

الأطار النظري والدراسات السابقة

أولاً : الأطار النظري

- ماهية التايكوندو
 - التقسيم الفني لرياضة التايكوندو
 - فن الأشتباك الكروجي Kyorugi
 - فن البومذا Poomse
 - فن الدفاع عن النفس Ho-Sin – Sul
 - فن الكسر Kyuk – pa
 - الأوضاع الأساسية المكونة للبومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو .
 - القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
 - القوة المميزة بالسرعة.
 - الرشاقة
 - التوافق
 - المرونة
 - التوازن
 - الدقة
 - طرق التدريس .
 - أنواع طرق التدريس
 - الطريقة الجزئية المتدرجة.
 - التغذية الراجعة (مفهومها – أهميتها – أنواعها)
 - الكمبيوتر
 - أساليب التدريس.
 - أنواع أساليب التدريس
 - أسلوب العصف الذهني .
 - أسلوب تطبيق الأقران (قرارات التخطيط – التنفيذ – التقويم)، أهداف – مضمون – قنوات النمو – ورقة المعيار).
 - التغذية الراجعة (مفهومها – أهميتها – أنواعها) .
 - الكمبيوتر.
- ### ثانياً : الدراسات السابقة
- الدراسات العربية.
 - الدراسات الأجنبية .
 - التعليق ومدى الاستفادة من الدراسات السابقة.

أولاً: الإطار النظري:-

ماهية التايكوندو:

تعتبر رياضة التايكوندو من أهم رياضات الدفاع عن النفس في العالم حيث أنها تمكن اللاعب من الدفاع عن نفسه في جميع الاتجاهات المختلفة (الأمام والخلف والجانبين) في ان واحد مستخدماً جميع أجزاء جسمه مثل اليد والقدم والمرفق والركبة .

وكلمة تايكوندو مقسمة إلى ثلاث مقاطع تاي tae وتعني القدم ، كون Kwon وتعني القبضة ، دو do تعني الطريقة أو الروح القتالية ورغم تشابه هذه الرياضة مع رياضة الدفاع عن النفس في استخدامها للأيدي والأرجل في الصد والضرب ، إلا أنها تعتمد أكثر علي الرجلين أثناء المباريات بالإضافة إلي توفيرها لوسائل الضمان الكافية للاعب حيث يرتدى اللاعب الواقيات المختلفة والتي تتضمن وافي الصدر والبطن (Hogo) وواقي الرأس (Head Gard) وواقي الذراعين والساقين (Shin Gard) وواقي اسفل الحزام (Sapw Day) ، وذلك لحماية اللاعب من الضربات الخطرة لتوفير عنصر الأمان أثناء المباريات مما ساعد علي أدرج التايكوندو كلعبة أساسية أولمبية رسمية . (5: 9)

ويرجع نشأت رياضة التايكوندو إلي خبرة الكوريين القدماء في الدفاع عن أنفسهم ضد الحيوانات ، وقد أخذوا طرق تقليدهم لأوضاع وأساليب الدفاع والهجوم التي تتخذها الحيوانات والتي قادتهم إلي تطوير تلك المهارات ، وقد أثبتت الرسومات الموجودة علي المقابر التي أكتشفها علماء الآثار عام 1935م أن رياضة التايكوندو ظهر في كوريامنذ عشرون قرن يرجع تاريخه إلي عام 3337ق.م. (40 : 15 ، 17)

وأصبح التايكوندو كرياضة أستعراضية في الدورة 24 للألعاب الأولمبية التي نظمت في سيول 1988 ، كما أدخلت بدورة برشولونة الأولمبية 1992 كحدث تظاهري مرة أخرى ، كما قررت اللجنة الأولمبية 4 سبتمبر 1994 بأن تكون رياضة التايكوندو رياضة رسمية ابتداء من دورة سيدني 2000 وتوالى الدورات الأولمبية بعد ذلك العام 2004 بأثينا و2008 ببيكين مع اعتمادها رياضة رسمية في دورة لندن 2012 ولذلك أختار الاتحاد العالمي للتايكوندو بأن يكون يوم 4 سبتمبر من كل عام هو اليوم العالمي للتايكوندو. (37 : 10)

وبدأت رياضة التايكوندو في مصر عام 1974م ، وتم إنشاء الاتحاد المصري للتايكوندو عام 1978م ، ولمصر مكانة متقدمة في رياضة التايكوندو علي النطاق العالمي فقد تمكن بعض اللاعبين المصريين من الوصول إلي المستويات الرياضية العالمية وتحقيق نتائج متقدمة في بطولات عالمية وأولمبية . (19 : 23 ، 24)

التقسيم الفني لرياضة التايكوندو:-

تنقسم رياضة التايكوندو من الناحية الفنية الي أربعة أقسام رئيسية هي :

أولاً: فن الأشتباك الكروجي Kyorugi

ثانياً: فن البومذا Poomse

ثالثاً:- فن الدفاع عن النفس Ho-Sin – Sul

رابعاً :- فن الكسر Kyuk – pa (40 : 49- 56) ، (7 : 28)

أولاً: فن الأشتباك الكروجي Kyorugi

هو ذلك الفن الذي يستخدم للدفاع عن النفس بين شخصين ، وهو النوع الوحيد الذي يقام له بطولات رسمية وعالمية وأولمبية ، وفيها يقوم كلا اللاعبين بإرتداء الواقيات الخاصة باللعبه أثناء المباراة ، حيث يحاول كل لاعب الفوز علي اللاعب الآخر وذلك عن طريق توجية ركلات بإستخدام القدم في منطقة البطن والوجه للاعب المنافس ، كما يمكن توجية الضربات بإستخدام قبضة اليد في منطقة الصدر والبطن للاعب المنافس ، وذلك في إطار القانون الدولي للعبة والذي يتطلب وجود عدد من الحكام لتطبيق هذا القانون في حدود المكان المسموح للمباراة والزمن المخصص لها. (7 : 28)

ثانياً:- فن البومذا POOMSAE

فالبومذا هي مجموعة من الاستجابات السريعة والبطينة تستخدم كرمز لكل حركة أو مجموعة من الحركات في التايكوندو ، وهي توضح الفلسفات المختلفة المصاحبة لكل بومذا ومنذ عام 2006 أصبحت تقام للبومذا بطولات عالمية ودولية .

ويشير أحمد سعيد زهران (2004) أن البومذا هي مجموعة مهارات متوازنة بين الدفاع والهجوم والصدات والركلات والتحركات، والتي تمثل معركة وهمية مع شخص أو عدة أشخاص وهميين في مختلف الاتجاهات. (7: 31) وتنقسم البومذا إلى ثلاث أنواع هي:

1. بومذا تاجوك Taeguk Poomsae

وهي عبارة عن ثمانية مجموعات مختلفة تحمل نفس الاسم (تاجوك) وتمثل أعمق فلسفة شرقية والتي اشتقت منها الآراء الفلسفية عن نظام الكون والحياة، وهي تدرس للمبتدئين بالتدرج من البومذا الأولى (تاجوك الجن) وحتى البومذا الثامنة (تاجوك بالجان) يحسب تدرج اللاعبين في درجة الحزام - من الحزام الأصفر - بدرجتين (8)، (7) إلى الحزام الأزرق بدرجاة الثالثة (6)، (5)، (4) ثم الحزام الأحمر بدرجات الثلاث 3، 2، 1 ويتم تعلمها في معظم دول العالم ومنها مصر.

وتعتبر البومذا تاجوك نوع أكثر تقدماً من الطرق الأخرى في التايكوندو وتمثل أهم فلسفة شرقية وتوضح وجهة نظر العالم والحياة والكون يشقان منها وتعني التا (Tae) البداية بينما تعني جوك (Geuk) النهاية ولذلك فإن التاجوك لها شكل محدد أي لها بداية ولها نهاية. (40: 54)

2. بومذا بالجي Palgwe Poomsae

وهي عبارة عن ثمانية مجموعات مختلفة تحمل نفس الاسم (بالجي) وهي أيضاً تمثل الفلسفة الشرقية، وهي تختلف عن سابقتها (تاجوك) في شكل حركاتها ولكن تتفق معها في أنها تدرس أيضاً للمبتدئين ولكنها لا تدرس في جمهورية مصر العربية، حيث يكفي بتدريس مجموعات بومذا تاجوك فقط نظراً لأنها بومذا أستعراضية ولا يوجبها ترقى للأحزمة.

3. مجموعات البومذا المتقدمة Dan Poomsae

وهي عبارة عن تسعة مجموعات مختلفة وكل منها أسم مختلفة وهذا الأسم له معنى ومدلول مبتدئة ببومذا كوريو (Koryo) ومنتهية ببومذا اليو (Ilyeo)، وكل هذه المجموعات التسعة لها معنى يعبر عنه في طريقة أدائها وشكل حركاتها، وتدرس هذه المجموعات للاعبين ذو المستوى المتقدم بداية من درجة الحزام الأسود من الطبقة الأولى ونهاية بالحزام الأسود من الطبقة العاشرة وبالتدريج حيث تتدرج كل منها في درجة الصعوبة. (40 : 54، 55)، (6 : 31-32)

ثالثاً:- فن الدفاع عن النفس Ho-Sin – Sul

يشير أحمد سعيد زهران (2004م) أن فن الدفاع عن النفس هو أحد فنون التايكوندو الذي يتم فيه الدفاع عن النفس باستخدام مختلف أجزاء الجسم كالقدم والركبة وقبضة اليد والمرفق، بحيث يتم توجيه الضربات والركلات إلى مختلف أجزاء جسم الخصم، مع عدم التقيد بأى قوانين تمنع الضرب في مكان معين، كما في الكروجي المستخدم في المباريات، حيث أن الدفاع عن النفس محظور استخدامه في مباريات التايكوندو، ولا يستخدم إلا في حالة الدفاع المشروع عن النفس ويتم استخدام هذا الجزء من أجزاء التايكوندو خلال أمتحانات الأحزمة (درجات الحزام الأسود المختلفة) (7 : 32، 33)

رابعاً :- فن الكسر Kyuk – pa

تذكر محروسة علي وآخرون (2010م) أن فن الكسر هو اختبار للقوة والسرعة والتركيز الذهني والعصبي وضبط النفس وعن طريق هذه العناصر متجمعة يصبح لاعب التايكوندو مالكا لقوة لا يمكن تصديقها يستطيع عن طريق تطويعها مع مهارات اليدين وأداؤها لمهارات القدمين بخفه ورشاقة أن يؤدي عروضاً فنية تتميز بالقوة والرشاقة معاً من أوضاع صعبة للغاية لأى شخص آخر غير ممارس لرياضة التايكوندو. (40 : 56)

ويشير أحمد زهران (1991) أن فن الكسر هو أحد فنون التايكوندو الذي يتميز بالصعوبة في الأداء، حيث إنه يحتاج من اللاعب إلى تركيز ذهني وعصبي وتجميع قواه لأداء المهارة المطلوبة، وقد تعددت أشكال هذا الفن، فقد بدأت كشكل أولى بسيط بنكسر الأشياء البسيطة بحركة واحدة ثم تدرجت إلى حركات ثنائية ومركبة. (6 : 33)

وأصبح تقام لها مسابقات في دول شرق آسيا بطولة همدان كل عام في أشون بكوريا الجنوبية.

الأوضاع الأساسية للبومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو

أولاً:- التحية Kiyong- Ri

ثانياً:- الوقفات SEOGI وتمثلت في :

1. وقفة الاستعداد " نارينهي سوجي " Narneli – Seogi
2. الوقفة الأمامية " اب سوجي " Ap – Seogi
3. الوقفة الأمامية القطرية " اب كوبي " Ap Kubi

ثالثاً:- مهارات الذراعين (اليد) PAL وتنقسم الي مهارات هجومية ومهارات دفاعية وهي:

1. مهارات هجومية :
 - اللكمة الأمامية المستقيمة بمستوي الصدر والبطن "مومتونج تريجي" Momtong Chireugi
2. مهارات دفاعية :
 - مهارة الدفاع بالذراع لأسفل "أري مكي" Are Maki
 - مهارة الدفاع بالذراع للجانب من خارج الجسم للداخل "مومتونج ان مكي" Momtong-An-Makki
 - مهارة الدفاع بالذراع لأعلي " أولجل مكي" Olgool Maki

رابعاً:- مهارات الرجلين (القدم) DARI

الركلة الأمامية المستقيمة " أب تشاجي " Ap – Chagi مرفق (3)

القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو:

ان الوصول للمستويات الرياضية العالية في أي مجال رياضي يتطلب البحث في كافة المتطلبات لأختيار الناشئ لممارسة هذه الرياضة وتحديد متطلبات النشاط الرياضي الممارس هو المحور الرئيسي لتوجيه عملية التدريب ،وأحد هذه المتطلبات هي القدرات البدنية حيث تعتبر عامل أساسي لممارسة أي نشاط رياضي ،وكل قدرة بدنية معينة تتلاءم وطبيعة هذه الرياضة تجعل ممارستها أكثر أيجابيه بما يعود علي اللاعب بالناتج التي يرجو تحقيقها أثناء المنافسة ،الي جانب تأثيرها المباشر علي الناحية الفنية الخاصة بكل نشاط ،فبدونها يصعب اتقان النواحي المهارية ،كما يصعب تنفيذ النواحي الخططية الخاصة بتلك الأنشطة (40 - 38)

قد قامت الباحثة بدراسة استطلاعية للتعرف علي أهم القدرات البدنية الخاصة بالبومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الأسكندرية والتي قد تسهم في تحسين مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الأولى (تاجوك الجن) قيد الدراسة . مرفق (7)

• القوة المميزة بالسرعة Special force quickly

تلعب القوة المميزة بالسرعة دوراً كبيراً في رياضة التايكوندو وخاصة عند أداء البومذا الأولى (تاجوك الجن) حيث تشير **عفاف حسن الديب (1995)** أن أداء الركلات في رياضة التايكوندو تتطلب القوة المميزة بالسرعة فالقوة يجب ان تكون كبيرة لأن حركة الرجل أثناء الركلات تتم في اتجاه ضد الجاذبية الأرضية مما يلزم العضلات العاملة علي أن تقاوم هذه الجاذبية كي تصل الرجل الضاربة إلي اعلي ارتفاع مطلوب وكذلك سرعة عالية حيث أن القوة العضلية تؤدي الي زيادة سرعة الحركة ، مما يمكن اللاعب من تحقيق هدف الحركة وإصابة هدف المنافس . (31: 43)

يوضح **ديوك وروبيرت (1983) Duk & Ropert** علي ضرورة توافر عاملي القوة والسرعة في أداء لاعب التايكوندو في جميع الحركات الهجومية والدفاعية . (71: 6-5)

وترى الباحثة أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً كبيراً عند أداء البومذا الأولى (تاجوك الجن) فهي تتضمن عدد من الدفاعات واللكمات والركلات في الاتجاهات والارتفاعات المختلفة مما يتطلب تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لتحسين مستوى الأداء المهاري للبومذا الأولى (تاجوك الجن) ككل وللمهارات المكونة لها كمهارة أري مكي ،ومهارة مومتونج تريجي ،ومهارة أب تشاجي قيد الدراسة وهذا ما أكدت استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (7) ،أن عنصر القوة المميزة بالسرعة هو أحد أهم القدرات البدنية الخاصة لأداء البومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية.

• الرشاقة Agility

تلعب الرشاقة دوراً كبيراً في رياضة التايكوندو وخاصة عند أداء البومزا الأولي (تاجوك الجن)

فهي القدرة علي تغيير أوضاع الجسم واتجاهاته بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم بما يتناسب مع الأداء الحركي سواء كان ذلك بكل أجزاء الجسم أو بجزء منه علي الأرض أو في الهواء. (47: 327-347)، (51: 361)

ترتبط الرشاقة بمفهومها العام والخاص بالقدرات الحركية كالسرعة والتوافق والتوازن ودقة الحركة ، هذا بالإضافة إلي احتياج عنصر الرشاقة إلي قدرة من القوة العضلية والتحمل والذي يتناسب مع النشاط البدني الممارس. (12: 113-130)

وتذكر **عفاف حسن الديب (1995م)** أن الرشاقة من الصفات الخاصة والضرورية لرياضة التايكوندو لما يتطلبه طبيعة الأداء فهي تساعد اللاعب علي أدماج عدة مهارات حركية وكذلك سرعة تغيير الاتجاه أثناء المباراة كدمج حركتان هجومتان وكذلك عند أداء الركلات التي تتطلب الطيران في الهواء مع تغيير الاتجاه. (31: 48)

وتستخلص الباحثة أن الرشاقة من القدرات البدنية الخاصه والضروريه لرياضة التايكوندو بصفة عامة ولأداء البومزا الأولي (تاجوك الجن) بصفة خاصة نظرا لطبيعة الأداء الحركي الذي يتطلب تغيير أوضاع واتجاهات الجسم في ثلاث خطوط حركية كل منها يحتوي علي أكثر من مهارة دفاعية وهجومية معاً ومد مجة مع عدد من الوقفات مثل أداء مهارة أري مكي أبكوبي مومتونج تريجي ، و أداء مهارة أب تشاجي مومتونج تريجي من وقفة أب سوجي ، وهذا ما أكده الخبراء أن عنصر الرشاقة من أهم القدرات البدنية الخاصه بمهارات البومزا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.

• التوافق Coordination

يلعب التوافق دوراً كبيراً في رياضة التايكوندو وخاصة عند أداء البومزا الأولي (تاجوك الجن) فيشير **حسام حسن شومان (2004م)** إلي أن عنصر التوافق يعتبر من العناصر الحيوية التي يجب علي المتعلم اكتسابها في رياضة التايكوندو حيث أن أداء مختلف المهارات باستخدام الذراعين أو الرجلين سواء كانت هذه المهارات هجومية أو دفاعية أو عن طريق الهجوم المضاد يتطلب ذلك توافق بين العين والرجل ، كما أن التوافق الكلي يلعب دوراً هاماً في أداء اللاعب لمختلف الركلات التي تتطلب تغيير أوضاع الجسم في الهواء والدوران (12: 48)

ويعرف **عصام عبد الخالق (1994)** التوافق بأنه "قدرة الفرد علي التنسيق حركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وإنسيابية في نموذج لأداء حركي واحد" (30: 136)

وهذا ما يتطلبه أداء البومزا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو فهي تتطلب التوافق بين مهارات الذراعين الدفاعية والهجومية وبين مهارات الرجلين الهجومية (مثل مهارة أري مكي ، مومتونج ان مكي ، اولجل مكي مومتونج تريجي ، اب تشاجي) ، من الوقفات المتعددة (وقفة الاستعداد ، اب سوجي ، اب كوبي) في الاتجاهات المختلفة (للأمام وللخلف وللجانبيين) مع الدورانات ، مما يتطلب تحسين عنصر التوافق الحركي كي يظهر أداء البومزا الأولي كجملة حركية واحدة تتسم بالأنسيابية والسلاسة دون الفصل بين اجزائها ، وهذا ما أكدت استمراره استطلاع رأي الخبراء مرفق (7) ، أن عنصر التوافق هو أحد أهم القدرات البدنية الخاصة لأداء البومزا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية.

• المرونة Flexibility

تلعب المرونة دوراً كبيراً في رياضة التايكوندو وخاصة عند أداء البومزا الأولي (تاجوك الجن) حيث يتفق كل من **حسن شومان (2004م)** ، **كيث وهبراين Keith & H.Bryan (1987)** علي أن لكي يكون متعلم التايكوندو ذو مستوي جيد يجب ان يتوافر لديه عنصر المرونة فأداء كثير من الركلات تتطلب توافر مدي حركي واسع حتي تصل الركلة إلي الهدف المطلوب ، كما أن معظم الركلات في رياضة التايكوندو تتطلب توافر مرونة المفاصل ومطاطية العضلات. (12: 40) (71 : 17)

ومما سبق ترى الباحثة أن عنصر المرونة ذات أهمية كبيرة في تحسين مستوي الأداء المهاري للبومزا الأولي (تاجوك الجن) رياضة التايكوندو فالأداء الحركي للبومزا يتطلب مرونة ومطاطية للعضلات العاملة أثناء الانتقال من وقفه لأخرى ومن أتجاه لأخر بأداء المهارات سواء بالذراعين أو الرجلين حيث يتطلب أداء الركلة الأمامية المستقيمة (اب تشاجي) مرونة في مفصل الفخذ لتصل إلي منطقة الصدر أو البطن وكذلك مهارات الذراعين بأرتفاعاتها المختلفة تتطلب مرونة لمفاصل الذراع ، الي جانب مرونة عامة للجسم خلال الدوران خلال الأداءات المختلفة داخل البومزا ذلك يتطلب تحسين عنصر المرونة كي يظهر أداء البومزا الأولي كجملة حركية واحدة تتسم بالأنسيابية والسلاسة دون الفصل بين اجزائها ، وهذا ما أكدت استمراره استطلاع رأي الخبراء . مرفق (7)

• التوازن Balance

يلعب التوازن دوراً كبيراً في رياضة التايكوندو وخاصة عند أداء البومزا الأولي (تاجوك الجن) فالتوازن هو قدرة الفرد علي الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة وهذا ما يتطلب سيطرة تامة علي الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية. (45 : 333)

وتشير **عفاف حسن (1995م)** ان التوازن صفة بدنية ضرورية لإنجاز الأداء الحركي الصحيح ويظهر في تحكم الفرد في الجهازين العضلي والعصبي ،وتزيد أهمية التوازن أنه يعمل علي تماسك الجسم والمحافظة علي وضعه أثناء الثبات والحركة فهو يساعد علي تحكم الفرد في اتجاهات حركة السليمة وخاصة عند أداء الركلات من الثبات علي الأرض أو بالوثب . (31 : 48)

وتستخلص الباحثة أن التوازن أحد العناصر الأزمة عند ممارسة التايكوندو وخاصة عند أداء البومزا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو حيث طبيعة الأداء الحركي التي تتطلب الأحساس بالمكان وتحكم الفرد في الجهازين العضلي والعصبي ، كما أن التوازن بنوعيه الثابت والمتحرك ،تظهر أهميته في أداء معظم مهارات وركلات التايكوندو ، كما يجب علي المتعلمين أثناء أداء البومزا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو المحافظة علي مركز ثقل الجسم أثناء الانتقال من وقفة لأخرى مع أداء المهارات المختلفة ، وخاصة عند الدوران من اتجاه لأخر بأداء المهارات المختلفة وكذلك عند أداء مهارة أب تشاجي فيجب علي المتعلمين المحافظة علي مركز ثقل الجسم كي لا يحدث خلل أثناء الأداء بالأرتكاز علي قدم واحدة ،ومن شرط أداء البومزا المحافظة علي مركز ثقل الجسم وأن يكون الجسم متوازناً وفي الوضع الصحيح طوال أداء الجملة الحركية وهذا ما أكدت استمراره استطلاع رأي الخبراء مرفق (7) حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارات البومزا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات .

• الدقة Accuracy

تلعب الدقة دوراً كبيراً في رياضة التايكوندو وخاصة عند أداء البومزا الأولي (تاجوك الجن) فتشير **عفاف حسن الديب (1995م)** إلي أهمية الدقة في مجال التايكوندو وخاصة لوجود هدف محدد يجب التصويب عليه أثناء المباراة وهو منطقة الصدر والبطن والرأس ، وكذلك دقة المسار الحركي للوصول لتحقيق الهدف ولكي يتحقق ذلك علي المهاجم النظر إلي الهدف قبل أداء الهجمة والتصويب مباشرة والتحكم في حركة الرجل الضاربة وكذلك توقع رد فعل المنافس حتي يستطيع تغيير مسار الحركة في الوقت المناسب . (31 : 50 ، 51)

ويؤكد ذلك **أحمد أبو عثمان (1991م)** نقلاً عن توفيق نصير أنه إذا توافر لدي المتعلم في رياضة التايكوندو جميع الصفات البدنية ولم تتوافر لديه دقة إصابة الهدف فإن هذه الصفات تكون أقل تأثيراً في الأداء ، فعدم دقة إصابة الهدف بأن يقوم المؤدى بتوجيه ضربات بشكل عشوائي تهدر من قوته ولياقته . (3 : 85)

وتظهر أهمية عنصر الدقة عند أداء البومزا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو فالأداء الحركي للطالبة لابد أن يتسم بالدقة والتحكم في الأداء لتسديد اللكمات والضربات والدفاعات في المناطق المختلفة المسموح بها داخل الهدف المحدد ووفقاً للمسار الحركي الصحيح للبومزا .

طرق التدريس

لقد اكتسبت طرق واساليب التدريس اتجاهات حديثة في العالم لما لها من تأثير على قدرات العقل البشري فبدأت الجهود المنظمة التي تفريد التعليم وتوظيف الاستراتيجيات التربوية في تصميم برامج تقي بحاجات المتعلمين وتسعي الي التلازم بين طبيعة المواقف التعليمية وخصائص وحاجات وقدرات المتعلمين .

ويذكر **عصام الدين متولي و بدوي عبد العال (2006)** ان طرق التدريس تعتبر عنصر اساسيا من عناصر العملية التعليمية ويقصد بطرق التدريس مجموعة الافعال والادوات والانشطة التي يقوم بها المعلم بصدد جعل التلاميذ يحققون اهداف تعليمية محدده ، ويجب علينا ان نضع في اعتبارنا ان الافعال التي يقوم بها المعلم لا تتم بمعزل عن سلوك المتعلمين لان التد اخل والتفاعل هو الذي يحدد شكل العمل التعليمي (28 : 22)

ويوضح **محسن محمد حمص (1997)** ان طرق التدريس هي الوسائل والاساليب والاجراءات المستخدمة في تنظيم تفاعل الطلاب في المواقف التعليمية لاكتساب الخبرات التعليمية والتربوية بأهداف كل مرحلة سنوية ويمكن ان يتضمن الموقف التعليمي اكثر من اسلوب ووسيلة واجراء وهذا يتوقف علي الهدف من الموقف التعليمي (41 : 89)

ويشير **ابو النجا عز الدين (2005)** أن طرق التدريس الناجحة هي التي تحقق الاهداف المرجوا باقصي سرعة وبأقل جهد وباكثر فعالية و تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين و تستغل قدرات المتعلمين الي اقصى مايستطيعون و تراعي الترتيب المنطقي في عرض المادة العلمية.و تهتم بتفاعل المتعلم والعمل علي زيادة هذا التفاعل من خلال مشاركة المتعلم في المحاضرة وتشجيعه علي طرح الاسئلة والاستفسارات ، كما تتصف بالمرونة والقابلية للتكيف مع الظروف الطارئة . (2 : 29 ، 30)

وتستخلص الباحثة ان الطريقة المناسبة للتدريس لها اثر كبير علي تنفيذ البرنامج التعليمي تنفيذاً سليمة وهذه الطريقة تتاثر بعدة عوامل ومنها (تحديد الاهداف – توضيح اهداف الدروس للمتعلمين – انواع الانشطة – الوقت – الفروض الفردية بين المتعلمين – الوسائط التعليمية – اسلوب تنظيم الدرس) ولكي يدرس المحاضر لابد منه من امتلاك مهارات التدريس بصفة عامة (تخطيط – تنفيذ – تقييم) بالاضافة الي امتلاك المهارات الخاصة لكل طريقة من طرق التدريس وكيفية استخدامها في موافق التعلم للمختلفة ولذلك فاننا نؤكد علي ان اختيار المحاضر لطريقة معينة في التدريس يتوقف علي امتلاكه مهارات استخدامها .

انواع طرق التدريس

يتفق كلا من **بدور المطوع (2006)** مع **محمود عبد الحليم (2006)** بأنه توجد العديد من الطرق التي تستخدم في تدريس التربية البدنية والرياضية ولكن لا توجد طريقة أفضل من طريقة ، وذلك لأن الطرق تختلف باختلاف أهداف الدرس والمحتوي المراد تدريسه وقدرات المتعلم وأتجاهاته . (10: 179) ، (56 : 237)

وتشير ناهد محمود سعد ونيلي رمزي (1998) أن طرق التدريس في التربية الرياضية تنقسم الي:

1. الطريقة الجزئية .
2. الطريقة الجزئية الكلية .
3. الطريقة الكلية .
4. طريقة المحاولة والخطأ . (62 : 79)

تتفق عفاف عثمان (2008) مع هذا التقسيم و لكن تضيف الية أنواع أخرى تتمثل في :

1. الطريقة الكلية المتدرجة .
2. الطريقة الجزئية المتدرجة .
3. طريقة الاستجابة للنداء .
4. طريقة المحاضرة .
5. الطريقة الجزئية بالتسلسل الخلفي . (34-137)

بينما يضيف كلا من عصام الدين متولي (2007) ، مجدي محمود (2009) أن طرق التدريس في التربية الرياضية تنقسم الي

2. التعليم من خلال مواقف اللعب .
3. طريقة المزج .
4. طريقة التدريس المصغر .
5. طريقة التعليم المبرج .
6. طريقة التدريس بالاهداف . (28 : 49) (39-40)

وبتعدد هذه الأراء يمكن للمحاضر وفقاً لطبيعة المهارة المراد تعلمها ووفقاً لإمكاناته وأعداده المهني أن يختار الطريقة المناسبة وكذلك يمكن الجمع بين أكثر من طريقة حسب نوع المهارة .

من خلال العرض السابق في حدود علم الباحثة قامت بترشيح عدد من طرق التدريس التي قد تكون الأكثر ملائمة لتدريس الجانب التطبيقي لمقرر التايكوندو وهي :

1. الطريقة الجزئية .
2. الطريقة الجزئية المتدرجة .
3. الطريقة الكلية .
4. طريقة الاستجابة للنداء .

وفي هذا الصدد ذكر **روبرت سنجر Singer (1982)** أن اختيار الطريقة يكون محكوماً بعناصر متعددة وهي المعلم ، من حيث صفاته الشخصية وأعداده المهني ومقدرته علي التدريس والفلسفة التي يعتنقها ، وكذلك المتعلم من حيث مرحلة نموه ونضجه وخلفياته ودوافعه ، وكذلك يعتبر أهداف المنهج ومحتواه ونوعية الإمكانات عناصر هامة تختار علي أساسها المعلم مراحل تدريس. (2 : 77)

ومن واجب المعلم أن ينتقي الطريقة المناسبة للظروف والإمكانات المتاحة ، كما يستطيع في نفس الوقت أن يمزج بين أكثر من طريقة وأن يأخذ بأحسن ما في الطرق المختلفة دون التقييد بطريقة ، وطريقة التدريس الجيدة هي التي تجعل المادة التعليمية مادة حية بالنسبة للمتعلم والمجتمع. (2 : 27)

وقد قامت الباحثة باستخدام الطريقة الجزئية المتدرجة لمناسبتها للبرنامج المقترح وتمثلت في :

- الطريقة الجزئية المتدرجة

تعتمد هذه الطريقة علي تدريس جزء من المهارة ثم يليه تدريس جزء ثان ، ثم ربطهما معاً ثم تدريس جزء ثالث وربطه بالجزئين السابقين وهكذا الي أن يصل المعلم بالمتعلمين الي الشكل النهائي للمهارة الحركية حيث تعمل هذه الطريقة علي التدرج في جميع وربط الأجزاء المنفصلة للمهارة (34-176)

وقد تم تقسيم اليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو الي ثلاث اجزاء حركية وفقاً لخط حركي فهي تتكون من ثلاث خطوط حركية تبعاً لترتيب الدفاعات ويتكون كل خط حركي من عدد من الوقفات والمهارات سواء بالذراعين أو الرجلين وتم تعليم كل جزء علي حدة وربطه بالجزء السابق بحيث يحدث للطالبة توافق عضلي عصبي بين مهارات الذراعين والرجلين والوقفات في الاتجاهات المختلفة قبل الانتقال للجزء التالي كتمام الاستعانة بأسلوب العصف الذهني وأسلوب التعلم بالاقتران المدعم بورقة العمل والصور الفوتوغرافية .

أساليب التدريس:

التدريس نشاط أنساني هادف وبناء ، يتم فيه التفاعل بين المعلم والمتعلم وبيئة التعلم ويؤدي هذا النشاط الى نمو الجانب المعرفي والمهاري والأنفعالي لكل من المعلم والمتعلم ويخضع هذا النشاط الي عملية تقويم شامل ومستمر .(33: 44)

ويعرف أبو النجا أحمد عز الدين (2000م) الأسلوب بأنه " نسق يبين مجموعة من المسارات التي تتبع للوصول إلي الحقيقة من خلال إتباع هذه المسارات " . (2: 18)

وتعرف نوال إبراهيم شلتوت ومرفت علي خفاجة (2002م) أسلوب التدريس بأنه " مجموعة الأنماط التدريسية الخاصة بالمعلم والمفضلة لديه".(62: 71)

وتؤكد عفاف عبد الكريم (1990) أنه لا يوجد أسلوب واحد من أساليب التدريس يمكن أن يسهم في التنمية الشاملة للمتعلم ، لذلك فإن المعلم الكفاء هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار ويعرف الكثير عن مداخل كل أسلوب ، مما يجعل موقف المتعلم إيجابياً لا مستقبلاً فقط لكل ما يليق إليه.(31: 197)

وقد تزايد في العصر الحالي الحاجة إلي تطبيق الفكر العلمي والأساليب التكنولوجية في تصميم وتنفيذ البرامج التعليمية واساليب تنفيذها بما يتناسب وقدرات المتعلمين وخصائصهم ومقابلة ما بينهم من فروق في القدرات والمستويات نجعل عملية التعليم والتعلم أكثر فاعلية وأيجابية.

ويتفق كلا من أبو النجا أحمد عز الدين (2000) وزينب علي وغاده جلال (2008) مع مصطفى السايح (2010) أن اختيار الطريقة أو الأسلوب المناسب يتوقف علي عدة عوامل كثيرة منها:-

- 1- طبيعة الأهداف .
- 2- طبيعة محتوى المادة التعليمية .
- 3- طبيعة المتعلمين .
- 4- طبيعة المعلم .
- 5- الوقت المتاح .
- 6- البيئة التعليمية .
- 7- التنوع في طرق وأساليب التدريس .

اسلوب التدريس هو الكيفية التي يتناول بها المحاضر طريقة التدريس اثناء قيامه بعملية التدريس او هو الاسلوب الذي يتبعه المحاضر في تنفيذ طريقة التدريس بصورة تميزه عن غيره من المحاضرين الذين يستخدمون نفس الطريقة ، ومن ثما يرتبط بصورة اساسية بالخصائص الشخصية للمحاضر ، وبالتالي فان طبيعة اسلوب التدريس تظن مرهونها بالمحاضر الفرد وشخصيته وذاتيته والتعبيرات اللغوية والحركات الجسمية وتعبيرات الوجه وانفعالاته ونغمة صوته ومخارج الحروف والاشارات والأيماء والتعبير عن القيم ، وتمثل في جوهرها الصفات الشخصية الفردية التي يتميز بها المحاضر عن غيره من المحاضرين ووفقا لها يتميز اسلوب التدريس الذي يستخدمه ويتحدد طبيعته وانماطه.

أنواع أساليب التدريس:

إن اختيار أساليب التدريس مهمة صعبة وتعتمد علي عدة عناصر من أهمها الهدف من الدرس والبيئة التعليمية ، ونوع المتعلمين ، وأساليب التعلم ، ونوع المهارة ومدى معرفة المتعلم بها، وإمكانيات المتاحة لها وغير ذلك مما يفرض إختيار أسلوب معين وتفضيلة وإستحسانه عن أسلوب اخر ، فالمدرس وحده هو الذي يمكن أن يحدد الأسلوب الذي يناسب وحدة تدريسية معينة يمكن أن يكون لها تأثير فعال علي تعلم المتعلمين.

ويذكر عبد المعطي عبد العاطي (1999) أن تقسيم (موستون Mosston) لأساليب التدريس من أكثر التقسيمات شيوعاً وأستخداماً في مجال البحث والدراسة في تدريس المهارات الحركية في مجال التربية الرياضية ، وهي المسماه "بطيف اساليب

التدريس" وهي سلسلة من أساليب التدريس مرتبطة بعضها البعض ولكل منها أهمية خاصة لا تغني عن الأخرى في نماء المتعلم من النواحي البدنية والمعرفية والإنفعالية والاجتماعية(11:28)

ويمكن تقسيم أساليب التدريس إلي مجموعتين هما مجموعة الأساليب المباشرة ، مجموعة الأساليب الغير مباشرة:

أ. مجموعة الأساليب المباشرة للتدريس :-

1. أسلوب الأوامر (العرض التوضيحي) Comand Style.
2. أسلوب التطبيق بتوجه المدرس The Practice Style.
3. أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران (التبادلي) The Racipractal Style.
4. أسلوب التطبيق الذاتي The Self – Check Style.
5. أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات The Inclusion Style.

ب. مجموعة الأساليب الغير مباشرة للتدريس :-

1. أسلوب الأكتشاف الموجة The Guided Discovery Style.
2. أسلوب حل المشكلة The Divergent Style.
3. أسلوب التعلم الذاتي Self – Teaching Style.
4. أسلوب تعليم المتعلم بالبرنامج الفردي The Individual Program Learning Design.
5. أسلوب المبادأة من التعلم Learner's Initiated Style.
6. أسلوب العصف الذهني (88 :32)

1- أسلوب العصف الذهني

هو أحد أساليب التدريس الذي عني في بدايته بالمشكلات التربوية التجارية ، ثم تم استخدام مؤخرافي مجالات التقنية والعسكرية والمالية فإن كثير من الدراسات قد أشارت الي أنه يصلح في مختلف المواقف والأغراض (462-79)

ويعرف أوسبورن (1963) العصف الذهني بأنه هو استخدام العقل في عصف المشكلة ، ويوضح مصري حنورة (2003) العصف الذهني بأنه أسلوب جماعي يستخدم في أغراض متعددة منها حل المشكلات ، والتدريب علي زيادة كفاءة القدرات والعمليات الذهنية والأبداعية ، وهو يتم وفقا لقواعد ومبادئ تنظم خصائص الجماعة المشتركة فيه . (48-73) (59-387)

وترى الباحثة ان أسلوب العصف الذهني يعد من اكثر الاساليب التي تحقق الابداع والمعالجة الابدائية لحل المشكلات في حقول التربية وغيرها من الحقول التي تاخذ باحدث مبتكرات العصر المستندة الي المعرفة العلمية ونتائج البحث العلمي والعصف الذهني يعني استخدام العقل في التحدي النشط للمشكلة ويشير حسن زيتون 2004 الي ان اليكس اسبورن Alex Osborn قد ابتكر أسلوب العصف الذهني بقصد تنمية قدرة الافراد علي حل المشكلات بشكل ابداعي من خلال اتاحة الفرص لهم ملما لتوليد اكبر عدد ممكن من الافكار بشكل تلقائي وسريع وحل يمكن بواسطته حل المشكلة ولقد استخدمت الباحثة ورقة العمل التي تنتج عنها المناخ الابداعي الاساسي من خلال المشاركة بين الاقران والمحاضر لحل المشكلة فتجعل المؤدي يتلقي المعلومات عن ادائه وتعطي المحاضر وسيلة للتفاعل مع الطالبة الملاحظة لحل المشكلة ابتكاريا . (24-83، 84)

2- أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران The Racipractal Style.

تتفق كل من عفاف عبد الكريم حسن (1994م) ، وناهد محمود سعد ونيلي رمزي فهم (1998م) ، ومصطفى السايح محمد (2001م) ، عصام الدين متولي عبد الله (2010م) علي أنه في أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران يتم تقسيم الفصل إلي أزواج بحيث يعطي كل متعلم دور محدد يقوم أحدهم بالأداء والآخر بالملاحظة ويكون دور المؤدي هو تنفيذ القرارات ، أما الملاحظ فيكون أعطاء التغذية الراجعة للمؤدي عن طريق ورقة المعيار التي سبق إعدادها من قبل المعلم، وهو الذي يتصل بالمعلم ثم يتم تبادل الأدوار بين الملاحظ والمؤدي ويكون دور المعلم هو ملاحظة كل من المؤدي والمتعلم الملاحظ. (33: 111) ، (62: 77 ، 78) ، (235: 57) ، (29: 102)

وتظهر أهمية هذا الأسلوب في بداية تعلم المهارات الحركية نظر لأن المتعلم في حاجه الى التعرف على النقاط التعليمية الخاصة بالأداء بعد كل محاولة وتصحيح الأخطاء لكي يتمكن من الأداء الصحيح ومن هنا يتضح دور المتعلم الملاحظ الذي يقوم بأعطاء التغذية الراجعة للمؤدي أثناء الأداء حتى الانتهاء من العمل.

وصف أسلوب توجيه الأقران

توجه بنية الأسلوب عملية اتخاذ قرارات التخطيط والتنفيذ والتقييم.

1. قرارات التخطيط

تتفق عفاف عبد الكريم حسن (1994م) مع زينب على عمر وغاده جلال عبد الحكيم (2008) أن المعلم يقوم بتصميم ورقة للمعيار Criteria Sheet لكي يستخدمها الزميل الملاحظ لتقييم الأداء أثناء تنفيذ الدرس ، بالإضافة إلى تنفيذ قرارات التخطيط التي تمت في أسلوب التعلم بالعرض التوضيحي. (33 : 113) (12 : 134)

2. قرارات التنفيذ

يذكر كل من موستون واشورث Mosston.M& Ashworth.s (1986م) أن الدور الأساسي للمعلم هو وضع الشكل الأساسي للأدوار والعلاقات الجديدة ، المتمثلة في:-

- إخطار المتعلم أن غرض الأسلوب هو التعاون مع الزميل وإعطاء تغذية راجعة.
- إيضاح أن كل فرد له دور متخصص ، فكل متعلم سيمارس دوره كمؤدي وملاحظ.
- إن دور المؤدي هو أداء الأعمال ، والاتصال بالزميل الملاحظ.
- ودور الملاحظ هو إعطاء أغذية راجعة للمؤدي علي أساس ورقة المعيار. (71 : 65)

3. قرارات التقييم:

تتم قرارات التقييم من خلال إعطاء التغذية الراجعة من الملاحظ الى المؤدي سواء كان ذلك أثناء الأداء أو بعد الانتهاء منه مستخدماً ورقة المعيار الخاصة بالأداء الصحيح . (22 : 134)

وتشير عفاف عبد الكريم حسن (1994م) إلى أنه يجب علي الملاحظ أن يتم الخطوات التالية :-

1. استلام المعيار الخاص بالأداء الصحيح من المعلم (ورقة العمل).
2. ملاحظة أداء المؤدي .
3. مقارنة الأداء بالمعيار.
4. استنتاج إن كان الأداء صحيحاً.
5. توصيل النتائج إلى المؤدي ، ويمكن أن تقدم التغذية الراجعة أثناء الأداء أو بعده .
6. الاتصال بالمعلم إذا كان ذلك ضرورياً .
7. دور المعلم (أ- الإجابة علي أسئلة الملاحظ ، ب- الاتصال فقط بالملاحظ) .
8. تبديل الأدوار ، بعدما ينتهي المؤدي من العمل . (33 : 114)

أهداف اسلوب التطبيق بتوجيه الأقران:

يذكر مصطفى السايح محمد (2001م) أن من أهداف اسلوب توجيه الأقران هي:-

3- أهداف مرتبطة بالموضوع الدراسي :-

1. إتاحة الفرصة المتكررة لممارسة العمل مع شخص ملاحظ.
2. ممارسة العمل تحت ظروف الحصول المباشر علي التغذية الراجعة مع الزميل .
3. ممارسة العمل دون أن يقدم المعلم التغذية الراجعة أو معرفة متي تصحح الأخطاء.
4. يكون المتعلم قادراً علي مناقشة جوانب معينة من العمل مع الزميل.
5. تصور وفهم الأجزاء وتعاقبها في أداء العمل.

4- أهداف مرتبطة بدور المتعلمين

1. الانشغال في عملية إجتماعية ، وإعطاء واستقبال تغذية راجعة من الزميل.
2. الانشغال في خطوات هذه العملية بملاحظة أداء الزميل وبمقارنة الأداء بالمعيار.
3. تنمية الصبر والتسامح والاحترام المطلوب للنجاح في هذه العملية.
4. ممارسة التغذية الراجعة المتاحة.
5. يدرك نتائج الإنجاز من خلال متابعة نجاح الزميل. (57 : 38)

مضمون أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران:

ولقد أوضحت عفاف عبد الكريم حسن (1994م) أن مضمون هذا الأسلوب هو :

1. يتقبل المعلم العملية الاجتماعية بين الملاحظ والمؤدي كهدف مطلوب في التعليم.
2. أن يكون المعلم قادراً على أن يحول عملية إعطاء التغذية الراجعة إلى المتعلم.
3. يمارس المعلم سلوكاً جديداً يتطلب عدم التوصيل المباشر للمتعليم.
4. يثق المعلم في المتعلمين ليتخذوا القرارات الإضافية المنقولة إليهم.
5. يتقبل المعلم بأنه ليس هو المصدر الوحيد للإخطارات والتقويم والتغذية الراجعة.
6. يمكن للمتعليم أن ينشغل في أدوار ثنائية ويتخذ قرارات إضافية.
7. يمكن للمتعليم أن يري ويتقبل المعلم في دور غير الأدوار الذي يلعبها في باقي الأساليب.
8. يمكن للمتعليم أن ينشغل في علاقة ثنائية دون تواجد المعلم باستخدام ورقة المعيار.
9. يمكن للمتعليم أن يوسع دورة الإيجابي في عملية التعلم. (33: 114، 115)

قنوات النمو في أسلوب توجيه الأقران:-

يذكر مصطفى السايح محمد (2001م) أن قنوات النمو في أسلوب توجيه الأقران هي:-

1. يتطلب التوصيل للزميل ، لتحقيق غرض معين، مهارات اجتماعية لم تيسر في غير هامن الأساليب ،وعند ممارسة هذا الأسلوب يكون الفرد مستقلاً في استخدام المهارات الاجتماعية استقلاً مناسباً ، ومن ثم يكون اتجاه المتعلم ، في هذا البعد نحو الأقصى.
2. إن عملية التغذية الراجعة من الزميل تتطلب الأمانة ، واستخدام السلوك اللفظي الملائم ، والصبر والتعاطف ، وهذا السلوك يأتي نتيجة اختيارات المتعلم في المجال الأنفعالي ، ويجب ان يتعلم الفرد ممارسة الاستقلالية ليتخذ القرارات المناسبة في هذا المجال ، ومن ثم يكون موقع المتعلم في هذا البعد الأقصى.
3. إن النمو الجسمي في أسلوب توجيه الأقران يبعد عن الأدنى أثناء دور المؤدي والتغذية الراجعة تعطي مباشرة من الملاحظ.
4. هناك تغيير طفيف في المجال المعرفي ، فهي تتحرك بعيداً من الأدنى لأن الملاحظ ينشغل في عديد من العمليات الفكرية مثل المقارنة والمضاهاة والأستنتاج. (57: 38)

ورقة العمل :-

تذكر زينب علي وغادة جلال (2008) أن ورقة العمل تعتبر هي العامل الأساسي في نجاح أسلوب التعلم بالاقتران باعتبارها تصف العمل المؤدى بدقه وتضع النقاط التعليمية للأداء على أساس علمي سليم بالإضافة إلى الأستعانة بالصور والرسومات. (25: 136)

وتشير عفاف عبد الكريم (1990) أن ورقة العمل هي عبارة عن بطاقة من وضع المعلم تعد وسيلة الأتصال بين المعلم والمتعلم خلال مرحلة التنفيذ في أسلوب التدريس (بتوجيه الأقران) ، ومدون بها وصف لأداء المهارة والخطوات التعليمية اللازمة للأداء ، كما تشتمل علي الرسومات التوضيحية لأداء المهارة، والسلوك اللفظي الذي يستخدمه المتعلم الملاحظ لإعطاء التغذية الراجعة وتزيد من فاعلية الزمن الفعلي للممارسة العلمية. (32 : 116)

ويذكر عبد المعطي عبد العاطي شهيد (1999م) نقلا عن عفاف عبد الكريم أن ورقة المعيار تعتبر من أكثر الوسائل التعليمية المساعدة لأي شكل تنظيمي تستخدم في درس التربية الرياضية لأنها تساعد علي تسحين وإتقان الأداء، كما أنها تقرر النجاح أو الفشل في استخدام أسلوب التدريس (بتوجيه الأقران)

ورقة العمل تلعب دور هاماً في كل أسلوب من أساليب مونتسون للتدريس من خلال مرحلة التنفيذ لزيادة الوقت الفعلي لممارسة المهارة عملياً ، وتعد وسيلة من وسائل الاتصال الإيجابي بين المعلم والمتعلم كما تعد مرشداً للتعلم تحدد له كيفية اداء المهارة وعدد مرات تكرارها والمواصفات التي يضعها المحاضر. (48 - 145 : 146)

ورقة المعيار تحقق الأهداف الآتية:

1. تساعد المتعلمين علي تذكر المهارة التي سوف يؤدونها وكيفية أدائها.
2. تقلل من تكرار شرح المدرس للحركة.
3. تعلم المتعلمين التركيز عند الأستماع لشرح المدرس من البداية.
4. تعلم المتعلمين الإنباه ومتابعة التعليمات المكتوبة الخاصة بالمهارة لكي تساعد علي تحسين وإتقان الأداء.
5. مساعدة المعلم علي السيطرة علي الوحدة التعليمية وتقلل من زمن التنظيم وزمن الشرح. (25-24)

ولقد أجمع كلاً عفاف عبد الكريم (1990) ، وعبد المعطي عبد العاطي (1999) علي أنه يجب مراعاة النقاط التالية عند تصميم ورقة العمل وهي:-

1. وصف خاص للمهارة ، ويشمل تقسيم المهارة إلى أجزاء متتابعة.
2. تحديد النقاط الفنية التي يلاحظها المتعلم أثناء الأداء.
3. توضيح كيفية أداء المهارة طبقاً للتسلسل والتدرج التعليمي الخاص بكل مهارة.
4. نماذج من الصور التوضيحية لمراحل الأداء (أجزاء).
5. عينة من السلوك اللفظي الذي سوف يستخدمه المتعلم الملاحظ.
6. تحديد المعيار الذي يحكم الأداء (المحك). (32 : 116)، (25 : 17 - 18)

وقد قامت الباحثة بتصميم ورقة عمل خاصة بالمهارات الحركية المكونة لليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ، وأخرى خاصة باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو مرفق (15)، فقد استخدمت ورقة العمل في بداية عملية التعلم من أجل أحداث العصف الذهني للطالبات ومحاولة إيجاد حلول للمشكلات الحركية التي سوف تقابها الي جانب استخدام ورقة العمل داخل أسلوب التعلم بالأقران فهو من أهم دعائمه 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 زميله وتقديم التغذية الراجعة له في الوقت المناسب ، وكذلك تنفيذ وإستجابة المؤدي للنقاط التعليمية والملاحظات التي يتلقاها من زميله، وهي أدوار يتبادلها كل منهما تؤدي إلى تحسين وتثبيت المادة المتعلمة وتساعد المتعلمين على سرعة اكتشاف الأخطاء والنقد الذاتي واعطاء التغذية الراجعة الذاتية ، فضلاً عن تفاعل المتعلم مع المعلم من خلال الرجوع الى المعلم عند الحاجة أو وجود تساؤل عند التقييم وهذا الأسلوب يزيل الحاجزين المتعلمين والمعلم مما يثرى الموقف التعليمي ويجعله أكثر فاعلية وتتفاعل بين جميع أطرافه.

ولقد راعت الباحثة الأهتمام بجودة العرض التوضيحي للصور والمجسمات والفيديوهات كفيديو للاعب الكورى وهو يؤدى اليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ، وتم عرض هذا الفيديو للطالبات كنموذج للأداء المثالي وروعى أثناء العرض أن تكون الطالبات فى وضع يمكنهم من الرؤية الجيدة للنموذج مما يثير انتباه الطالبات واهتمت الباحثة باستخدام كلمات أساسية مرتبطة بالعملية التعليمية (مصطلحات كورية) خاصة بالمهارات الحركية المكونة لليومذا كما تم طرح بعض الأسئلة على الطالبات للتأكد من مدى فهم المتعلمين للمصطلحات الكورية الخاصة برياضة التايكوندو.

كما تم الاستعانة بلاعبات ذات مستوى عالى فى الأداء وتصويرهم لأستخدامهم فى العرض التوضيحي لمساعدة الطالبات على ممارسة المهارات الحركية المكونة الأولى (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 مستوى الأداء ذاتياً (تغذية راجعة ذاتية) ، وهذا ما أكدته ريتشارد ليلي (2002) أنه ينبغي أن تكون العروض التوضيحية دقيقة وذات أهمية كبرى للمهمة التي يتم تقديمها كما يجب أن تكون مختصرة وتناسب مع أعمار المتعلمين (20 : 127)

التغذية الراجعة:-

ويري محمد رضا البغدادي (1998م) أنها عملية يتم فيها تقديم المعلومات تلو الاستجابة سواء كانت الاستجابة صحيحة أم خاطئة ، والتغذية الراجعة عامل اساسي في زيادة دافعية المتعلم من أجل اكتشاف الاستجابة الصحيحة والإبقاء عليها ، وفي حالة عدم وجودها يفقد المتعلم حماسة وهمة أي أن التغذية الراجعة تسير الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة طويلة المدى وتنظيم الأسترجاع . (49 : 286)

ويوضح محمد يوسف الشيخ (1982) أن التغذية الراجعة يمكن أن تستخدم كثواب عندما تكون المعلومات المقدمة منها مشجعة على قرب الوصول إلى الهدف مما يعتبر في هذه الحالة حافزاً قوياً يدفع الإنسان إلى الإستمرار فى العمل ، وأن زيادة مستوى التغذية الراجعة عن طريق زيادة مصادر المعلومات يمكن أن تكون حافزاً للأفراد لسرعة الانجاز فى الأداء، فإن الدافعية يمكن أن تقوى من خلال إستخدام التغذية الراجعة الخارجية وسوف ينعكس ذلك على التحسن فى الأداء ليس فقط أثناء وجود التغذية الراجعة الخارجية ولكن سوف يستمر ذلك حتى بعد الرجوع إلى الحالة الطبيعية . (54 : 174)

كما يذكر أحمد أمين فوزي (1992م) انه يمكن التعرف علي ماهية التغذية الراجعة من خلال طبيعة العمليات التي يقوم بها الفرد أثناء محاولاته المستمرة لاكتساب المهارة الحركية الرياضية ، وهذه العمليات تحدث حسب الترتيب التالي:-

1. يحدد المتعلم الهدف الحركي عن طريق وصف المحاضر للمهارة أو البيان العملي الذي يؤديه او عن طريق الصور او الأفلام التي توضح طريقة الأداء أو عن طريق كل هذه الأساليب مجتمعة.
2. يصدر المتعلم مجموعة من الاستجابات الحركية ينتقيها من ضمن مجموعة من الاستجابات التي يستطيع إصدارها والتي يتوقع من خلالها تحقيق الهدف.

3. يحقق المتعلم من خلال هذه الاستجابات نتيجة معينة يدرك اثارها إما بطريقة ذاتية ،حيث تمده حواسه بمعلومات عن مدي صحة أو خطأ هذه الاستجابات ، أو عن طريق مثيرات خارجية تحدد له أيضاً مدي النجاح أو الفشل الذي أصابته هذه الاستجابات وتأتي إليه عن طريق المدرب أو الزملاء من تعليقاتهم أو إشاراتهم المعبرة عن نتائجها أو عن طريق الصور أو الأفلام التي تم تسجيلها أثناء صدورها.
4. يقارن المتعلم بين النتيجة التي حققها أستجاباته الحركية وبين الهدف الحركي الذي يسعى علي تحقيقه ، وعن طريق هذه المقارنة يحدد مقدار الفرق بين النتيجة والهدف.
5. علي ضوء الفرق بين النتيجة التي حققها المتعلم والهدف الذي يسعى إليه يصدر خلالها محاولة التالية مجموعة من الاستجابات يحاول من خلالها أن تكون أقرب إلي الهدف.(4: 238)

وتستخلص الباحثة تعريف أجرائي للتغذية الراجعة يتناسب مع طبيعة البحث الحالي بأنها عبارة عن "المعلومات التي تتلقاها الطالبة عن طريق أى مصدر خارجي (ورقة العمل، الفيديو ،الزميل الملاحظ) أو داخلي (الربط بين العرض التوضيحي للفيديو والأحاساس الحركي بالأداء) من خلال مستقبلاتة الحسية لمعرفة مدى نجاح أو فشل نتيجة أدائه الحركي أو المعرفي (لرياضة التايكوندو) ومحاولة تحسين أو تثبيت هذه النتيجة.

أهمية التغذية الراجعة:

يذكر إبراهيم المتولي أحمد (1999م) أن التغذية الراجعة تلعب دوراً هاماً في عملية التعلم فهي تعني معلومات عن كيفية تقدم المتعلم ،وكمية ماتعلمه ،وعدد أخطائه ونوعها، والتغذية الراجعة أكثر أهمية في التعلم الحركي ، حيث تساعد المتعلم علي تصحيح أخطائه بسرعة . (1: 17)

ويري علماء النفس أن التغذية الراجعة تعد وسيلة أولية للتعزيز ، حيث ان نتائج الأداء المصحح والذي يكافئ إيجابياً سوف يؤدي إلي زيادة وتحسن السلوك والمحافظة عليه بينما نتائج الاستجابات الخاطئة سوف تؤدي إلي انطفاء السلوك أو إنقاصه ، وكثيراً ما تحرك التغذية الراجعة الأيجابية وظيفة دافعية ، حيث أن بعض انواع التغذية الراجعة تكون ضرورية لمضاعفة مستوي دافعية المتعلم وبدون معلومات التغذية الراجعة سرعان ما يفقد المتعلم الحماس والرغبة في استكمال عملية التعلم.

ويشير محمد محمود الحيلة (1991) أن للتغذية الراجعة أهمية كبيرة في عملية تعلم المهارات الحركية ومنها ما يأتي :-

- 1- تعلم التغذية الراجعة على إعلام المتعلم بنتيجة تعلمه سواء كانت صحيحة أم خطأ مما يقلل القلق والتوتر والذي قد يعترى المتعلم في حالة عدم معرفته نتائج تعلمه .
- 2- تعزز المتعلم وتشجعه على الاستمرار في عملية التعلم ولا سيما عندما يعرف أجابته كانت صحيحة وهنا تعمل التغذية الراجعة على تدعيم العملية التعليمية.
- 3- إن معرفة المتعلم أن أجابته كانت خطأ وما السبب لهذه الإجابة الخطأ يجعله يقتنع بأن ما حصل عليه من نتيجة أو علامة كان هو المسؤول عنها ومن ثم عليه مضاعفة جهده في المرات القادمة
- 4- أن تصحيح إجابة المتعلم الخطأ ومن شأنها أن تضعف الارتباطات الخطأ التي حدثت في ذاكرته وإحلال ارتباطاتها صحيحة محلها .
- 5- أن استخدام التغذية الراجعة من شأنها أن تنشط عملية التعلم وتزيد من مستوى الدافعية للتعلم
- 6- تعرف عملية التغذية الراجعة المتعلم أين يقف من الهدف المنشود وأما إذا كان يحتاج إلى مدة طويلة لتحقيقه أم أنه قريب منه أي أنها تبين للمتعلم اتجاه سير تقدمه في العملية التعليمية. (53 : 179)

أنواع التغذية الراجعة:

ولقد أوضح سميث Schmidt (1990) إن التغذية الراجعة إما أن تكون داخلية وهذا النوع من التغذية هو نتيجة للأداء وقد تكون خارجية وهي تحتوي على معلومات معطاة من قبل مصدر خارجي مثل المعلم أو المدرب أو درجات الحكام وغيرها. (230 : 76)

يتفق شيفرز و إفييل Cheffers & Evaul (1987) ، محمد عثمان عبد الغني(1994) ، زينب علي عمر وغادة جلال (2008م) على أن هناك ثلاثة أنواع للتغذية الراجعة تتلخص فيما يلي:-

أ- تغذية راجعة فورية :- يمكن أن تكتسب التغذية الراجعة أثناء الاستجابة أو بعدها ، فعندما نزود الفرد بالمعلومات أثناء أداء المهارة تعرف بتغذية راجعة فورية ، وعندما نزود الفرد بمعلومات بعد إنتهاء الأداء تعرف بتغذية مرجأة ، يمكن أن تقسم لتغذية راجعة سريعة بعد الأداء مباشرة وتغذية راجعة متأخرة بعد الأداء بفترة.

ب- تغذية راجعة خارجية:- وهي الناتجة عن معرفة الفرد بقدر المعلومات التي تساعد على إدراك أفضل المواقف، وهذه تحدث تحت شروط معينة مثل تلازم إعطاء المعلومات مع الاستجابة خطوة بخطوة ، وفي هذا النوع يعتمد المتعلم على توجيه خارجي من خلال المدرب للحصول على معلومات خارجية.

ج- تغذية راجعة داخلية:- وهي تأتي عن طريق ما تمده الحواس للفرد من معرفة نابعة من الداخل وتؤدي إلى أن يوجه الفرد نفسه ويضبط اتجاهاته في العمل فيدرك أو يحس بالخطأ عن طريق الأحساس الداخلي المستمد من أجهزته العصبية والحركية ويحاول أن يفهمه. (98:68) (52:183) (22:223)

شروط التغذية الراجعة:

ويشير **وجية محجوب (2002)** من الشروط التي يجب توافرها عند إعطاء التغذية الراجعة فهي:

1. أن تكون مناسبة وفعالة.
2. أن تكون الحاجة فعلية لها .
3. أن تكون شاملة
4. مواكبة التغذية الراجعة الداخلية للتغذية الراجعة الخارجية والعكس صحيح. (66:12)

وقد راعت الباحثة خلال البحث الربط بين الأنواع الثلاثة للتغذية الراجعة فكان هناك تغذية راجعة فورية من خلال الملاحظ وتصحيحة المستمر للأداء وتصليح المعلم في نهاية كل جزء تعليمي ، وأستخدمة التغذية الراجعة الخارجية من خلال الاتصال بالطالبات جميعا قبل البدء في العمل وبعد الانتهاء منه ، وكذلك التغذية الراجعة داخلية الخاصة بالمستقبلات الحسية لكل طالبة فترى الأداء المثالي على الفيديو وكذلك الأداء الخاص بها من خلال التصوير الخاص بكل منهن فيأتي دور التغذية الراجعة الداخلية والأحساس الحركي بمدى صحة أو خطأ الأداء بالمقارنه بالأداء المثالي.

الكمبيوتر:

يشير **مكارم أبوهجرة واخرون (2000م)** إلى أن الوسائل التعليمية تعد من العناصر الأساسية في التعليم، حيث تهدف طرق التعليم الحديثة إلى استغلال جميع حواس الفرد في التعلم وذلك بإستخدام الوسائل التعليمية المختلفة التي تخاطب أكثر من حاسة. (60:37)

ويذكر **محمد السيد خليل (2000م)** إلى أن الوسائل التعليمية أصبحت ضرورة هامة في مجال التربية الرياضية وأستخدامها في مجال التدريس يلعب دوراً هاماً في تحقيق الهدف من العملية التعليمية وبما يتضمن تحقيق الاستفادة والفهم لدرس التربية الرياضية. (43:244)

ويعرف الغريب زاهر، وأقبال البهيهي (1999م) الكمبيوتر بأنه "جهاز إلكتروني يستخدم في معالجة وتشغيل البيانات تبعاً لمجموعة من القواعد والعلميات تتم كتابتها بإحدى لغات الحاسب وتسمى برامج ، وذلك لتحويل البيانات إلى معلومات صالحة للاستخدام وأستخراج النتائج المطلوبة لاتخاذ القرار". (36:223)

وتؤكد **مني محمود محمد (2000م)** أن الكمبيوتر من أجهزة تكنولوجيا التعليم التي ساعدت علي سرعة نقل المعرفة والمعلومات في جميع المجالات لقدراته العالية في حفظ المعلومات اللفظية وغير اللفظية وأسترجاعها وبهذا يسهل أستخدمها في التعليم الفردي ، وقد اثبتت نتائج الدراسات والبحوث ان برامج الكمبيوتر متعددة الوسائل تعمل علي زيادة معدلات التذكر وتقليل الوقت المطلوب للتعلم ، ومساعدة الطلاب في تلقي المعلومات ومعالجتها وتحقيق في الموقف التعليمي. (61:1)

ويذكر **مصطفى عبد السميع (1999م)** أن التدريس بمساعدة الكمبيوتر ييسر تحميل وتخزين المعرفة المستمدة من مصادر التعلم المتعدد (Multimedia) ويساعد المتعلمين في معالجة المعلومات المتضمنة في النظام أثناء أستخدمها له ، وبذلك يمكن النظر إلى طريقة التدريس بمساعدة الكمبيوتر علي انها تجعل عملية التعلم مفصلة وموجهة أكثر نحو الطالب المستقل في طريقة تعلمه. (58:154)

مميزات استخدام الكمبيوتر التعليمي في عملية التعليم والتعلم:

من أهم مميزات استخدام الكمبيوتر في العملية التعليمية أنه يسمح لكل متعلم أن يعمل طبقاً لمعدل ادائه، ويزيد من كفاءة وحماس المتعلم للتعلم كنتيجة للتجديد في العملية التعليمية وتقديم المادة التعليمية بطريقة شقية وأكثر وضوحاً، كما أنه يساعد على زيادة مستوى التحصيل المعرفي والمهاري لدى المتعلم ويساعد في تحليل مستوى المتعلم . (49: 212-213)

من أهم طرق استخدام الكمبيوتر في عملية التعليمية أنه يستخدم في مقدمة المحاضرة لجذب انتباه الطلاب ولإثارة دافعيتهم للتعلم، كما يمكن استخدام الكمبيوتر لتقديم العلاج لكل طالبة حسب حاجتها ، دون أن يكلف ذلك المحاضر جهداً ووقتاً ، ويمكن للكمبيوتر.

وقد تم استخدام الكمبيوتر كوسيلة تعليمية فعالة داخل البرنامج التعليمي المقترح فحرصت على استخدامه أثناء الشرح لتوضيح الأداء المثالي للاعبين ومن ناحيه آخر تصوير الطالبات باستخدام كاميرة ديجيتال وعرض بعض تلك الأداءات عليهن للمقارنة بين الأداء الصحيح والخاطئ إلى جانب منح كل طالبة CD خاص بها يحتوى على الأداء المثال للمهارات المكونة لليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو واليومذا ككل وكذلك الأداء الخاص بهن وساعد ذلك على تحسين مستوى التحصيل المعرفي والمهاري لدي الطالبات وأتضح ذلك من خلال مقارنة مستوى أدائهن بالمجموعة الضابطة فقد ساعد البرنامج التعليمي على تحسين مستوى الأداء المهارى الخاص باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.

وتستخلص الباحثة بتنفيذ المهارات التدريسية واستخدام التقنيات التعليمية أثناء تعلم المهارات الأساسية لليومذا فقد أدركت أهمية أن تلم الطالبة بمعلومات عن المهارة من حيث أهميتها والتعريف بالمفاهيم والأفكار التي تكشف عن ماهيتها وخصائصها وتساعد على توسيع فهم الطالبات للمهارة وذلك بممارستها بشكل فردي أو بشكل جماعي، فاستخدام أساليب العصف الذهني والتعلم بالأقران المدعم بورقة العمل والصور والمجسمات والفيديوهات و CD للأداء النموذجي ، كما أهتمت بالنشاط الأدائي بممارسة المهارة وتقويم الأداء من قبل الزميلة مع الأسترشاد بورقة العمل التي تتضمن عرض المهارة والسلوكيات (الأداءات) المكونة للمهارة مصاعغة إجرائياً في عبارات قصيرة متمثلة في ورقة العمل وماتحتوية من ثلاث تقديرات متمثلة في (تمكن تام – تمكن بدرجة متوسطة – عدم التمكن) ويتم تقدير كل سلوك فيها أثناء قيام الطالبة بأداء المهارة بوضع علامة (/) أمام كل سلوك (عبارة)، كما أهتمت الباحثة أن تحصل الطالبة علي معلومات بشأن صلاحية أداء المهارة من خلال تحليل ورقة العمل التي تم من خلالها تقدير الأداء من قبل الزميلة ، ومن قبل المشرف علي التعليم وبهذا التحليل سوف تتعرف علي السلوكيات التي تمكنت منها والسلوكيات التي لا تتمكن منها ، كما أهتمت بتحسين أداء اليومذا ووصول الطالبة إلي مستوى الأتقان وتتطلب ذلك زيادة التكرار والشدة، ولكي يتم تقويم الأداء المهاري من خلال ورقة العمل بالاستعانة بالزميلة والمشرف وفي حالة عدم التمکن من أداء اليومذا ككل وكذلك المهارات المكونة لها يتم إعادة التدريب مرة أخرى حتي تصل إلي مستوى الأتقان المطلوب.

جدول رقم (1)

م	اسم الباحث	سنة النشر	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم نتائج البحث
						المنهج	العينة	
1.	أحمد محمود ابراهيم	1991	8	تطوير بعض القدرات الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات الركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من (10 - 12) سنة، رسالة دكتوراة، جامعة الاسكندرية ،	التعرف على أثر القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه والتحقق من العلاقة بين مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية .	المنهج التجريبي	10-12 سنة ناشئ الكاراتيه	التدريبات المشابهة للأداء الحركي للمهارات أدت الي تطوير القدرات البدنية(القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوة) بصورة معنوية كما أدى تطوير القدرات البدنية الخاصة الي تحسن مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه
2.	صبحي حسونة حسونة	1998	23	أسلوب مقترح لتطوير فاعلية اداء مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع اللف للاعب التايكوندو.	تطوير فاعلية أداء المهارة من خلال أسلوب مقترح يتضمن تطوير القدرات الحركية الخاصة	المنهج التجريبي	(28) لاعب تايكوندو من كلية التربية الرياضية للبنين .	تنمية المهارات من خلال تطوير القدرات الحركية عن طريق الصفات البدنية (الرشاقة – القوة المميزة بالسرعة – القوة الانفجارية – المرونة الحركية – الاتزان الحركي)
3.	محمد سعد علي محمد	1999	50	أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري لركلات للاعب الكاراتيه ناشئين مرحلة (12 - 13) سنة	تطوير كلا من(الرشاقة – القوة المميزة بالسرعة – القوة الانفجارية – المرونة) مع استخدام تمارين مشابهة للأداء المهاري.	المنهج التجريبي	(40) لاعب	فاعية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري لركلات للاعب الكاراتيه ناشئ مرحلة (12 - 13) سنة
4.	ياسر أحمد عيسى	2000	67	تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركي بالانتقال على مستوى الأداء المهاري للكاتا لناشئ الكاراتيه من (11- 12) سنة	- تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بالكاتا (باجاي – داي) لناشئ الكاراتيه للمرحلة السنية من(11- 12) سنة - دراسة العلاقة بين تطوير القدرات الحركية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهاري للكاتا (باجاي – داي) للعينه قيد البحث .	المنهج التجريبي	(11)لاعب	تؤكد نتائج الدراسة بوجود علاقة ارتباط ايجابية قوية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة – الرشاقة – تحمل السرعة – تحمل القوة) وتحسين مستوى الأداء المهاري للكاتا (باجاي – داي)

تابع: جدول رقم (1)

م	اسم الباحث	سنة النشر	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم نتائج البحث
						المنهج	العينة	
5.	عماد عبدالفتاح السرسى	2001	35	تأثير برنامج تدريبي لتنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعب الكاراتيه	- تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بالكاتا (باجاي - داي) لنادى الكاراتيه للمرحلة السنية من (11- 12) سنة تنمية بعض الصفات البدنية (الرشاقة - زمن رد الفعل الحركي والمركب) الخاصة بلاعبى الكاراتيه للمرحلة السنية من (12- 15) سنة - دراسة العلاقة بين الصفات البدنية والمهارية الخاصة وفعالية الأداء المهارى في المباريات	المنهج التجريبي	(50) لاعب	أدى البرنامج المقترح الي تنمية الصفات البدنية الخاصة بدرجة معنوية عالية لصالح المجموعة التجريبية وتحسن مستوى الأداء المهارى وحققت المجموعة التجريبية تحسنا معنويا في مستوى أداء المهارات
6.	فيصل الملا عبد الله	2003	38	فعالية استخدام أسلوب تدريس الأقران علي مستوي مهارات التصويب في كرة اليد	- التعرف علي فعالية استخدام أسلوب تدريس الأقران علي مستوي أداء مهارات التصويب في كرة اليد لدي طلبة قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين. - تحديد انسب أسلوب تدريس لاكتساب مهارات التصويب في كرة اليد.	المنهج التجريبي	22 طالبا اعمارهم ما بين (19-21) سنة من طلاب قسم التربية الرياضية-جامعة البحرين	أن أسلوب تدريس الأقران أكثر فعالية في إكساب المتعلمين - عينة الدراسة - مهارات التصويب بالإرتكاز، والوثب، والسقوط في كرة اليد.
7.	حسام حسن أحمد شومان	2004	12	تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الخاصة لنادى التايكوندو .	تحديد الصفات البدنية والمهارية الخاصة لنادى التايكوندو والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية الصفات البدنية والمهارية قيد البحث	المنهج التجريبي	(50) لاعب	أدى البرنامج المقترح الي تنمية الصفات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية) وتحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث.
8.	هشام عبد الحميد حجازي	2004	65	تأثير استخدام بعض أساليب التدريس علي المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة بالمبتدئين في الكارتية	- التعرف علي تأثير استخدام بعض أساليب التدريس (الممارسة - التبادلي - الأوامر) علي المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكارتية . - بناء اختبار معرفي خاص للمبتدئين في رياضة الكارتية. - تصميم برنامج تعليمي مقترح للمتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكارتية	المنهج التجريبي	90 طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة	- البرنامج التعليمي بإستخدام أساليب التدريس قيد البحث قد أثرت إيجابياً علي المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكارتية مع فرق بين اساليب التدريس المستخدمة في نسبة تأثير كل منهما في المتغيرات قيد البحث.

تابع جدول رقم (1)

م	اسم الباحث	سنة النشر	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم نتائج البحث
						المنهج	العينة	
9.	هاني أحمد عبدالدايم	2006	64	دراسة تحليلية لتحديد بعض المكونات المهارية والبدنية للأداء الفني لليومذا تاجوك للاعبى التايكوندو	تحليل الأداء الفني لليومذا تاجوك للتعرف على المكونات المهارية والبدنية لليومذا تاجوك وكذا نسبة مساهمتها بكل يومذا .	المنهج الوصفي	(40) لاعب	- تحديد المكونات المهارية للأداء الفني لليومذا تاجوك للاعبى التايكوندو . - تحديد المكونات البدنية للأداء الفني اليومذا تاجوك للاعبى التايكوندو
10.	محمود أحمد عبدالدايم	2009	55	تأثير برنامج (بدني - مهاري) على تنمية بعض المكونات البدنية والمهارية للاعب اليومذا في رياضة التايكوندو	التعرف على تأثير برنامج (بدني - مهاري) على تنمية بعض المكونات البدنية والمكونات البدنية والأداء الفني للاعب اليومذا	المنهج التجريبي	لاعبى اليومذا ناشئين من (14 - 18) سنة مسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو	- تحسين نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة نتيجة البرنامج التقليدي المتبع - تحسين نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وما تحويه من تمارين مشابهة للأداء الفني لليومذا لتنمية المكونات البدنية .
11.	رانيا جابر توفيق	2012	18	فاعلية استخدام التدريب الدائري لتطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء الجملة الحركية بصاي - داي . كاتا للاعبات رياضة الكاراتية .	- التعرف على فاعلية استخدام أسلوب التدريب المتوازي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة للاعبات رياضة الكاراتية. - التعرف على فاعلية استخدام أسلوب التدريب المتوازي على تنمية مستوى الأداء لمكونات الهيكل البنائي للجملة الحركية بصاي - داي . كاتا للاعبات رياضة الكاراتية .	المنهج التجريبي	لاعبات الاتحاد المصري للكاراتية (28) لاعبة	- تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة - الرشاقة) بالجملة الحركية قيد الدراسة . - تحسن مستوى الأداء للأساليب المهارية بصورة فردية ، ومستوي أداء المقطوعات التدريبية الحركية - مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية ككل (بصاي - داي ، كاتا) قيد الدراسة .

جدول رقم (2)

م	اسم الباحث	سنة النشر	رقم المرجع	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	الإجراءات		أهم نتائج البحث
						المنهج	العينة	
12.	شوج وشوي chojw , choes	1988	69	تأثير تدريب التايكوندو على الأداء البدني في مرحلة أطفال ما قبل المدرسة	التعرف على تأثير تدريب التايكوندو على بعض الصفات البدنية (قوة – تحمل – مرونة – زمن رد الفعل – كثافة طبقة الجلد – كرات الدم الحمراء) في مرحلة أطفال ما قبل المدرسة	المنهج التجريبي	(26) طفل ناشئ	وجود فروق دالة احصائيا في بعض الصفات البدنية (قوة عضلات الظهر – القوة الانفجارية – المرونة – تحمل القوة – التحمل الدوري التنفسي)
13.	تافي ، بيتر Taff , Peter	1990	78	المواصفات الجسمية والفسولوجية للاعبين المستويات العليا في رياضة التايكوندو	تحديد المواصفات الجسمية والفسولوجية في رياضة التايكوندو.	المنهج الوصفي	(48) لاعب	توصلت النتائج الي توصيف لعدد كبير من التغيرات المرتبطة بالتكوين الجسمي و كذلك المواصفات الفسيولوجية التي تميز اللاعبين عينة البحث.
14.	بيتر pter	1991	74	دراسة بعض الصفات المتعلقة بالأداء للمستويات العليا من لاعبي التايكوندو	دراسة بعض المتغيرات البدنية والنفسية والجسمية وتأثيرها على اللاعبين	المنهج الوصفي	لاعبي المنتخب الأولمبي(الناشئ القدامي) من لاعبي التايكوندو	ظهور اللاعبين القدامي بمستوى عالي من التحمل الهوائي واللاهوائي ونمط رياضي مقبول وبمقياس طول مقبول بالنسبة للوزن
15.	سلنج – مارس لوي Schiling – Mary Lou	2000	75	تأثير ثلاثة من أساليب التدريس علي الأداء الرياضي لطلبة الجامعات	تأثير كل من أسلوب توجيه الأقران والأسلوب المتعدد المستويات والأسلوب المتبادل علي مهارة التصويبة الكرواجية في رياضة كرة اليد	المنهج التجريبي	120 طالباً جامعياً مقسمين إلي ثلاث مجموعات	- كل الأساليب التعليمية أدت لي تحسين في الأداء - إذا أراد المعلم إحداث تحسين في المهارة والتعليم القصير المدي فيجب استخدام أساليب جديدة .

أستفادات الباحثة من الدراسات السابقة في :

1. مشكلة البحث :

أثبتت جميع الدراسات السابقة أن التعرف على القدرات البدنية الخاصة وإعداد برامج لتنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة تساعد على تحسين مستوى الأداء المهاري ،كما أن التنوع في أساليب التدريس ومنها أسلوب التعلم بالأقران يكون أكثر فاعلية في تحسين مستوى الأداء المهاري للطلّبات مما دفع الباحثة الى تصميم برنامج تعليمي لتحسين مستوى الأداء المهاري الخاص باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطلّبات كلية التربية الرياضية بالأسكندرية حيث انه قدلم يطبق مثل هذه البرامج على طالّبات كليات التربية الرياضية .

2. المنهج المستخدم :

من تحليل الباحثة للدراسات السابقة وجدت أن معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي مثل دراسة شوج وشوي (1988م) (70) ، دراسة أحمد محمود (1991م) (9) ، دراسة صبحي حسونة (1998م) (26) ، فيصل الملا عبد الله (2003م) (15) ، ودراسة حسام حسن (2004م) (15) ، ودراسة محمود أحمد (2009م) (55) ، ودراسة رانيا جابر (2012م) (21) بينما أستخدم البعض المنهج الوصفي مثل دراسة تافي وبيتر (1990م) (79) ، دراسة بيتر (1991م) (74) ، دراسة محمد سعد علي (1999م) (50) ، دراسة هاني أحمد (2006م) (64) ، لذا تم اختيار المنهج التجريبي كمنهج للدراسة لملائمته لطبيعة البحث .

3. عينة البحث :

لاحظ أن كل الدراسات السابقة قامت باستخدام عينة من اللاعبين مع اختلاف حجم وعدد أفراد العينة واعمارهم السنوية وقدم يتم تطبيق مثل هذه البحوث على عينة من طالّبات كليات التربية الرياضية ومن هنا وقع اختيار الباحثة على عينة البحث الحالي من طالّبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية حيث أن مقرر التايكوندو هو احدى مقررات الفرقة الثانية ومن ناحية أخرى لاحظت الباحثة من خلال الدراسات السابقة فاعلية التنوع في استخدام أساليب تدريسية متنوعة مع طالّاب كليات التربية الرياضية مماكان له تأثير ايجابي على رفع مستوى الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية هذا مادعا الباحثة للتوصل الي عنوان الدراسة الحالية وهي :

" برنامج تعليمي مقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري الخاص باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطلّبات كلية التربية الرياضية بالأسكندرية."