

## الفصل الخامس

### الأستنتاجات والتوصيات

في حدود عينة الدراسة وخصائصها وفي ضوء الأهداف والأدوات والأجهزة المستخدمة وأعتماًداً علي الأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن التوصل فاعلية البرنامج التعليمي المقترح في الجوانب التالية:-

1. وجود تحسن في مستوى بعض القدرات البدنيه الخاصة بالتايكونديو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية -جامعة الاسكندرية.
2. وجود تحسن في مستوى بعض القدرات البدنيه الخاصة بالتايكونديو لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية -جامعة الاسكندرية.
3. وجود تحسن في مستوى بعض القدرات البدنيه الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية -جامعة الاسكندرية.
4. وجود تحسن في مستوى بعض القدرات البدنيه الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية -جامعة الاسكندرية.
5. وجود تحسن في مستوى الأداء المهارى وتقييم اليومذا الأولي (تاجوك الجن) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية .
6. وجود تحسن في مستوى الأداء المهارى وتقييم اليومذا الأولي (تاجوك الجن) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية
7. تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنيه الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية لصالح المجموعة التجريبية.
8. تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى لليومذا الأولي (تاجوك الجن) لرياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية لصالح المجموعة التجريبية.

## ثانياً: التوصيات

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثه بالأتى :

1. الأسترشاد بمحتويات البرنامج التعليمي المقترح في تدريس مقرر التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية من خلال تحسين القدرات البدنيه المهارية الخاصة، وتحسين مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية الأولي (تاجوك الجن).
2. أستخدام أستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية الأولي (تاجوك الجن) المستخدمة في البحث لتقييم مستوى الطالبات في نهاية الفصل الدراسي ..
3. أجراء العديد من الأبحاث في مجال القدرات البدنيه الخاصة بالمهارات المرتبطة بالأنشطة المختلفه
4. التنوع في أستخدام الأساليب والوسائل التعليمية المستخدمة في تدريس الأنشطة الرياضية المختلفه .
5. تزويد صالة التايكوندو بكلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية بمراة للتدريب وعقل الحائط وتوفير عدد كاف من الوقايات الخاصة بالتايكونديو (واقى الصدروالبطن) (هوجو)، واقى الرأس (هيد جارد)، واقى الذراعين والساقين (شين جارد) لتوفير عامل الأمان للطالبات .
6. تزويد صالة التايكوندو بكلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية بشاشة للعرض لأستخدام الكمبيوتر كوسيلة تعليمية هامة لتحسين مستوى الأداء المهارى للطالبات .
7. عدم الأكتفاء بتدريس اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ويجب تدريس أكثر من يومذا خلال الفصل الدراسي الواحد.

## المراجع

أولاً:- المراجع العربية

ثانياً:- المراجع الأجنبية

1. إبراهيم المتولي أحمد : أثر استخدام التدريس المصغر علي تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1999م.
2. أبو النجا أحمد عز الدين : المناهج في التربية الرياضية ، شجرة الدر ، المنصورة ، 2000م.
3. أحمد أبو عثمان : التايكوندو والفلسفة القتالية ، مطابع الدستور التجارية ، عمان ، دن ، 1991م.
4. أحمد أمين فوزي : علم النفس الرياضي مبادئ وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 1992م.
5. أحمد سعيد زهران : الموالصفات الجسمية للاعبين المستويات العليا في رياضة التايكوندو، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية ،جامعه حلوان، 1995م
6. \_\_\_\_\_ : الخصائص البدنيه والمهارية والفسولوجية للاعبين المستوي العالي في رياضة التايكوندو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1999م.
7. \_\_\_\_\_ : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، 2004م
8. أحمد محمود ابراهيم : تطوير بعض القدرات الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات الركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من (10 -12) سنة ،رسالة دكتوراه،جامعة الاسكندرية ، 1991م
9. \_\_\_\_\_ : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه منشأ المعارف ،الاسكندرية ، 1995م
10. بدور المطوع : التربية البدنيه مناهجها وطرق تدريسها ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، دار العلم الكويت، 2006م.
11. بسطويسي أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان - تعليم تكنيك - تدريب ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1997 م .
12. حسام حسن أحمد شومان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنيه والمهارية الخاصة لناشئ التايكوندو ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2004م
13. حنان محمد عبد اللطيف : تأثير استخدام بعض طرق التدريس المطورة في مستوي أداء طالبات ، كلية التربية الرياضية في كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 1998م.
14. حنفي محمود مختار : اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للنشر والتوزيع ، حنفي مختار القاهرة، 1988م.
15. خالد نبيل خضير : أثرأستخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران والتطبيق الذاتي علي بعض المكونات البدنيه والمهارية للمتدئين في كرة اليد ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ببور سعيد ،جامعة قناة السويس 2001.
16. خيرية السكري ، محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل 18 سنة ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، 2001 .

17. داليا سعد السيد عبد العزيز : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس علي تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لثلميذات المرحلة الأعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية، 2008م.
18. رانيا جابر توفيق أحمد : فعالية استخدام الأسلوب التربوي المتوازي لتطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء الجملة الحركية (بصاي - داي - كاتا) للاعبات رياضة الكارتية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2012م.
19. رضا عبد الحميد : بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية الخاصة للاعب التايكوندو" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، القاهرة، 2004م.
20. ريتشارد بيلي : دليل تدريس التربية الرياضية في المدارس ، دار الفاروق للنشر ، القاهرة، 2003م.
21. زينب أسماعيل وخالد عزت : أثر استخدام أسلوب التعلم (بالأقران - المتعدد المستويات ) علي اكتساب مهارة التصويب بالسقوط في كرة اليد لدي طالبة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، المؤتمر العلمي، الرياضة المصرية والعربية نحو افاق عالمية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، 1998م.
22. زينب علي عمر ، غادة جلال عبد الحكيم : طرق تدريس التربية الرياضية الأسس النظرية والتطبيقات العملية ، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، 2008م.
23. صبحي حسونه حسونه : أسلوب مقترح لتطوير فاعلية أداء مهارة الركلة الأمامية مع الف للعب التايكوندو، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، 1998م
24. عاصم صابر راشد حمودي : الرؤية المستقبلية لتطوير قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية ، 2012م.
25. عبد المعطي عبد العاطي شهيد : اثر تفاعل اسلوب التدريس " بالعرض التوضيحي " و " بتوجيه القران" مع الأساليب المعرفية الإدراكية للمتعلم علي الأداء المهاري لتلاميذ الصف الول الإعدادي بدرس التربية الرياضية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1999م.
26. عبد الحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب 1996 م
27. عبير شفيق محمد : تأثير استخدام بعض الاستراتيجيات التدريسية في مادة علم النفس علي تنمية التفكير الابداعي لدي طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأزهر ، 2004م.
28. عصام الدين متولي عبد الله : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق ، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، 2007م.
29. \_\_\_\_\_ : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الخامسة ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، 2010م.
30. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ( نظريات وتطبيقات ) ط6 ، دار المعارف ، 1994م .
31. عفاف حسن الديب : دراسة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية للاعبين التايكوندو والأنتقاء الناشئين تحت 12 سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، 1995م.
32. عفاف عبد الكريم حسن : التدريس للتعلم في التربية الرياضية والبدنية ، أساليب ، استراتيجيات ، تقييم ، منشأة المعارف ، اسكندرية ، 1990م.

33. \_\_\_\_\_ : التدريس للتعلم في التربية الرياضية والبدنية ، أساليب ، استراتيجيات ، تقويم ، منشأة المعارف ، اسكندرية ، 1994م.
34. عفاف عثمان عثمان : استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، 2008 .
35. عماد عبدالفتاح السرسري : تأثير برنامج تدريبي لتنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعب الكاراتيه ،رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001م
36. الغريب زاهر وأقبال البهيهتي : تكنولوجيا التعليم (نظرة مستقبلية) ، الطبعة الثانية ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 1999م.
37. غفران حسني حامد سلامة : تأثير تنمية القدرة العضلية علي فاعلية أحتساب النقاط باستخدام واقى الجذع الألكتروني وفق تعديلات القواعد الرسمية الدولية للكروجي في التايكوندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان ، 2010م.
38. فيصل الملا عبد الله : الاتجاه الحديث في أساليب تدريس التربية الرياضية ، مجلة التربية ، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم ، العدد 139، السنة 30 ، ديسمبر ، 2001م.
39. مجدي محمد غهيم محمد : الأسس العلمية والعملية لطرق التدريس ،دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، 2009.
40. محروسة على حسن وآخرون : التايكوندو بين النظرية والتطبيق، ط/3، شركة المشرق للطباعة ، وآخرون الأسكندرية ، 02010
41. محسن محمد حمص : المرشد في تدريس التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1997م
42. محمد أسماعيل عبد المقصود : المهارات العامة للتدريس ،دار المعارف الجامعية ،الأسكندرية ، 2007م.
43. محمد السيد خليل : التربية البدنية والرياضية ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة المنصورة ، 2000م.
44. محمد توفيق الوائلي : دراسته تحليليه لأداء الفريق القومى المصرى لكره اليد ،بحث غير منشور،المؤتمر العلمي الخامس لدراسة وبحوث التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان 1984 م.
45. محمد حامد شداد : المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة فى مستوى أداء لاعبي الجودو، جامعة حلوان ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ، 1996 م.
46. محمد حسن علاوي ، نصر الدين : أختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994م.
47. \_\_\_\_\_ ، محمد نصر : أختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001م.
48. محمد خميس ابو نمرة و نايف سعادة : التربية الرياضية وطرق التدريس ، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات ، 2009 م .
49. محمد رضا البغدادي : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م.

50. محمد سعد علي محمد : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى لركلات لاعب الكاراتيه ناشئين مرحلة (12-13) سنه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، 1999 م .
51. محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنيه والرياضية الجزء الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، 2001م.
52. محمد عثمان عبد الغني : التعلم الحركي "ألعاب القوى" ، ط2، دار القلم الكويت ، 1994م.
53. محمد محمود الحيلة : التعميم التعليمي نظرية وممارسة ، كلية العلوم التربوية ، دار المسيرة للطباعة والنشر ، عمان ، 1991م .
54. محمد يوسف الشيخ : التعلم الحركي ، دار المعارف ، اسكندرية ، 1982م.
55. محمود أحمد عبد الدايم : تأثير برنامج ( بدني - مهاري) علي تنمية بعض المكونات البدنيه والأداء الفني للاعب اليومذا في رياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة ، 2009م
56. محمود عبد الحليم : ديناميكية تدريس التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ط/1 القاهرة ، 2006 م.
57. مصطفى السايح محمد : اتجاهات حديثة في تدريس التربية الرياضية ، مكتبة الإشعاع ، الإسكندرية ، 2001م.
58. مصطفى عبد السميع : تكنولوجيا التعليم ، دراسات عربية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999م .
59. مصرية عبد الحميد حنورة : تنشيط الفكر الابداعي والعصف الذهني مع التطبيق علي مشكلة الامية في مصر، المجلة الاجتماعية القومية ، مايو . سبتمبر 1980
60. مكارم أبو هرجة واخرون : موسوعة التريب الميداني للتربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000م.
61. مني محمود محمد : فاعلية برامج الكمبيوتر متعددة الوسائل القائمة علي الرسوم والصور المتحركة في تعليم المهارات الحركية ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2000م.
62. ناهد محمود سعد ، نيلي رمزي فهيم : طرق التدريس في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م.
63. نوال شلتوت ومرفت خفاجة : طرق التدريس في التربية الرياضية "التدريس للتعلم والتعليم " الجزء الثاني ، مكتبة الإشعاع الفنية ، 2002م.
64. هاني أحمد عبدالدايم : دراسة تحليلية لتحديد بعض المكونات المهارية والبدنيه للأداء الفني لليومذا تاجوك للاعب التايكوندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة 2006م.
65. هشام عبد الحميد حجازي : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس علي المتطلبات البدنيه والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية والتربية الرياضية ، جامعة المنيا، 2004م.
66. وجية محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002م.
67. ياسر احمد عيسى : تأثير تطوير القدرات الحركية الخاصة بتمرينات متشابهة للأداء الحركى بالأثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه من (11-12) سنة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية، 2000م .

ثانياً:المراجع الأجنبية:

68. Cheffers , J.R& Evaul,t : Introduction to physical education prentice- hall INC. Englewood cliffs, new Jersey, 1987
69. Chojw,choe,M.A : A study on the effect of taekwondo training on the physical Performance in preschool children longitudinal studies, Seoul, Korea, Winter,1988
70. Duk Sung Son & Robert j. Clark : Black belt Korean Karate , Prentice-Hall, Inc.Englewood Cliffs,1993.
71. Keith D Yates & H.Bryan Robbins : Korean karate,Sterling publishing Co , Inc .New York , 1987.
72. Mosston ,M& Ashworth,s : Teaching physical Education , 2nded, Merrill publishing Co ,Columbus London,1981.
73. Osborn , A.F. Applied imagina tion ,principles produ cers of crea tive thinking ,newyork,scribers,1992.
74. Peter W m : Performance charcter isties of elite Taekwondo athletes, seoul 1991.
75. Schilling,Mary Lou,E : The Effect of Three Style of Teaching on University Students Sport Performance ,Http Ericir .sys Edu Pluals.cgi.2000.
76. Schmidt, R.A., : Moro Learning and performance ; From principles to practice, Human Kinetics , Campaign , H, U.S.A 1991
77. Singer : Learning of Motor Skills Mac Millan Publishing co New Yok,1982.
78. Taafe.d.& Pieter : physicaland physiology chracteristies of elite taekwondo athletes commonweal the international conference, Auckland, 1990
79. Wakefield,f, : Education al psychology,learning to be aproblem solver,boston,Mifflin company.(1996)

ثالثاً:موقع شبكة المعلومات :

80. [Http: / www. Sundotwon.com/forms.htm.](http://www.Sundotwon.com/forms.htm)

81. <http://forum.algetal.com/showthread.php?t=10806>

82. . [http://www.wtf.org/wtf\\_eng/site/about\\_taikwondo/taekwondo.html](http://www.wtf.org/wtf_eng/site/about_taikwondo/taekwondo.html)

83. [http://www.Sundotwon.com/forms.htm.](http://www.Sundotwon.com/forms.htm)

## قائمة المرفقات

- مرفق (1) : أسماء السادة الخبراء.
- مرفق (2) : توصيف مقرر التايكوندو للفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية.
- مرفق (3) : الأوضاع الأساسية لليومذا الأولي ( تاجوك الجن ) في رياضة التايكوندو.
- مرفق (4) : أستمارة الأهداف العامة والخاصة والمحتوي التعليمي وطرق وأساليب التدريس والوسائل التعليم وأساليب التقويم للبرنامج التعليمي المقترح.
- مرفق (5) : أستمارة تفرغ بيانات التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في مدى مناسبة الأهداف العامة والخاصة والمحتوي التعليمي وطرق وأساليب التدريس والوسائل التعليمية وطرق وأساليب التقويم للبرنامج التعليمي المقترح.
- مرفق (6) : أستمارة أستمارة رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو وباليومذا الأولي ( تاجوك الجن ) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات.
- مرفق ( 7 ) : أستمارة تفرغ بيانات التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء حول القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو وباليومذا الأولي ( تاجوك الجن ) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية.
- مرفق ( 8 ) : أستمارة أستمارة رأي الخبراء لتحديد محاور وبنود تقييم مستوى الأداء المهارى لليومذا الأولي (تاجوك الجن ) في رياضة التايكوندو وتقييم المهارات المكونة لها .
- مرفق ( 9 ) : أستمارة أستمارة رأي الخبراء لتحديد درجة التقييم لمحاور وبنود أستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لليومذا الأولي (تاجوك الجن ) في رياضة التايكوندو والمهارات المكونة لها.
- مرفق (10) : أستمارة تفرغ بيانات التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء حول تحديد محاور وبنود تقييم مستوى الأداء المهارى لليومذا الأولي (تاجوك الجن ) في رياضة التايكوندو وتقييم المهارات المكونة لها.
- مرفق ( 11 ) : أستمارة تفرغ بيانات التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء حول الخبراء لتحديد درجة التقييم لمحاور وبنود أستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو والمهارات المكونة لها.
- مرفق (12) : الأختبارات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو.
- مرفق (13) : الأختبارات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية المكونة لليومذا (تاجوك الجن) .
- مرفق (14) : أستمارة تسجيل للبيانات الشخصية والأختبارات البدنية والمهارية الخاصة باليومذا الأولي تاجوك الجن في رياضة التايكوندو وتقييم مستوي الأداء المهارى لليومذا.
- مرفق (15) : ورقة العمل للوقفات والمهارات المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن )، واليومذا ككل .
- مرفق(16) : البرنامج التعليمي المقترح .