

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. الاستمارات

2. أدوات البحث

- الأجهزة.

- الأدوات .

رابعاً:- المتغيرات والاختبارات المستخدمة قيد البحث

أ- المتغيرات الأنثروبومترية (لتوصيف العينة) . Anthropometry Variables

ب- الاختبارات المستخدمة في البحث:

3- اختبارات 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 الاستطلاعية

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 لملامتهما 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- بفلمنج ، والمقيديات 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 البومذا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو (قيد الدراسة) ضمن خطة كلية التربية الرياضية للبنات والمقررة على الفرقة الثانية (تمهيدى) .
2. أن تكون أفراد العينة 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 أجراء 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 (البومذا الأولى تاجوك الجن) فى التايكوندو للمجموعة التجريبية ، وسوف تستخدم الباحثة المجموعة (أ) وعددهم (20) فى الدراسات الاستطلاعية لإيجاد معاملات الصدق والثبات لأختبارات قيد الدراسة وقدمت استبعاد 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 المتغيرات بسبب الإصابة وعددهم (3) طالبة.
- استبعاد الطالبات غير المنتظمات فى الحضور أثناء أخذ القياسات وعددهم (2) طالبة .

جدول رقم (4)

توصيف عينة الدراسة

العينة	مجتمع البحث			المجتمع الأصلي
الاستطلاعية	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 وتصور 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 المهارى 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 الالتواء 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 إحصائية 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

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

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 $n=30$

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

**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 بالرياضة 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 للبوذا الأولى (تاجوك الجن)

في رياضة التايكوندو قيد الدراسة ن=60

القدرات البدنية	الدلالات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
			س-	±ع	ط	ل
اختبار الرشاقة الخاصة	مومتونج تريجي	ذراعين	ث	21.2	3.453	20.5
	أب تشاجي	رجلين	ث	20.983	2.758	20
اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة (10 ث)	مومتونج تريجي	يمن	ث	6.15	0.84	6
		شمال	ث	6.117	0.885	6
	أولجل مأكى	يمن	ث	6.233	1.142	6
		شمال	ث	6.517	0.722	6
	مومتونج أن مأكى	يمن	ث	6.55	1.0803	6
		شمال	ث	6.3	0.8497	6
	أرى مأكى	يمن	ث	6.983	1.2281	7
		شمال	ث	6.483	1.0831	6
	اب تشاجي	يمن	ث	5.05	0.946	5
		شمال	ث	5.017	0.892	5
	مومتونج تريجي	يمن	ث	12.733	1.624	12
		شمال	ث	12.05	1.307	12
اختبار تحمل السرعة الخاصة (20 ث)	أولجل مأكى	يمن	ث	11.95	1.914	12
		شمال	ث	12.883	1.227	12
	مومتونج أن مأكى	يمن	ث	12.7	1.6804	13
		شمال	ث	12.433	1.8261	12
	أرى مأكى	يمن	ث	13.317	2.046	13
		شمال	ث	12.483	2.1589	12
	اب تشاجي	يمن	ث	9.35	1.191	9
		شمال	ث	9.417	1.183	9

يتضح من جدول رقم (9) أن قيم معاملات الالتواء وجميعها إنحصرت ما بين (3±) وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في القياسات البدنية الخاصة بالبوذا 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

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

**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 وبعدية عقب الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح بصاله رياضات الدفاع عن النفس بكلية التربية الرياضية للبنات – بفلمنج – جامعة الأسكندرية ، 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 الأولى (تاجوك الجن) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات و للتأكد من مناسبة الاختبارات المختارة وسهولة تطبيقها.
- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية لتحديد زمن الأداء المناسب لكل اختبار وتقييم مستوى 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 للاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.
- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الرابعة في الفترة من 2011/3/15الي 2011/3/24 لتجريب استخدام البرنامج والتأكد من مدي مناسبة التمرينات المختارة و ورقة العمل لقدرات للمتعلمين .
- 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 البعدية 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 بالأسكندرية ، وكذلك تحديد المحاور الرئيسية لتقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات المكونة لليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو،تقييم مستوى الأداء المهاري الخاص باليومذا،من خلال المراجع العلمية والدراسات السابقة وتتمثل في :-

أ- المسح المرجعي

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

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

ب- استمارات استطلاع رأي الخبراء

قامت الباحثة بأعداد استمارات استطلاع رأي الخبراء وتمثلة في :

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

تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء في استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات المكونة لليومذا الأولى(تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو، وكذلك درجة تقييم مستوى الأداء المهاري لليومذا الأولى بشكل عام للطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات من خلال الأطلاع علي استمارة الاتحاد الدولي للتايكوندو لتقييم اليومذا والأطلاع علي المراجع العلمية الخاصة

بالبومذا وشروط الأداء الصحيحة حيث تم تقنين الأستمارة من خلال عرضها علي الخبراء من كليات التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية فلمنج وأبوقير ، جامعة طنطا ، جامعة حلون ، جامعة الزقازيق تخصص منازلات 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- أستمارة تسجيل البيانات

1. أستمارة تسجيل البيانات الشخصية للطالبات المتغيرات قيد الدراسة حيث أشتملت على (الاسم – السن – الطول – الوزن) قيد الدراسة مرفق (14) .
2. أستمارة تسجيل بيانات أستطلاع رأي الخبراء حول القدرات البدنيه العامة والخاصة بالمهارات المكونة للبومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات مرفق رقم (7) .
3. أستمارة تسجيل بيانات الاختبارات البدنيه لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات مرفق رقم (13) .
4. أستمارة تسجيل بيانات الاختبارات المهاريه الخاصه بالمهارات المكونه للبومذا 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 للبومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو، وكذلك درجة تقييم مستوى الأداء المهاري للبومذا 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 (مينات).
- أقماع.
- أستمارة تسجيل و تقييم .
- أقلام رصاص.
- مسطرة مدرجة.
- مقعد سويدي.
- كرات طبية.
- عصا.
- استيك مطاط.
- اكياس رمل.

رابعاً:- المتغيرات والاختبارات 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 البدنية:-

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

جدول رقم (11)

أهم القدرات والاختبارات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو

م	القدرات البدنية	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.		ث	أختبار الجلوس من رقود القرفصاء
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 البدنية برياضة التايكوندو

2- الاختبارات البدنية 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 المسقيمة 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 لهاو 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 إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من 2011/2/19 إلى 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% إلى 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% إلى 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 بريضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات وهي (الرشاقة ، التوافق ، المرونة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة).
- تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات وهي (الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة الخاصة).

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية فى 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 بالمسح 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 (5-15 ث) .
 - تحديد زمن تحمل السرعة الخاصة بالمهارات الحركية قيد الدراسة مابين (15-25 ث) .
- 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 (5 ث ، 10 ث ، 15 ث) وأخضاعها 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)

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

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 أزمدة الأداء الخاصة بأختبارات تحمل السرعة الخاصة بالمهارات الحركية قيد الدراسة

فقد تم اختيار أزمدة 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 مأكى	يمين	8.6	11.1	14.4
	شمال	8.7	11.7	14.4
مومتونج أن مأكى	يمين	7.8	10.5	13.2
	شمال	8.3	10.9	13.6
أرى مأكى	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 لليومذا 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 بترار 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 للمهارات المكونة لليومذا وتقييم اليومذاكل 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 والغير مميزة لإيجاد صدق اختبارات القدرات البدنية الخاصة

برياضة التايكوندو قيد الدراسة ن=16

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

**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 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 (17)

الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني المجموعتين المميزة والغير مميزة

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

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

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

يوضح من جدول (17) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التطبيقين الأول والثاني للمجموعتين المميزة والغير المميزة لإيجاد ثبات أختبارات 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 إرتفاع قيم معامل الثبات والتي تراوحت ما بين (0.65 إلى 0.99) ، مما يدل على ثبات عالي لإختبارات قيد الدراسة، وأنها تعطي 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 الاختبار وذلك من خلال تطبيقها على مجموعتين أحدهما قوامها (8) طالبات مميزين وهم الطالبات الاعبات للتايكوندو من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات والمسجلين بالاتحاد الدولي للتايكوندو وقد تم الأطلاع على 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 (18)

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

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

معامل الصدق	قيمة "ت"	الفروق	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات		
			ن=8		ن=8		الدلالات		
			±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	أب 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	أب 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	أب 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 والغير 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 البدنية الخاصة باليوم هذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد الدراسة
ن=8

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

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

يوضح من جدول (19) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التطبيقين الأول والثاني للمجموعتين المميزة والغير 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 تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف بعد فترة زمنية .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة :-

- 1- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للأختبارات البدنية 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 باليومذا الأولى وأستخدام طرق ووسائل وأساليب تعليمية متنوعة لتحسين مستوى الأداء المهارى لليومذا الأولى (تاجوك الجن) فى رياضة التايكوندو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة الأسكندرية.

• صياغة الهدف العام فى صورة أهداف سلوكية .

ويقصد بها 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 الخاصة بمادة رياضات الدفاع عن النفس "التايكوندو" من مهارات دفاعية وهجومية بالذراعين والرجلين المكونة لليومذا الأولى (تاجوك الجن) :

1. أن تتعرف الطالبة علي مواصفات ملابس التايكوندو (البذلة والحزام).
2. أن تلم الطالبة بالواقبات الخاصة بلاعب التايكوندو (واقى الصدر والبطن (هوجو)، واقى الرأس (هيدجارد) ، واقى الذراعين والساقين (شين جارد) ، واقى أسفل الحزام الخصيه (سابوداي).
3. أن تتعرف الطالبة علي مواصفات ملعب التايكوندو (مربع مساحة 12متر × 12متر) داخله منطقة اللعب مساحة (8متر × 8متر)
4. أن تتعرف الطالبة علي أهم القدرات البدنيه الخاصة برياضة التايكوندو (المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، السرعة الحركية ، التوازن ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ، التحمل الدورى التنفسى) .
5. أن تلم الطالبة ببعض أنواع الوقفات المكونة لليومذا الأولى (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 السلاحيات الأولى والثانيه من مشط اليد للداخل فى أتجاه راحة اليد بأحكام وقوه .
 - لف أصبع الأبهام فوق أصبعى السبابه والوسطى .
 - ضغط الأصابع للداخل بقوه للتأكد من تفريغ الهواء من كف اليد.
8. أن تتعرف الطالبه على أنواع المصدات (مضارب التدريب الأسفنجيه (مت)، السندباج (كيس اللكم والركل) .
9. أن تلم الطالبة بالأدوات المساعدة الأساسية لتدريب التايكوندو (الجر الحديدي للذراعين والساقين ، صديري الأثقال وواقى الصدر الحديدي) ، الأستيك المطاطى ، حبال الوثب ، الكرات الطبيه ، مرآة التدريب) .
10. أن تذكر الطالبة النقاط التعليميه المتعلقة بالمهارات المكونة لليومذا الأولى (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 الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجى Ap - chagi).

11. أن تميز الطالبة بين أنواع الدفاعات المختلفة (مهارة أري مكي - مومتونج أن مكي - اولجل مكي) .
12. أن تلم الطالبات بأهم الأخطاء الشائعة للمهارات المكونة لليومذا الأولي (تاجوك الجن) .
13. أن تستطيع الطالبة تحديد مستوي أداء الزميلة وأكتشاف 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 (الرشاقة ، القوة المميزه بالسرعة الخاصة، تحمل السرعة الخاصة، التوافق، المرونة، التوازن، الدقة، السرعة الانتقالية، سرعة 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 والخطئ لمهارات اليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.
17. أن تميز الطالبة بين الأداء الحركي الصحيح والخطئ 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 السلاحيات الثانية من أصابع اليد المنثنية في اتجاه 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 اتجاه صدر الزميلة وقلب الأصابع لأسفل .
- بالمحافظة على مستوي توازي الكتفين وأستقامة الظهر .
- بقوة وسرعة .
6. أن تجيد الطالبة أداء مهارة الدفاع بالذراع لأسفل (أري مكي 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 أبكوبى).
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 مكي Momtong – An Makki) :-
- لتأخذ الصدة الاتجاه 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 لأخر في اليومذا 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 مكي 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 المكونة 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 مستوي الأداء المهاري للمهارات المكونة للبومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو باستخدام الأدوات المساعدة (الميت ،الأسيتيك الكور الطبية الدمبلز ،أكياس الرمل ،مقاومة الزميلة).

الأهداف الأتفعالية

أكساب الطالبة أتجاهات أيجابية 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 تشترك الطالبة في تقييم مستوي الأداء عن طريق ملاحظة أداء زميله من خلال ورقة العمل والفيديو .
4. أن تستطيع الطالبة التعليق علي أداء الزميلة من خلال ورقة العمل وأعطاء التغذية الراجعة.
5. أن تشترك 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 أتجاهات 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 مستوي أدائها .
14. أن تتصرف الطالبة بالعدل أثناء استخدام ورقة العمل .
15. الأصغاء بأهتمام كبير لما تقول الزميلة في ضوء ورقة العمل وتبادل المعلومات بين الطالبات .
16. التواصل وأقامة العلاقات الإنسانية أيجابية بين الطالبات .
17. تشارك الطالبة في البحث عن حل لرفع مستوي الأداء المهاري من خلال (ورقة العمل وCD) .
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. مرونة 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 تتكون من ثلاث خطوط حركية تبعاً لترتيب الدفاعات ويتكون كل خط حركي من عدداً من 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 التايكوندو الي 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 مكي).
 - مهارة الدفاع من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن مكي).
 - اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج تريجي).
 - مهارة الركلة الأمامية (أب تشاجي).
 - الجملة الحركية الأولى (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 الأسكندرية .

• 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 مكي ، 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 مكي .
- 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 مكي ، 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

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

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

3- محتوى المحاضرات

في ضوء ما سبق أشتملة 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 (1440ق) 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 (1440ق) ، 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 (1440ق) وتضمن هذا الجزء أنشطة تعليمية لتعليم مايلي :

1- تعليم المهارات الحركية المكونة لليوم الأول (تاجوك الجن) بتمارين مؤداة بصورة فردية .

2- تعليم الأجزاء المكونة للبوذا الأولي (تاجوك الجن) حيث تم تقسيم البوذا الأولي الي ثلاث أجزاء حركية تبعاً لترتيب الدفاعات وتمثلة في الجزء الأول (من العدة 1 الي 6) ويحتوي علي مهارة الدفاع لأسفل (أري مكي) الي جانب مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج تريجي) ، الجزء الثاني (من العدة 7 الي 12) وتضم مهارة الدفاع من خارج الجسم للداخل (مومتونج أن مكي) الي جانب مهارة الدفاع لأسفل (أري مكي)، ومهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج تريجي) ، الجزء الثالث (من العدة 13 الي 18) ويضم هذا الجزء مهارة الدفاع لأعلي (أولجل مكي) الي جانب مهارة الدفاع لأسفل (أري مكي)، ومهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج تريجي) ومهارة الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي) وقدمت 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 نظرآلأمنتها لطبيعة البرنامج المقترح عند تعليم البوذا 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 البوذا الأولي الي ثلاثة اجزاء حركية وفقاً لكل خط حركي تبعاً لأنواع الدفاعات حيث وتم تعليم الجزء الأول من البوذا الأولي علي حدة ثم تعليم الجزء الثاني والرط بين الجزء الأول والثاني معاً ثم تعليم الجزء الثالث وربطهما معاً من أجل ألقان وتثبيت الأجزاء المكون للبوذا وما تحتويه من مهارات للذراعين والرجلين والوقفات في الألقانات 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 تحتويه من توضيح للمهارة المتعلمة وتقديم للتغذية الراجعة المناسبة وبأستخدام كلمات أساسية مرتبطة بالعملية التعليمية (مصطلحات كورية) خاصة بالمهارات الحركية المكونة للبوذا لتحفيز الطالبات علي الإبداع والمعالجة الإبداعية وإتاحة الفرص لهم لتوليد أكبر عدد من الأفكار بشكل تلقائي وسريع ثم تصفية الأفكار 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 نظرآلأن المتعلم في حاجة الي التعرف على النقاط التعليمية الخاصة بالأداء بعد ذلك محاولة وتصحيح الأخطاء لكي يتمكن من الأداء الصحيح ومن هنا يتضح دور المتعلم الملاحظ الذي يقوم بأعطاء التغذية الراجعة للمؤدى أثناء الأداء حتى الأنتهاء من العمل وقامت الباحثة بتصميم ورقة عمل مدعمة بالصور وأهم النقاط التعليمية وكذلك التغذية الراجعة خاصة بالمهارات الحركية المكونة للبوذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ، و أخرى خاصة بالبوذا 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 المهارية 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 ، فضلاً عن تفاعل المتعلم مع المعلم من خلال الرجوع الي المعلم عند الحاجة ووجود تساؤل 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 دقيقة وذات أهمية كبرى للمهمة التي يتم تقديمها كما يجب أن تكون مختصرة وتناسب مع أعمار المتعلمين فقد تم الأستعانة بالصور والفيديوهات للاعبين المميزين الكوريين وهم يؤدون البوذا 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 للبوذا الأولي (تاجوك الجن) والبوذا ككل ، كما تم تصوير الأداء الحركي للمهارات المكونة للبوذا والبوذا لكل طالبة على حدى وتم توزيع هذا الأداء مرفق به الأداء المثالي للاعبين لكل طالبة كواجبات منزلية لمقارنة أدائها بالأداء المثالي وتحسين مستوى الأداء ذاتيا (تغذية راجعة 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 زمنا (1440ق) يهدف هذا الجزء الي أتقان وتثبيت المهارات والأجزاء المتعلمة والربط بينها وبين المهارات والأجزاء السابق تعلمها من أجل تحسن مستوى 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.

• التهذنة :

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

6- الادوات المستخدمة في تطبيق البرنامج :

- بساط تايكوندو.
- أوقية الصدر والبطن.
- اكياس الضرب (ميئات).
- 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 .

سابعا:- الخطوات التنفيذية للبحث

1- القياسات القبليّة:-

تم اجراء القياس القبلي للإختبارات البدنيه والمهارية وتقييم مستوى 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 القبلية للبحث

أخذ القياسات الأولية للاختبارات البدنية الخاصة باليوم الأولي تاجوك الجن في رياضة التايكوندو :	اليوم الأول : السبت الموافق: 2011/3/26
1- القوة المميزة بالسرعة . 1- الرشاقة . 2- التوافق .	
أخذ القياسات الأولية للقدرات البدنية الخاصة باليوم الأولي 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 باليوم الأولي 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 مكي . 8- تقييم القدرات المهارية الخاصة بمهارة أولجل مكي .	
أخذ القياسات الأولية للاختبارات المهارية الخاصة باليوم الأولي تاجوك الجن في رياضة التايكوندو :	اليوم الرابع:الثلاثاء الموافق: 2011/3/29
9- تقييم القدرات المهارية الخاصة بمهارة مومتونج أن مكي . 10- تقييم القدرات المهارية الخاصة بمهارة مومتونج تريجي من أب كوبي . 11- تقييم القدرات المهارية الخاصة بمهارة أب تشاجي .	
أخذ قياس الرشاقة الخاصة .	
12- تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات المكونة لليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو.	اليوم الخامس:الأربعاء الموافق: 2011/3/30
13- تقييم مستوى الأداء المهاري للجمله الحركية الأولي (تاجوك الجن)	اليوم السادس:الخميس الموافق: 2011/3/31

2- تنفيذ البرنامج المقترح :-

تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح علي المجموعة التجريبية في 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 البعدية

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج المقترح تم إجراء القياسات البعدية للاختبارات البدنية والمهارية وتقييم مستوى الأداء المهاري لليوم الأولي 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 اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو وتضمنت (القوة المميزة بالسرعة – السرعة الحركية - الرشاقة - التوافق – المرونة – تحمل الأداء) .
2. قياس اختبارات القدرات المهارية الخاصة باليوم الأولي وتضمنت (اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة ، وتحمل السرعة الخاصة ، وتحمل القوة الخاصة ، الرشاقة الخاصة) .
3. تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات المكونة لليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ،وتقييم اليوم الأولي ككل .

• **ثامناً: - المعالجات الإحصائية**

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

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