	0.342	4.125	شمال		
0.97	1.464	0.25	1.693	9.250	1.932	9.5000	يمن	مومتونج تريجي	أختبار تحمل السرعة الخاصة (20 ث)
0.99	1.826	0.50	1.258	9.125	1.627	9.6250	شمال	أولجل مأكى	
0.88	1.564	0.375	2.828	10.500	3.775	10.8750	يمن	مومتونج أن مأكى	
0.81	1.464	0.375	1.0878	8.875	1.238	9.2500	شمال	أرى مأكى	
0.97	1.826	0.50	0.6325	9.000	1.155	9.5000	يمن	أب تشاجي	
0.99	1.732	0.25	0.885	9.125	1.025	9.3750	شمال		
0.99	1.718	0.625	2.309	9.000	2.125	9.6250	يمن		
0.87	1.775	0.312	1.263	9.4375	1.342	9.7500	شمال		
0.89	1.464	0.375	0.806	7.125	1.264	7.500	يمن		
0.88	1.431	0.312	0.772	6.9375	0.856	7.250	شمال		

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.01 = 2.66 * قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.00

يضح من جدول (19) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التطبيقين الأول والثاني للمجموعتين المميزة وغير المميزة لإيجاد ثبات الاختبارات المهارية الخاصة بالتايكوندو قيد الدراسة ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (1.00 إلى 1.861) وهذه القيم أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) ، كما يلاحظ إرتفاع قيم معامل الثبات والتي تراوحت ما بين (0.80 إلى 0.99) ، مما يدل على ثبات عالي لإختبارات قيد الدراسة، وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف بعد فترة زمنية .

نتائج الدراسة الأستطلاعية الثالثة :-

- 1- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للأختبارات البدنيه والمهارية قيد الدراسة .
- 2- التوصل للشكل النهائي لأستمارة التقييم بعدأجراء بعض التعديلات بناء علي آراء الخبراء مرفق رقم (9) .

الأستطلاعية الرابعة :

تم اجراء الدراسة الأستطلاعية الرابعة فى الفترة من 2011/3/15 إلى 2011/3/24 على عدد (20 طالبة) على عينة أستطلاعية ممثلة لعينة الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية بهدف:

1. تصميم محتوى الوحدات التعليمية فى البرنامج المقترح .
2. تجريب أستخدام البرنامج التعليمى المقترح للتعرف على وضوح المادة التعليمية ومدى مناسبة طرق وأساليب التدريس المستخدمة والوسائل التعليمية .
3. التأكد من مدى مناسبة التمرينات المختاره، وتحديد الزمن والتكرار المناسب للأداء، ومراجعة كافة بنود التصميم.
4. التأكد من مدى وضوح ومناسبة ورقة العمل لقدرات المتعلمين .
5. التأكد من سهولة وسلامة تشغيل الفيديو هات و CD.

سادسا:- مراحل أعداد البرنامج التعليمى المقترح

• الهدف العام للبرنامج التعليمى

يهدف البرنامج التعليمى المقترح إلى تنمية القدرات البدنيه العامة والخاصة باليومذ الأولي وأستخدام طرق ووسائل وأساليب تعليمية متنوعة لتحسين مستوى الأداء المهاري لليومذ الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة الألكندرية.

• صياغة الهدف العام فى صورة أهداف سلوكية .

ويقتصدبها وصف السلوك الفعلي لأداء المتعلم الذي يتوقع أن يكون المتعلم قادر علي أدائه فى نهاية البرنامج بحيث يكون قابل للملاحظة والقياس ،وقد تم صياغة الأهداف كما يلي :

الأهداف المعرفية

أكساب المعارف والمعلومات والمفاهيم والمصطلحات الأساسية الخاصه بمادة رياضات الدفاع عن النفس "التايكوندو" من مهارات دفاعية وهجومية بالذراعين والرجلين المكونة لليومذ الأولي (تاجوك الجن) :

1. أن تتعرف الطالبة علي مواصفات ملابس التايكوندو (البذلة والحزام).
2. أن تلم الطالبة بالواقبات الخاصة بلاعب التايكوندو (واطى الصدر والبطن (هوجو)، واطى الرأس (هيدجارد) ، واطى الذراعين والساقين (شين جارد) ، واطى أسفل الحزام الخصيه (سابوداي).
3. أن تتعرف الطالبة علي مواصفات ملعب التايكوندو (مربع مساحتة 12متر × 12متر) داخله منطقة اللعب مساحتة (8متر × 8متر)
4. أن تتعرف الطالبة علي أهم القدرات البدنيه الخاصه برياضة التايكوندو(المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، السرعة الحركية ، التوازن ،القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوه ، تحمل السرعة ، التحمل الدورى التنفسى) .
5. أن تلم الطالبة ببعض أنواع الوقفات المكونة لليومذ الأولي (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو وهي:
 - الوقفه المتوازنة (نارينهي سوجي Naranhi – seogi).
 - الوقفه الأمامية (أب سوجي Ap – seogi)
 - الوقفه الأمامية القطرية (أب كوبي Ap – kubi) .
6. أن تفهم الطالبة أنواع التحركات من الوقفات المختلفه (للأمام - للخلف - للجانبين) .
7. أن تتعرف الطالبة على الطريقة الصحيحة لتطبيق قبضة اليد(جوموك)
 - ثنى السلاميات الأولى والثانية من مشط اليد للداخل فى أتجاه راحة اليد بأحكام وقوه .
 - لف أصنع الأبهام فوق أصبعى السبابه والوسطى .
 - ضغط الأصابع للداخل بقوه للتأكد من تفريغ الهواء من كف اليد.
8. أن تتعرف الطالبيه على أنواع المصدات (مضارب التدريب الأستفنجيه (مت)، السندباج (كيس اللكم والركل) .
9. أن تلم الطالبة بالأدوات المساعدة الأساسية لتدريب التايكوندو(الجر الحديدي للذراعين والساقين ، صديري الأثقال(واقى الصدر الحديدى) ، الأستيك المطاطى ، حبال الوثب ، الكرات الطبيه ،مرأة التدريب) .
10. أن تذكر الطالبيه النقاط التعليميه المتعلقة بالمهارات المكونة لليومذ الأولي (تاجوك الجن) وهي :
 - مهارة الضربة الأماميه المستقيمه بمستوى الصدر والبطن (مومتونج تريجي (Momtong – Trige)
 - مهارة الدفاع بالذراع لأسفل (Arae- Makki).
 - مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكي (Momtongan - an makki).
 - مهارة الدفاع بالذراع لأعلي (اولجل ماكي (Eolgal makki).
 - مهارة الزكلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي (Ap - chagi).

11. أن تميز الطالبة بين أنواع الدفاعات المختلفة (مهارة اري ماكي - مومتونج أن ماكي - اولجل ماكي) .
12. أن تلم الطالبات بأهم الأخطاء الشائعة للمهارات المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) .
13. أن تستطيع الطالبة تحديد مستوي أداء الزميلة واكتشاف الأخطاء للمهارات المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو باستخدام ورقة العمل.
14. أن تحدد الطالبة القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (الرشاقه ، القوه المميزه بالسرعه الخاصة، تحمل السرعة الخاصة، التوافق، المرونه، التوازن، الدقه، السرعه الانتقاليه، سرعه الأداء).
15. أن تفهم الطالبة المسار الحركي الصحيح للأجزاء الحركية المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو كل جزء علي حدة.
16. أن تميز الطالبة بين الأداء الحركي الصحيح والخاطئ لمهارات اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
17. أن تميز الطالبة بين الأداء الحركي الصحيح والخاطئ لأجزاء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
18. أن تستطيع الطالبة مقارنة ادائها بالأداء المثالي لأجزاء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو من خلال تصوير الفيديو، وورقة العمل .
19. أن تستطيع الطالبة تقدم التغذية الراجعة الفوريه للزميله.
20. أن تدرك الطالبة العلاقة بين أجزاء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.

الأهداف النفس حركية

تحسين مستوي الأداء المهاري الخاص باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو

1. أن تؤدي الطالبة قبضة اليد بلف أصبع الأبهام فوق السلاميات الثانية من أصابع اليد المنثية في أتجاه راحة اليد.
2. أن تؤدي الطالبة وقفة الاستعداد باتساع الكتفين مع فرد الركبتين وثني بسيط من مفصل المرفق وقبضة اليدين أمام الفخذين والنظر للأمام .
3. أن تحافظ الطالبة على مركز ثقل الجسم أثناء أداء التحركات من الوقفات الأساسية المختلفة .
4. أن تتقن الطالبة التحركات في مختلف الاتجاهات (للأمام، للخلف، للجانبين) من الوقفات الأساسية.
5. أن تجيد الطالبة أداء مهارة الضربة الأمامية المستقيمة بمستوي الصدر والبطن (مومتونج تريجي Momtong Trige) :-
- بقوه وللأمام في أتجاه صدر الزميلة وقلب الأصابع لأسفل .
- بالمحافظة على مستوي توازي الكتفين واستقامة الظهر .
- بقوة وسرعة .
6. أن تجيد الطالبة أداء مهارة الدفاع بالذراع لأسفل (أري ماكي Araei Makki):
- بالجزء الخارجي لعظم الساعد والقبضة بمحاذاة الرجل الأمامية .
- المحافظة علي عدم خروج الذراع المدافعة عن حيز الجسم .
7. أن تربط الطالبة بين حركات الذراعين (الدفاعية والهجومية) وتحركات الرجلين (وقفة أب سوجي ، وقفة أبكوبي).
8. أن تحافظ الطالبة على التوافق بين حركات الذراعين والرجلين الهجومية وحركات الذراعين الدفاعية .
9. أن تجيد الطالبة أداء مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكي Momtong – An Makki):-
- لتأخذ الصدة الأتجاه الداخلي وقبضة الذراع المدافعة على خط واحد مع كتف نفس الذراع .
- تباعد عضد الذراع المدافعة عن الجسم مسافة قبضة يد.
10. أن تحافظ الطالبة علي مركز ثقل الجسم أثناء الانتقال من وضع لأخري لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
11. أن تجيد الطالبة أداء أجزاء اليومذا المتعلمة اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو بأنسيابية وفقا للمسار الحركي الصحيح .
12. أن تجيد الطالبة أداء مهارة الدفاع بالذراع لأعلي (اولجل ماكي Eolgal Makki) :-
- بثني مفصل المرفق لأعلي وميل خفيف في عظم الساعد .
- المسافة بين الرأس والساعد قبضة يدمع عدم المبالغة في رفع مفصل المرفق لأعلي .
13. أن تتقن الطالبة أداء مهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي Ap – Chagi) :
- بكلوة القدم في مستوي الصدر .
- بثني ركية القدم المؤدية لأعلي وللأمام قبل وبعد الأداء .
14. أن تربط الطالبة بين أداء أجزاء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو، وبين أداء المهارات المتعلمة المكونه لها وفقا للمسار الحركي الصحيح لليومذا الأولي (تاجوك الجن).
15. أن تربط الطالبة بين أجزاء اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو :-
- وفقا للمسار الحركي الصحيح .
- وفقا لترتيبها الصحيح وبأستمرار دون الفصل بين أجزائها، دون خلل أو توقف .
- مع تقدير المسافات في التحركات والانتقال من وقفه لأخري أثناء الأداء .

16. أن تطبق الطالبة أجزاء البومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو وفقاً للمسار الحركي الصحيح .
17. أن تتقن الطالبة أداء التمرينات البدنية الخاصة بالبومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو والمهارات المكونة لها وفقاً للمسار الحركي الصحيح لأداء البومذا.
18. تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات المكونة للبومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو باستخدام الأدوات المساعد (الميت ،الأستييك الكور الطبية الدمبلز ،أكياس الرمل ،مقاومة الزميلة).

الأهداف الأنفعالية

أسباب الطالبة اتجاهات إيجابية نحو تعلم البومذا الأولي (تاجوك الجن).

1. أن تلتزم الطالبة بارتداء الزي الرياضي الخاص برياضة التايكوندو (بدلة التايكوندو والحزام).
2. أن تهتم الطالبة بالنظام والنظافة أثناء تواجدها في صالة التايكوندو.
3. أن تشارك الطالبة في تقييم مستوى الأداء عن طريق ملاحظة أداء زميله من خلال ورقة العمل والفيديو .
4. أن تستطيع الطالبة التعليق على أداء زميلة من خلال ورقة العمل وأعطاء التغذية الراجعة.
5. أن تشارك الطالبة في تصميم الأدوات المعينة (الصور والمجسمات والفيديوهات).
6. أن تساعد الطالبة زميلتها في أداء المهارات المختلفه وتهتم بسلامتها أثناء العمل المشترك بالأدوات .
7. أن تشعر الطالبة بالرغبة في تعلم البومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو .
8. أكساب الطالبة روح الحماس نحو تعلم البومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
9. أكساب الطالبة صفة التعاون والأمانة أثناء العمل الجماعي .
10. أكساب الطالبة اتجاهات ايجابية نحو تعلم البومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
11. أكساب الطالبة صفة الاحترام المتبادل وتقبل آراء الآخرين
12. أن تشارك الطالبة بفاعلية أثناء أداء المهارات المتعلمه .
13. أن تقارن الطالبة بين أدائها المهاري وتقنيات الأداء في ورقة العمل لرفع مستوى أدائها .
14. أن تتصرف الطالبة بالعدل أثناء استخدام ورقة العمل .
15. الأصغاء باهتمام كبير لما تقول الزميلة في ضوء ورقة العمل وتبادل المعلومات بين الطالبات .
16. التواصل وأقامة العلاقات الإنسانية ايجابية بين الطالبات .
17. تشارك الطالبة في البحث عن حل لرفع مستوى الأداء المهاري من خلال (ورقة العمل و CD) .
18. أكساب الطالبة صفة الهدوء النفسي .
19. أكساب الطالبة الإدراك المكاني والزمني .

● أسس بناء البرنامج التعليمي :-

1. أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله .
2. أن يكون محتوى البرنامج مناسباً للمرحلة السنية قيد الدراسة.
3. أن يراعي مبدأ الفروق الفردية بين أفراد عينة الدراسة .
4. أن يتم التدرج من السهل إلي الصعب .
5. أن يكون البرنامج متكاملأ خلال مرحلة المختلفة .
6. مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
7. مزونة البرنامج وقبولة للتطبيق العملي .
8. مراعاة الزمن المخصص للمحاضرة .
9. مراعاة مواعيد بدء وأنتهاء المحاضرة .

● تحديد محتوى البرنامج لتعليمي

تم تقسيم البومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو الي ثلاث أجزاء حركية وفقاً لكل خط حركي حيث أنها تتكون من ثلاث خطوط حركية تبعاً لترتيب الدفاعات ويتكون كل خط حركي من عدمن الوقفات والمهارات الدفاعية والهجومية سواء بالذراعين أو هجومية بالرجلين .

تم تحديد محتوى البرنامج التعليمي المقترح بعد الأطلاع علي توصيف مقرر التايكوندو للفرقة الثانية مرفق (2) إتم تحديد الهدف العام ، والأهداف الفرعية التعليمية والتربوية ، والتي تم صياغتها في صورة أهداف سلوكية إجرائية طبقا لجوانب التعلم الثلاث (المعرفي ، النفس الحركي ، والوجداني) ثم تم تحديد محتوى البرنامج لتعليمي كالتالي تم تقسيم اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندوالي ثلاث أجزاء حركية وفقا لكل خط حركي تبعاً لأنواع الدفاعات حيث أنها تتكون من ثلاث خطوط حركية ويتكون كل خط حركي من عدد من الوقفات والمهارات الدفاعية والهجومية سواء بالذراعين أو هجومية بالرجلين والمتمثلة في :

- الوقفة المتوازنة (نارينهي سوجي).
 - الوقفة الأمامية (أب سوجي).
 - الوقفة القطرية (أب كوبي).
 - مهارة الدفاع لأسفل (أري ماكي).
 - مهارة الدفاع من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكي).
 - اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج تريجي).
 - مهارة الركلة الأمامية (أب تشاجي).
 - الجملة الحركية الأولي (اليومذا الأولي تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
- و تم اختيار هذا المقرر حيث أنه ضمن خطة مقرر رياضات الدفاع عن النفس (تايكوندو) للفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة الإسكندرية .

• كتابة السيناريو للبرنامج :

- تم تصميم محتوى البرنامج التعليمي بحيث يحتوي علي (4) وحدات تعليمية تحتوي الوحدة علي (4) محاضرات بواقع محاضرتين أسبوعياً وقد تم توزيع وحدات البرنامج علي فترة التطبيق كالاتي :-

1- المحتوى التعليمي :

محاضرتين / للتعرف علي اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لأخذ القياسات القبليّة .

الوحدة الأولى

- شرح التحية .
- شرح بعض أنواع الوقفات:
- 1- نارينهي سوجي .
- 2- أب سوجي .
- 3- أب كوبي .
- شرح طريقة أداء قبضة اليد .
- شرح مهارة أري ماكي ، ومهارة مومتونج تريجي .
- تعليم الجزء الأول من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (من العدة 1 الي 6) بدون أدوات .
- إتقان المهارات السابق تعلمها بالتحرك في الاتجاهات المختلفة حسب تحديد الزميلة .
- أداء الجزء الأول من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (من العدة 1 الي 6) بالأدوات (ميت، هوجو)
- إتقان الجزء الأول من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو .

الوحدة الثانية

- شرح مهارة مومتونج أن ماكي .
- تعليم الجزء الثاني من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (من العدة 7 الي العدة 12) بدون أدوات .
- إتقان المهارات السابق تعلمها بالتحرك في الاتجاهات المختلفة حسب تحديد الزميلة .
- أداء الجزء الثاني من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (من العدة 7 الي 12) بالأدوات (ميت ، هوجو).
- إتقان الجزء الثاني من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو .
- ربط الجزء الثاني بالجزء الأول من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو .

الوحدة الثالثة

- شرح مهارة أولجل ماكي ، ومهارة أب تشاجي .
- تعليم الجزء الثالث من اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (من ال 13 الي العدة 18) بدون أدوات .

- إتقان المهارات السابق تعلمها بالتحرك في الاتجاهات المختلفة حسب تحديد الزميلة .
- أداء الجزء الثالث من اليوم الأول (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو (من ال13 الي18) بالأدوات (ميت ، هوجو).
- إتقان الجزء الثالث من اليوم الأول (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
- ربط الجزء الثالث بالجزئين الأول و الثاني من اليوم الأول (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.

الوحدة الرابعة

- إتقان وتثبيت الأداء المهاري لليوم الأول (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
- أداء اليوم الأول تاجوك الجن بالترتيب من اتجاهات مختلفة بالصالة.
- أداء اليوم الأول تاجوك الجن بدون ترتيب حسب تحديد الزميلة .

2 - الزمن

جدول رقم (20)

التوزيع الزمني والنسبي لمكونات الوحدة علي مدار البرنامج التعليمي

الزمن بال دقيقة	النسبة	إجزاء الوحدة
72	%5	أعمال إدارية (ق5)
144	%10	الإحماء (ق10)
288	%20	الإعداد البدني الخاص (ق20)
504	%35	الجزء التعليمي (ق30)
360	%25	الجزء التطبيقي (ق20)
72	%5	التهنئة (ق5)
1440	%100	المجموع (ق90)

يوضح جدول رقم (20) التوزيع الزمني والنسبي لمكونات الوحدة علي مدار البرنامج التعليمي .

3- محتوى المحاضرات

في ضوء ما سبق أشتمة كل محاضره علي :

- **أعمال إدارية :**
للتفتيش علي الزي وأخذ الغياب والحضور .
- **الأحماء :**
طبق محتوى البرنامج التعليمي المقترح الخاص بجزء الأحماء في زمن قدرة (ق10) بنسبة (10%) من الزمن الكلي للبرنامج التعليمي والبالغ زمنا (ق1440) بهدف تنشيط الدورة الدموية ،وتدفئة أجزاء الجسم المختلفة.
- **الأعداد البدني الخاص :**
طبق محتوى البرنامج التعليمي المقترح الخاص بجزء الأعداد البدني الخاص في زمن قدرة (ق20) بنسبة (288%) من الزمن الكلي للبرنامج التعليمي والبالغ زمنا (ق1440) ، بهدف تهيئة العضلات العاملة بالمهارة لرفع مستوي الأداء المهاري للطالبة بتمارين تخدم العضلات العاملة خلال أداء اليوم الأول (تاجوك الجن) وما تضمنته من لكمات وركلات ووقفات وتغيير للاتجاه وتمارين مشابهة للأداء الحركي .
- **الجزء التعليمي :**
نفذ محتوى الجزء التعليمي في زمن قدرة (ق30) بنسبة (504 %) من الزمن الكلي للبرنامج التعليمي والبالغ زمنا (ق1440) وتضمن هذا الجزء أنشطة تعليمية لتعليم مايلي :
1- تعليم المهارات الحركية المكونة لليوم الأول (تاجوك الجن) بتمارين مؤداة بصورة فردية .

2- تعليم الأجزاء المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) حيث تم تقسيم اليومذا الأولي الي ثلاث أجزاءحركية تبعاً لترتيب الدفاعات وتمثلة في الجزء الأول (من العدة 1 الي 6) ويحتوي علي مهارة الدفاع لأسفل (أري ماكي) الي جانب مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج تريجي) ، الجزء الثاني (من العدة 7 الي 12) وتضم مهارة الدفاع من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن ماكي) الي جانب مهارة الدفاع لأسفل(أري ماكي)، ومهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج تريجي) ، الجزء الثالث (من العدة 13 الي 18) ويضم هذا الجزء مهارة الدفاع لأعلي (أولجل ماكي) الي جانب مهارة الدفاع لأسفل(أري ماكي)، ومهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج تريجي) ومهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي) وقدم التنوع في طرق وأساليب التدريس المستخدمة وكذلك الوسائل التعليمية .

3- طرق التدريس المستخدمة في البرنامج التعليمي المقترح :

الطريقة الجزئية المتدرجة

قامت الباحثة بأستخدام الطريقة الجزئية الكلية نظرألملائمتها لطبيعة البرنامج المقترح عند تعليم اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو فهي عبارة عن جملة حركية مكونة من عدد من الوقفات والمهارات الهجومية (بالذراعين والرجلين) ومهارات دفاعية (بالذراعين) مركبة مع بعضها والتي تتطلب تغيير أوضاع الجسم في الاتجاهات المخلفة حيث تم تقسيم اليومذا الأولي الي ثلاثة أجزاء حركيةوفقاً لكل خط حركي تبعاًلأنواع الدفاعات حيث وتم تعليم الجزء الأول من اليومذا الأولي علي حدة ثم تعليم الجزء الثاني والرط بين الجزء الأول والثاني معاً ثم تعليم الجزء الثالث وربطهما معاً من أجل أقتان وتثبيت الأجزاء المكون لليومذا وما تحتوية من مهارات للذراعين والرجلين والوقفات في الاتجاهات المختلفة قبل الانتقال للجزء التالي .

4- أساليب التدريس المستخدمة في البرنامج التعليمي المقترح :

- أسلوب العصف الذهني .
- أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التعلم التبادلي).

وقامت الباحثة بالتنوع في اساليب التدريس المستخدمة بالجمع بين أسلوب العصف الذهني وأسلوب التطبيق بتوجيه الأقران، وتم البدء باستخدام اسلوب العصف الذهني من خلال ورقة العمل وما تحتوية من توضيح للمهارة المتعلمة وتقديم التغذية الراجعة المناسبة وبأستخدام كلمات أساسية مرتبطة بالعملية التعليمية (مصطلحات كورية) خاصة بالمهارات الحركية المكونه لليومذا لتحفيز الطالبات علي الإبداع والمعالجة الإبداعية واتاحة الفرص لهم لتوليدأكبر عدد من الافكار بشكل تلقائي وسريع ثم تصفية الافكار واختيار الحل المناسب لها كما تم طرح بعض الأسئلة علي الطالبات للتأكد من مدى فهمهم وبالتالي يحدث للطالبات حالة من العصف الذهني بالأجابة علي الأسئلة المطروحة ، وأدراك للمصطلحات الكورية الخاصة برياضة التايكوندو.

الي جانب أستخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران حيث تظهر أهمية هذا الأسلوب في بداية تعلم المهارات الحركية نظرالأن المتعلم في حاجة الي التعرف على النقاط التعليمية الخاصة بالأداء بعدكل محاولة وتصحيح الأخطاء لكي يتمكن من الأداء الصحيح ومن هنا يتضح دور المتعلم الملاحظ الذي يقوم بأعطاء التغذية الراجعة المؤدى أثناء الأداء حتى الأنتهاء من العمل وقامت الباحثة بتصميم ورقة عمل مدعمة بالصور وأهم النقاط التعليمية وكذلك التغذية الراجعة خاصة بالمهارات الحركية المكونة لليومذا الأولي(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ، و أخري خاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو مرفق (15)، ولاحظت الباحثة أن أسلوب التدريس بتوجيه الأقران يوفر مواقف تفاعل مختلفة بين المتعلمين سواء كان مؤدياً أو ملاحظاً، وتفاعل المتعلم مع المادة من متابعة الملاحظ لأداء زميلة وتقديم التغذية الراجعة له في الوقت المناسب بواسطة ورقة العمل وهنا يظهر أسلوب العصف الذهني من خلال ورقة العمل لحل المشكلا مهارية لدي الطالبة المؤدية ، وكذلك تنفيذ وإستجابة المؤدي لكل النقاط التعليمية والملاحظات التي يتلقاها من زميلة ، وهي أدوار يتبادلها كل منهما تؤدي إلي تحسين وتثبيت المادة المتعلمة وتساعد المتعلمين على سرعة أكتشاف الأخطاء والنقد الذاتي واعطاء التغذية الراجعة الذاتية ، فضلاًعن تفاعل المتعلم مع المعلم من خلال الرجوع الي المعلم عندالحاجة ووجدتسأول عند التقييم وهذا الأسلوب يزيل الحاجز بين المتعلمين والمعلم مما يثرى الموقف التعليمي ويجعله أكثر فاعلية وتتفاعل بين جميع أطرافه.

كما تم الأهتمام بجودة العرض التوضيحي فينبغي أن تكون العروض التوضيحية دقيقه وذات أهمية كبرى للمهمه التي يتم تقديمهاكما يجب أن تكون مختصره وتتناسب مع أعمار المتعلمين فقد تم الأستعانة بالصور والفيديوهات للاعبين المميزين الكوريين وهم يؤدون اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو والوقفات و المهارات المكونة لها الي جانب الأستعانة بلاعبات ذات مستوى عالي في الأداء وتصويرهم لأستخدامهم في العرض التوضيحي لمساعدة الطالبات على ممارسة المهارات الحركية المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) واليومذا ككل ، كما تم تصوير الأداء الحركي للمهارات المكونة لليومذا واليومذا لكل طالبة على حدى وتم توزيع هذا الأداء مرفق به الأداء المثالي للاعبين لكل طالبة كواجبات منزلية لمقارنة أدائها بالأداء المثالي وتحسين مستوي الأداء ذاتيا (تغذية راجعه ذاتية).

5- الوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج التعليمي المقترح :
قامت الباحثة باعداد كافة انواع الوسائط من (الصور الملونة ،صور فوتوغرافية ، الرسوم،المجسمات ، تصوير الفيديو) والتأكد من صلاحيتها لتقديم المعلومات المطلوبة ويسجل جميع الملفات بالصيغ المطلوبة لاستخدامها.

• الجزء التطبيقي :

نفذ محتوى الجزء التطبيقي في زمن قدرة (20ق) بنسبة (360 %) من الزمن الكلي للبرنامج التعليمي والبالغ زمنة (1440ق) يهدف هذا الجزء الي إتقان وتثبيت المهارات والأجزاء المتعلمة والربط بينها وبين المهارات والأجزاء السابق تعلمها من أجل تحسن مستوي الأداء المهاري للبوذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندوحيث تم :

- أداء الجزء الأول من البوذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو(من عدة 1 الي 6)
- الربط بين الجزء الأول والثاني من البوذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو(من عدة 1 الي 12).
- الربط بين الجزء الأول والثاني والثالث من البوذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
- أداء من البوذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ككل بالترتيب .
- أداء من البوذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ككل بالترتيب من اتجاهات مختلفة بالصالة .
- أداء من البوذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ككل بدون ترتيب.

• التهيئة :

طبق محتوى البرنامج التعليمي المقترح الخاص بجزء التهيئة في زمن قدرة (5ق) بنسبة (72%) من الزمن الكلي للبرنامج التعليمي والبالغ زمنة (1440ق) ، بهدف يحتوي علي تمارين تهيئة والاسترخاء تساعد الطالبات علي الرجوع للحالة الطبيعية

6- الادوات المستخدمة في تطبيق البرنامج :

- بساط تايكوندو.
- أوقية الصدر والبطن.
- اكياس الضرب (ميتات).
- أقماع.
- مقعد سويدي.
- كرات طبية.
- عصا.
- أكياس رملية.
- أستيك مطاط.

نتائج الدراسة:-

قد أجريت عدة تعديلات بناء على آراء السادة الخبراء ومن واقع الدراسة الاستطلاعية الرابعة تمثلت في:-

1. إجراء بعض التعديلات في الأهداف وإعادة صياغتها .
2. إجراء بعض التعديل في تنظيم محتوى البرنامج وما تتضمنه المحاضرات .
3. تعديل وتغيير بعض التمرينات المستخدمة في البرنامج .
4. إجراء بعض التعديلات في ورقة العمل لتصبح أكثر ملائمة .

سابعاً:- الخطوات التنفيذية للبحث

1- القياسات القبليّة:-

تم اجراء القياس القبلي للإختبارات البدنيه والمهارية وتقييم مستوي الأداء المهاري للبوذا الأولي والمهارات المكونة لها في الفترة من 2011/3/26 إلى 2011/3/31 على عينة الدراسة وأشتملت على :-

جدول رقم (21)

التوزيع الزمني لأجراء القياسات القبليّة للبحث

أخذ القياسات الأولية للاختبارات البدنيه الخاصة باليومذالأولي تاجوك الجن في رياضة التايكوندو :	اليوم الأول : السبت الموافق:2011/3/26
1- القوة المميزة بالسرعة . 1- الرشاقة . 2- التوافق .	
أخذ أخذ القياسات الأولية للقدرات البدنيه الخاصة باليومذالأولي تاجوك الجن في رياضة التايكوندو :	اليوم الثاني : الأحد الموافق:2011/3/27
3- السرعة الحركية . 4- المرونة . 5- قوة عضلات الذراعين والرجلين والبطن	
أخذ القياسات الأولية للاختبارات المهارية الخاصة باليومذالأولي تاجوك الجن في رياضة التايكوندو :	اليوم الثالث:الأثنين الموافق:2011/3/28
6- تقييم القدرات المهارية الخاصة بمهارة مومتونج تريجي . 7- تقييم القدرات المهارية الخاصة بمهارة أري ماكي . 8- تقييم القدرات المهارية الخاصة بمهارة أولجل ماكي .	
أخذ القياسات الأولية للاختبارات المهارية الخاصة باليومذالأولي تاجوك الجن في رياضة التايكوندو :	اليوم الرابع:الثلاثاء الموافق:2011/3/29
9- تقييم القدرات المهارية الخاصة بمهارة مومتونج أن ماكي . 10- تقييم القدرات المهارية الخاصة بمهارة مومتونج تريجي من أب كوبي . 11- تقييم القدرات المهارية الخاصة بمهارة أب تشاجي .	
أخذ قياس الرشاقة الخاصة .	اليوم الخامس:الأربعاء الموافق:2011/3/30
12- تقييم مستوي الأداء المهاري للمهارات المكونة لليومذالأولي(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.	
13- تقييم مستوي الأداء المهاري للجملّة الحركية الأولى (تاجوك الجن)	اليوم السادس:الخميس الموافق:2011/3/31

2- تنفيذ البرنامج المقترح :-

تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح علي المجموعة التجريبيةفي الفترة من 2011 /4/2 إلى 2011/5/26 بواقع (16) محاضرة زمن المحاضرة الأساسية (90) دقيقة ، وكان محتوى البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة وفقاً للمقرر التعليمي بالأسلوب المتبع بالكلية وهو(أسلوب الشرح والعرض).

3- القياسات البعيدة

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج المقترح تم إجراء القياسات البعيدة للاختبارات البدنيه والمهارية وتقييم مستوي الأداء المهاري لليومذالأولي والمهارات المكونة لها في الفترة من 2011/5/ 28 إلى 2011/6/2م على عينه الدراسة و بنفس التوزيع السابق للقياس القبلي أشتملت على :-

1. قياس أختبارات القدرات البدنيه الخاصة بالتايكوندو وتضمنت (القوة المميزة بالسرعة – السرعة الحركية - الرشاقة - التوافق – المرونة – تحمل الأداء) .
2. قياس أختبارات القدرات المهارية الخاصة باليومذالأولي وتضمنت (أختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة ، وتحمل السرعة الخاصة ، وتحمل القوة الخاصة ، الرشاقة الخاصة) .
3. تقييم مستوي الأداء المهاري للمهارات المكونة لليومذالأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ،وتقييم اليومذالأولي ككل .

• **ثامناً: - المعالجات الإحصائية**

تم استخدام الحزم الإحصائية SPSS وذلك لمعالجات قيم الدراسة أحصائياً من خلال الأساليب الآتية :-

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط.
- معامل الإنتواء .
- معامل الارتباط لبيرسون.
- معامل السهولة.
- معامل الصعوبة.
- معامل التمييز.
- اختبار T.test بالبرنامج الإحصائي SPSS .
- نسبة التحسن = $\frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{\text{القياس القبلى}} \times 100$