

تأثير استخدام استراتيجيات المتشابهات على رفع مستوى الاداء المهارى لبعض الركلات الهجومية للمبتدئين فى رياضة التايكوندو الدكتور/ نهاد السيد محمود بدر

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام استراتيجيات المتشابهات على رفع مستوى الاداء المهارى لبعض الركلات الهجومية للمبتدئين من سن (١١ - ١٢) سنة فى رياضة التايكوندو، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بطريقة بالقياسات (القبليّة - البعديّة) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، كما تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من مبتدئين مدرسة تعليم التايكوندو بالصالة المغطاه بأدارة المنتزه التعليمية والبالغ عددهم (٢٨) مبتدئى وقامت الباحثة بأختيار أفراد المجموعات بطريقة عشوائية التجريبية وعددهم (١٠) والأخرى ضابطة وعددهم (١٠)، وتم أختيار عدد (٨) كعينة الاستطلاعية وذلك لإجراء المعاملات العلمية لادوات البحث، وأشارت أهم النتائج الى:

١. البرنامج المقترح أدى إلى تصحيح الأخطاء الشائعة وتحسين مستوى الاداء المهارى مستوى الاداء المهارى لبعض الركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو للمبتدئين من سن (١١ - ١٢) سنة لطالبات المجموعة التجريبية.
٢. تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القياسات البعديّة مستوى الاداء المهارى لبعض الركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو للمبتدئين من سن (١١ - ١٢) سنة
٣. كما اظهرت النتائج أن أكبر نسبة تحسن جاءت لصالح إختبار القوة المميزه بالسرعة للركله يب تشاجى (يسار)، أكبر نسبة تحسن جاءت لصالح مستوى اداء الركله يب تشاجى (يمين).

Research summary in English:

The research aims to identify the effect of using the similarities strategy on raising the level of skillful performance of some offensive kicks for beginners from the age of (11-12) years in the sport of taekwondo. The research community was selected by the intentional method from the beginners of the Taekwondo School in the covered hall of the Al-Montazah Educational Administration, who numbered (28) beginners, and the researcher randomly selected the members of the



experimental groups, their number (10) and the other control group, their number (10), and the number (8) was chosen as an exploratory sample. To conduct scientific transactions for research tools, the most important results indicated:

1. The proposed program led to correcting common errors and improving the level of skillful performance The level of skillful performance of some offensive kicks in the sport of Taekwondo for beginners from the age of (11-12) years for students of the experimental group.
2. The superiority of the experimental group over the control group in the dimensional measurements of the level of skillful performance of some offensive kicks in the sport of taekwondo for beginners from the age of (11-12) years
3. The results also showed that the largest percentage of improvement was in favor of the speedy kick strength test, Yip Chagy (left), and the largest percentage of improvement was in favor of the level of kick performance, Yip Chagy (right).

أولاً: مقدمة ومشكلة البحث:

يتسم العصر الحالي بالتغير السريعة والمتلاحقة المستمر في مختلف مجالات الحياة بشكل عام ومجال التعليم الرياضي بشكل خاص ؛ الامر الذي جعل الدول المتقدمه والناميه علي حد سواء تسعى وتتنافس لتطوير التعليم بكافه جوانبه وعناصره، وقد سائر هذا التطور تحولاً في مجالات البحث العلمي وخاصة مجال طرق تدريس التربية الرياضية بحيث تغيرت النظرة المجتمعية نحو التعلم الحديث .

وهذا يوضحه كلام من "خالد محمد السعود" (٢٠٠٩) ، "عبد الحميد شرف أحمد" (٢٠٠٢م) ان من الضروري تدعيم الموقف التعليمي بحيث يواكب التقدم العلمي والتكنولوجي السريع، من خلال اثرائة ببرامج تعليمية تعمل علي نحو متناسق ومتناغم لتحقيق الأهداف بنجاح ؛ وتعمل على تحول التعليم من مجرد التلقين و الاعتماد على المعلم والمنهج والبيئة التعليمية إلى الاهتمام بالجوهر وهو المتعلم والتي تزيد من فاعليه وقدرته التفكير والربط والاستنتاج والابتكار ،من خلال مجموعه من الانشطه والممارسات العمليه لمدته زمنييه وفقا لتخطيط منظم وهادف ويعود علي المتعلم بالاثر الايجابي . (١٢ : ٧٤) (٨ : ٣٢)

يوضح على عطية (٢٠٠٨) أن استراتيجيات التدريس وطرقها وأساليبها فقد حظيت بمزيد من الدراسة والتطوير وأصبح من الضروري انتقالها من النمط التقليدي إلى استراتيجيات حديثة تركز على نشاط المبتدئ وإيجابيته، وتنمية عقله وأساليب تفكيره؛ فتعد الإستراتيجية التدريسية هي الركن الثالث وتمثل الجانب التنفيذي للموقف التعليمي والذي لا يمكن الاستغناء عنه بأي حال من الأحوال و تُسهم بشكل كبير في تحقيق الأهداف لأنها هي التي تحدد دور المبتدئين في العملية التعليمية ، وكذلك الاساليب والوسائل الواجب استخدامها والأنشطة الواجب القيام بها؛ وهي حلقة الوصل التي يصممها المعلم بين المبتدئين والمحتوى التعليمي وعليها يتأسس بشكل كبير نجاح المنهج في تحقيق أهدافه، وكلما كانت الإستراتيجية قوية وجيدة ومختارة بعناية فإنها تحقق الأهداف بطريقة فعالة (١٥ : ٤٥).

ومن أهم الاستراتيجيات المنبثقة عن النظرية البنائية هي استراتيجية المتشابهات، والتي تؤكد على الضروري الربط بين المعلومات المراد اكسبها للمتعلم وبين المعلومات المتوفرة سابقاً لديه ؛ وتمثل المتشابهات أداة فعالة في تسهيل عملية بناء المعرفة التي يقوم بها المتعلم على قاعدة من المفاهيم التي يتعلمها والمتاحة وبناء قاعده معرفية مترابطة ، كما أن التشبيهات تمثل أداة فعالة في تعديل التصورات البديلة المتكونة لدى المبتدئ وتعد هذه الإستراتيجية ذات أهمية لأنها تستثير اهتمام المبتدئين ومن ثم تزيد دافعيتهم نحو التعلم نظرا لأهميتها في التدريس. (٧: ١٧) وتشير دراسة على ناصر عبداللطيف (٢٠١٨) أن إستراتيجية المتشابهات القائمة على التفكير التشابهي والذي تنتقل فيه الصفات المتشابهة من موقف إلى موقف آخر عن طريق عملية تخطيطية مرسومة لدعم العناصر المتشابهة بين المفهوم المستهدف والمتشابه ، والذي ينظر إليه من جانبيين هما العمليات البنائية والعمليات المعرفية لذلك تعتبر المتشابهات إحدى الاستراتيجيات الفعالة في تسهيل التعامل مع الموضوعات الصعبة وغير المألوفة، حيث أن كثير من الباحثين اعتبروا أن المتشابهات قنطرة تفسيرية تربط بين الموضوعات غير المألوفة بالمعرفة القبلية لدى المبتدئ (١٦ : ٨).

وتساعد المتشابهات المبتدئين على استخدام المعارف السابقة من أجل تسهيل عمليات استيعاب المعارف الجديدة وفهمها ، ويمكن النظر إلى المتشابهات على أنها العملية التي يتم فيها التعرف على العلاقات المشتركة وأوجه الشبه المتنوعة الموجودة في السياقات المختلفة، وتعد المتشابهات واحدة من العمليات المدمجة في كثير من أنشطة الحياة اليومية الخاصة بالفرد والتي ترجع أهميتها في مساعدته على اكتساب المرونة وتنمية مهارات التفكير العليا ، كما أنها إحدى الاستراتيجيات التدريسية الفعالة التي يمكن من خلالها عرض وتقديم المحتوى الدراسي الجديد إلى المبتدئين من خلال مقارنة ما يتم تقديمه من مصطلحات جديدة بالمصطلحات المألوفة لدى المبتدئين. (١٥ : ٦٦ - ٧٠)

يعرفها احمد اللقاني (٢٠٠٢) بأنها "استراتيجية التدريس التي يلجأ إليه المعلمين بهدف تبسيط التعليم حيث يقوم المعلم بربط الأفكار الجديدة التي يدرسها الطالب بالأفكار المألوفة لديهم كي يدركها الطالب، ويكون أكثر فهما لها ، كما يضيف كمال زيتون (٢٠٠٢) ان المتشابهات أداة فعالة تسهل عملية بناء المعرفة للفرد علي قاعدة من المفاهيم التي يعلمها والمتاحة ببنيته السابقة. (٢٥ : ٢) (١٧ : ٢٢٥)

ويؤكد عبد العزيز القطراوي (٢٠١٠) أن المتشابهات تقوم علي توضيح المفاهيم غير المألوفة للتلاميذ، وذلك بمقارنتها بمواقف أو خبرات مألوفة لديهم، فالمتشابهات وسيلة فعالة في التعلم لأنها تجعل المعلومات المجردة أكثر حسيه ويمكن تخيلها وهذا ما يسمى بالوظيفة المحسوسة لها، كما أنها تساعد علي بناء معلومات جديدة وهي ما تسمى بالوظيفة البنائية وتساعد علي استيعاب الخبرات الجديدة وتكاملها مع الخبرات السابقة في البنية المعرفية وهي ما تسمى بالوظيفة التمثيلية النشطة (١٣ : ٢٥)

يحدد كمال زيتون (٢٠٠٢) مكونات استراتيجية المتشابهات في (موضوع التشبيه، المشبه، المشبه به، السمات المشتركة (أوجه الشبه) ، السمات خارج الموضوع (أوجه الاختلاف).

(١٧ : ٢٥٦)

وقد أكد كلا من خيرية السكري ، محمد بريقع ، ايهاب البيديوي (٢٠٠٨) أن رياضة التايكوندو تعد من رياضات الدفاع عن النفس والتي تتميز باعتمادها الأكثر على مهارات القدمين بشكل أساسي وبالتالي فإن سلاح اللاعب في هذه الرياضة الركلات التي يوجهها لخصمه، وتتعدد أنواع الركلات المستخدمة في رياضة التايكوندو. (٩ : ٨)

وقد قامت الباحثة باجراء دراسة استطلاعية عن طريق المقابلة الشخصية لبعض مدربي التايكوندو مرفق (٢) لاستطلاع ارائهم عن سبب ضعف مستوى المبتدئين في الاداء الفني لبعض الركلات الهجومية وتحليل ارائهم اتضح أن (٨٠ %) من المدربين اجمعوا ان هناك قصور في مستوى الأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للمبتدئين في رياضة التايكوندو وخاصة الركلات التي تتشابه في الأداء الحركي وهذا يرجع الى ان الاهتمام السائد يتجه نحو تنمية الجانب البدني والمهارى للمبتدئين لتحقيق الفوز بالمباراه دون الاهتمام بمراحل الأداء الفني والتي بدورها تؤثر على مستوى الاداء المهارى للاعب ودقة وسرعة الاداء الحركى للركلات الهجومية ، وقد ترجع الباحثة ذلك الي استراتيجية التعليم المتبعة من قبل المدربين بالاضافه الى ضعف فهم الركلات لدى المبتدئ والتي قد تحتاج الي المزيد من الطرق والاساليب والاستراتيجيات التعليمية والى جانب الوقت والجهد الكافي للوصول للمستوي المطلوب ، لذا وقع اختبار الباحثة على استراتيجية المتشابهات لرفع مستوى الاداء المهارى لبعض الركلات الهجومية في رياضة التايكوندو.

وفى حدود علم الباحثة- من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة لم تتطرق أى من الدراسات المرتبطة في مجال التربية الرياضية للعمل باستراتيجية المتشابهات في مجال التايكوندو ، ماعدا دراسة نادية محمد ظاهر و اخرون (٢٠٢١) في مجال المعاقين ، أسماء احمد محمد (٢٠٢٠) في مجال السباحة حيث تبين لها أهمية استخدام استراتيجية المتشابهات في عملية التعليم حيث تعمل على إتاحة الفرصة للاهتمام بالمبتدئين علي اختلاف مستوياتهم، وأهميتها في اكتساب وتنمية مهارات التفكير العليا، كما أنها إحدى الاستراتيجيات التدريسية الفعالة التي يمكن من خلالها عرض وتقديم المحتوى بصورة جيدة ومشوقه للمبتدئين من خلال مقارنة ما يتم تقديمه من مصطلحات جديدة بالمصطلحات المألوفة لدى المبتدئين كما انها تساعد علي إثارة دافعية المبتدئ نحو تعلم اكثر من مهاره في نفس الوقت لتشابه الاداء الحركي بينهم، كما تساعد أيضاً علي توفير فرص متنوعة للتغذية الراجعة وتعلم واتقان المهارات الحركية .

هذا مما دفع الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة بعنوان " تأثير استخدام استراتيجية المتشابهات على رفع مستوى الاداء المهارى لبعض الركلات الهجومية للمبتدئين فى رياضة التايكوندو"

ثانياً: أهمية البحث والحاجة اليه:-

- ١- التعرف علي تأثير استخدام استراتيجية المتشابهات على رفع مستوى الاداء المهارى لبعض الركلات الهجومية للمبتدئين من (١١- ١٢) سنة فى رياضة التايكوندو.
- ٢- قد يراعي استخدام استراتيجية المتشابهات الفروق الفردية بين المبتدئين بعكس الأسراتيجيات والاساليب التدريسيه التقليديه.
- ٣- قد يساعد استخدام استراتيجية المتشابهات علي جذب واستثارة انتباه المبتدئين للاداء الحركي.

ثالثاً: هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير استخدام استراتيجية المتشابهات علي رفع مستوى الاداء المهارى لبعض الركلات الهجومية للمبتدئين من سن (١١-١٢) سنة فى رياضة التايكوندو .

رابعاً: فرض البحث:-

١. توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة الضابطة في الأختبارات المهارية الخاصة وتقييم مستوى الأداء المهارى للركلات الهجومية (قيد البحث) للمبتدئين من (١١- ١٢) سنة فى رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدي .
٢. توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في الأختبارات المهارية الخاصة وتقييم مستوى الأداء المهارى للركلات الهجومية (قيد البحث) للمبتدئين من (١١- ١٢) سنة فى رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدي .

٣. توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الأختبارات المهارية الخاصة وتقييم مستوى الأداء المهارى للركلات الهجومية (قيد البحث) للمبتدئين من (١١ - ١٢) سنة فى رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

خامساً: مصطلحات البحث:

١- استراتيجيات المتشابهات: استراتيجيات فعالة تعمل على بناء المعرفة لدى المبتدئ و ربط المفاهيم المعرفية الجديدة بالمفاهيم المعرفية السابقة للمبتدئ من خلال طرح المفهوم المراد تعلمه وتقديم المتشابهة الملائمة له وتحديد الخصائص المشتركة وتحديد الخصائص المختلفة (تعريف اجرائى)

٢- الأداء المهارى: الدرجة التي يصل إليها المبتدئ من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم وإتقان الأداء الحركي علي أن يؤدي بشكل يتسم بالانسايبيه والدقه ودرجه عاليه من الدافعيه عند المبتدئين لتحقيق النتائج مع الاقتصاد في الجهد.(١٤ : ٢٨)

٣- الركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو : هى مجموعة من المهارات الحركية بالرجلين تؤدى بسرعة ودقة على الهدف (المنافس) فى المناطق المسموح بها على الخصم من أجل أحرز عدد من النقاط . (٤ : ٢٢٢)

إجراءات البحث:

أولاً منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بطريقة بالقياسات (القبليّة - البعدية) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

ثانياً: مجالات البحث.

أ- المجال المكاني: مدرسة تعليم التايكوندو بالصالة المغطاه بأدارة المنتزه التعليمية.

ب- المجال الزمني: تم تطبيق البحث خلال الفترة ١٩/١٠/٢٠٢٢ الى ٤/١/٢٠٢٣م

ت- المجال البشرى: مبتدئين مدرسة تعليم التايكوندو بالصالة المغطاه بأدارة المنتزه التعليمية

ثالثاً: عينة البحث : تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من مبتدئين مدرسة تعليم التايكوندو بالصالة المغطاه بأدارة المنتزه التعليمية والبالغ عددهم (٢٨) مبتدئ وقامت الباحثة بأختيار أفراد المجموعات بطريقة عشوائية التجريبية وعددهم (١٠) والأخرى ضابطة وعددهم (١٠)، وتم أختيار عدد (٨) كعينة الاستطلاعية وذلك لإجراء المعاملات العلمية لادوات البحث.

جدول (١) تجانس عينة البحث الكلية قبل التجربة (ن = ٢٨)

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
السن	سنة	١١.٤٩	١١.٥٠	٠.٢٤	٠.٨٠-	٠.١٣	
الطول	متر	١٣٧.٣٤	١٣٥.٨٠	٢.٤١	١.٦١-	٠.٥٦	
الوزن	كجم	٣٣.٦٧	٣٣.٠٠	٢.٠٠	١.٢٢-	٠.٣٥	

يتضح من جدول (١) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث تراوحت قيمة معامل الالتواء فيها بين (٠.١٣ : ٠.٥٦) وهذه القيمة تقترب من الصفر، وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (٣ ±)، مما يؤكد على إعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية لعينة البحث قبل إجراء التجربة .

جدول (٢) تكافؤ مجموعتي البحث في بعض المتغيرات الأساسية ومستوى الاداء البدني ن = ٢٠

الصفات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع	س	ع		
السن	السنة	١١.٥١	٠.٢٦	١١.٤٥	٠.٢٤	٠.٠٥	٠.٥٢
الطول	سم	١٣٧.٩٣	٢.٥٨	١٣٦.٨٣	٢.٣٢	١.١٠	١.٠١
الوزن	كجم	٣٣.٥٦	٢.٢٣	٣٣.٧٣	١.٩٠	٠.١٦٩	٠.١٨

تابع جدول (٢) تكافؤ مجموعتي البحث في بعض المتغيرات الأساسية ومستوى الاداء البدني ن = ٢٠

الصفات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	ع	س	ع		
الوشب العريض من الثبات	متر	١١٥.٢٧	٢.٨١	١١٥.٤٧	٢.٧٨	٠.٢٠	٠.١٦
الكوبري	سم	٩٦.٠٦	١.٣٧	٩٥.٨٠	٠.٧٩	٠.٢٦	٠.٥٢
الجلوس من الرقود	عدد	١٣.٥٤	١.٣٥	١٣.٢٣	١.٤٩	٠.٣١	٠.٤٩
ثنى الجذع من الوقوف	سم	٩.٦٥	٠.١٢	٩.٦٩	٠.٠٩	٠.٠٤	٠.٨٦
الجري المتعرج (بارو)	ثانية	٦.٥٧	٠.١٣	٦.٥٥	٠.١٤	٠.٠٢	٠.٣٢
اختبار الرشاقة	يب تشاجي	١٣.٥٢	١.٢٣	١٣.٣٧	١.٣٢	٠.١٥	٠.٢٥-
	بيك تشاجي	١٣.٨	١.٢١	١٣.٧٩	١.٢	٠.٠١	٠.٠٢-
	أبتوليو تشاجي	١٨.٤٣	١.٩٤	١٨.٢٥	١.٨٨	٠.١٨	٠.٢٠-
اختبار القوة المميزة بالسرعة	بالركلة ييب تشاجي	٣.٧٨	١.٤	٣.٦٨	١.٤١	٠.١٠	٠.١٥-
	يسار	٣.٩٤	١.٤٦	٣.٨٤	١.٤٩	٠.١٠	٠.١٤-
	بالركلة بيك تشاجي	٤.٣	٢.١١	٤.٤	١.٩٦	٠.١٠-	٠.١٠
	يسار	٤.٥	١.٩٦	٤.٧	٢.١١	٠.٢٠-	٠.٢١
	بالركلة أبتوليو تشاجي	٤	١.٣٣	٣.٧	١.١٦	٠.٣٠	٠.٥١-
	يسار	٤.٨	١.٥٥	٤.٧	١.٥٧	٠.١٠	٠.١٤-
تقييم مستوى الاداء المهاري	بالركلة ييب تشاجي	٤.١٣	١.٢٨	٣.٢٨	١.١٥	٠.٨٥	١.٤٨-
	يسار	٣.٥٥	٢.١٥	٣.٣٥	١.٦٥	٠.٢٠	٠.٢٢-
	بالركلة بيك تشاجي	٤.٢٩	١.٤٧	٣.٦٤	٠.٩٩	٠.٦٥	١.١٠-
	يسار	٣.٨٨	١.٣٧	٣.٩٤	١.٣٩	٠.٠٦-	٠.٠٩
	بالركلة أبتوليو تشاجي	٣.٨٥	١.٨٦	٣.٦٥	١.٨٣	٠.٢٠	٠.٢٣-
	يسار	٥.٠٨	١.٥٩	٥.٢٣	١.٦	٠.١٥	٠.٢٠

* قيمة (ت) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (١.٧٣)

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة ت المحسوبة عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (-١.٤٨ : ١.٠١) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.
رابعاً: أدوات البحث:

أ- اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالركلات الهجومية في رياضة التايكوندو .

تم تحديد اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالركلات الهجومية في رياضة التايكوندو وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة منها أحمد حمدي صادق (٢٠٢٢)، شيماء عبدالكريم علي (٢٠٢١) أحمد سعيد زهران (٢٠١٥)، خيرية السكري، محمد بريقع، ايهاب البديوي (٢٠٠٨) وعرضها على الخبراء وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (٣) اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالركلات الهجومية في رياضة التايكوندو

(ن = ١٠)

معامل لوش للصدق	الخبراء الموافقون		الاختبارات التي تقيسها	القدرة البدنية	
	%	عدد			
* ١.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٠	الوثب العريض من الثبات	قوة عضلات الرجلين	القوة
* ١.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٠	الجلوس من الرقود	قوة عضلات البطن	
٠.٦٠٠	٦٠.٠٠٠	٦	ركلة الجانبية في ٣٠ ث	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
* ٠.٩٠٠	٩٠.٠٠٠	٩	ثنى الجذع من الوقوف	مرونة مفصل الجذع	المرونة
* ٠.٩٠٠	٩٠.٠٠٠	٩	جلوس البرجل الامامي	مرونة مفصل الفخذ	
* ٠.٩٠٠	٩٠.٠٠٠	٩	جلوس البرجل الموازي	مرونة مفصل الفخذ	
* ٠.٩٠٠	٩٠.٠٠٠	٩	الجري المتعرج (لبارو)	الرشاقة	الرشاقة

* الاختبار مقبول (الحد الأدنى ٠.٩٠٠)

يوضح جدول (٣) انه تم اختيار الإختبارات (٦) اختبار وفقاً لآراء الخبراء التي تراوحت نسبة موافقة الخبراء عليها ما بين ٩٠-١٠٠٪، ورفض عدد (١) اختبار حصل على نسبة اتفاق اقل من ٩٠٪.

تقنين الاختبارات المقبولة المرتبطة بالركلات الهجومية في رياضة التايكوندو:

أ- حساب صدق الاختبارات البدنية قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (٤) صدق المقارنة الطرفية لاختبارات البدنية (ن = ١٠، ن = ٢)

الاختبار	وحدة القياس	الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		الفروق بين المتوسطين	ت
		س-	ع±	س-	ع±		
الوثب العريض من الثبات	متر	١٢٠.١٥	١.٦٢	١١٣.٠٠	٠.٠٠	٧.١٥	*٦.٢١
الجلوس من الرقود	عدد	١٥.٥٥	٠.٧٧	١٢.٠٠	٠.٠٠	٣.٥٥	*٦.٤٥
جلوس البرجل الامامي	سم	٨.٥	٠.٧٠	٣.٥	٠.٧١	٥.٠٠	*٧.٠٧
جلوس البرجل الموازي	سم	٨.٧٥	٠.٣٥	٥.٢٥	٠.٣٤	٣.٥٠	*٩.٨٩
ثنى الجذع من الوقوف	سم	٩.٧٧	٠.٣٥	٩.٤٠	٠.٠٠	٠.٣٧	*١٥.٠٠
الجري المتعرج (لبارو)	ثانية	٦.٧٧	٠.٣٤	٦.٣٢	٠.٣٥	٠.٤٥	*١٢.٧٢

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (P<0.05) = (١.٩٤)

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى لاختبارات البدنية (قيد البحث) وتراوحت قيمة ت المحسوبة بين (٦.٢١ : ١٥) وهذه القيمة اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية وقدرتها على التمييز بين المستويات المختلفة

ب- حساب ثبات الاختبارات باستخدام التطبيق وإعادة التطبيق قامت الباحثة بأعادة التطبيق

على العينة الأستطلاحية وذلك بفارق يومين من التطبيق الأول وكانت النتائج كما

يوضحها جدول رقم (٥)

جدول (٥) ثبات اختبارات البدنية بطريقة إعادة التطبيق (ن = ٨)

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل ارتباط سبيرمان
		س-	ع±	س-	ع±	
الوثب العريض من الثبات	متر	١١٥.٢٧	٢.٨٠	١١٥.٤٧	٠.٨٦٨	*٠.٨٦٨
الجلوس من الرقود	عدد	١٣.٥٤	١.٣٤	١٣.٢٣	٠.٨٢٢	*٠.٨٢٢
جلوس البرجل الامامي	سم	٥.١٥	١.٩١	٥.٠٥	١.٩٧	*٠.٧٠١
جلوس البرجل الموازي	سم	٦.٦٠	١.٥٧	٦.٤١	١.٤٨	*٠.٩٢٥
ثنى الجذع من الوقوف	سم	٩.٦٥	٠.١١	٩.٦٩	٠.٧٣٧	*٠.٧٣٧
الجري المتعرج (لبارو)	ثانية	٦.٥٧	٠.١٣	٦.٥٥	٠.٨٤٧	*٠.٨٤٧

* دال عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط سبيرمان الجدولي = ٠.٦٤٣)

يتضح من جدول (٥) ان قيمة "ر" تراوحت ما بين (٠.٧٠١ : ٠.٩٢٥) وهي قيم اكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل وجود ارتباط. دال احصائياً بين التطبيق الاول والثاني، مما يدل ثبات الاختبارات اذا اعيد تطبيقها مره اخرى على عينة البحث .

ب-الاختبارات المهارية الخاصة للركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو .

تم تحديد الاختبارات المهارية للركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية أحمد حمدي صادق (٢٠٢٢)، شيماء عبدالكريم علي (٢٠٢١)، أحمد سعيد زهران (٢٠١٥)، خيرية السكرى، محمد بريقع، ايهاب البديوى (٢٠٠٨) والدراسات السابقة منها ويوضحها الجدول التالى :

جدول (٦) الاختبارات المهارية الخاصة للركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو

معامل لوش أصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		الاختبارات المهارية	
	%	عدد		
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٠	إختبار الرشاقة	
*٠.٩٠٠	٩٠.٠٠٠	٩	يب تشاجى	
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٠	بيك تشاجى	
			أبتوليو تشاجى	
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٠	إختبار القوة المميزة بالسرعة	بالركله يب تشاجى
*٠.٩٠٠	٩٠.٠٠٠	٩		
*٠.٩٠٠	٩٠.٠٠٠	٩	بالركله بيك تشاجى	
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٠		
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٠	بالركله أبتوليو تشاجى	
*٠.٩٠٠	٩٠.٠٠٠	٩		

* الاختبار مقبول (الحد الأدنى ٩٠.٠٠٠)

يوضح جدول (٦) انه تم اختيار الإختبارات التى تراوحت نسبة موافقة الخبراء عليها ما بين ٩٠-١٠٠ %، وعدددهم (٢) اختبار وفقا لأراء الخبراء، كما أشار الخبراء بضرورة اداء الاختبار القوة المميزة بالسرعة بالقدم اليمنى مرة وبالقدم اليسرى مرة أخرى لكل ركله هجومية، وقامت الباحثة بتقنين الاختبارات المهارية.

تقنين الاختبارات المهارية الخاصة بالركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو:

أ- حساب صدق الاختبارات قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية

وكانت النتائج كما يلى :

جدول (٧) صدق المقارنة الطرفية للأختبارات المهارية الخاصة (ن = ٢ = ٢)

ت	الفروق بين المتوسطين	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		وحدة القياس	الاختبار	
		ع±	-س	ع±	-س			
*١٤.١٤	٥.٠٠-	٠.٣٦	١٦.٢٥	٠.٣٥	١١.٢٥	ثانية	بالركله يب تشاجي	
*٤.٣٩	٣.٣٠-	٠.٠٨	١٥.٠٥	١.٠٦	١١.٧٥	ثانية	بالركله بيك تشاجي	
*١٢.٠٣	٤.٨٥-	٠.٠٧	١٩.٧٥	٠.٥٦	١٤.٩٠	ثانية	بالركله أبتوليو تشاجي	
*٥.٦٥	٤.٠٠	٠.٧٠	١.٥٠	٠.٧٠	٥.٥٠	درجة	(يمين)	ركله يب تشاجي
*٣.١٣	٣.٥٠	٠.٧١	١.٥٠	١.٤١	٥.٠٠	درجة	(يسار)	
*٥.٦٥	٤.٠٠	٠.٧٠	١.٥٠	٠.٧١	٥.٥٠	درجة	(يمين)	ركله بيك تشاجي
*٤.٩١	٥.٥٠	١.٤١	٢.٠٠	٠.٧١	٧.٥٠	درجة	(يسار)	
*٧.٠٠	٣.٥٠	٠.٧٠	٢.٥٠	٠.٠٠	٦.٠٠	درجة	(يمين)	ركله أبتوليو تشاجي
*٩.٣٩	٥.٢٥	٠.٣٥	١.٢٥	٠.٧٠	٦.٥٠	درجة	(يسار)	

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (P<0.05) = ١.٩٤

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى لاختبارات المهارية (قيد البحث) وتراوحت قيمة ت المحسوبة بين (٣.١٣ : ١٤.١٤) وهذه القيمة اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات المهارية وقدرتها على التمييز بين المستويات المختلفة

ب- حساب ثبات الاختبارات المهارية باستخدام التطبيق وإعادة التطبيق قامت الباحثة بأعادة

التطبيق على العينة الأستطلاعية وذلك بعد يومين من التطبيق الأول وكانت النتائج كما

يوضحها جدول رقم (٨)

جدول (٨) ثبات اختبارات المهارية الخاصة بطريقة إعادة التطبيق (ن = ٨)

معامل ارتباط سبيرمان	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبار	
	ع±	-س	ع±	-س			
*٠.٩٧٨	١.٣١	١٣.٣٧	١.٢٢	١٣.٥٢	ثانية	بالركله يب تشاجي	
*٠.٩٩٧	١.١٩	١٣.٧٩	١.٢٠	١٣.٨٠	ثانية	بالركله بيك تشاجي	
*٠.٧٤٤	١.٨٧	١٨.٢٥	١.٩٣	١٨.٤٣	ثانية	بالركله أبتوليو تشاجي	
*٠.٩٢٧	١.٤١	٣.٦٨	١.٣٩	٣.٧٨	درجة	(يمين)	بالركله يب تشاجي
*٠.٩٨١	١.٤٨	٣.٨٤	١.٤٥	٣.٩٤	درجة	(يسار)	
*٠.٩٩٠	١.٩٥	٤.٤٠	٢.١١	٤.٣٠	درجة	(يمين)	بالركله بيك تشاجي
*٠.٩٩١	٢.١١	٤.٧٠	١.٩٤	٤.٥٠	درجة	(يسار)	
*٠.٦٨٨	١.١٥	٣.٧٠	١.٣٣	٤.٠٠	درجة	(يمين)	بالركله أبتوليو تشاجي
*٠.٩٢٨	١.٥٦	٤.٧٥	١.٥٤	٤.٨٠	درجة	(يسار)	

* دال عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط سبيرمان الجدولي = ٠.٦٤٣)

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات المهارية حيث تروحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٦٨٨ : ٠.٩٩٧) مما يدل على ان الاختبارات المستخدمة تقيس ما وضعت من اجله وثباتها اذا ما اعيد تطبيقها على عينة البحث تحت نفس الظروف.

ج- بطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو .

بعد الرجوع للمراجع العلمية أحمد سعيد زهران (٢٠١٥)، خيرية السكرى، محمد بريقع، ايهاب البديوى (٢٠٠٨) والدراسات السابقة منها أحمد حمدي صادق (٢٠٢٢)، شيماء عبدالكريم علي (٢٠٢١)، نهاد السيد محمود (٢٠١٦)، تم تحديد الخطوات الفنية لتقويم مستوى الأداء الفني للركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو(بيك تشاجى ، أبتوليو تشاجى ، يب تشاجى) وتحديد الدرجة المعيارية لتقييم مستوى الأداء للركلات الهجومية قيد البحث ، وتم عرضها على الخبراء للتأكد من مدى صحة الجوانب الفنية اللازمه لتقييم مستوى الأداء المهارى للركلات الهجومية قيد البحث وتحديد الدرجة المعيارية للركلات والجدول التالى يوضح ذلك :

جدول (٩) بطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو

معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		الخبراء الموافقون	النقاط الفنية التي يجب ملاحظتها أثناء الأداء	اسم الركلة	مراحل الأداء الفني
	%	عدد				
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٠	٢	وقوف (أب سوجى) ١- دفع الأرض بقدم الرجل الضاربة مع ثنى ركبة القدم المؤدية لأعلى ولأمام تجاه الصدر. ٢- لف الجسم و المقعده ليصبح مواجه جانباً للمنافس	(يب تشاجى) الركلة الجانبية المستقيمه (بيك تشاجى) الركلة الامامية الدائريه فى البطن (أبتوليوتشاجى) الركلة الامامية الدائريه فى الوجه	المرحلة التمهيديه (وقفة الاستعداد)
*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٠		٣- لف قدم الأرتكاز للخارج لتشير للخلف مع فرد الركبة.		
*٠.٩٠	٩٠.٠٠٠	٩				

تابع جدول (٩) بطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات الهجومية في رياضة التايكوندو

مراحل الأداء الفني	اسم الركلة	النقاط الفنية التي يجب ملاحظتها أثناء الأداء	الخبراء		معامل لوش لصدق المحتوى
			الخبراء الموافقون	عدد %	
المرحلة الأساسية (الركل)	(يب تشاجي) الركلة الجانبية المستقيمة	١- بسط ركلة الرجل الضاربة بقوة وسرعة للأمام ٢- توجيه الركلة بسيف (حافة) القدم الخارجي في اتجاه الهدف (صدر وبطن المنافس).	٦	١٠	*١.٠٠
	(بيك تشاجي) الركلة الامامية الدائرية في البطن	١- فردركمة ومشط القدم دائرياً أفقياً للأمام تجاه المنافس بسرعة وقوة . ٢- توجيه الركلة بوجه القدم مع الدفع بالحوض للأمام بقوة وسرعة إلي الأمام في اتجاه الهدف (صدر وبطن المنافس)		٩	*٠.٩٠
	(أبتوليوتشاجي) الركلة الامامية الدائرية في الوجه	١- فردركمة ومشط القدم دائرياً أفقياً للأمام تجاه المنافس بسرعة وقوة . ٢- توجيه الركلة بوجه القدم مع الدفع بالحوض للأمام بقوة وسرعة إلي الأمام في اتجاه الهدف (وجه المنافس)		٩	*٠.٩٠
المرحلة النهائية (المتابعة)	(يب تشاجي) الركلة الجانبية المستقيمة	١- قبض ركلة القدم مؤدية لتكون موازية للارض و تشير الركلة للجانب . ٢- لف الرجل الضاربة مره ثانية مع لف القدم المؤدية لأعلى وللأمام تجاه الصدر بطريقة عكسية عقب الانتهاء من الركل . ٣- الهبوط سريعاً الي الأرض للأمام .	٢	١٠	*١.٠٠
	(بيك تشاجي) الركلة الامامية الدائرية في البطن			٩	*٠.٩٠
	(أبتوليوتشاجي) الركلة الامامية الدائرية في الوجه			٩	*٠.٩٠

* المفردات مقبول (الحد الأدنى ٩٠.٠٠)

يتضح من جدول رقم (٩) التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء حول أهم الجوانب الفنية لتقييم مستوى الأداء المهارى للركلات الهجومية قيد البحث وفقاً لرأى الخبراء تبين موافقه الخبراء على بطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات الهجومية في رياضة التايكوندو

تقنين بطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو:

أ- حساب صدق بطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو قامت الباحثة بتطبيق بطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو على العينة الاستطلاعية وكانت النتائج كما يلى :

جدول (١٠)

صدق المقارنة الطرفية لبطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات الهجومية

(ن = ٢ = ٢)

الاختبار	الاتجاه	وحدة القياس	الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		الفروق بين المتوسطين	ت
			ع±	س-	ع±	س-		
ركله يب تشاجى	(يمين)	درجة	٥.٤٥	٥.٧٨	١.٧٥	٠.٣٥	٣.٧	*٦.١٢
	(يسار)	درجة	٥.٧٥	٥.٣٥	١.٢٥	٠.٣٤	٤.٥	*١٢.٧٣
ركله بيك تشاجى	(يمين)	درجة	٦.٠٠	١.٤١	٢.٥	٠.٠٠	٣.٥٠	*٣.٥٠
	(يسار)	درجة	٥.٧٥	٠.٣٤	١.٥	٠.٠١	٤.٢٤	*١٧.٠٠
ركله أبتوليو تشاجى	(يمين)	درجة	٥.٧٤	٠.٣٥	٢.٠٠	٠.٠٠	٣.٧٥	*١٥.٠٠
	(يسار)	درجة	٦.٢٥	٠.٣٦	٣.٧٥	١.٠٦	٢.٥٠	*٣.١٦

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (P<0.05) = ١.٩٣

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى فى متوسط درجات بطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو (قيد البحث) وتراوحت قيمة ت المحسوبة بين (٣.٥٠ : ١٧) وهذه القيمة اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدقها وقدرتها على التمييز بين المستويات المختلفة.

ب- حساب ثبات بطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو باستخدام التطبيق وإعادة التطبيق قامت الباحثة بأعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية وذلك بعد مرور (٧) أيام من التطبيق الأول وكانت النتائج كما يوضحها جدول رقم (١١)

جدول (١١)

ثبات بطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات الهجومية في رياضة التايكوندو بطريقة إعادة التطبيق

(ن = ٨)

معامل ارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبار	
	ع±	س-	ع±	س-		يمين	يسار
* ٠.٩٧٥	١.٣٧	٣.٧٢	١.٢٧	٣.٨٢	درجة	يمين	ركله يب تشاجي
* ٠.٨٧٥	١.٧٦	٣.٥٠	١.٩٣	٣.٣٠	درجة	يسار	
* ٠.٩٢٧	١.٤٠	٤.٠٩	١.٣٧	٤.٠٤	درجة	يمين	ركله بيك تشاجي
* ٠.٩٨٩	١.٥٢	٤.٠٨	١.٥٣	٤.٠٣	درجة	يسار	
* ٠.٩٤٩	١.٦٤	٤.١٠	١.١٧	٤.٠٠	درجة	يمين	ركله أبتوليو تشاجي
* ٠.٩٥٠	٠.٦٨	٥.٥٣	١.٣١	٥.٢٣	درجة	يسار	

* دال عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط سبيرمان الجدولي = ٠.٦٤٣)

يتضح من جدول (١١) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في متوسط درجات بطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات الهجومية في رياضة التايكوندو حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٨٧٥ : ٠.٩٨٩) مما يدل على ان بطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات الهجومية في رياضة التايكوندو المستخدمة تقيس ما وضعت من اجله وثباتها اذا ما اعيد تطبيقها على عينة البحث تحت نفس الظروف .

خامساً: البرنامج التعليمي.

تم وضع البرنامج وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة كدراسة اسماء صالح (٢٠٢٠) ، ودراسة نادية محمد طاهر سيد ، محمد محمد أبو جميل، أمل محمد عبدالخالق (٢٠٢١) وكذلك بعد المقابلات الشخصية لأعضاء هيئة التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس تم تصميم البرنامج المقترح وفقاً للخطوات الآتية:

أ- تحديد الهدف العام للبرنامج.

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية المتشابهات لرفع مستوى الاداء المهارى لبعض الركلات الهجومية للمتدئين من (١١ - ١٢) سنة في رياضة التايكوندو .

ب- دراسة الخصائص السنوية لعينة البحث.

واشتمل عينة البحث على عدد من متدئين من (١١ - ١٢) سنة رياضة التايكوندو .

ج- التوزيع الزمني للبرنامج

تم استطلاع رأي السادة الخبراء في طرق تدريس وتعليم وتدريب التايكوندو وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١) بمدى مناسبة التوزيع الزمني للبرنامج المقترح، ويوضح ذلك جدول (١٢)



جدول (١٢)

النسب المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في التوزيع الزمني للبرنامج المقترح (ن = ١٠)

الأهمية النسبية %	لا أوافق		أوافق		التوزيع الزمني	متغيرات البرنامج
	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار		
%١٠٠	%٠	٠	%١٠٠	١٠	شهرين	المدة الكلية للبرنامج التعليمي المقترح
%١٠٠	%٠	٠	%١٠٠	١٠	٨ أسابيع	عدد الأسابيع
%١٠٠	%٠	٠	%١٠٠	١٠	٨ دروس	عدد الدروس
%٩٠	%١٠	١	%٩٠	٩	درس	عدد الدروس في الأسبوع
%١٠٠	%٠	٠	%١٠٠	١٠	٩٠ دقيقة	زمن الدرس

يتضح من جدول (١٢) موافقة آراء الخبراء على التوزيع الزمني للبرنامج المقترح فتراوحت نسبة الموافقة ما بين (٩٠% : ١٠٠%)، لذا فقد اعتمدت الباحثة ذلك التوزيع في اعداد وتصميم البرنامج المقترح.

ح- التوزيع الزمني لاجزاء الدرس

قامت الباحثة باستطلاع رأي السادة الخبراء في مجال مناهج وطرق تدريس / تدريب

التايكوندو مرفق (١) بمدى مناسبة التوزيع الزمني للدرس الواحد، ويوضح ذلك جدول (١٣)

جدول (١٣)

النسب المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في التوزيع الزمني للبرنامج المقترح (ن = ١٠)

الأهمية النسبية %	لا أوافق		أوافق		التوزيع الزمني	أجزاء الدرس	
	%	تكرار	%	تكرار			
%١٠٠	%٠	٠	%١٠٠	١٠	٥ ق	اعمال ادارية	الجزء التمهيدي
%٩٠	%١٠	١	%٩٠	٩	١٠ ق	الاحماء	
%١٠٠	%٠	٠	%١٠٠	١٠	١٥ ق	الاعداد البدني الخاص	
%٩٠	%١٠	١	%٩٠	٩	٢٥ ق	تعليم الركلات الهجومية قيد البحث باستخدام استراتيجيات المتشابهات	الجزء الرئيسي
					٣٠ ق	إتقان وتثبيت الركلات الهجومية قيد البحث	
%٩٠	%١٠	١	%٩٠	٩	٥ ق	ألعاب صغيرة	الجزء الختامي

يتضح من جدول (١٣) موافقة آراء الخبراء على التوزيع الزمني المقترح للدرس الواحد وتراوحت نسبة الموافقة ما بين (٩٠% - ١٠٠%)، لذا فقد اعتمدت الباحثتان ذلك التوزيع في اعداد وتصميم دروس البرنامج المقترح وقد اشتمل على :

- اعمال ادارية لاخذ غياب المبتدئين والتفتيش على الزى التايكوندو في مدة ٥ ق
- الإحماء عام لتهيئة اجزاء الجسم للمجهود البدني المطلوب ومدتها ١٠ ق



- اعداد بدنى خاص لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة برياضة التايكوندو مدته ١٥ ق
 - النشاط التعليمى لتعليم أداء الركلات الهجومية باستخدام استراتيجيات المتشابهات ومدته ٢٥ ق
 - النشاط التطبيقي ويتضمن اتقان وتثبيت أداء الركلات الهجومية ومدته ٣٠ ق
 - النشاط الختامي لعودة الجسم الى حاته الطبيعية و مكون من ألعاب صغيرة ومدتها ٥ ق
- خ- تحديد الوسائل المستخدمة في تنفيذ البرنامج .

قامت الباحثة باستخدام وسائل متنوعة التنفيذ البرنامج المقترح باستخدام استراتيجيات المتشابهات منه التعبير اللفظي لربط التشابه بين الاداء الحركى للركلات (قيد البحث) ، المدعم بالنموذج و الصور التوضيحية الى جانب فديوهات.

د- طرق وأساليب التدريس : قامت الباحثة باستخدام الطريقة الكلية والجزئية الكلية نظرا لملائمتها لطبيعة البرنامج المقترح الذي يتطلب التركيز النقاط التعليمية الهامه لكل من الركلات الهجومية (قيد البحث) حيث يتم تصحيح الاخطاء لكل ركلة على حدة وربطة بالركلة المشابهة لها.

ذ- تقنين البرنامج : تم تقنين البرنامج وذلك بحساب الصدق بطريقتين

- الصدق المحتوى أو الصدق المنطقي: اعتمدت الباحثة على الدراسات السابقة منها أحمد حمدي صادق (٢٠٢٢)، شيماء عبدالكريم علي (٢٠٢١) والمراجع العلمية أحمد سعيد زهران (٢٠١٥)، خيرية السكرى، محمد بريقع، ايهاب البديوى (٢٠٠٨) كإطار مرجعي لتصميم البرنامج المناسبة للبحث .

الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- وسائد الركل (مت - ساندباچ) .
- الاوقية الخاصة برياضة التايكوندو (واقى الراس والصدر وواى الذراعين والرجلين)

سادساً: الدراسات الاستطلاعية:

• الدراسة الاستطلاعية الأولى:

هدفت الدراسة الى تقنين الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)، حيث قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية فى الفترة من ١٩/١٠/٢٠٢٢ الى ٢٦/١٠/٢٠٢٢م وكانت من أهم نتائجها صدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وصلاحيتها للتطبيق على العينة الاساسية.

• الدراسة الاستطلاعية الثانية:

هدفت الدراسة الى تطبيق وحدة تعليمية من البرنامج المقترح باستخدام استراتيجيات المتشابهات على عينة استطلاعية قوامها (٨) مبتدئ من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث، وذلك في الفتره من ٢٠٢٢/١٠/٣٠ الى ٢٠٢٢/١١/١ م ، وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة محتوى البرنامج المقترح لسن وخصائص المبتدئين وقدراتهم وكذلك الإمكانيات المتاحة، والتأكد من مدى مناسبة الفترة الزمنية المقترحة للتطبيق ، وتحديد الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه المبتدئين عند تطبيق البرنامج المقترح ووضع الحلول المناسبة لها ، والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث .

• سابعاً : تنفيذ التجربة الأساسية :

• القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبليّة على عينة البحث الاساسية لكلا المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأتية (الطول- الوزن- السن- الاختبارات البدنية) قيد البحث وذلك للتأكد من تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث الى جانب اجراء الاختبارات المهارية الخاصه وتقييم مستوي الأداء المهاري للركلات الهجومية رياضة التايكوندو في الفترة من ٢٠٢٢/١١/٦ م إلى ٢٠٢٢/١١/٧ م.

• الدراسة الاساسية

قامت الباحثة بتطبيق البحث علي المجموعة التجريبيّة باستخدام استراتيجيات المتشابهات ، واتباع الطريقة التقليديّة مع المجموعه الضابطه ، خلال الفترة من ٢٠٢٢/١١/٩ إلى ٢٠٢٢/١٢/٢٨ خلال (٨) أسابيع بواقع مرة اسبوعياً بزمان (٩٠) دقيقة .

• القياس البعدي

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج المقترح تم إجراء القياسات البعديّة على عينة البحث لكلا المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات المهارية الخاصه قيد البحث وتقييم مستوي الأداء المهاري للركلات الهجومية رياضة التايكوندو .في الفترة من ٢٠٢٣/١/٣ إلى ٢٠٢٣/١/٤ م

• ثامناً: المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعاملات الإحصائية التي تتاسب البحث بإستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج المعالجات التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الالتواء، اختبار " ت " الفروق.

تاسعا: عرض ومناقشة نتائج البحث:

ستقوم الباحثة بعرض ومناقشة نتائج البحث في ضوء الفروض

أولاً: فيما يتعلق بصحة الفرض الأول

ونصه " توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الأختبارات المهارية الخاصة وتقييم مستوى الأداء المهارى للركلات الهجومية (قيد البحث) للمبتدئين من (١١ - ١٢) سنة في رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدى".

تم الحصول علي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الأختبارات المهارية الخاصة وتقييم مستوى الأداء المهارى للركلات الهجومية قيد البحث من خلال الجداول الإحصائية الآتية:

جدول (١٤)

حجم تأثير بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية الخاصة، وفي مستوى الأداء المهارى لبعض الركلات الهجومية في رياضة التايكوندو (ن = ١٠)

الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف	ت	نسبة التحسن	حجم الاثر Cohen's d
		ع±	س-	ع±	س-				
اختبار الرشاقة الخاصة	بالركله يب تشاجى	١٣.٣٧	١.٣٢	١٢.٤٠	٢.٠٥	٠.٩٧	١.١٩-	%٧.٢٦	٠.٣٨ ضعيف
	بالركله بيك تشاجى	١٣.٧٩	١.٢	١٢.٥٩	١.٦١	١.٢-	١.٧٩-	%٨.٧٠	٠.٥٧ متوسط
	بالركله أبتوليو تشاجى	١٨.٢٥	١.٨٨	١٧.٦١	٢.٠٧	٠.٦٤	٠.٦٩-	%٣.٥١	٠.٢٢ ضعيف
اختبار القوة المميز السرعة الخاصة	بالركله يب (يمين)	٣.٦٨	١.٤١	٥.٢٨	١.٧٨	١.٦	*٢.١١	%٤٣.٤٨	٠.٦٧ متوسط
	تشاجى (يسار)	٣.٨٤	١.٤٩	٥.٦٠	١.٧٩	١.٧٦	*٢.٢٧	%٤٥.٨٣	٠.٧٢ متوسط
	بالركله بيك (يمين)	٤.٤	١.٩٦	٦.٦٠	١.٢٦	٢.٢	*٢.٨٣	%٥٠.٠٠	٠.٩٠ كبير
	تشاجى (يسار)	٤.٧	٢.١١	٦.٠٠	١.٧٦	١.٣	١.٤٢	%٢٧.٦٦	٠.٤٥ متوسط
	بالركله أبتوليو (يمين)	٣.٧	١.١٦	٦.٠١	٢.٤٥	٢.٣١	*٢.٥٦	%٦٢.٤٣	٠.٨١ كبير
	تشاجى (يسار)	٤.٧	١.٥٧	٥.٩٠	٠.٨٨	١.٢	*٢.٠٠	%٢٥.٥٣	٠.٦٣ متوسط
بطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات المعهنة	بالركله يب (يمين)	٣.٢٨	١.١٥	٦.٤٠	٢.٠١	٣.١٢	*٤.٠٤	%٩٥.١٢	١.٢٨ كبير
	تشاجى (يسار)	٣.٣٥	١.٦٥	٦.٢٠	٢.٦٢	٢.٨٥	*٢.٧٦	%٨٥.٠٧	٠.٨٧ كبير
	بالركله بيك (يمين)	٣.٦٤	٠.٩٩	٦.٤٠	٢.٢٦	٢.٧٦	*٣.٣٦	%٧٥.٨٢	١.٠٦ كبير
	تشاجى (يسار)	٣.٩٤	١.٣٩	٥.٩٥	٢.٦٨	٢.٠١	*٢.٠٠	%٥١.٠٢	٠.٦٣ متوسط
	بالركله أبتوليو (يمين)	٣.٦٥	١.٨٣	٦.٤٠	٢.٠٧	٢.٧٥	*٢.٩٩	%٧٥.٣٤	٠.٩٤ كبير
تشاجى (يسار)	٥.٢٣	١.٦	٦.٨٢	١.٣٧	١.٥٩	*٢.٢٦	%٣٠.٤٠	٠.٧٢ متوسط	

* دال عند ٠.٠٥ ت = ١.٨١

حجم التأثير وفقاً لمعادلة Cohen's d = (٠.٢٠) $\frac{T}{\sqrt{N}}$ تاثير ضعيف - ٠.٥٠ تأثير متوسط - ٠.٨٠ تأثير كبير

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة حيث تراوحت قيم "ت" في الأختبارات المهاريّة الخاصة وفي مستوى الأداء المهاري لبعض الركلات الهجومية بين (-٠.٦٩ : ٤.٠٤) لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التحسن بين (٣.٥١، ٩٥.١٢%)، كما حيث تراوحت قيم حجم التأثير وفقاً لمعادلة **Cohen's d** بين (٠.٢٢ : ١.٢٨)، مما يدل على أن حجم التأثير للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهاريّة الخاصة، (كبير) في عدد (٢) اختبار في الاختبارات المهاريّة الخاصة، وحجم تأثير (متوسط) في عدد (٥) اختبار، وحجم تأثير (ضعيف) في عدد (٢) اختبار، كما يتضح أن حجم التأثير في مستوى الأداء المهاري لبعض الركلات الهجومية في رياضة التايكوندو (كبير) في عدد (٤) اختبار في الاختبارات المهاريّة الخاصة، وحجم تأثير (متوسط) في عدد (٢) اختبار، مما يؤكد ان البرنامج التعليمي التقليدي (الشرح - أداء النموذج) كان له تأثير على المجموعة الضابطة في الاختبارات المهاريّة الخاصة ومستوي الأداء المهاري لبعض الركلات الهجومية.

وترجع الباحثة نتائج المجموعة الضابطة إلى تعود الطالبات على أسلوب الشرح والعرض والنموذج في تعلم المهارات العملية مما ساعد المبتدئين في تحسين الأداء المهاري، وتصحيح الأخطاء كل ذلك له اثر مباشراً على رفع مستوى المبتدئين في المجموعة الضابطة في الأداء المهاري للركلات الهجومية في التايكوندو.

ويؤكد ذلك كلام من " زينب علي عمر، غاده جلال عبدالحكيم (٢٠٠٨) أن الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء النموذج) في تدريس المهارات للمبتدئين يتيح الفرصة للتعلم من خلال عرض نموذج عملي للمهارة، وتقديم الشرح اللفظي المبسط من قبل المعلم ليقوم المبتدئ بمحاكاة ما شاهده كذلك استخدام تكرار التدريب والممارسة خلال فترة البرنامج وتوجيه المعلم للأداء الأمثل تسهم بدرجة كبيرة في قدرة المبتدئين على سرعة وإتقان للحركات حيث تؤدي بدون تفكير في الحركة كما انها تخلق التصور الحقيقي الواقعي للمهارة المطلوبة. (١٠ : ٤٤)

تتفق النتائج مع دراسة " أسماء احمد صالح (٢٠٢٠)" من حيث فاعلية الطريقة التقليدية في التعليم (الشرح والنموذج) وتأثيرها على المجموعة الضابطة ، وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهاريّة الخاصة وتقييم مستوى الأداء المهاري للركلات الهجومية (قيد البحث) للمبتدئين من (١١ - ١٢) سنة في رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدي".

ثانياً: فيما يتعلق بصحة الفرض الثاني

ونصه " توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الأختبارات المهارية الخاصة وتقييم مستوى الأداء المهاري للركلات الهجومية (قيد البحث) للمبتدئين من (١١ - ١٢) سنة في رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدي".
تم الحصول علي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الأختبارات المهارية الخاصة وتقييم مستوى الأداء المهاري للركلات الهجومية قيد البحث من خلال الجداول الإحصائية الآتية:

جدول (١٥)

حجم تأثير بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة، وفي مستوى الأداء المهاري لبعض الركلات الهجومية في رياضة التايكوندو (ن = ١٠)

الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ف	ت	نسبة التحسن	حجم الاثر Cohen's d
		ع±	س-	ع±	س-				
إختبار الرشاقة الخاصة	بالركله يب تشاجى	١٣.٥٢	١.٢٣	١٠.٧٥	١.٥٩	٢.٧٧-	٤.١٣-	%٢٠.٤٩	١.٣١
	بالركله بيك تشاجى	١٣.٨	١.٢١	١٠.٦٥	٢.١١	٣.١٥-	٣.٨٩-	%٢٢.٨٣	١.٢٣
	بالركله أبوتوليو تشاجى	١٨.٤٣	١.٩٤	١٣.٣٥	٣.١١	٥.٠٨-	٤.١٦-	%٢٧.٥٦	١.٣٢
إختبار القوة المميزة السرعة الخاصة	بالركله يب (يمين)	٣.٧٨	١.٤	٧.٣٠	٢.٤١	٣.٥٢	٣.٧٩	%٩٣.١٢	١.٢٠
	تشاجى (يسار)	٣.٩٤	١.٤٦	٨.٥٠	٠.٩٧	٤.٥٦	٧.٨٠	%١١٥.٧٤	٢.٤٧
	بالركله بيك (يمين)	٤.٣	٢.١١	٨.٦٠	٠.٩٦	٤.٣	٥.٥٦	%١٠٠	١.٧٦
	تشاجى (يسار)	٤.٥	١.٩٦	٨.٥٠	٠.٧٢	٤	٥.٧٥	%٨٨.٨٩	١.٨٢
	بالركله أبوتوليو (يمين)	٤	١.٣٣	٧.٩٠	١.٨٦	٣.٩	٥.١٢	%٩٧.٥٠	١.٦٢
	تشاجى (يسار)	٤.٨	١.٥٥	٧.٦٠	١.٩١	٢.٨	٣.٤١	%٥٨.٣٣	١.٠٨
بطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات المعهنة	بالركله يب (يمين)	٤.١٣	١.٢٨	٧.٧٢	١.١٠	٣.٥٩	٦.٣٨	%٨٦.٩٢	٢.٠٢
	تشاجى (يسار)	٣.٥٥	٢.١٥	٧.٦٦	١.١٩	٤.١١	٥.٠٢	%١١٥.٧٧	١.٥٩
	بالركله بيك (يمين)	٤.٢٩	١.٤٧	٧.٦٨	١.٠٥	٣.٣٩	٥.٦٣	%٧٩.٠٢	١.٧٨
	تشاجى (يسار)	٣.٨٨	١.٣٧	٧.٦٥	١.١٥	٣.٧٧	٦.٣٢	%٩٧.١٦	٢.٠٠
	بالركله أبوتوليو (يمين)	٣.٨٥	١.٨٦	٧.٤٣	١.٢١	٣.٥٨	٤.٨٤	%٩٢.٩٩	١.٥٣
	تشاجى (يسار)	٥.٠٨	١.٥٩	٧.٧٤	١.٠٣	٢.٦٦	٤.٢١	%٥٢.٣٦	١.٣٣

* دال عند ٠.٠٥ ت = ١.٨١

حجم التأثير وفقاً لمعادلة Cohen's $d = \frac{T}{\sqrt{N}}$ (٠.٢٠) تأثير ضعيف - (٠.٥٠) تأثير متوسط - (٠.٨٠) تأثير كبير

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيم "ت" في الأختبارات المهارية الخاصة وفي مستوى الأداء المهاري لبعض الركلات الهجومية بين (٣.٤١ : ٧.٨٠) لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب

التحسن بين (٢٠.٤٩، ١١٥.٧٧٪)، كما حيث تراوحت قيم حجم التأثير وفقاً لمعادلة Cohen's d بين (١.٠٠٨ : ٢.٤٧)، مما يدل على أن حجم التأثير للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة، وفي مستوى الأداء المهاري لبعض الركلات الهجومية في رياضة التايكوندو (كبير) في جميع الأختبارات، مما يؤكد ان البرنامج التعليمي المقترح بأستخدام استراتيجية المتشابهات كان له تأثير ايجابي علي المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لبعض الركلات الهجومية.

وترجع الباحثة نتائج المجموعة التجريبية إلى فاعلية استراتيجيات المتشابهات حيث انها تعتمد على عنصر التشويق والمنافسة مما ساهم في حث المبتدئين على تعلم واتقان وتثبيت الخطوات فنية وطريقة الأداء الصحيحة وبالتالي يرتفع مستوى أداء الطفل، كما أن احتواء استراتيجيات المتشابهات على مجموعة من أساليب التعلم منها التفكير التشابهى والذي تنتقل فيه الصفات المتشابهة من موقف إلى موقف آخر عن طريق عملية تخطيطية مرسومة لدعم الركلات الهجومية المتشابهة في الاداء لتدعيم العمليات البنائية والعمليات المعرفية والذي ساهم إلى درجة كبيرة في تعود المبتدئين على الاعتماد على نفسه من جهة واكتساب مهارات التعلم الذاتي من جهة أخرى، كما إنها تقلل من اعتماده على المعلم باعتباره أحد مصادر المعرفة كل ذلك له اثر مباشرا على رفع مستوى المبتدئين في المجموعة التجريبية في الأداء المهارى للركلات الهجومية في التايكوندو.

كما تتفق النتائج مع دراسة "نادية محمد ظاهر سيد، محمد محمد أبو جميل، أمل محمد عبدالخالق (٢٠٢١)، أسماء احمد صالح (٢٠٢٠)" من حيث فاعلية استراتيجيات المتشابهات وتأثيرها على المجموعة التجريبية وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى الذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الأختبارات المهارية الخاصة وتقييم مستوى الأداء المهارى للركلات الهجومية (قيد البحث) للمبتدئين من (١١ - ١٢) سنة رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدى".

ثالثاً: فيما يتعلق بصحة الفرض الثالث

ونصه "توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة في الأختبارات المهارية الخاصة وتقييم مستوى الأداء المهارى للركلات الهجومية (قيد البحث) للمبتدئين من (١١ - ١٢) سنة فى رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".

تم الحصول علي القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الأختبارات المهارية الخاصة وتقييم مستوى الأداء المهارى للركلات الهجومية قيد البحث من خلال الجداول الإحصائية الآتية:

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية فى الاختبارات المهارية

(ن=١=٢=١٠)

نسبة الفروق	ت	ف	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبار		
			ع±	س-	ع±	س-				
%١٣.٣١	*١.٩١	١.٦٥-	١.٥٩	١٠.٧٥	٢.٠٥	١٢.٤٠	ثانية	بالركله يب تشاجى		اختبار الرشاقة الخاصة
%١٥.٤١	*٢.١٩	١.٩٤-	٢.١١	١٠.٦٥	١.٦١	١٢.٥٩	ثانية	بالركله بيك تشاجى		
%٢٤.١٩	*٣.٤٢	٤.٢٦-	٣.١١	١٣.٣٥	٢.٠٧	١٧.٦١	ثانية	بالركله أبتوليو تشاجى		
%٣٨.٢٦	*٢.٠٢	٢.٠٢	٢.٤١	٧.٣٠	١.٧٨	٥.٢٨	درجة	(يمين)	بالركله يب	اختبار القوة المعيره السرعة الخاصة
%٥١.٧٩	*٤.٢٧	٢.٩	٠.٩٧	٨.٥٠	١.٧٩	٥.٦٠	درجة	(يسار)	تشاجى	
%٣٠.٣٠	*٣.٧٩	٢	٠.٩٦	٨.٦٠	١.٢٦	٦.٦٠	درجة	(يمين)	بالركله بيك	
%٤١.٦٧	*٣.٩٤	٢.٥	٠.٧٢	٨.٥٠	١.٧٦	٦.٠٠	درجة	(يسار)	تشاجى	
%٣١.٤٥	*١.٨٤	١.٨٩	١.٨٦	٧.٩٠	٢.٤٥	٦.٠١	درجة	(يمين)	بالركله أبتوليو	
%٢٨.٨١	*٢.٤٣	١.٧٠	١.٩١	٧.٦٠	٠.٨٨	٥.٩٠	درجة	(يسار)	تشاجى	
%٢٠.٦٣	*١.٧٣	١.٣٢	١.١٠	٧.٧٢	٢.٠١	٦.٤٠	درجة	(يمين)	بالركله يب	
%٢٣.٥٥	*١.٨٢	١.٤٦	١.١٩	٧.٦٦	٢.٦٢	٦.٢٠	درجة	(يسار)	تشاجى	بطاقة تقويم مستوى الأداء الفني للركلات الهجومية
%٢٠.٠٠	*١.٧٤	١.٢٨	١.٠٥	٧.٦٨	٢.٢٦	٦.٤٠	درجة	(يمين)	بالركله بيك	
%٢٨.٥٧	*١.٧٥	١.٧٠	١.١٥	٧.٦٥	٢.٦٨	٥.٩٥	درجة	(يسار)	تشاجى	
%١٦.٠٩	*١.٧٩	١.٠٣	١.٢١	٧.٤٣	٢.٠٧	٦.٤٠	درجة	(يمين)	بالركله أبتوليو	
%١٣.٤٩	*١.٨١	٠.٩٢	١.٠٣	٧.٧٤	١.٣٧	٦.٨٢	درجة	(يسار)	تشاجى	

* دال عند ٠.٠٥ ت = ١.٧٣

كما يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع الاختبارات المهارية الخاصة وفى مستوى الأداء المهاري لبعض الركلات الهجومية، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (١.٧٤ : ٤.٢٧) لصالح المجموعة التجريبية، وتراوحت نسب الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة بين (١٣.٣١ : ٥١.٧٩%) مما يؤكد ان البرنامج المقترح بأستخدام استراتيجيه المتشابهات كان له تأثير ايجابي علي المجموعة التجريبية فى الاختبارات المهارية الخاصة، وفى تقييم مستوى الأداء المهارى للركلات الهجومية .

وتعزو الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى أستخدام استراتيجيه المتشابهات حيث تعمل على ربط المبتدئين بين طريقة أداء الركلات الهجومية معا حيث تم ربط التشابه بينهم والاختلاف مما ادى الى تصور عقلى للمهارات ادى الى تصحيح الاخطاء وأتقان وتثبيت هذه الركلات، بالاضافة فاعليه استراتيجيه المتشابهات حيث تناسبت مع المرحلة العمرية



العينة بالإضافة الى استخدام استراتيجيات المتشابهات أكثر من أسلوب للتعلم مما راعى الفروق الفردية.

وفي هذا الصدد ذكر كلاً من حامد زهران (٢٠٠٥)، مروان عبد المجيد (٢٠٠٢) أن المرحلة السنوية (١١-١٢) تعتبر أحسن المراحل السنوية لتعلم المهارات الحركية والتي لا تمثلها مرحله سنويه أخرى فهي مرحلة نشاط حركي واضح حيث يتمكن الفرد بدرجة كبيره التوجيه الهادف لحركاته والقدرة على التحكم فيها، كما تتسم حركاته بقدر من الرشاقة والقوة وحسن التوقيت والأنسيابية، وسرعة أستيعابه وتعلمه للحركات الجديدة، حيث تعد من أفضل المراحل لأكتساب القدرة على أداء المهارات الحركية دون أنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسه، يتمتع بسمات الشجاعه والجرأه والحماس للتعلم ويسعى للمنافسه ويعشق قياس قوته وقدراته بالأخيرين. (٦: ٢٢٢)، (١٨ : ٦١)

تتفق النتائج مع دراسة "نادية محمد ظاهر سيد، محمد محمد أبو جميل، أمل محمد عبدالخالق (٢٠٢١)، أسماء احمد صالح (٢٠٢٠)" وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الأختبارات المهارية الخاصة وتقييم مستوى الأداء المهارى للركلات الهجومية (قيد البحث) للمبتدئين من (١١ - ١٢) سنة رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".

عاشرا: الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات : في ضوء نتائج البحث تم التوصل الى الاتي :

١. البرنامج المقترح أدى إلى تصحيح الأخطاء الشائعة وتحسين مستوى الأداء المهارى مستوي الأداء المهارى لبعض الركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو للمتبدئين من سن (١١ - ١٢) سنة لطالبات المجموعة التجريبية.
٢. تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياسات البعدية مستوي الأداء المهارى لبعض الركلات الهجومية فى رياضة التايكوندو للمتبدئين من سن (١١ - ١٢) سنة
٣. كما اظهرت النتائج أن أكبر نسبة تحسن جاءت لصالح إختبار القوة المميزه بالسرعة للركله يمين تشاجى (يسار)، أكبر نسبة تحسن جاءت لصالح مستوى أداء الركله يمين تشاجى (يمين).

- التوصيات: فى ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يمكن للباحثة التوصية بما يلى:

١. إدخال استخدام استراتيجيات المتشابهات عند تعليم ورفع مستوى الأداء المهارى فى رياضة التايكوندو .
٢. اجراء دراسات مشابهه لمعرفة أثر استخدام استراتيجيات المتشابهات عند تعليم ورفع مستوى الأداء المهارى فى رياضة التايكوندو للمراحل العمرية المختلفة .

قائمة المراجع:

- ١- إبراهيم بن عبدالله الحميدان (٢٠٠٥): التدريس والتفكير، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- أحمد اللقاني (٢٠٠٣): معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس، عالم الكتب، القاهرة.
- ٣- أحمد حمدي صادق. (٢٠٢٢): تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض الركلات الهجومية لناشئي التايكوندو. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج ٧١، ٢١٤ - ٢٣٧. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1312362>
- ٤- أحمد سعيد زهران (٢٠١٥) : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتب المصرية.
- ٥- أسماء احمد محمد صالح (٢٠٢٠): تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام استراتيجية المتشابهات والأدوات المساعدة على تصحيح أخطاء سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر لطالبات كلية التربية الرياضية، مجلة بحوث التربية الشاملة، العدد ٢، ص ١-٣٤، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق .
- ٦- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥): علم نفس النمو، ط ٦، عالم الكتاب ، القاهرة.
- ٧- حمدان محمد اسماعيل (٢٠١٠): الموهبة العلمية وأساليب التفكير، نموذج لتعليم العلوم في ضوء التعلم البنائي المستند إلى المخ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- خالد محمد السعود (٢٠٠٩): تكنولوجيا ووسائل التعليم وفعاليتها، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن.
- ٩- خيرية السكري، محمد بريقع، ايهاب البديوي (٢٠٠٨): التايكوندو (تدريب-تعليم- إصابات)، منشأة المعارف.
- ١٠- زينب علي عمر، غاده جلال عبدالحكيم (٢٠٠٨): طرق تدريس التربية الرياضية (الأسس النظرية والتطبيقات العملية)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- شيماء عبدالكريم علي (٢٠٢١): تأثير تدريبات الساكيو على مستوى الأداء المهارى لبعض الركلات للاعبى التايكوندو ، المجلة العلمى للتربية البدنية وعلوم الرياضة مج ٢٧ ، عدد ٦ ، ص١-١٧. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1224200>
- ١٢- عبد الحميد شرف أحمد (٢٠٠٢): البرامج في التربية البدنية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط ٢، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.

- ١٣- عبد العزيز القطاروي (٢٠١٠): أثر استخدام استراتيجيات المتشابهات في تنمية عمليات العلم ومهارات التفكير التأملي في العلوم لدى طلاب الصف الثامن الأساسي ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة
- ١٤- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣): التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات)، منشأه المعارف، الإسكندرية.
- ١٥- على عطية (٢٠٠٨): الاستراتيجيات الحديثة في التدريس الفعال، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان
- ١٦- على ناصر عبداللطيف سليمان (٢٠١٨): فاعلية استخدام إستراتيجية المتشابهات في تدريس الجغرافيا في تنمية بعض المفاهيم المكانية وإدراك الخريطة والتحصيل لدى التلاميذ المعاقين بصرياً بالمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط.
- ١٧- كمال زيتون (٢٠٠٢): تدريس العلوم للفهم رؤية بنائية، ط٩، عالم الكتب، القاهرة.
- ١٨- مروان عبد المجيد ابراهيم (٢٠٠٢): النمو البدني والتعلم الحركي، دار الثقافه
- ١٩- نادية محمد ظاهر سيد ، محمد محمد أبو جميل، أمل محمد عبد الخالق (٢٠٢١): تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب المتشابهات على تعلم مناهج وطرق التدريس للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج٢٧، ١٤، ١٠ - ١٨. مسترجع من
- 20- <http://search.mandumah.com/Record/1223938>