

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة النتائج

تم عرض ومناقشة نتائج البحث الأساسية التي تم الحصول عليها للقياسات القبلية والبعديّة لكل المتغيرات قيد الدراسة وفقاً للفروض البحث من خلال الجداول الإحصائية الآتية:

- 1. عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :**
هل هناك فروق أحصائية بين طالبات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مستوى تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو لصالح طالبات المجموعة التجريبية .
- 2. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :**
هل هناك فروق أحصائية بين طالبات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مستوى تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأولي (تاجوك الجن) لصالح طالبات المجموعة التجريبية .
- 3. عرض و مناقشة نتائج الفرض الثالث :**
هل هناك فروق أحصائية بين طالبات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مستوى تحسن الأداء المهارى وتقييم اليومذا الأولي(تاجوك الجن) لصالح طالبات المجموعة التجريبية .

جدول رقم (22)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض اختبارات القدرات البدنية الخاصة

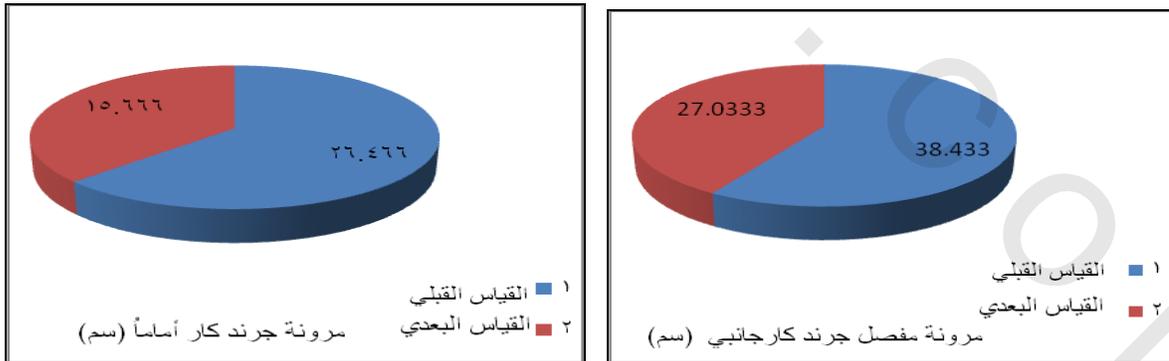
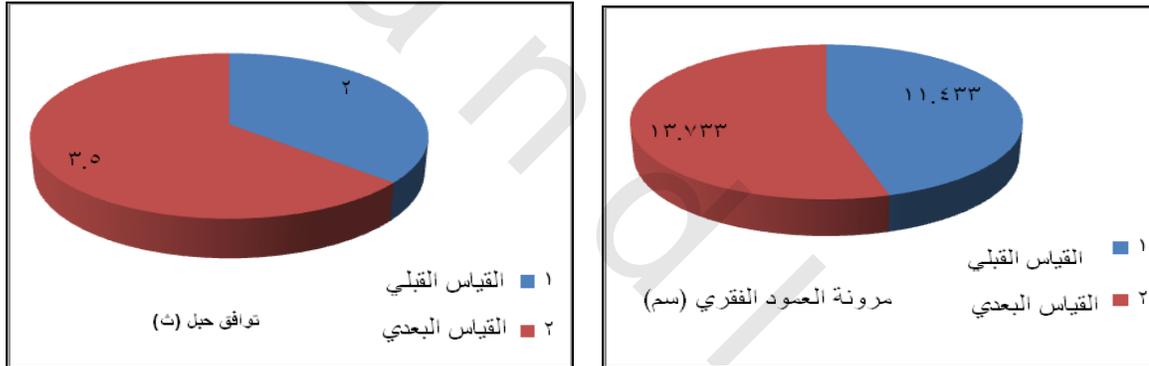
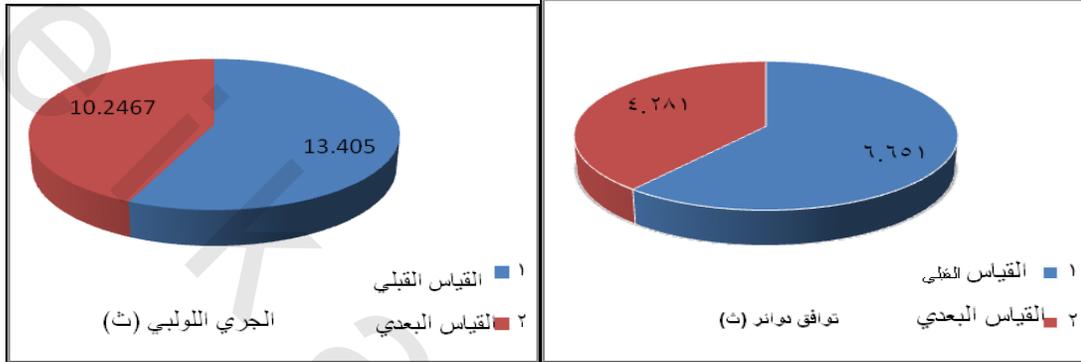
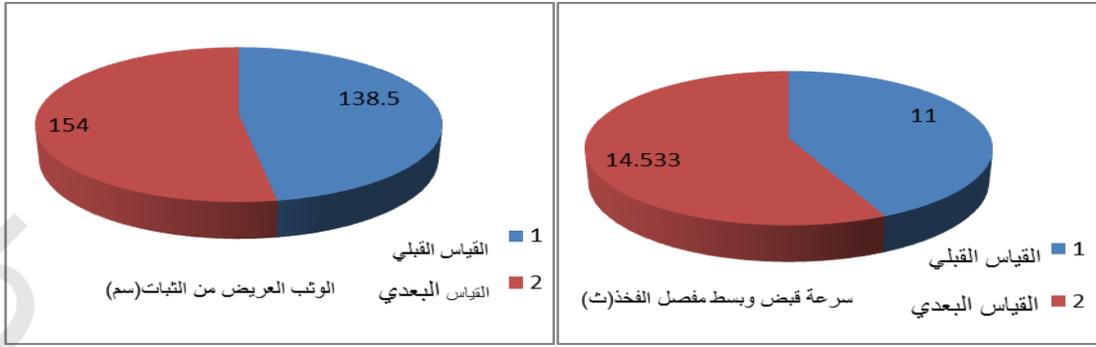
برياضة التايكوندو قيد البحث ن=30

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	أسم الاختبار	القدرات البدنية
			ع±	س-	ع±	س-			
11.19	**21.145	15.5	17.7337	154.00	18.436	138.500	سم	أختبار الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
32.12	**23.621	3.533	1.6132	14.533	1.576	11.000	عدد	أختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	السرعة الحركية
23.558	**32.044	3.158	0.9474	10.247	0.817	13.405	ث	أختبار الجري اللولبي	الرشاقة
35.63	**22.468	2.37	0.900	4.281	1.307	6.651	ث	أختبار الدوائر المرقمة	التوافق
75.00	**13.047	1.15	1.0748	3.500	1.438	2.000	عدد	أختبار الوثب بالحبل	
20.12	**19.343	2.3	4.19300	13.733	4.166	11.433	سم	مرونة الجذع والفخذ	المرونة
29.662	** 5.01	11.4	7.232	27.0333	10.005	38.433	سم	أختبار مرونة جرائد كار جانبي	
40.80	**7.209	10.8	10.752	15.666	12.414	26.466	سم	أختبار مرونة جرائد كار أمامي	
27.17	**8.52	33.87	20.527	158.533	12.521	124.667	سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ أماماً	
27.32	**6.11	15.667	11.029	73.000	13.628	57.333	سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ خلفاً	
60.27	**47.338	14.967	5.281	39.800	5.045	24.833	عدد	أختبار الجلوس من الرقود قرفصاء	قوة عضلات البطن
53.064	**25.372	13.266	5.271	38.266	5.445	25.000	عدد	أختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	قوة عضلات الذراعين
28.377	**25.754	10.367	3.487	46.900	4.658	36.533	عدد	أختبار رفع الجذع من الانبطاح	قوة عضلات الظهر

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 1.69

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.01 = 2.462

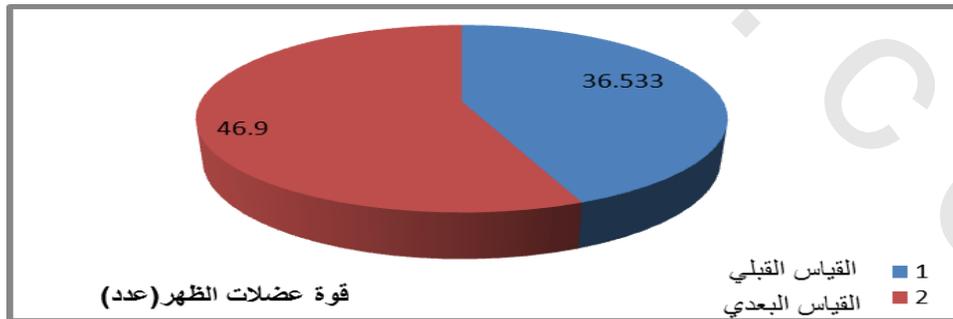
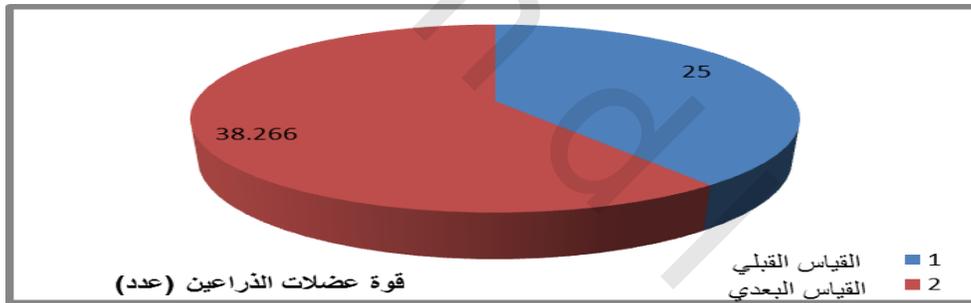
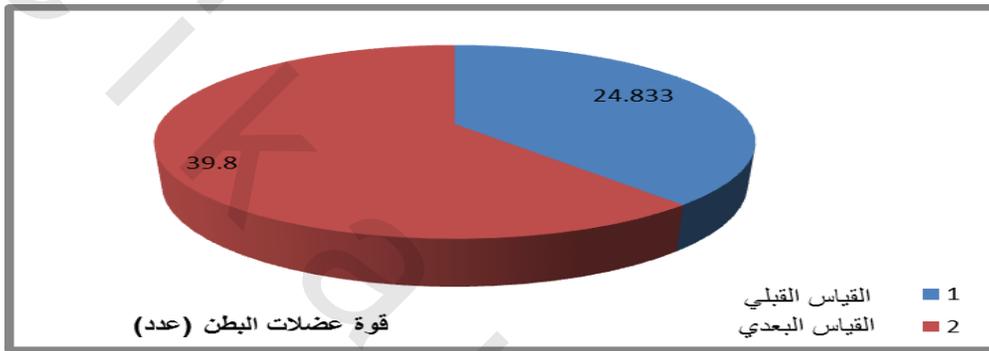
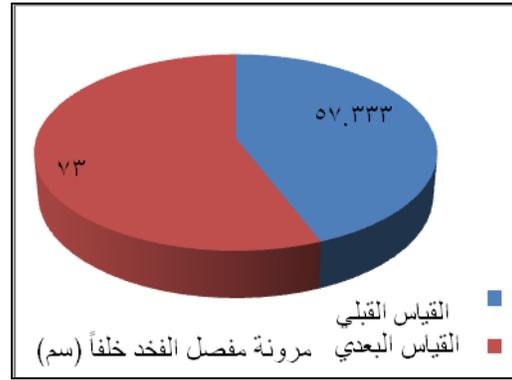
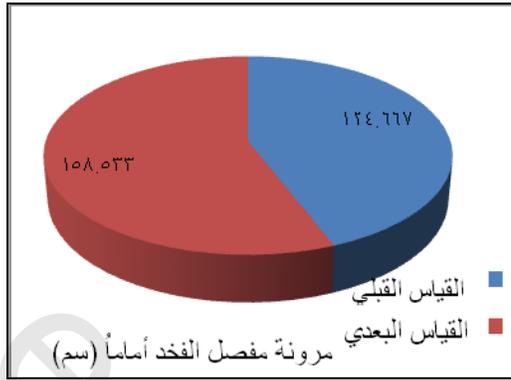
يتضح من نتائج جدول رقم (22) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو لصالح القياس البعدي ، حيث ظهرت دلالة معنوية عند مستوي (0,01) في جميع القياسات البدنية قيد الدراسة وتراوحت نسبة التحسن ما بين (11.19% إلى 75.00%).



شكل رقم (1)

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض اختبارات القدرات البدنية الخاصة

برياضة التايكوندو قيدالبحث



تابع: شكل رقم (1)

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض أختبارات القدرات البدنية الخاصة

برياضة التايكوندو قيدالبحث

جدول رقم (23)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات القدرات البدنية

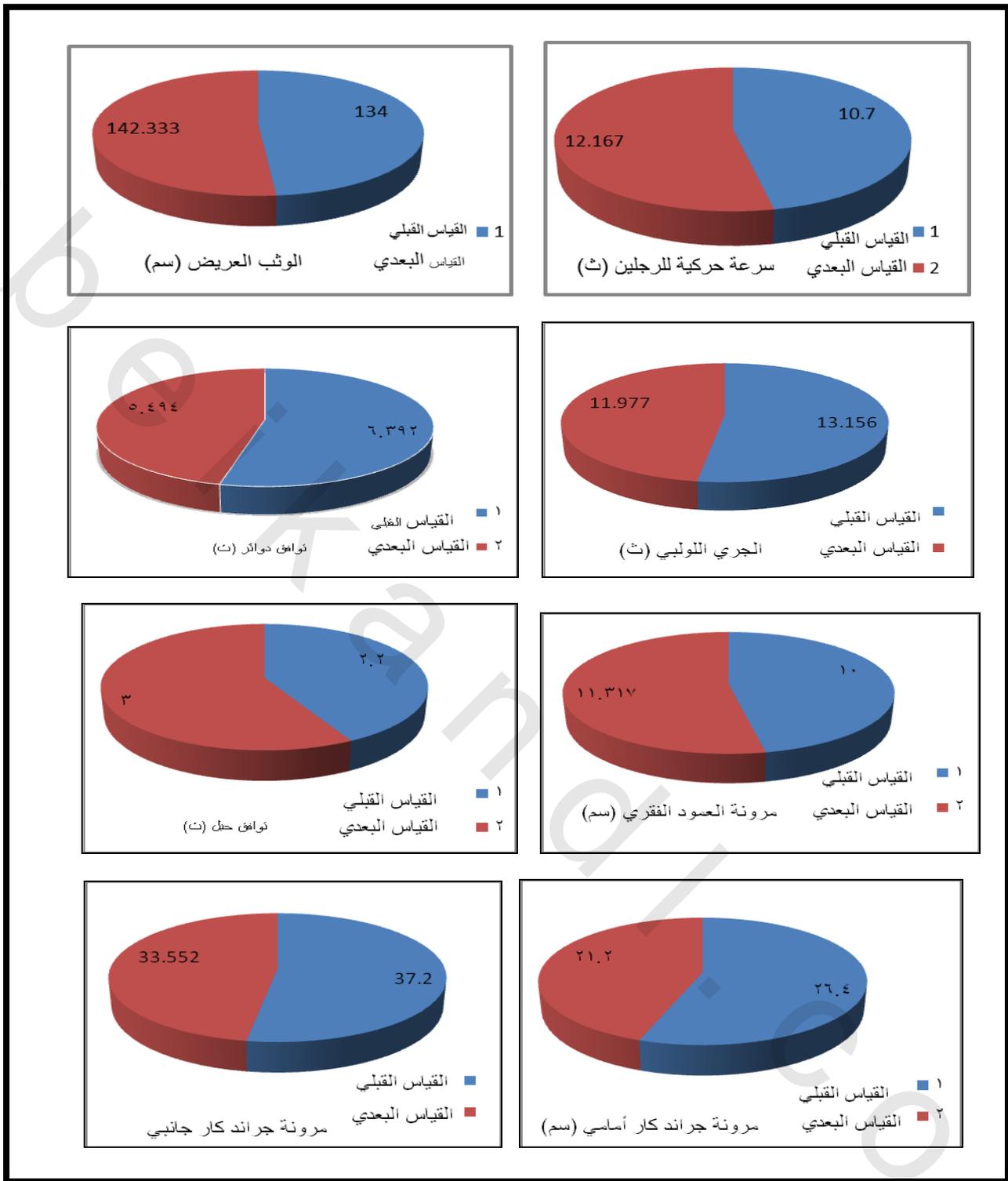
الخاصة برياضة التايكوندو قيد البحث ن=30

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	أسم الاختبار	القدرات البدنية
			ع±	س-	ع±	س-			
6.218	**4.673	8.333	11.198	142.333	12.205	134.00	سم	أختبار الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
13.710	**11.789	1.467	1.440	12.167	1.664	10.700	عدد	أختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	السرعة الحركية
8.961	**13.699	1.179	1.389	11.977	1.363	13.156	ث	أختبار الجري اللولبي	الرشاقة
14.048	**8.728	0.898	0.840	5.494	1.093	6.392	ث	أختبار الدوائر المرقمة	التوافق
36.36	**6.595	0.800	694.	3.000	1.157	2.2000	عدد	أختبار الوثب بالحبل	
13.17	**12.443	1.317	3.323	11.317	3.113	10.000	سم	مرونة الجذع والفخذ	المرونة
9.806	*1.751	3.648	9.459	33.552	6.656	37.200	سم	أختبار مرونة جرائد كار جانبي	
19.696	**10.514	5.200	10.965	21.200	12.358	26.400	سم	أختبار مرونة جرائد كار أمامي	
17.862	**7.82	22.00	15.340	145.166	11.925	123.166	سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ أماماً	
10.286	**4.06	5.966	10.410	63.966	12.635	58.000	سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ خلفاً	
43.469	**26.901	10.766	4.987	35.533	4.485	24.767	عدد	أختبار الجلوس من الرقود قرفصاء	قوة عضلات البطن
41.091	**42.009	10.300	5.678	35.366	5.125	25.066	عدد	أختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	قوة عضلات الذراعين
21.014	**14.866	7.467	4.982	43.000	5.412	35.533	عدد	أختبار رفع الجذع من الانبطاح	قوة عضلات الظهر

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 1.69

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.01 = 2.462

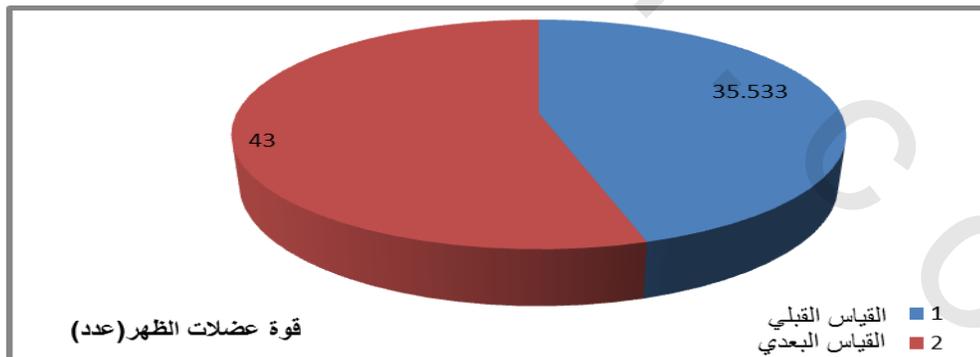
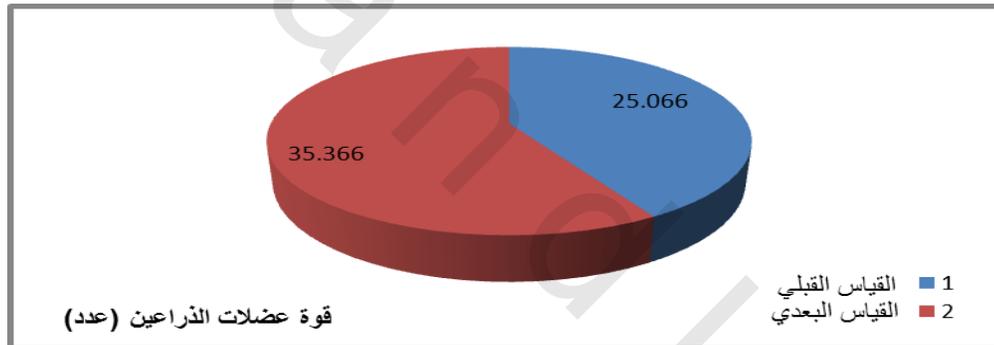
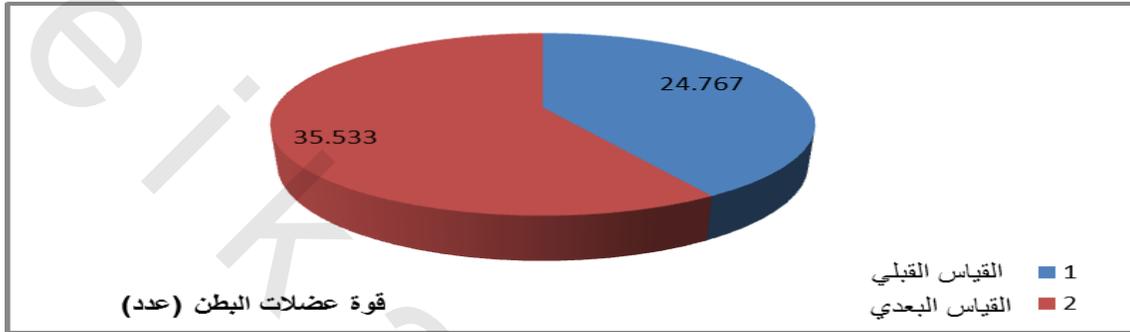
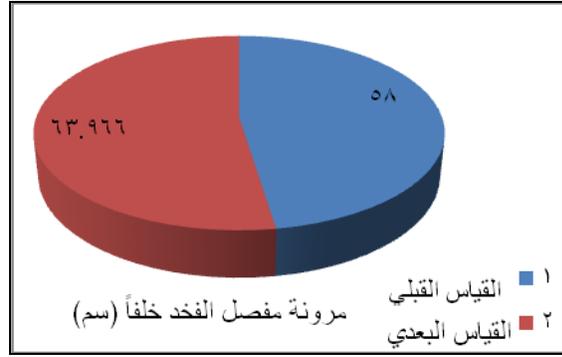
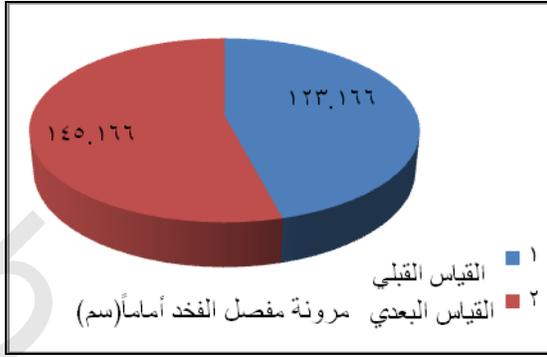
يتضح من نتائج جدول رقم (23) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث ظهرت قيمة "ت" بدلالة معنوية عند مستوي (0,01) لقياسات كل من (القوة المميزة بالسرعة - السرعة حركية للرجلين- الرشاقة - توافق الرجلين والعين- توافق الذراعين والعين- مرونة الجذع والفخذ - مرونة جرائد كار أمامي - مرونة مفصل الفخذ أماماً - مرونة مفصل الفخذ خلفاً- قوة عضلات البطن - قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات الظهر ، وتراوحت نسبة التحسن ما بين (6.218% إلى 43.469%) ، وظهرت دلالة معنوية عند مستوي (0,05) لقياس (مرونة جرائد كار جانبي) وبلغت نسبة التحسن (9.806%) .



شكل رقم (2)

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات القدرات البدنيه الخاصة

برياضة التايكوندو قيدالبحث



تابع: شكل رقم (2)

القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات القدرات البدنية الخاصة
برياضة التايكوندو قيد البحث

جدول رقم (24)

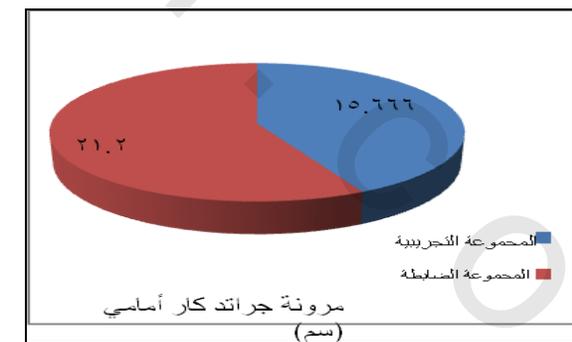
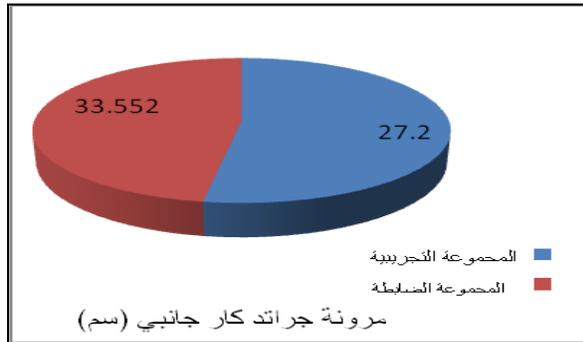
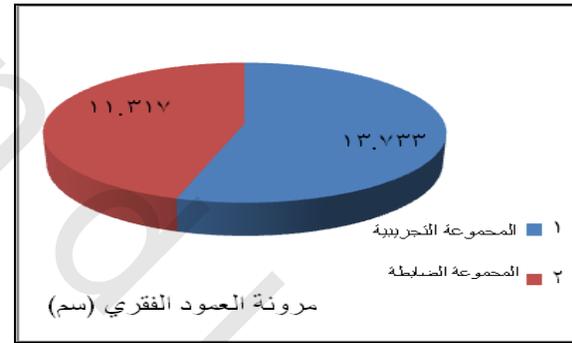
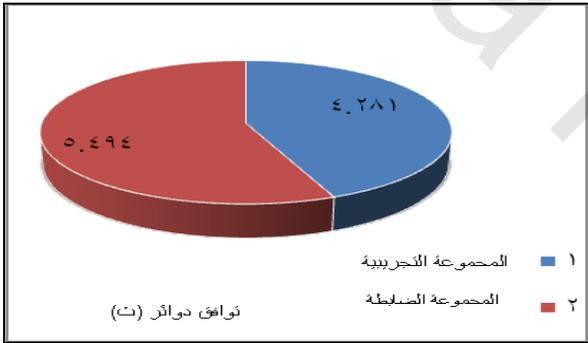
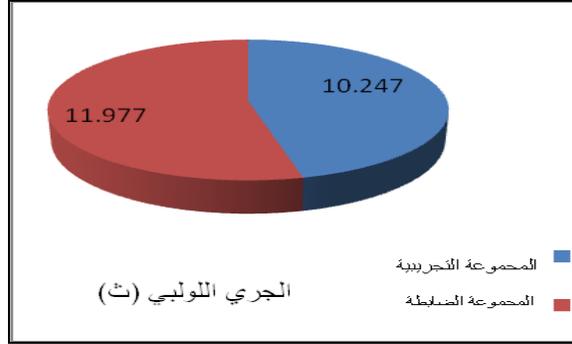
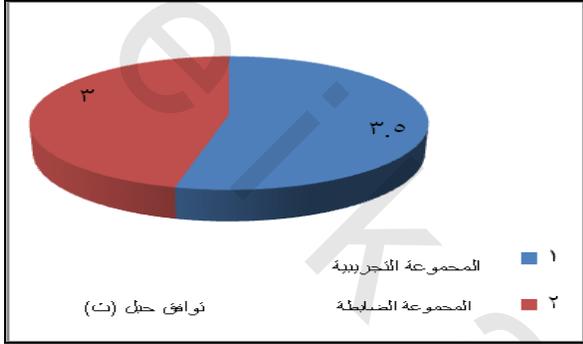
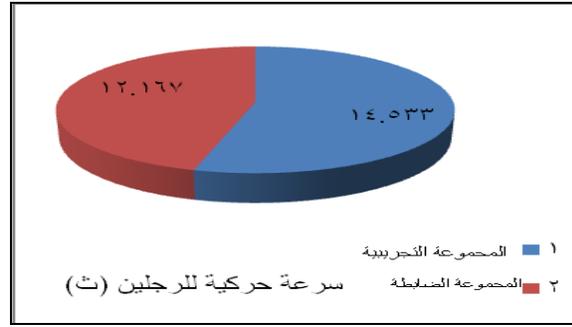
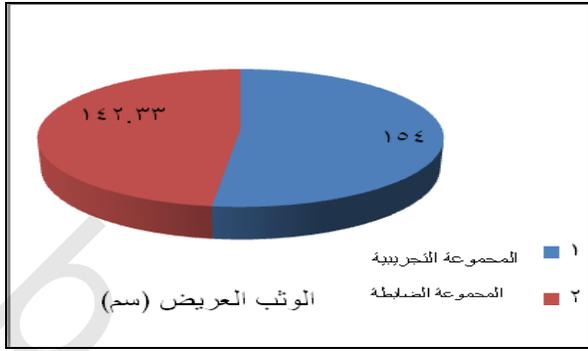
دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض اختبارات القدرات البدنية

رياضة التايكوندو قيد البحث ن=60

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	الفروق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	أسم الاختبار	القدرات البدنية
			ع±	س-	ع±	س-			
7.578	**3.242	11.67	11.198	142.33	17.734	154.00	سم	أختبار الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
16.280	**6.009	2.366	1.440	12.167	1.613	14.533	عدد	أختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	السرعة الحركية
16.882	**6.652	1.730	1.389	11.977	0.947	10.247	ث	أختبار الجري اللولبي	الرشاقة
28.334	**7.544	1.213	0.840	5.494	0.900	4.281	ث	أختبار الدوائر المرقمة	التوافق
14.286	1.980	0.500	694.	3.000	1.075	3.500	عدد	أختبار الوثب بالحبل	
17.593	*2.104	2.416	3.323	11.317	4.193	13.733	سم	مرونة الجذع والفخذ	المرونة
24.115	**2.908	6.519	9.459	33.552	7.23	27.033	سم	أختبار مرونة جرائد كار جانبي	
35.32	1.708	5.534	10.965	21.2000	10.752	15.666	سم	أختبار مرونة جرائد كار أمامي	
8.432	**2.838	13.367	15.340	145.166	20.527	158.533	سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ أماماً	
12.375	**3.421	9.034	10.410	63.966	11.029	73.000	سم	أختبار مرونة مفصل الفخذ خلفاً	
10.72	**3.477	4.267	4.987	35.533	5.281	39.800	عدد	أختبار الجلوس من الرقود قرفصاء	قوة عضلات البطن
7.578	*2.368	2.900	5.678	35.366	5.271	38.266	عدد	أختبار ثني الذراعين من الأنبطاح المائل	قوة عضلات الذراعين
8.315	**3.336	3.900	4.982	43.000	3.487	46.900	عدد	أختبار رفع الجذع من الأنبطاح	قوة عضلات الظهر

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

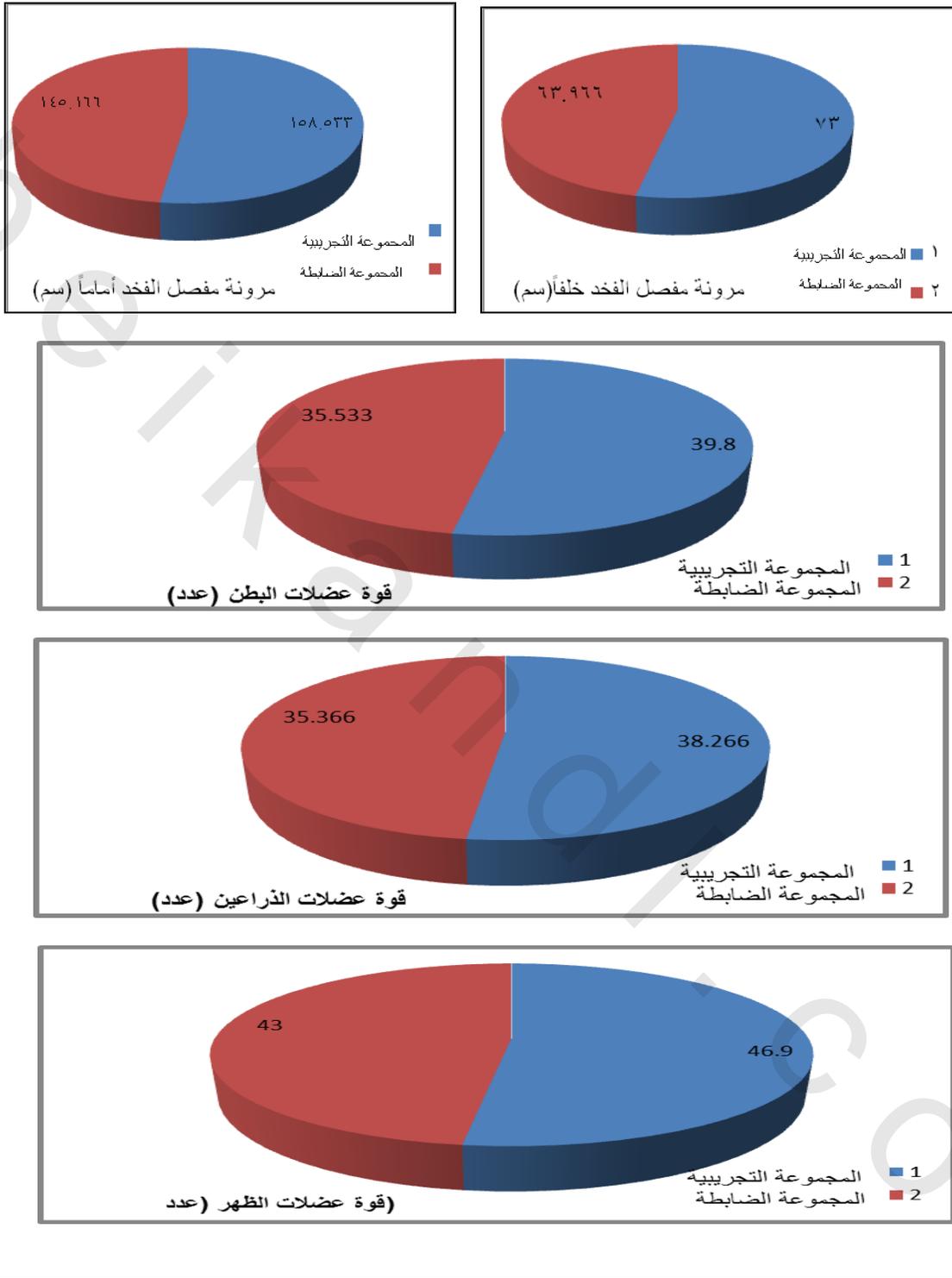
يتضح من نتائج جدول رقم (24) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث ظهرت قيمة "ت" بدلالة معنوية عند مستوي (0,01) لقياسات كل من (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - الرشاقة - توافق الرجلين والعين - مرونة جرائد كار جانبي - مرونة مفصل الفخذ أماماً - مرونة مفصل الفخذ خلفاً - مرونة عضلات البطن - مرونة عضلات الذراعين - مرونة عضلات الظهر، وتراوح نسبة التحسن ما بين (7.578% إلى 28.334%)، وظهرت دلالة معنوية عند مستوي (0,05) لقياس مرونة الجذع والفخذ وبلغت نسبة التحسن ما بين (6.657% - 9.396%) ، ولم تظهر معنوية لقياس (توافق الذراعين والعين - المرونة) علي الرغم من الحصول علي نسبة التحسن بلغت علي التوالي (14.286% - 35.32%).



شكل رقم (3)

القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة

برياضة التايكوندو قيد البحث



تابع: شكل رقم (3)

يوضح القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض أختبارات القدرات البدنية الخاصة
برياضة التايكوندو قيد البحث.

1- مناقشة نتائج الفرض الأول :-

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مستوى تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو لصالح طالبات المجموعة التجريبية .

يتضح من نتائج جدول رقم (22) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو (القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الحركية ، الرشاقة والتوافق والمرونة ، قوة عضلات البطن والذراعين والظهر) حيث ظهرت قيمة "ت" بدلالة معنوية عند مستوي (0,01) في جميع القياسات البدنية قيد الدراسة ، وتراوحت نسبة التحسن ما بين (11.19% إلي 75.00%) . شكل رقم (1)

أن البرنامج التعليمي المقترح أدى الي تحسن ملحوظ في بعض القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو والمتمثلة في التوافق بين الذراعين والعين - وقوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ - قوة عضلات الذراعين بنسبة (53.06 ، 60.27 ، 75.00) % علي التوالي وبلغت قيمة "ت" علي التوالي (13.04، 47.33، 25.37) بمستوي دلالة (0,01) ، كما أظهرت النتائج تحسن لعناصر (مرونة جراند كار أممي - توافق بين الرجلين والعين - السرعة الحركية - مرونة جراند كار جانبي - مرونة عضلات الظهر - مرونة مفصل الفخذ خلفا - مرونة مفصل الفخذ أماما) بنسبة تحسن (27.17 ، 27.32 ، 28.37 ، 29.66 ، 32.12 ، 35.63 ، 40.80) % علي التوالي، وبلغت قيمة "ت" علي التوالي (7.20 ، 22.46 ، 5.01 ، 23.62 ، 25.75 ، 6.11 ، 8.52) بمستوي دلالة (0,01) .

كما بلغ التحسن لعناصر الرشاقة ومرونة الجذع والفخذ والقوة المميزة بالسرعة بقيمة (11.19، 23.558، 20.12) علي التوالي، وبلغت قيمة "ت" (32.044، 21.145، 19.343) علي التوالي بمستوي دلالة عند (0,01)

يتضح من نتائج جدول رقم (23) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث ظهرت قيمة "ت" بدلالة معنوية عند مستوي (0,01) لقياسات كل من (القوة المميزة بالسرعة - السرعة حركية للرجلين - الرشاقة - توافق الرجلين والعين - توافق الذراعين والعين - مرونة الجذع والفخذ - مرونة جراند كار أممي - مرونة مفصل الفخذ أماماً - مرونة مفصل الفخذ خلفاً - قوة عضلات البطن - قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات الظهر ، وتراوحت نسبة التحسن ما بين (6.218% إلي 43.469%) ، وظهرت دلالة معنوية عند مستوي (0,05) لقياس (مرونة جراند كار جانبي) وبلغت نسبة التحسن (9.806%) .

بينما يتضح من نتائج جدول (23) أن البرنامج المتبع بالكلية أدى الي تحسن طفيف في بعض القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو والمتمثلة في (قوة عضلات البطن ، قوة عضلات الذراعين ، التوافق بين الذراعين والعين ، قوة عضلات الظهر) بنسبة (43.46، 41.91 ، 36.36 ، 21.01) % علي التوالي وبلغت قيمة "ت" (14.86 ، 6.59 ، 42.00 ، 26.90) بمستوي دلالة عند (0,01) ، كما أظهرت النتائج تحسن لعناصر (مرونة جراند كار أممي ، مرونة مفصل الفخذ أماما ، التوافق بين الذراعين والعين ، سرعة قبض وبسط مفصل الجذع والفخذ) بنسبة (13.17 ، 13.71 ، 14.04 ، 17.86 ، 19.69) % علي التوالي وبلغت قيمة "ت" علي التوالي (10.51 ، 7.82 ، 8.72 ، 11.78 ، 12.44) بمستوي دلالة عند (0,01) .

بينما بلغت قيمة "ت" علي التوالي لعناصر مرونة مفصل الفخذ خلفا ، الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة (4.67 ، 13.69 ، 4.06) كانت بنسبة تحسن (6.21 ، 8.96 ، 10.28) علي التوالي بمستوي دلالة عند (0,01) وظهرت دلالة معنوية عند مستوي (0,05) لقياس (مرونة جراند كار جانبي) وبلغت نسبة التحسن (9.806%) . وهذا يشير الي ضعف ملحوظ في نسبة التحسن .

وهذا ما أكدت نتائج جدول (24) والذي أوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعديتين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو قيد الدراسة لصالح طالبات المجموعة التجريبية، لعناصر (توافق رجلين وعين ومرونة جراند كار جانبي) حيث بلغت قيمة "ت" علي التوالي (2.908 ، 7.544) بدلالة معنوية عند مستوي (0,01) و بنسبة تحسن (28.33 ، 24.11 %) بينما بلغت قيمة "ت" لعناصر (الرشاقة وسرعة قبض وبسط سرعة الفخذ وتوافق الذراعين والعين ومرونة الفخذ خلفا وقوة عضلات البطن وقوة عضلات الظهر والقوة المميزة بالسرعة) (3.24 ، 3.33 ، 3.47 ، 3.42 ، 1.98 ، 6.00 ، 6.65) علي التوالي (7.57 ، 8.31 ، 10.72 ، 12.37 ، 14.28 ، 16.28 ، 16.88) وبنسبة تحسن (0,01) وبنسبة تحسن (7.57 ، 8.31 ، 10.72 ، 12.37 ، 14.28 ، 16.28 ، 16.88) % بينما بلغت نسبة التحسن لعنصر (مرونة الجذع والفخذ ، قوة عضلات الذراعين) علي التوالي (7.57 ، 17.59) % وبلغت قيمة "ت" علي التوالي (2.36 ، 2.10) بدلالة معنوية عند مستوي (0.05) بينما لم تظهر دالة معنوية لعناصر توافق الذراعين والعين ومرونة جراند كار امامي علي الرغم من الحصول علي نسبة تحسن بلغت (14.28 ، 35.32) % .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة شوج وشوي (chojw , choes) (1988) (69)، محمود أحمد عبدالدايم (2009) (55) في تحسين نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية نتيجة فاعلية البرنامج المقترح وماتحتوية من تمرينات مشابهة للأداء البدني للبوذا لتنمية المكونات البدنية قيد الدراسة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما ذكره كلامن أحمد سعيد زهران (2004م) (7)، غفران حسني حامد (2010م) (39) من حيث أن القوة المميزة بالسرعة مكون حركي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة لأخراج نمط حركي توافقي هو أحد أهم القدرات البدنية في رياضة التايكوندو ، حيث أن الأداء الفني لأغلب مهارات هذه الرياضة يعتمد علي الأنقباض العضلي السريع والقوة ، ويتضح ذلك في الركلات المختلفة التي يجب علي اللاعب أن يؤديها أثناء المنافسات .

وهذا ما أكدته عفاف حسن الديب (1995م) (31) أن أداء الركلات في رياضة التايكوندو تتطلب القوة المميزة بالسرعة فالقوة يجب ان تكون كبيرة لأن حركة الرجل اثناء 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 علي زيادة سرعة الحركة ، مما يمكن اللاعب من تحقيق هدف الحركة وإصابة هدف المنافس .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما ذكره كلا من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، (1994م) (46) ، وعصام عبد الخالق (1994م) (30) علي أن الرشاقة تشتمل علي التوافق السريع والدقيق لعضلات الجسم ، كما أنها تمتزج بالقوة العضلية والتحمل والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل.

ويؤكداه أحمد سعيد زهران (2004م) (7) أن عنصر الرشاقة من العناصر البدنية الهامة ويظهر من خلال المهارات المركبة والصعبة التي تعتمد علي الدورانات والركلات مع القفز وترك الأرض .

وتوضح عفاف حسن الديب (1995) (31) ، هاني أحمد عبد الدايم (2006م) (64) ، حسام حسن شومان (2004م) (12) أن لاعبي التايكوندو يجب أن تكون لديه المرونة الكافية في جميع مفاصل الجسم وخاصة الجزء السفلي ، حيث تتطلب جميع الركلات مرونة عالية ومدى حركي واسع في مفصل الفخذ حتي تصل الركلة إلي الهدف المطلوب ، وتتنضح في الركلة الأمامية (أب تشاجي) قيد البحث ، كما تتطلب مرونة ومطاطية العضلات العاملة أثناء الأداء الحركي، حيث تمكنه من إتقان أداء المهارات وتعمل علي وقاية العضلات والأربطة.

ترجع الباحثة ذلك التحسن في بعض القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو الي أن التمرينات المختارة في وحدات البرنامج التعليمي المقترح والمنفذ علي المجموعة التجريبية كان لها تأثير ايجابي فتضمن تمرينات متنوعة ومتدرجة الصعوبة (ومنها تمرينات فردية - تمرينات زوجية - تمرينات المقاومة بالزميلة - تمرينات الوثبات والحجلات) ، وأستخدام الأدوات (كالأستيك ،الدامبلز،الكرات ،الهوجو ، الميت) مماأدي الي تحسين القدرات البدنية الخاصة بالتايكوندو حيث أن الطالبة تحتاج لأعداد بدني جيد بتمرينات تخدم العمل العضلي للوفقات والمهارات المختلفة وهذا يحقق صحة الفرض الأول قيد الدراسة.

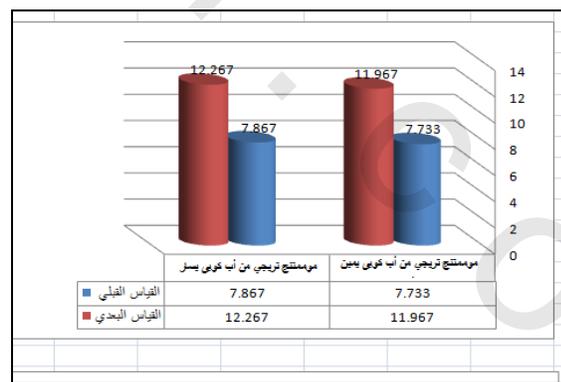
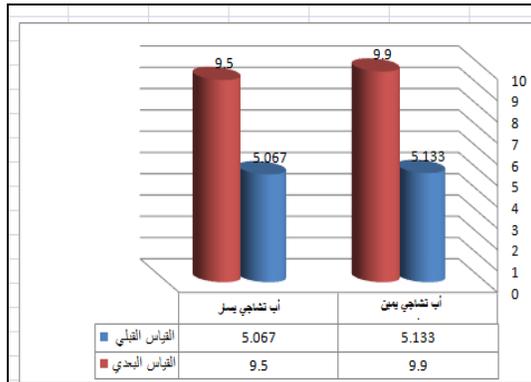
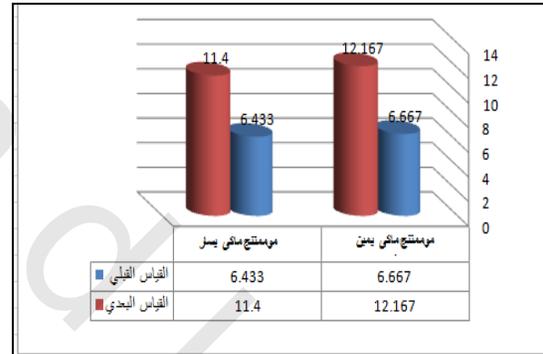
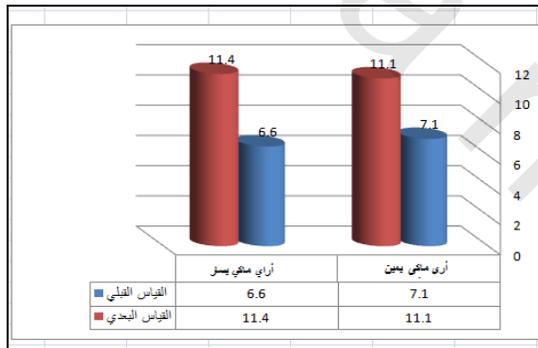
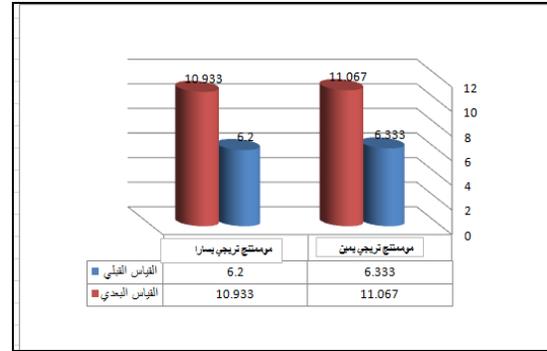
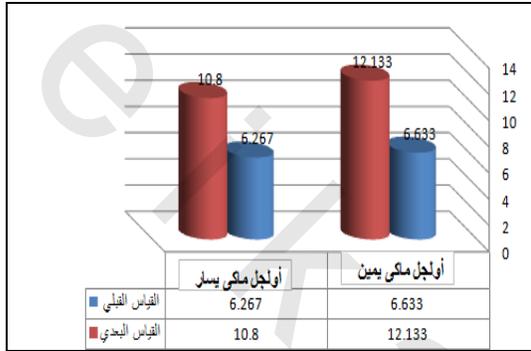
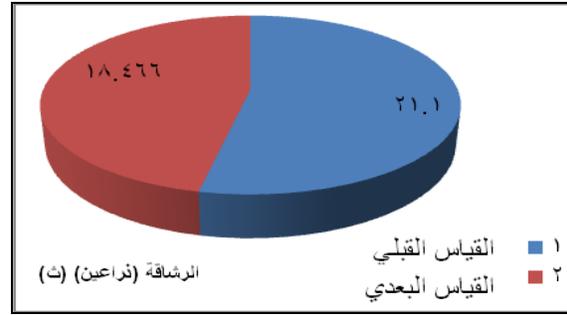
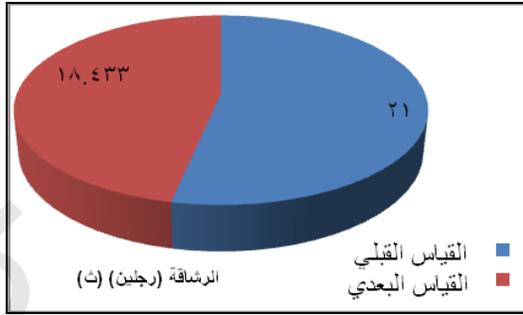
جدول رقم (25)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة
باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث ن=30

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات			
			±ع	-س	±ع	-س	الدلالات			
12.54	**5.02	2.643	1.407	18.466	3.241	21.1	ذراعين	مومتونج تريجي	أختبار الرشاقة الخاصة	
12.22	**5.53	2.567	1.851	18.433	2.678	21	رجلين	أب تشاجي		
74.75	**29.86	4.734	1.048	11.067	0.922	6.333	يمن	مومتونج تريجي		أختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة (10 ث)
76.34	**35.000	4.733	0.944	10.933	0.925	6.2	شمال	أولجل مأكي		
82.92	**27.228	5.5	1.503	12.133	1.159	6.633	يمن	مومتونج أن مأكي		
72.33	**34.00	4.533	0.887	10.8	0.692	6.267	شمال	أرى مأكي		
82.49	**16.959	5.5	1.44	12.167	1.155	6.667	يمن	أب تشاجي		
77.21	**17.150	4.967	1.429	11.4	0.9353	6.433	شمال	أرى مأكي		
56.43	**20.857	4.00	1.269	11.1	1.269	7.1	يمن	أب تشاجي		
72.72	**29.651	4.80	1.429	11.4	1.304	6.6	شمال	أرى مأكي		
92.87	**20.874	4.767	1.029	9.9	0.973	5.133	يمن	أب تشاجي		
87.49	**48.179	4.433	1.47	9.5	0.828	5.067	شمال	أب تشاجي		
41.34	**19.56	5.333	1.455	18.233	1.788	12.9	يمن	مومتونج تريجي	أختبار تحمل السرعة الخاصة (20 ث)	
44.26	**33.03	5.367	1.307	17.5	1.332	12.133	شمال	أولجل مأكي		
38.81	**34.089	5.033	2.101	18	2.092	12.976	يمن	مومتونج أن مأكي		
38.95	**30.769	4.70	1.382	16.767	1.311	12.067	شمال	أرى مأكي		
46.49	**15.375	5.967	1.71	18.8	1.984	12.833	يمن	أب تشاجي		
44.42	**12.260	5.567	1.918	18.1	1.978	12.533	شمال	أرى مأكي		
32.92	**17.265	4.433	2.006	17.9	2.27	13.467	يمن	أب تشاجي		
43.65	**29.868	5.5	1.918	18.1	2.372	12.6	شمال	أرى مأكي		
50.34	**38.456	4.766	1.233	14.233	1.196	9.467	يمن	أب تشاجي		
43.01	**33.935	4.100	1.033	13.633	1.042	9.533	شمال	أب تشاجي		

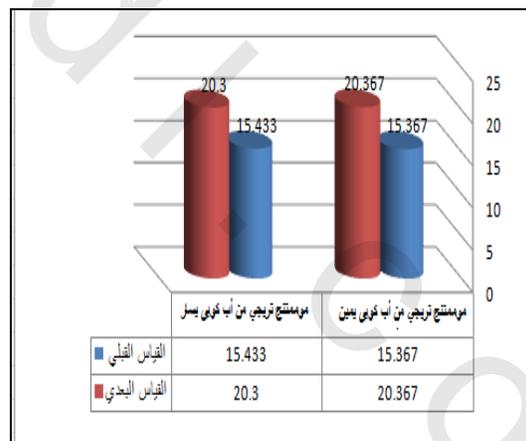
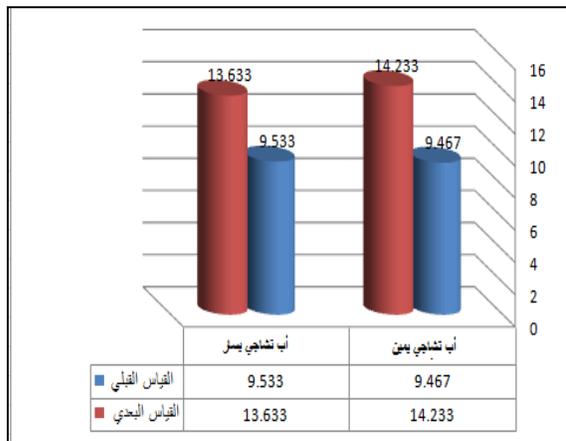
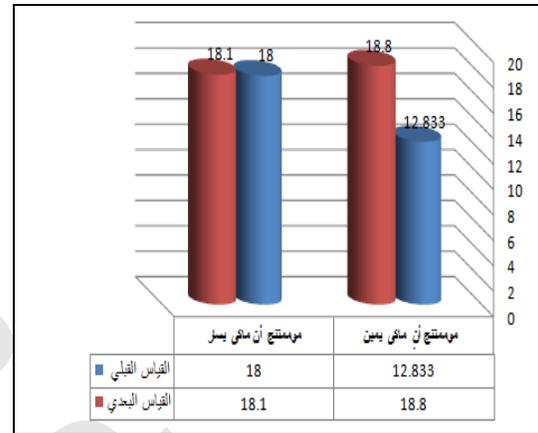
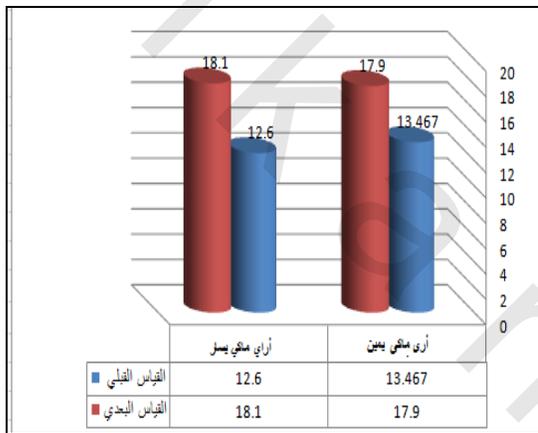
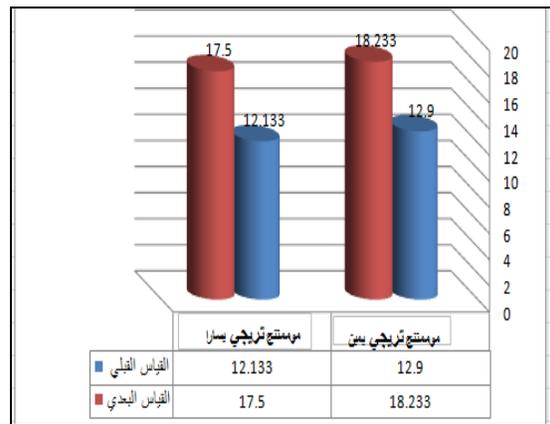
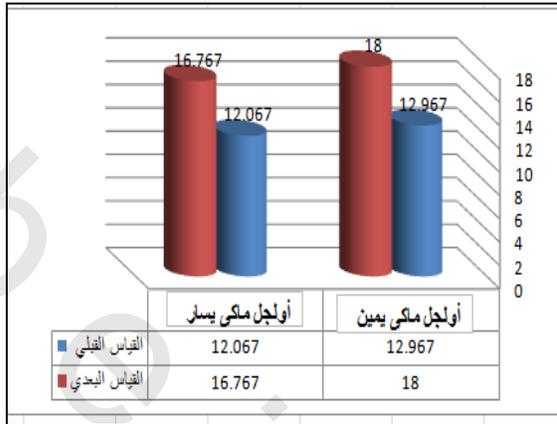
**قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.01=2.462 *قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05=1.69

يتضح من نتائج جدول رقم (25) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة باليومذا الأول (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث ظهرت دلالة معنوية عند مستوي (0,01) في جميع القياسات المهارية قيد الدراسة وتراوحت نسبة التحسن ما بين(12.22% إلى 92.87%)



شكل رقم (4)

يوضح القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة الخاصة (10 ث) باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث



تابع: شكل رقم (4)

يوضح القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة الخاصة (20 ث)) باليوم الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث.

جدول رقم (26)

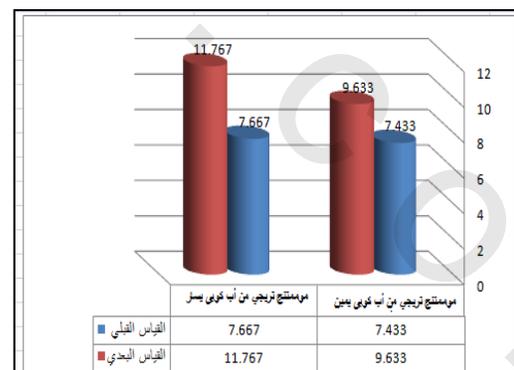
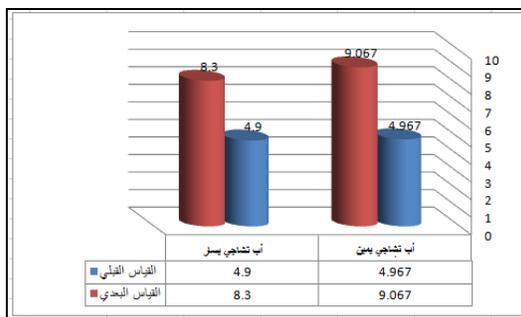
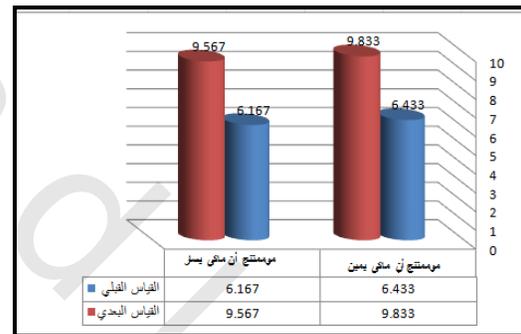
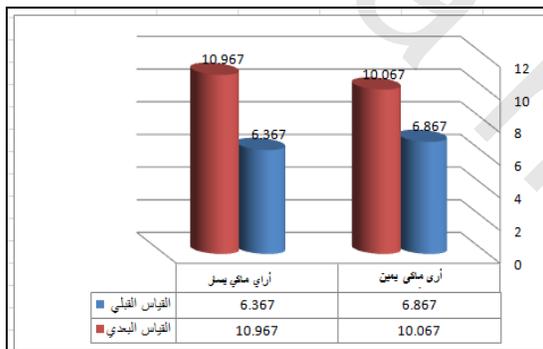
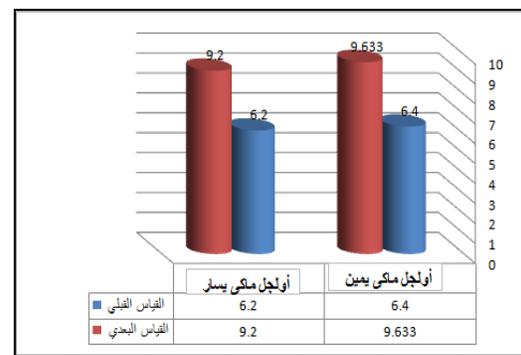
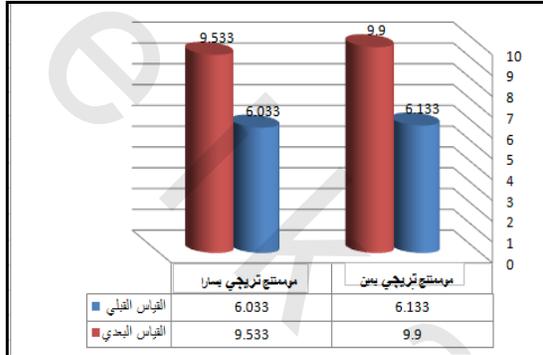
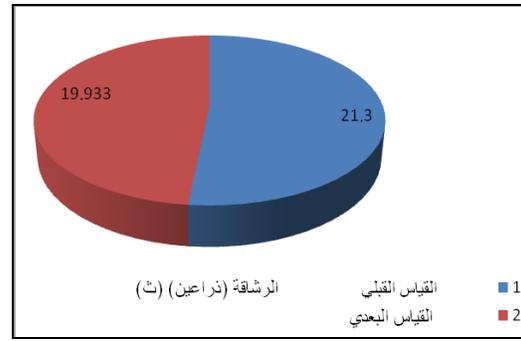
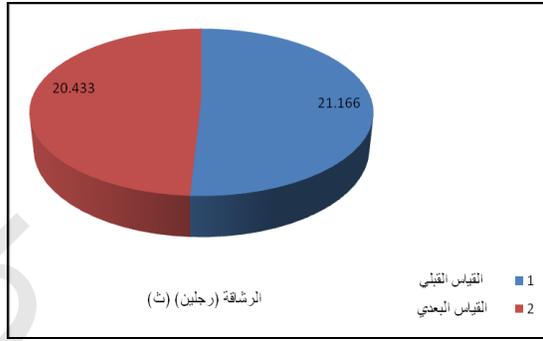
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة
بالبومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث ن=30

المتغيرات	الجانب المؤدي	القياس القبلي		القياس البدي		الفروق	قيمة "ت"	نسبة التحسن	الدلالات
		س-	ع±	س-	ع±				
الرشاقة	ذراعين	21.3	3.706	19.933	3.05	1.367	7.76**	6.418	
	رجلين	21.166	3.018	20.433	2.582	0.733	1.34	3.463	
القوة المميزة بالسرعة الخاصة 10 ث	مومتونج تريجي	6.123	0.86	9.9	0.955	3.767	14.67**	61.42	
	أولجل ماكي	6.033	0.85	9.533	0.73	3.5	20.44**	58.01	
	مومتونج أن ماكي	6.4	1.1326	9.633	0.889	3.233	11.62**	50.51	
	أرى ماكي	6.2	0.7611	9.2	0.805	3	13.34**	48.39	
	أب تشاجي	6.433	1.006	9.833	0.847	3.4	14.60**	52.85	
		6.167	0.747	9.567	1.331	3.4	11.89**	55.13	
		6.867	1.1958	10.067	1.23	3.2	12.99**	46.59	
		6.367	0.809	10.967	1.129	4.6	18.26**	72.25	
		4.967	0.9279	9.067	0.828	4.099	17.33**	82.52	
		4.9	0.884	8.3	0.938	3.4	11.72**	69.38	
تحمل السرعة الخاصة 20 ث	مومتونج تريجي	12.567	1.455	16.9	1.242	4.333	15.65**	34.38	
	أولجل ماكي	11.967	1.299	14.667	0.944	2.7	9.37**	22.56	
	مومتونج أن ماكي	12.8	1.7499	14.1	1.373	1.3	3.17**	10.16	
	أرى ماكي	11.833	1.1472	13.2	1.563	1.367	3.86**	22.55	
	أب تشاجي	12.567	1.331	15.367	1.903	2.8	7.51**	22.28	
		12.333	1.688	15.067	2.258	2.734	5.08**	22.168	
		13.167	1.821	17.067	2.033	3.9	15.01**	29.69	
		12.367	1.965	17.433	1.851	5.066	12.29**	40.96	
		9.233	1.194	13.267	1.388	4.034	18.59**	43.69	
		9.3	1.317	12.767	2.227	3.467	12.64**	37.28	

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 1.69

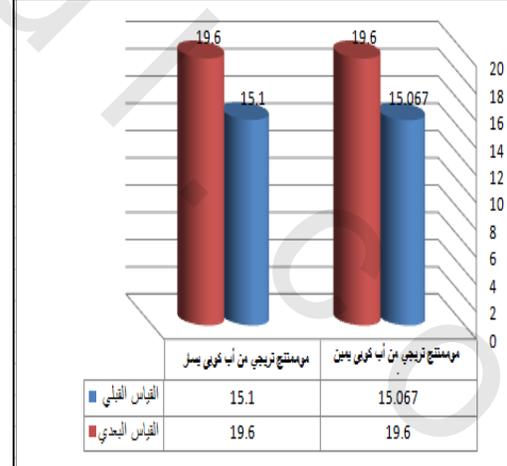
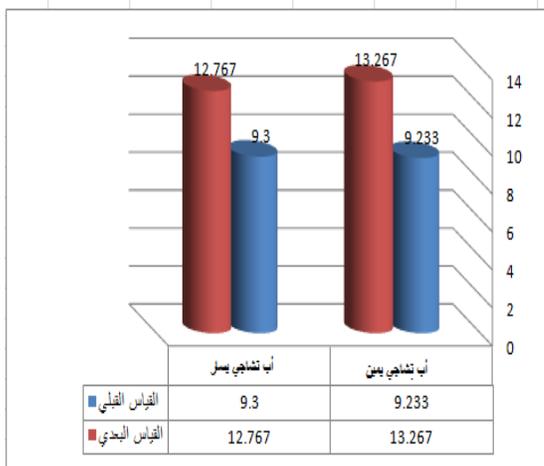
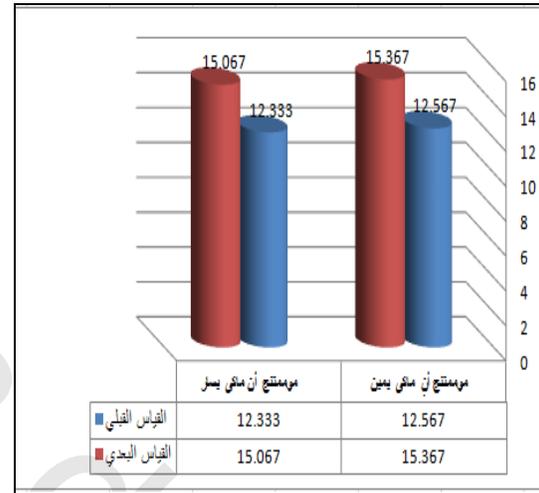
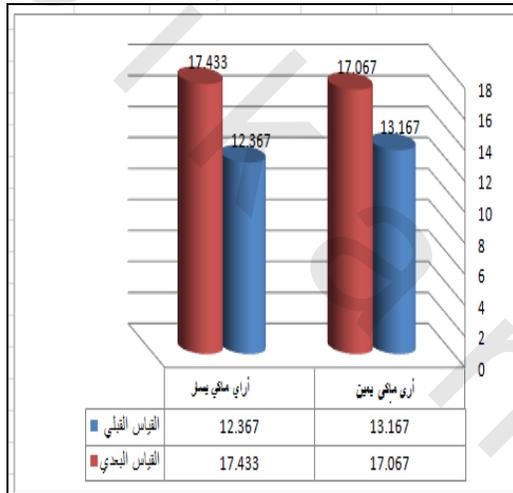
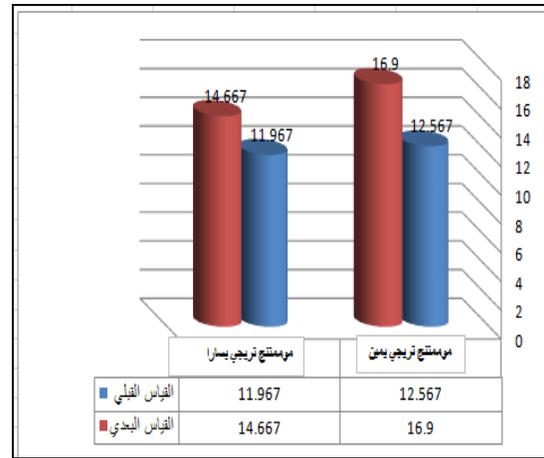
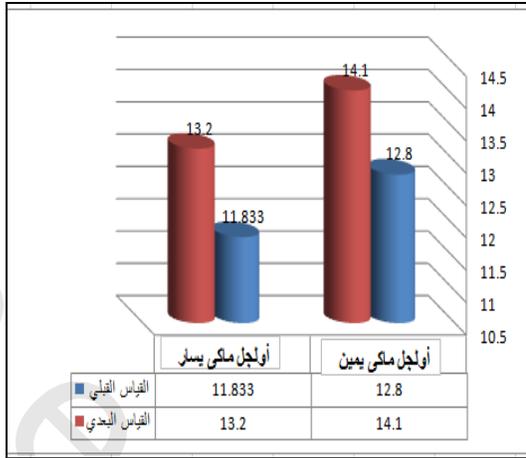
**قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.01 = 2.462

يتضح من نتائج جدول رقم (26) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة بالبومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث لصالح القياس البدي ، حيث ظهرت دلالة معنوية عند مستوي (0,01) في بعض القياسات قيد الدراسة وتراوحت نسبة التحسن ما بين (3.463% إلى 82.52%) ، ولم تظهر معنوية لقياس (أختبار الرشاقة الخاصة بالرجلين أب تشاجي) بالرغم حصولها علي نسبة تحسن (3.463%)



شكل رقم (5)

يوضح القياسين القبلي والبعدي المجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة الخاصة (10 ث)) باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث



تابع: شكل رقم (5)

يوضح القياسين القبلي والبعدي المجموعة الضابطة بعض القدرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة الخاصة

(20 ث) بالبومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث.

جدول رقم (27)

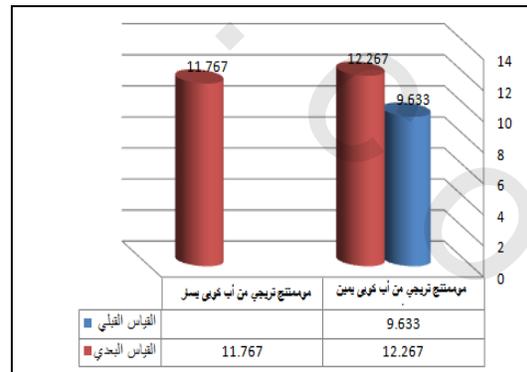
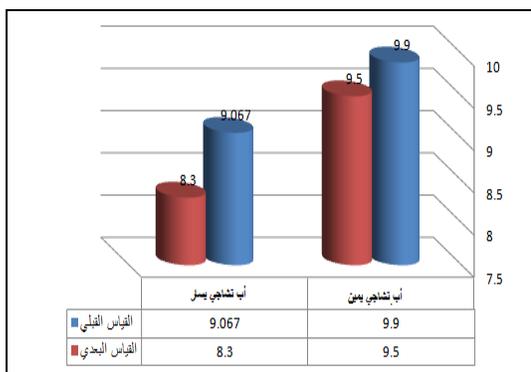
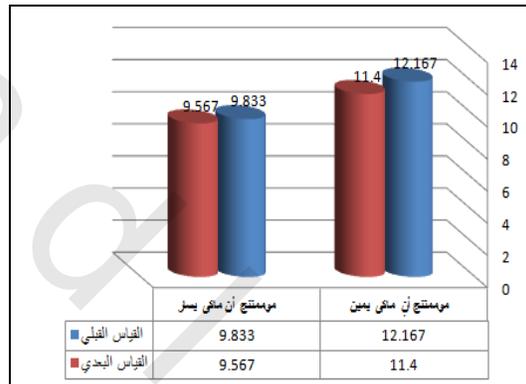
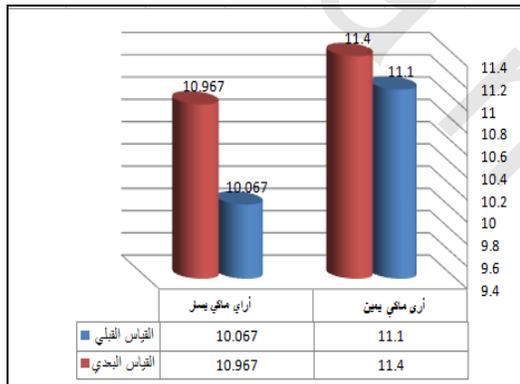
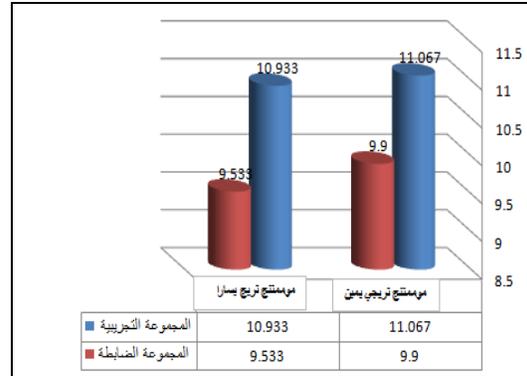
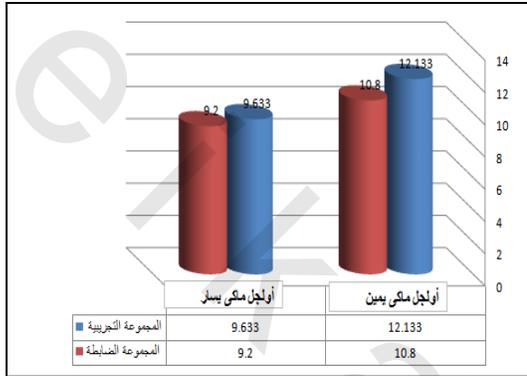
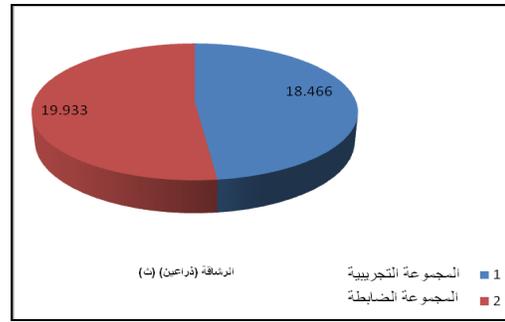
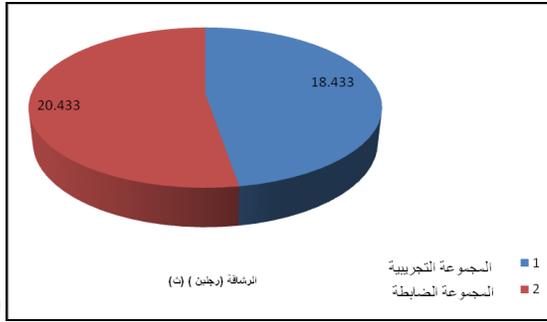
دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة

بالبومذاأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث ن=30

المتغيرات	الدلالات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
		ع±	س-	ع±	س-			
اختبار الرشاقة الخاصة	مومتونج تريجي	ذراعين	18.466	1.407	19.933	3.05	3.079**	10.85
	أب تشاجي	رجلين	18.433	1.851	20.433	2.582	3.761**	7.944
اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاصة (10 ث)	مومتونج تريجي	يمن	11.067	1.048	9.9	0.995	5.570**	10.54
	أولجل	شمال	10.933	0.944	9.533	0.73	8.968**	12.81
	ماكى	يمن	12.133	1.503	9.633	0.899	8.601**	20.6
	مومتونج أن ماكى	شمال	10.8	0.877	9.2	0.855	6.595**	14.81
	أرى	يمن	12.167	1.44	9.833	0.887	10.298**	19.18
	ماكى	شمال	11.4	1.429	9.567	1.331	8.532**	16.08
	أب تشاجي	يمن	9.9	1.029	9.067	0.828	7.041**	8.42
	مومتونج تريجي	شمال	9.5	1.47	8.3	0.983	6.378**	12.63
	أولجل	يمن	18.233	1.455	16.9	1.242	8.260**	7.31
	ماكى	شمال	17.5	1.306	14.667	0.944	11.151**	16.19
اختبار تحمل السرعة الخاصة (20 ث)	أولجل	يمن	18	2.101	14.1	1.373	8.910**	21.67
	ماكى	شمال	16.767	1.382	13.2	1.563	10.153**	21.27
	مومتونج أن ماكى	يمن	18.8	1.71	15.367	1.903	10.263**	18.26
	أرى	شمال	18.1	1.918	15.067	2.258	8.904**	16.76
	ماكى	يمن	17.9	2.006	17.076	2.033	3.669**	4.65
	أب تشاجي	شمال	18.1	1.918	17.433	1.851	3.551**	3.685
	أب تشاجي	يمن	14.233	1.233	13.267	1.388	7.373**	6.79
	أب تشاجي	شمال	13.633	1.033	12.767	2.227	6.500**	6.35

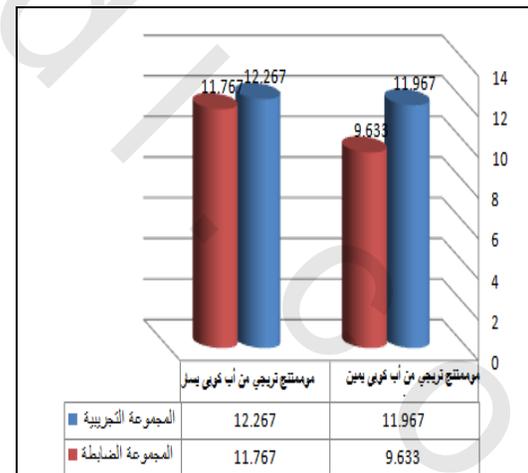
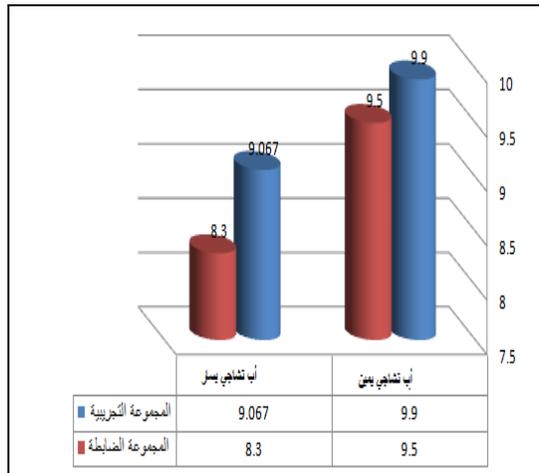
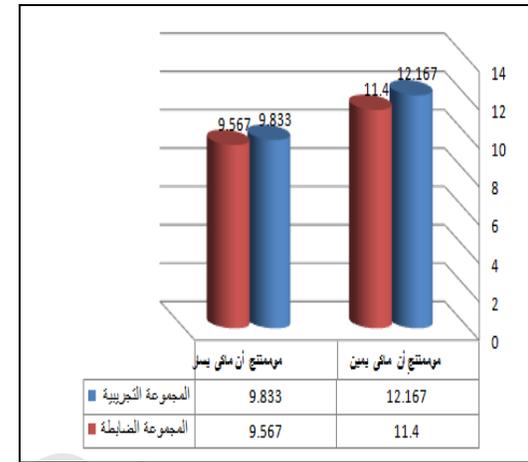
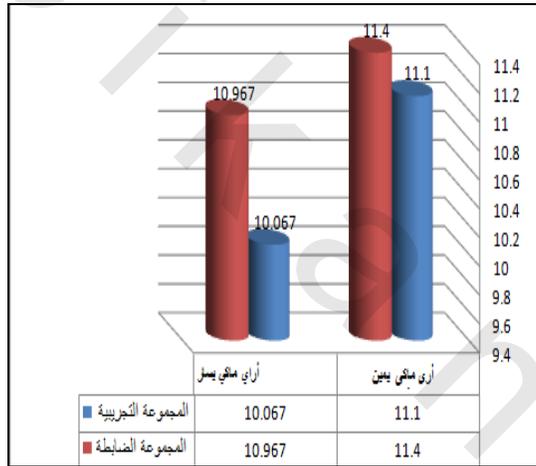
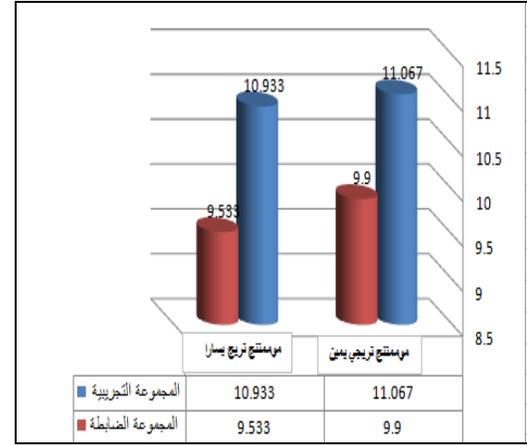
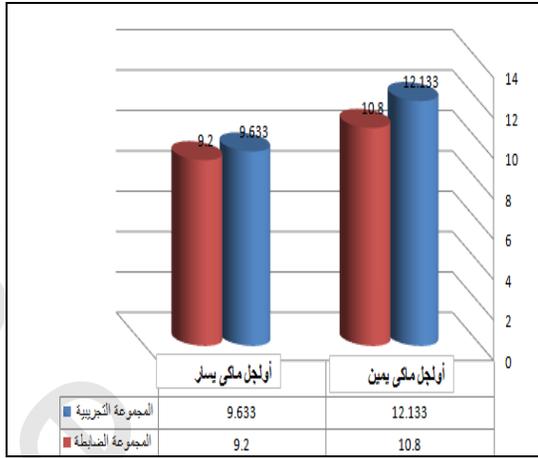
*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.00 **قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.01 = 2.66

يتضح من نتائج جدول رقم (27) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة بالبومذاأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث ظهرت دلالة معنوية عند مستوي (0,01) في بعض القياسات قيد الدراسة وتراوحت نسبة التحسن ما بين (3.685% إلى 21.67%) ، ولم تظهر معنوية لكل من قياسات (أرى ماكى يسار"10ث") بالرغم حصولها علي نسبة تحسن ما بين (3.685% ، 21.67%)



شكل رقم (6)

يوضح القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة الخاصة (10ث) باليومذا الأولى (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث



تابع:- شكل رقم (6)

يوضح القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة الخاصة (20ث))
باليومذالأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث

2- مناقشة الفرض الثاني

يتضح من جدول (25) ان البرنامج التعليمي المقترح ادي الي تحسن ملحوظ في بعض القدرات البدنيه الخاصة باليومذا الاولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو والمتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة الخاصة لمهارة اب تشاجي يمن وشمال ، مهارة اولجل ماكي يمن ، مومتونج ان ماكي يمن وشمال ، مومتونج تريجي شمال ويمين ، واري ماكي شمال ، اولجل ماكي شمال ، اري ما كي يمين) بنسبة تحسن (92.87 ، 87.49 ، 82.92 ، 82.49 ، 77.21 ، 76.34 ، 74.75 ، 72.72 ، 72.23 ، 56.34 %) علي التوالي كما بلغت قيمة "ت" (20.87 ، 48.17 ، 27.22 ، 16.95 ، 17.15 ، 35 ، 29.86 ، 29.65 ، 34 ، 20.85) علي التوالي بمستوي دلالة عند مستوي (0.01) .

كما اظهرت النتائج تحسن في تحمل السرعة الخاصة لعناصر (اب تشاجي ، مومتونج ان ما كي يمن وشمال، مومتونج تريجي شمال ، واري ماكي شمال ، واب تشاجي شمال ، مومتونج تريجي يمن ، اولجل ماكي شمال ويمين ، واري ماكي يمن) بنسبة (50.34 ، 46.49 ، 44.42 ، 44.26 ، 43.65 ، 43.01 ، 41.34 ، 38.95 ، 38.81 ، 32.92 ، 32.54 %) علي التوالي وبلغت قيمة "ت" (38.45 ، 15.37 ، 12.26 ، 33.03 ، 29.86 ، 33.93 ، 19.56 ، 30.76 ، 34.08 ، 17.265 ، 31.44) علي التوالي بمستوي دلالة عند (0.01)، كما بلغت قيمة "ت" (لأختبار الرشاقة الخاصة بالذراعين مومتونج تريجي وبالرجلين أب تشاجي) (5.02 ، 5.53) علي التوالي بمستوي دلالة عند (0.01) وبمستوي تحسن (12.54 ، 12.22) .

بينما يتضح من نتائج جدول رقم (26) ان البرنامج التعليمي المتبع بالكلية ادي الي تحسن طفيف للقوة المميزة بالسرعة الخاصة بمهارة (اب تشاجي يمن ، اري ماكي شمال ، اب تشاجي شمال ، مومتونج تريجي يمن وشمال ، مومتونج ان ماكي شمال ، مومتونج ان ماكي يمن ، اولجل ماكي يمن وشمال ، اري ماكي يمن) فقد بلغت قيمة "ت" (17.33 ، 18.26 ، 11.72 ، 14.67 ، 20.44 ، 11.89 ، 22.57 ، 11.62 ، 13.34 ، 12.99) علي التوالي بمستوي دلالة عند (0.01) وبمستوي تحسن (72.25 ، 69.38 ، 61.42 ، 58.01 ، 55.13 ، 53.48 ، 50.51 ، 48.39 ، 46.59 %)

بينما ظهرت نسبة التحسن اقل لتحمل السرعة الخاصة لعناصر (اب تشاجي يمن ، اري ماكي شمال ، اب تشاجي شمال ، مومتونج تريجي يمن ، اري ماكي يمن ، اولجل ماكي شمال ، مومتونج تريجي يمن ، مومتونج ان ماكي يمن وشمال ، اولجل ماكي يمن) (43.69 ، 40.96 ، 37.28 ، 34.38 ، 29.62 ، 22.55 ، 22.56 ، 22.28 ، 22.16 ، 10.16 %) علي التوالي وكانت قيمة "ت" (18.59 ، 12.29 ، 12.64 ، 15.65 ، 15.01 ، 3.86 ، 9.27 ، 7.51 ، 5.08 ، 3.17) علي التوالي بمستوي دلالة عند (0.01) . ولم تظهر معنويا لقياس الرشاقة الخاصة بالرجلين أب تشاجي بالرغم من حصولها علي نسبة تحسن (3.46) بينما ظهرت دلالة معنوية للرشاقة للذراعين بمستوي دلالة عند (0.01) وبنسبة تحسن (6.81) .

وهذا ما اكدته نتائج جدول (27) الذي يوضح وجود فروق ذات دالة احصائية للقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنيه الخاصة بالمومبذا الاولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة "ت" علي التوالي لتحمل السرعة الخاصة لمهارة (اولجل ماكي يمن وشمال ، مومتونج ان ماكي يمن وشمال ، مومتونج تريجي شمال ويمين، واب تشاجي يمن وشمال ، واري ماكي يمن وشمال) (8.91 ، 10.15 ، 10.26 ، 8.90 ، 11.15 ، 8.26 ، 7.37 ، 6.50 ، 3.69 ، 3.55) علي التوالي بمستوي دلالة عند (0.01) وبنسبة تحسن (21.67 ، 21.27 ، 18.26 ، 16.76 ، 16.19 ، 7.31 ، 6.79 ، 6.35 ، 4.65 ، 3.68 %) .

بينما بلغت قيمة "ت" للقوة المميزة بالسرعة ، لمهارة (اولجل ماكي يمن ومومتونج ان ماكي يمن وشمال ، اولجل ماكي شمال ، مومتونج تريجي شمال ، اب تشاجي شمال ، مومتونج تريجي يمن ، اري ماكي يمن ، اب تشاجي يمن) (8.60 ، 10.29 ، 8.53 ، 6.59 ، 8.96 ، 6.37 ، 5.57 ، 5.30 ، 7.04 ، 4.34) علي التوالي بمستوي دلالة عند (0.01) وبنسبة تحسن (21.67 ، 19.18 ، 16.08 ، 14.81 ، 12.81 ، 12.63 ، 10.54 ، 9.31 ، 8.42 ، 4.08) . بينما بلغت قيمة "ت" للرشاقة الخاصة بالذراعين مومتونج تريجي وبالرجلين أب تشاجي (3.07 ، 3.76) وبنسبة تحسن (10.85 ، 7.94) . بينما لم تظهر دلالة معنوية لمهارة (اري ماكي شمال ، مومتونج اري ماكي يمن وشمال) بالرغم من حصولهن علي نسبة تحسن (3.79 ، 3.76 ، 3.45) .

لذا ترجع الباحثة هذا التحسن في نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنيه الخاصة باليومذا الاولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية نتيجة تأثير البرنامج التعليمي المقترح المنفذ علي المجموعة (التجريبية) وماتضمن من تمارين متنوعة ومتدرجة الصعوبة ومنها (تمارين فردية – تمارين زوجية - تمارين المقاومة بالزئيلة) ، باستخدام الأدوات (كالأستيك ، الدامبلز ، الكرات ، الهوجو ، الميت) ، وكذلك تمارين أعداد بدني خاص مشابهة للأداء الحركي مما أدى الي تحسين القدرة العضلية للرجلين ، السرعة الحركية ، التوازن ، الرشاقة ، التوافق ، المرونة ، والقوة العضلية لبعض العضلات (البطن، الذراعين ، الرجلين) .

وهذا ما أكدته نتائج دراسة شوج وشوي chojw , choes (1988) (70) ، أحمد محمود ابراهيم (1991) (8) ، صبحي حسونة حسونة (1998) (23) ، محمد سعد علي محمد (1999) (49) ، ياسر أحمد عيسى (2000) (67) ، حسام حسن أحمد شومان (2004) (12) ، محمود أحمد عبدالدايم (2009) (55) علي أن تنمية الصفات البدنيه الخاصة بتمارين مشابهة للأداء البدني تؤدي الي تحسين مستوي الأداء المهاري للمهارات المتعلمة قيد الدراسة كلا في تخصصه . وهذا يحقق صحة الفرض الثاني قيد الدراسة

جدول رقم (28)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم المهارات المكونة

ن=30

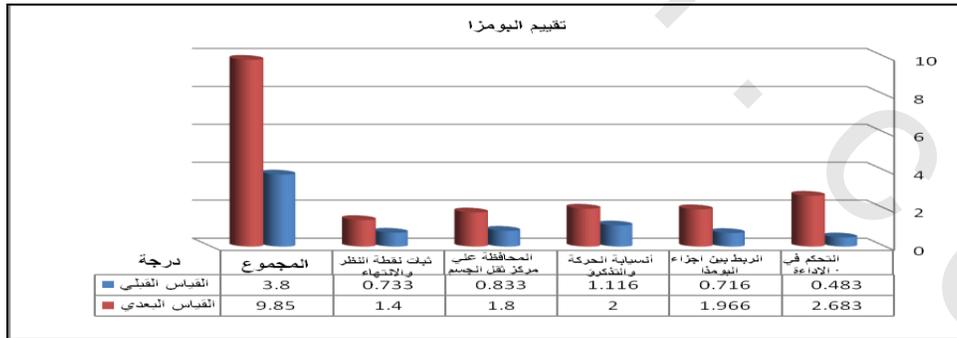
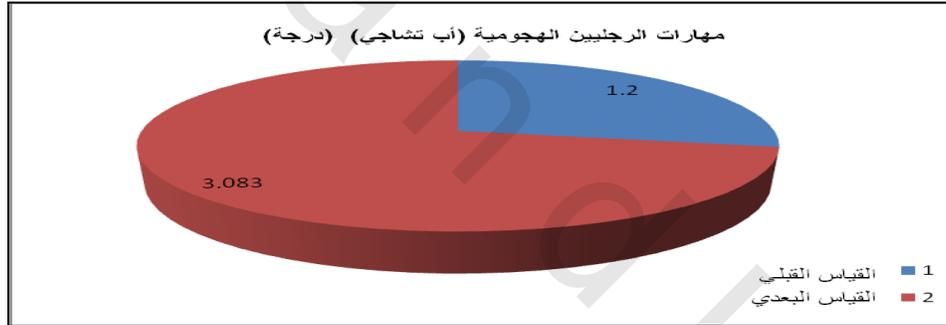
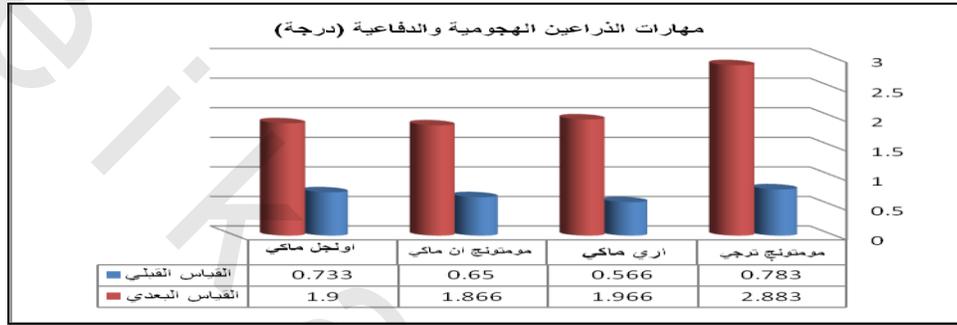
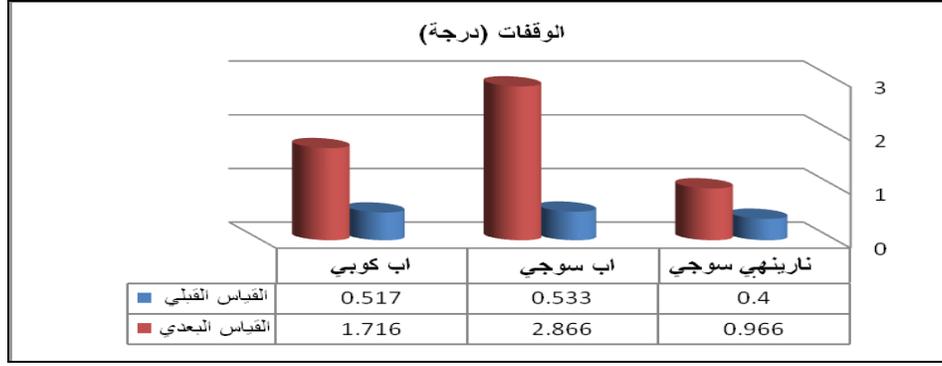
للبومذا الأولي وتقييم البومذا قيد البحث

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات المتغيرات	
			±ع	-س	±ع	-س			
14.15	**12.23	0.566	0.126	0.966	0.203	0.400	درجة	نارينيهي سوجي	الوقفات
437.7	**25.70	2.333	0.291	2.866	0.369	0.533	درجة	اب سوجي	
231.9	**15.37	1.199	0.284	1.716	0.334	0.517	درجة	اب كوبي	
268.2	**30.22	2.1	0.215	2.883	0.284	0.783	درجة	مومتونج تريجي	مهارات الذراعين الهجومية
247.3	**27.84	1.4	0.126	1.966	0.217	0.566	درجة	اري ماكي	مهارات الذراعين الدفاعية
187.07	**18.30	1.216	0.224	1.866	0.298	0.650	درجة	مومتونج ان ماكي	
159.2	**17.94	1.167	0.203	1.900	0.203	0.733	درجة	اولجل ماكي	
156.9	** 12.02	1.883	0.755	3.083	0.369	1.200	درجة	اب تشاجي	مهارات الرجلين الهجومية
220.45	**38.89	11.87	1.142	17.250	1.324	5.383	درجة		المجموع
455.5	**19.30	2.2	0.404	2.683	0.579	0.483	درجة		التحكم في الاداء والمحافظة علي رتم الاداء الصحيح
174.6	**16.69	1.25	0.126	1.966	0.429	0.716	درجة		الربط بين اجزاء البومذا وتقدير المسافات
79.2	**9.02	0.884	0.000	2.000	0.536	1.116	درجة		أنسيابة الحركة والتذكر
116.1	**10.43	0.967	0.249	1.800	0.401	0.833	درجة		المحافظة علي مركز ثقل الجسم وعدم التموج أثناء الاداء
90.9	**11.89	0.667	0.203	1.400	0.253	0.733	درجة		ثبات نقطة النظر والانتها في نفس نقطة النهاية
159.2	**32.32	6.05	0.645	9.850	0.943	3.800	درجة		المجموع

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 1.69

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.01 = 2.462

ينضح من نتائج جدول رقم (28) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لتقييم البومذا الأولي لصالح القياس البعدي ، حيث ظهرت دلالة معنوية عند مستوي (0,01) في جميع القياسات قيد الدراسة المتمثلة في (الوقفات " نارينيهي سوجي ، اب سوجي ، اب كوبي) ، مهارات الذراعين الهجومية " مومتونج تريجي " ، مهارات الذراعين الدفاعية اري ماكي ، مومتونج ان ماكي ، اولجل ماكي) ، مهارات الرجلين الهجومية (اب تشاجي) ، التحكم في الاداء والمحافظة علي رتم الاداء الصحيح ، الربط بين اجزاء البومذا وتقدير المسافات ، أنسيابة الحركة والتذكر ، المحافظة علي مركز ثقل الجسم وعدم التموج أثناء الاداء ، ثبات نقطة النظر والانتها في نفس نقطة النهاية) وتراوحت نسبة التحسن ما بين (14.15 % إلى 455.5 %) .



شكل رقم (7)

القياسين القبلي والبعدي المجموعة التجريبية في تقييم المهارت المكونة للبومزا الأولي

وتقييم البومزا قيد البحث

جدول رقم (29)

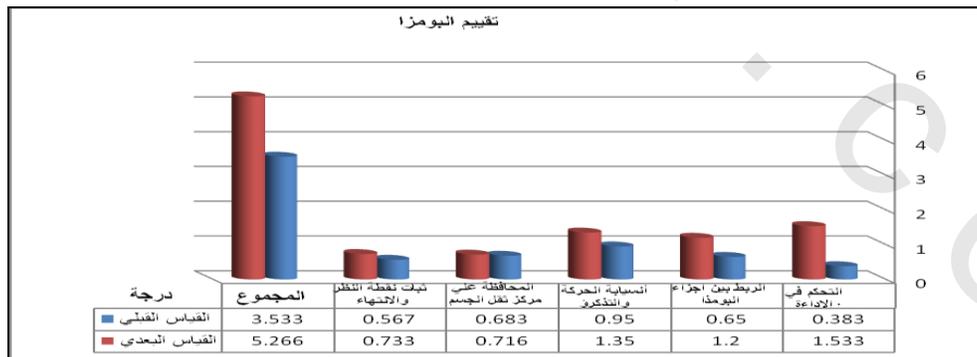
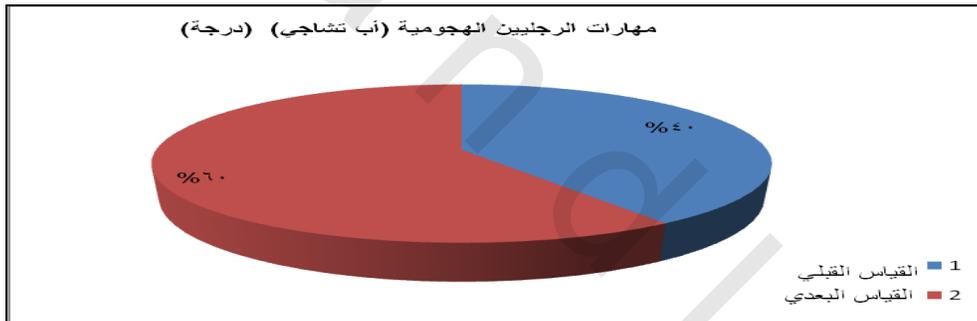
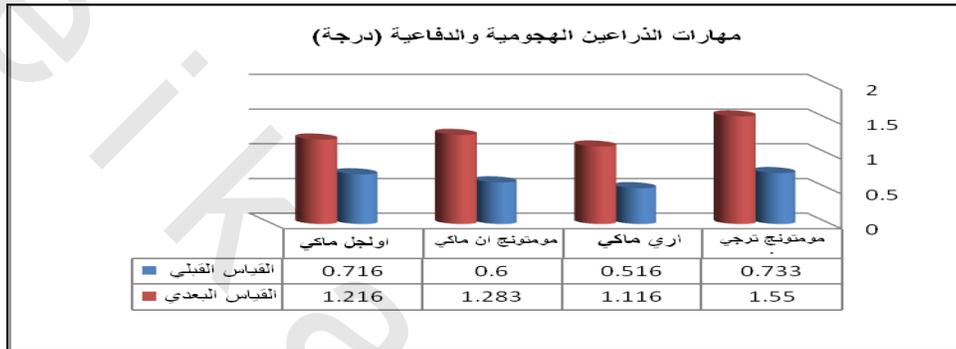
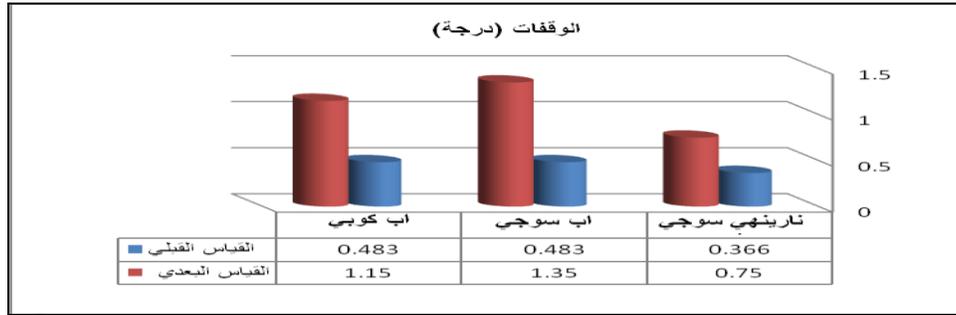
دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في تقييم المهارت المكونة

للبومذا الأولي وتقييم البومذا قيد البحث ن=30

المتغيرات	الدلالات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
			س-	س±	س-	س±			
الوقفات	نارينهي سوجي	درجة	0.366	0.224	0.750	0.286	0.384	**7.389	104.9
	اب سوجي	درجة	0.483	0.334	1.350	0.645	0.867	**6.840	179.5
	اب كوبي	درجة	0.483	0.307	1.150	0.511	0.667	**5.884	138.1
مهارات الذراعين الهجومية	مومتونج تريجي	درجة	0.733	0.285	1.550	0.674	0.817	**5.977	111.45
مهارات الذراعين الدفاعية	اري ماكي	درجة	0.516	0.206	1.116	0.429	0.6	**7.413	116.3
	مومتونج ان ماكي	درجة	0.600	0.305	1.283	0.448	0.683	**7.490	113.8
	اولجل ماكي	درجة	0.716	0.252	1.216	0.429	0.5	**5.785	69.83
مهارات الرجلين الهجومية	اب تشاجي	درجة	1.116	0.408	1.650	1.153	0.534	*2.182	47.84
المجموع		درجة	5.183	1.133	10.066	2.848	4.883	**9.470	94.21
التحكم في الاداءة والمحافظة علي رتم الاداءة الصحيح		درجة	0.383	0.313	1.533	0.472	1.15	**11.937	300.3
الربط بين اجزاء البومذا وتقدير المسافات		درجة	0.650	0.351	1.200	0.447	0.55	**5.086	84.6
أنسيابة الحركة والتذكر		درجة	0.950	0.303	1.350	0.574	0.4	**3.311	42.10
المحافظة علي مركز ثقل الجسم وعدم التموج اثناء الاداء		درجة	0.683	0.307	0.716	0.716	0.033	**5.066	4.83
ثبات نقطة النظر والانتهاه في نفس نقطة النهاية		درجة	0.567	0.314	0.733	0.430	0.166	*2.16	29.28
المجموع		درجة	3.533	1.082	5.266	1.215	1.733	**6.300	49.05

**قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.01=2.462 *قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05=1.69

يتضح من نتائج جدول رقم (29) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة للتقييم البومذا لصالح القياس البعدي ، حيث ظهرت دلالة معنوية عند مستوي (0,01) في جميع القياسات قيد الدراسة المتمثلة في الوقفات " نارينهي سوجي ، اب سوجي ، اب كوبي) ،مهارات الذراعين الهجومية"مومتونج تريجي" ، مهارات الذراعين الدفاعية اري ماكي ، مومتونج ان ماكي ، اولجل ماكي ،المجموع ، التحكم في الاداءة والمحافظة علي رتم الاداءة الصحيح ، الربط بين اجزاء البومذا وتقدير المسافات ، أنسيابة الحركة والتذكر ، المجموع) ، وتراوحت نسبة التحسن ما بين(4.83 % إلى 4.83%) ، وظهرت دلالة معنوية عند مستوي (0,05) مهارات الرجلين الهجومية (اب تشاجي) ، ثبات نقطة النظر والانتهاه في نفس نقطة النهاية) وبلغت نسبة التحسن (47.84% إلى 49.05%) .



شكل رقم (8)

القياسين القبلي والبعدي المجموعة الضابطة في تقييم المهارت المكونة لليومزا الأولي
وتقييم اليومزا قيد البحث.

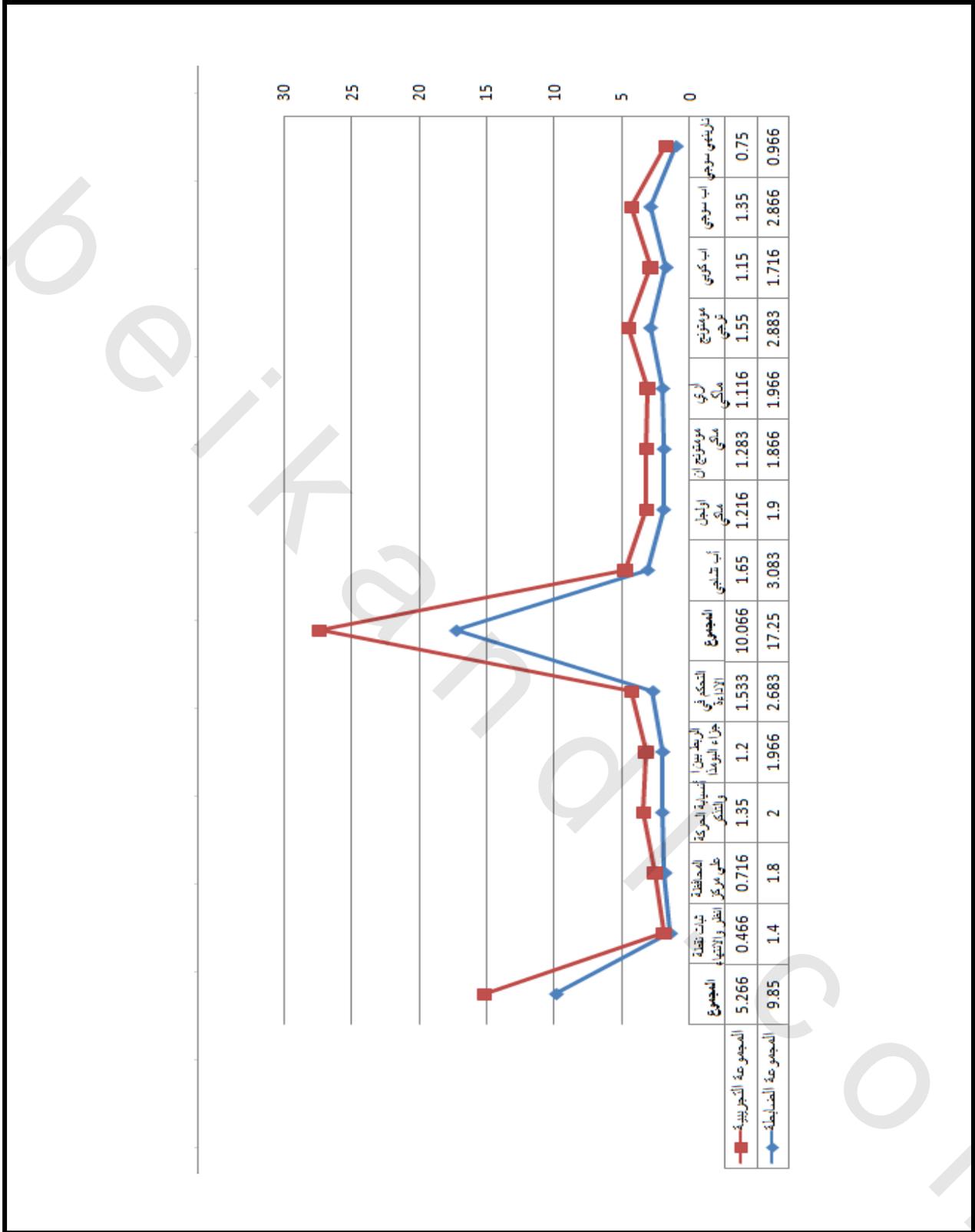
جدول رقم (30)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في تقييم المهارت المكونة

للبومذا الأولي وتقييم البومذا قيد البحث ن=30

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	الفروق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الدلالات	المتغيرات
			ع±	س-	ع±	س-			
22.36	**3.496	0.216	0.286	0.750	0.126	0.966	درجة	نارينهي سوجي	الوقفات
52.89	**11.459	1.516	0.645	1.350	0.291	2.866	درجة	اب سوجي	
32.98	**5.070	0.566	0.511	1.150	0.284	1.716	درجة	اب كوبي	
46.23	**9.781	1.333	0.674	1.550	0.215	2.883	درجة	مومتونج تريجي	مهارات الذراعين الهجومية
43.23	**11.129	0.85	0.429	1.116	0.126	1.966	درجة	اري ماكي	مهارات الذراعين الدفاعية
31.23	**7.309	0.583	0.448	1.283	0.224	1.866	درجة	مومتونج ان ماكي	
11.37	**7.490	0.216	0.429	1.216	0.203	1.900	درجة	اولجل ماكي	
46.48	**6.048	1.433	1.153	1.650	0.755	3.083	درجة	اب تشاجي	مهارات الرجلين الهجومية
41.64	**13.096	7.184	2.848	10.066	1.142	17.250	درجة	المجموع	
42.86	**11.260	1.15	0.472	1.533	0.404	2.683	درجة	التحكم في الاداءة والمحافظة علي رتم الاداءة الصحيح	
38.96	**8.962	0.766	0.447	1.200	0.126	1.966	درجة	الربط بين اجزاء البومذا وتقدير المسافات	
32.5	**6.196	0.65	0.574	1.350	0.000	2.000	درجة	أنسيابة الحركة والتذكر	
60.22	**16.979	1.084	0.716	0.716	0.249	1.800	درجة	المحافظة علي مركز ثقل الجسم وعدم التموج اثناء الاداء	
66.71	**10.910	0.934	0.392	0.466	0.203	1.400	درجة	ثبات نقطة النظر والانتهاه في نفس نقطة النهاية	
46.53	**17.520	4.584	1.215	5.266	0.645	9.850	درجة	المجموع	

يتضح من نتائج جدول رقم (30) وجود فروقات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة للتقييم البومذا لصالح المجموعة التجريبية ، حيث ظهرت دلالة معنوية عند مستوي (0,01) في جميع القياسات قيد الدراسة ، (الوقفات " نارينهي سوجي ، اب سوجي ، اب كوبي) ،مهارات الذراعين الهجومية" مومتونج تريجي" ،مهارات الذراعين الدفاعية اري ماكي ، مومتونج ان ماكي، اولجل ماكي) ،مهارات الرجلين الهجومية (اب تشاجي)،التحكم في الاداءة والمحافظة علي رتم الاداءة الصحيح ، الربط بين اجزاء البومذا وتقدير المسافات ، أنسيابة الحركة والتذكر ، المحافظة علي مركز ثقل الجسم وعدم التموج أثناء الأداء ، ثبات نقطة النظر والانتهاه في نفس نقطة النهاية) ، وتراوح نسبة التحسن ما بين (11.37% إلى 66.71%).



شكل رقم (9)

القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تقييم المهارات المكونة لليومذا الأولي وتقييم اليومذا قيد البحث

مناقشة الفرض الثالث

يتضح من نتائج جدول (28) ان البرنامج التعليمي المقترح ادي الي تحسن ملحوظ في مستوى الاداء المهاري الخاص باليومذ الاولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ،ومستوي تحسن الأداء المهاري للمهارات المكونة لها حيث بلغت قيمة "ت"علي التوالي لبعض الوقفات والمهارات المكونة لليومذ الاولي (وقفة أب سوجي ،مهارة مومتونج تريجي ،مهارة أري ماكي ، وقفة أب كوبي علي التوالي (15.37،27.84،30.22،25.70) وبمستوي دلالة عند(0.01) ، وبنسبة تحسن (437.7 ، 268.2 ، 247.3 ، 231.9%) ، بينما بلغت قيمة "ت" لمهارة مومتونج أن ماكي ، مهارة أولجل ماكي ، ومهارة أب تشاجي ،وقفة نارينهي سوجي)علي التوالي (17.94 ، 12.02 ، 12.23) بمستوي دلالة عند (0.01) ، وبلغت نسبة التحسن (187.7 ، 159.2 ، 156.9 ، 14.15%) علي التوالي.

بينما كان التحسن ملحوظ في مستوى الأداء المهاري لليومذ الاولي ككل في محاور التحكم في الاداء والمحافظة علي رتم الاداء الصحيح،و الربط بين اجزاء اليومذ وتقدير المسافات ،و المحافظة علي مركز ثقل الجسم وعدم التموج اثناء الاداء،و ثبات نقطة النظر والانتهاه في نفس نقطة النهاية، أنسيابة الحركة والتذكر بنسبة(455.5، 174.6 ، 116.1 ، 90.9 ، 79.2%) علي التوالي وبلغت قيمة "ت"(16.69،19.30، 10.43 ، 11.89 ، 9.02) علي التوالي بمستوي دلالة عند(0.01).

بينما يتضح من نتائج جدول رقم (28) تحسن ضعيف في مستوى الاداء المهاري الخاص باليومذ الاولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو ،ومستوي تحسن الأداء المهاري للمهارات المكونة لها حيث بلغت قيمة "ت"علي التوالي لبعض الوقفات والمهارات المكونة لليومذ الاولي(وقفة أب سوجي ، وقفة أب كوبي ، ومهارة أري ماكي ، مهارة مومتونج أن ماكي ، مومتونج تريجي ، وقفة نارينهي سوجي ،مهارة أولجل ماكي)علي التوالي(6.84 ، 5.88 ، 7.41 ، 7.49 ، 5.97 ، 7.38 ، 5.78) بمستوي دلالة عند(0.01) بنسبة تحسن (197.5 ، 138.1 ، 116.3 ، 113.8 ، 111.45 ، 104.9 ، 69.83) .

كما بلغت قيمة "ت"لمهارات الرجلين الهجومية(اب تشاجي) (2.182) بدلالة معنوية عند مستوي (0,05) بنسبة تحسن (47.84) % .

بينما ظهر تحسن طفيف في مستوى الأداء المهاري لليومذ الاولي ككل لمحاور التحكم في الأداء والمحافظة علي رتم الاداء الصحيح ،و الربط بين اجزاء اليومذ وتقدير المسافات، أنسيابة الحركة والتذكر،والمحافظة علي مركز ثقل الجسم وعدم التموج اثناء الاداء ، بنسبة تحسن(0300.30، 84.6 ، 42.10 ، 4.83%) وبلغت قيمة "ت" (11.93 ، 5.08 ، 3.31 ، 5.06) بمستوي دلالة عند(0.01) ، بينما بلغت قيمة "ت" لثبات نقطة النظر والانتهاه في نفس نقطة البداية (2.16)بدلالة معنوية عند مستوي (0,05) بنسبة تحسن (4.83) % .

وهذا ما اكدته نتائج جدول (29)الذي يوضح وجود فروق ذات دالة احصائية للقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى تحسن الأداء المهاري لليومذ الاولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو والمهارات المكونة لها قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة "ت" علي التوالي لوقفة أب سوجي ،أب تشاجي ، ومهارة مومتونج تريجي، أري ماكي ، أب كوبي ،مومتونج أن ماكي (11.45، 6.04 ، 9.78 ، 11.12 ، 5.07 ، 7.30) بمستوي دلالة عند(0.01) ، وبنسبة تحسن (52.89 ، 46.48 ، 46.32 ، 43.23 ، 32.98 ، 31.23%) ، بينما أنخفض مستوي التحسن (لوقفة نارينهي سوجي ، مهارة أولجل ماكي) فتراوحت ما بين (11.37 ، 22.36) بقيمة "ت" (7.49 ، 3.49) .

أما بالنسبة لتحسن مستوى الأداء المهاري لليومذ الاولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو للمجموعة التجريبية فبلغت قيمة "ت"علي التوالي (10.91 ، 16.97 ، 11.26 ، 8.69 ، 6.19) لمحاور ثبات نقطة النظر والانتهاه في نفس نقطة البداية ، المحافظة علي مركز ثقل الجسم وعدم التموج اثناء الاداء ، التحكم في الأداء والمحافظة علي رتم الاداء الصحيحالربط بين اجزاء اليومذ وتقدير المسافات ، أنسيابة الحركة والتذكر، بنسبة تحسن تتراوح ما بين (66.71 ، 60.22 ، 42.86 ، 38.96 ، 32.5%) وهذا يؤكد علي تفوق طالبات المجموعة التجريبية علي طالبات المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .

كما يتضح من نتائج بيانات جدول رقم (30) يظهر تحسن نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، في مستوى الأداء المهاري الخاص باليومذ الاولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو والمهارات المكونة لها إلى استخدام الباحثة تمارينات مشابهة للأداء الحركي وفي اتجاه العمل العضلي بدون أدوات أو باستخدام أدوات(كالأستييك،الكور الطبية،الدامبلز،الميت، الهوجو) أثناء الأعداد البدني ،وأثناء الجزء التعليمي من البرنامج المقترح من خلال أتباع المسار الحركي الصحيح الخاص باليومذ الاولي بالأدوات وبدون أدوات مع تكرار الأداء والربط المستمر بين المهارات الفردية المتعلمة ومكانها داخل اليومذ كما تم تعليم المهارات المكونة لليومذ الاولي واليومذ معا على التوازي دون الفصل بينهما من خلا استخدام أسلوب العصف الذهني وأسلوب التعلم بالأقران المدعم بورقة العمل والأهتمام بجودة العرض التوضيحي للأداء الحركي وكذلك استخدام الطريقة الجزئية الكلية في التعليم لتحسين مستوى الأداء المهاري لليومذ الاولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو والمهارات المكونة لها.

بالأضافة الى زيادة مشاركة الطالبات بصورة نشطة وإيجابيه فى التعلم نتيجة البرنامج التعليمى المقترح المزود بالكمبيوتر، و CD ،
والفيديوهات ، وورقة العمل المدعمة بالصور الملونة ، فقد تم من خلالها القيام بأنشطة معينة تجعلهم يشاركون بشكل نشط فى التعلم
بالأضافة الى المساعدة على تثبيت ما تعلمه الطالبات من محتوى فى ذاكراتهم مما يقلل من احتمال نسيان ماتعلموه بسهولة ويسر بالمقارنة
بالتدريس الذى يركز على اللفظ وحده ، كما ساعد ذلك على الأقتصاد فى الوقت والجهد وبالتالي تسهيل عملية التعليم والتعلم .

و هذا أقره كلا من **سلننج – مارس لوي Mary Lou – Schiling (2000) (75)** ، **أحمد السيد موافي (2004) (4)** ، حيث
أكدوا أن استخدام أسلوب التدريس (التبادلي – توجية الأقران) أثرت إيجابياً على المتطلبات البدنيه والمهارية لعينة الدراسة .

وأتفقت نتائج هذه الدراسة مع ماأشاره اليه نتائج دراسة كلا من **حنان محمد عبد اللطيف (1998) (16)** ، **زينب أسماعيل
وخالد عزت (1998) (24)** ، **خالد نبيل خضير (2001) (18)** ، **وأميرة صبري بدير (2005) (11)** ، **وداليا سعد (2008) (20)** والتي
أثبتت أن أسلوب التعلم التبادلي أدى الي تقدم المتعلمين في المهارات الحركية والتحصيل المعرفي ، كما أن مجموعة العمل التبادلي تفوقت
علي مجموعة الأوامر في القياس البعدي.

كما أوضحت دراسة هشام عبد الحميد حجازي (2004) (65) أن التنوع في استخدام أساليب التدريس يؤثر تأثيراً إيجابياً علي
المتطلبات البدنيه والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكارتية في المتغيرات قيد البحث.

وتعدي الباحثة هذا التقدم في التعلم الي حب المنافسة بين الأقران ودفعيتهم الي تحسين مستوي الاداء المهاري ، وكذلك التغذية
الراجعة المقدمة من جانب الزميلة الملاحظة فهي تقوم بأصلاح الأخطاء وأعطاء التغذية الراجعة تحت إشراف المحاضر باستخدام ورقة
العمل حيث أن هذا الأسلوب يحتوي علي الكثير من المعارف والمعلومات والصور عن المهارة المستخدمة في تنفيذ المحاضرة .

كما تعدي الباحثة هذا التحسن الي أن أسلوب التعلم بالأقران يتيح للطالبة الأحساس بالمسئولية وأهمية بذل الجهد لتحقيق أنجاز
مشترك نحو الهدف مع تخفيض العبئ التحصيلي لهم كأفراد علي عكس الأساليب الأخرى مما يكون أحد أسباب تفوق القياس البعدي علي
القياس القبلي للمجموعة التجريبية .

مما سبق من عرض ومناقشة للنتائج أثبتت أن لتحسين مستوي الأداء المهاري لليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة
التايكوندو قامت الباحثة بالأهتمام بجانبى الأداء الحركى وهما الاعداد المهارى والاعداد البدنى فقد تم الأهتمام بالتنوع فى الطرق والوسائل
والأساليب التعليمية المستخدمة الي جانب الأهتمام بجودة العرض التوضيحي من أجل الاعداد المهاري ، هذا بالأضافة الي الأهتمام
بالاعداد البدني وتحسين القدرات البدنيه الخاصة المهاري باليومذا الأولي (تاجوك الجن) في رياضة التايكوندو وهذا ماأكدته دراسة كلا من
أحمد محمود ابراهيم (1991) (9) ، **دراسة ياسر أحمد عيسى (2000) (698)** ، و **دراسة عبدالفتاح السريسي (2001) (37)** التي
تؤكد بوجود علاقة ارتباط إيجابيه قوية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة – الرشاقة – تحمل السرعة –
تحمل القوة) وتحسين مستوي الأداء المهاري للجمل الحركية الي جانب أن التدريبات المشابهة للأداء الحركى للمهارات أدت الي تطوير
القدرات البدنيه (القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوة) بصورة معنوية كما أدى تطوير القدرات البدنيه الخاصة الي تحسن مستوي أداء
اللكمات والركلات الأساسية لناشئ وهذا يحقق صحة الفرض الثالث قيد الدراسة .