

"تأثير الألعاب التمهيدية علي تعلم بعض المهارات الأساسية و القدرات البدنية في رياضة التايكوندو"

د. بدرى عيد حماد عبد الحكيم

المقدمة ومشكلة البحث :

قد خطت التربية البدنية والرياضية خطوات واسعة نحو التقدم والرقي مستندة في ذلك علي نتائج البحوث العلمية في ذلك المجال والتي ساهمت بشكل كبير في الإرتفاع بالمستوي البدني والمهاري لمختلف الأنشطة الرياضية ، لذا كان لزاما علينا إتباع الأسلوب العلمي كأساس لمزيد من التقدم والتطور في التربية الرياضية بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة .

والأداء الفني في رياضة التايكوندو مبنى على مبادئ وأسس علمية تكتسب تدريجياً حتى يظهر في شكل سلوك حركي راقي يتميز بالتناسق والانسيابية مع الاقتصاد فى الوقت والجهد اللازم للأداء.

حيث يري " فتحي الزيات " (١٩٩٩م) أن التعلم هو تغير نسبي دائم في إمكانات الفرد أو قابليته (مهاريًا أو معرفيًا أو انفعاليًا) نتيجة ممارسة أو خبرة أو تدريب تقوم على التعزيز (١٦ : ٩٤)

ويري الباحث أن إستخدام الألعاب التمهيدية خلال تعليم المهارات الأساسية في رياضة التايكوندو قد يكون من العوامل التي تساعد علي سرعة تعلم وإتقان تلك المهارات. ويشير "محمد سالم" (٢٠٠٠م) إلى أن الألعاب التمهيدية هي فرع من فروع النشاط الرياضي ولا تحتاج إلى صالات أو ملاعب ذات مقاييس قانونية وليس لها نظام ثابت متفق عليه دوليًا، وهي من الألعاب التي تتصف بالمرح والسرور والتنافس وتناسب كلاً من الجنسين وجميع الأعمار (١٨ : ٤).

*مدرس بقسم المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

ويشير "منير عابدين" (٢٠٠٢م) إلى أن الألعاب التمهيدية هي أحد الوسائل الرئيسية التي تضيء على درس التربية الرياضية طابع السرور والمرح والاسترخاء، وهي أحد أساليب الإثارة والمنافسة في التعليم (٢٩ : ٢١٩).

ويوضح "حسن أبو عبده" (٢٠٠٤م) أن الألعاب التمهيدية من أهم وأنجح وسائل وطرق التدريب الحديثة، حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة (٦ : ١٣٤).

كما يشير "محمد عبد الله" (٢٠٠٥م) إلى أن للألعاب التمهيدية أهمية كبيرة فهي تعتبر إحدى جوانب الأنشطة الرياضية، ووسيلة من وسائل التربية التي تسير وفقاً لأصول التربية العامة وطرقها وتنوعها وتباين قواعدها واختلاف أساليبها بين السهل والصعب وبين البسيط والمركب، وتتمشى مع طره التربية حيث يبدأ النشاط من المعلوم إلى المجهول أو يتنوع الموضوع لإشباع الرغبات وزيادة الدافعية نحو الممارسة والبعد عن الملل وبهذا تتفق الألعاب التمهيدية في مبادئها مع ما ترمى إليه التربية العامة، ومن خلال الألعاب التمهيدية يمكن لأي متعلم أن يحقق نجاح في النشاط الممارس مما يزيد من حماسه وميوله نحو الممارسة وبذلك يزداد مستواه المهاري والبدني، كما تعتبر الألعاب التمهيدية إحدى الوسائل الهامة في التعلم فهي تساعد على بناء صورته إجمالية لنشاط المتعلم من خلال إتاحة فرص الممارسة، وهذا يجعل الممارسة هادفة ومشوقة للمتعلمين في نفس الوقت وتؤثر الألعاب التمهيدية بصوره ايجابية في تنمية القدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للفرد حيث أن تنوع الألعاب التمهيدية ومدى ما توفره من عناصر التشويق والمنافسة تعمل على تنميته الوظيفية لمختلف الجسم. (١٩ : ١٤٦، ١٤٧).

وترى "إيلين وديع" (٢٠٠٢م) على أن اللعبة التمهيدية هي ألعاب فرق معدله حيث تتضمن اللعبة التمهيدية مهارة أساسية أو أكثر، كما تقوم على بعض القواعد والقوانين المبسطة، وتعمل على تطوير المهارات الأساسية للممارسة وهي تتيح الفرصة لممارسة القواعد الأساسية للعبة، كما تسهم أيضاً في تعليم وإتقان المهارات. (٥ : ٢٩)

ويري "عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل" (٢٠٠١م) أن الألعاب التمهيدية تنمي الإعداد المهاري وتكسب الخفة والرشاقة، كما تساعد علي الوصول إلي مستوي أداء أفضل

للمهارات الأساسية وتعمل على سرعة التعلم، كما أنها تكون قاعدة من المهارات الحركية الأساسية لدي البراعم والتي تضم مهارات الجري والوثب والمحاورة الي غير ذلك وكذلك كل الحركات التي تحتوي على مهارات توافقية (١٤ : ٢٠).

ويؤكد " أحمد زهران " (٢٠٠٤ م) أن عملية إتقان اللاعب للمهارات المختلفة لذات النشاط الذي يؤديه يساعده بلا شك على تقدم فى مستواه الفني للعبة ، كما يرفع من مدى وزيادة فرصة الأداء الأمثل فى المباريات المختلفة ، حيث أنه من خلال مباريات التايكوندو تحدث مواقف عديدة بين كلا اللاعبين ، وتحتم على اللاعب استخدام مهارات معينة لتحقيق أكبر فائدة وكسب المباراة ، كما يوضح أن عملية إتقان اللاعب للمهارات الحركية من حيث أنها الهدف النهائي للإعداد المهارى الذي يتأسس عليه الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن ، فمهما بلغ مستوى الخصائص البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية ، وكذلك تميزه بخصائص وظيفية وفسولوجية ، فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب (١ : ٤٧) .

ولقد ظهرت مشكلة البحث من خلال عمل الباحث بالكلية وكمدرب بنادي أسبوط الرياضي لاحظ أن هناك بطئ في عملية التعلم وانخفاض مستوي التعلم والتقدم بالأداء نتيجة لكثرة الأخطاء ، وقد قام الباحث بتحليل أداء المبتدئين حيث وجد عدم اهتمامهم بالأداء الجيد ، وذلك خوفا من الإصابة والسقوط على البساط ، والملل الذي يسيطر على المبتدئين ، وندرة التدريبات التي تتميز بطابع المنافسة والتشويق والمرح كلها من أهم العوامل التي قد تكون سبب هذه المشكلة ، ومن ثم وجد الباحث أن استخدام الألعاب التمهيدية قد تساهم في علاج تلك المشكلة مما دعي الباحث لذلك .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية ومعرفة تأثيره على:

١. بعض المتغيرات البدنية

٢. تعلم بعض المهارات الأساسية قيد البحث في رياضة التايكوندو.

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية قيد البحث في رياضة التايكوندو ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية قيد البحث في رياضة التايكوندو ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية قيد البحث في رياضة التايكوندو ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

الألعاب التمهيدية : Preparing Games

هي مجموعة من ألعاب الجري وألعاب الكرات، وألعاب اللياقة التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقله أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (٢١ : ١٥).

المهارات الأساسية : Fundamental skills

هي تلك المهارات التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين حتى يتثني لهم استخدام تلك المهارات في المواقف المناسبة لإستخدامها وذلك حسب ظروف اللعب المتباينة حتى يمكن التغلب علي المنافس والوصول إلي الهدف لتسجيل أكبر عدد من النقاط (٢٧ : ١٢).

التايكوندو : Teakwando

رياضة قتاليه تستخدم للدفاع عن النفس بالأيدي والأرجل العاريتين تحت عدد من الضوابط والقوانين الموضوعه من قبل الاتحاد العالمي للتايكوندو (١٠ : ١) .

الدراسات السابقة :

١- اجرت كل من " مرفت محمد رشاد ، أمل أحمد مصطفى " (١٩٩٩م) (٢٥) دراسة بعنوان " تأثير الألعاب التمهيدية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي الاداء لدي الموهوبين في رياضة المبارزة " ، وكان هدف الدراسة التعرف علي تأثير الألعاب التمهيدية علي مستوي الاداء للمهارات الاساسية في رياضة المبارزة ، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٢٨ مبارز تم تقسيمهم الي مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها ١٤ مبارز مبتدئ ، وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث .

٢- أجرى "رحاب محمد الشيخ" (٢٠٠٠م) (٧) دراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية" وكان هدف هذه الدراسة التعرف على تأثير استخدام مجموعة الألعاب التمهيدية على تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة الدراسة على ٨٨ طالبة ، وكان من أهم النتائج البرنامج المقترح للألعاب التمهيدية يؤثر إيجابياً على تنمية المهارات الأساسية لكرة السلة نظراً لتجاوب التلميذات معها لمناسبتها للخصائص السنية من حيث المنافسة والتشويق.

٣- دراسة " منير مصطفى عابدين " (٢٠٠٢م) (٢٩) بعنوان " أثر الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة " ، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام مجموعة من الألعاب التمهيدية لكرة السلة على تعلم بعض المهارات الهجومية المقررة للعينة ، على عينة قوامها (٤٠) طالبا ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج الألعاب التمهيدية لها تأثير إيجابي عند استخدامها في تعليم مهارات كرة السلة حيث أن الألعاب التمهيدية يتجاوب معها الطلاب لما تمتاز به من عنصر المنافسة والتشويق .

٤- دراسة "السيد محمد أبو النور" (٢٠٠٤م) (٩) بعنوان "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة"، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية، على عينة قوامها (٥٠) طالبا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية له تأثير إيجابي واضح على تعلم المهارات الحركية قيد البحث

٥- دراسة "محي الدين السعيد عابد" (٢٠٠٨م) (٢٤) وعنوانها "تأثير برنامج ألعاب صغيرة علي تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة"، وهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير برنامج ألعاب صغيرة علي تحسين الصفات البدنية وتعلم المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٤٠) ناشئا، وكانت من أهم النتائج برنامج الألعاب المقترح أدي إلي تحسن تعلم المهارات الأساسية للملاكمة لدي البراعم.

٦- دراسة "محمد رزق علي" (٢٠٠٩م) (٢٢) بعنوان "تأثير الالعب التمهيدية علي بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي في كرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية " بهدف التعرف علي تأثير الالعب التمهيدية علي بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي في كرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث على ٤٠ طالب، كما إستخدم الباحث الإختبارات اليدنية والمهارية واختبار التحصيل المعرفي كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي بعض المهارات الأساسية وكذا التحصيل المعرفي لطلاب كلية التربية الرياضية.

٧- دراسة "أحمد محمد نجيب" (٢٠١٢م) (٢) بعنوان "تأثير الألعاب التمهيدية في تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة الجودو"، وهدفت الدراسة التعرف علي "تأثير الألعاب التمهيدية في تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة الجودو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٢٤) مبتدئ، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة

التجريبية التي استخدمت في التدريس برنامج الألعاب التمهيدية على المجموعة الضابطة التي استخدمت في التدريس الطريقة المتبعة لجميع المهارات الأساسية لرياضة الجودو قيد البحث .

الدراسات الأجنبية :

٨- دراسة " ميلوفان وآخرون " Milovan&Et " (٢٠٠٦م) (٣٣) بعنوان " تأثير تمارين تمهيدية خاصة علي جودة المعرفة وتقنيات الأداء في الجودو " ، وهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير تمارين تمهيدية خاصة علي جودة المعرفة وتقنيات الأداء في الجودو ، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، على عينة قوامها (٢٢٤ طالبا) ، وكان من أهم النتائج تطبيق التمارين التمهيدية الخاصة التي أثرت علي جودة الحركة في رياضة الجودو، وأن المجموعة التجريبية تميزت عن المجموعة الضابطة.

التعليق على الدراسات السابقة :

استخلص الباحث من الدراسات السابقة ما يلي :

أولا : من حيث الهدف : اغلب الدراسات استهدفت تصميم برنامج تدريبي ، وقد استفاد الباحث من تلك الدراسات في وضع البرنامج التدريبي لأفراد عينة البحث

ثانيا : من حيث العينة : تراوح عدد أفراد عينة البحث في الدراسات السابقة ما بين (٣ - ٤٠) لاعبا ، وقد فضل الباحث أن يكون عدد أفراد عينة البحث (٢٤) مبتدئ في رياضة التايكوندو وذلك للتأكد من اختيار جميع أفراد عينة البحث ، بحيث تنطبق عليهم بدقة شروط اختيار العينة .

ثالثا : من حيث المنهج : استخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي للتوصل إلى الهدف ومناسبه لطبيعة البحث بينما استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي وذلك لمناسبه لطبيعة بحثهم ، وقد اختار الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبه لطبيعة البحث .

رابعا : من حيث أدوات جمع البيانات : استفاد الباحث من دراسات في اختيار الأدوات المناسبة لجمع البيانات في هذه الدراسة كالاستبيان والاختبارات .

خامسا : من حيث مدة تنفيذ البرنامج :

هناك بعض الاختلافات في مدة تنفيذ البرنامج في الدراسات السابقة ، وقد اختار الباحث فترة زمنية لمدة (٦) ستة أسابيع .

الاستفادة من الدراسات السابقة :

قد استفاد الباحث من تلك الدراسات في

معاونته على وضع التصورات والأهداف المناسبة وصياغة الفروض واختيارها

- اختيار المنهج المناسب للبحث والذي يتمثل في المنهج التجريبي .

- تحديد أفضل أسلوب احصائي للدرجات الخام لعينة البحث .

- تحديد أفضل فترة زمنية مناسبة لتنفيذ البرنامج وهي (٦) ستة أسابيع ، وعدد مرات التدريب في الأسبوع (٣) وحدات تعليمية ، زمن كل وحدة ٩٠ دقيقة .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

وفقاً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بأسلوب القياس القبلي والبعدي .

مجتمع البحث : يمثل مجتمع البحث المبتدئين في رياضة التايكوندو بمحافظة أسيوط ، والبالغ أعمارهم (١٠ - ١٢) سنة .

عينة البحث : قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مبتدئي رياضة التايكوندو بنادي أسيوط الرياضي ، وقد بلغ حجم العينة (٢٤) مبتدئ ، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منهما (١٢) مبتدئ إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتم استبعاد (٢) لعدم انتظامهم في التدريب ، والجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

المجموعة	عدد العينة	مجموعة	العينة	المجموع
----------	------------	--------	--------	---------

	الاستطلاعية			
	١٠	المميزين	١٢	التجريبية
	١٠	غير المميزين	١٢	الضابطة
٤٤	٢٠		٢٤	المجموع

توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن " والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة (ن = ٢٤)

المجموعة الضابطة (ن = ١٢)				المجموعة التجريبية (ن = ١٢)				المتغيرات	الوحدات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
١.٢٦	٠.٦٠	١١	١١.٢٥	١.٩٥	٠.٦٤	١١	١١.٤٢	السن	معدلات النمو
٠.١١	٢.٢٩	١٤٧.٥	١٤٧.٥٨	٠.٧٥	٢.٠٠	١٤٦.٥	١٤٧	الطول	
١.٩٥	١.٩٢	٤٦.٥	٤٧.٧٥	١.٤٧	١.٧٠	٤٧.٥	٤٨.٣٣	الوزن	
١.٦٢	٢.٣١	١٢٥.٥	١٢٦.٧٥	١.٥٣	٢.٧٨	١٢٥	١٢٦.٤٢	القدرة	البدنية
٢.٦٥	٢.٠٧	٣٤	٣٥.٨٣	١.٦٦	٢.١١	٣٤	٣٥.١٧	الوشب العريض من الثبات	
٢.١٤	٢.٤٥	٣٥.٥	٣٧.٢٥	٢.٢٧	٢.٣١	٣٥	٣٦.٧٥	القدرة العقلية	
٢.١٥	١.٦٣	٣٢.٨٣	٣٤.٠٠	٢.٧٣	٠.٨١	٣٣.٢٧	٣٤.٠١	الرشاقة	
٢.١٦	٢.٦٦	٢٠	٢١.٩٢	٢.٢٤	٢.٢٣	١٩.٥	٢١.١٧	المرونة	
٢.٧٨	١.٧١	٣٦.٥	٣٨.٠٨	٠.٠٠	١.٤٤	٣٧.٥	٣٧.٥٠	التوافق	
٢.٤٢-	٠.٤٠	٩.٥	٩.١٨	١.٧٦	٠.٢٨	٩.٠٠	٩.١٧	الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)	المهارية
١.٧٣	٠.٤٣	٠.٥	٠.٧٥	٢.٦٨	٠.٣٧	٠.٥	٠.٨٣	الركلة النصف دائرية (بك تشاجي)	
٠.٥١-	٠.٤٩	٠.٥	٠.٤٢	٠.٠٠	٠.٥٠	٠.٥	٠.٥٠	الركلة العمودية من أعلى لأسفل (ناريو)	

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث في كل من معدلات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

انحصرت
ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع اللاعبين في تلك المتغيرات .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية :
معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن " والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وجدول (٣)
يوضح ذلك .

جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٤)

الدالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة (ن = ١٢)		المجموعة التجريبية (ن = ١٢)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
غير ذات دلالة	١.٤٤	٠.٦٠	١١.٢٥	٠.٦٤	١١.٤٢	سم	السن	
	١.٤٢	٢.٢٩	١٤٧.٥٨	٢.٠٠	١٤٧	كجم	الطول	
	١.٦٨	١.٩٢	٤٧.٧٥	١.٧٠	٤٨.٣٣	سنة	الوزن	
	٠.٦٨	٢.٣١	١٢٦.٧٥	٢.٧٨	١٢٦.٤٢	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرة
	١.٦٦	٢.٠٧	٣٥.٨٣	٢.١١	٣٥.١٧	سم	يمنى	المساطر المدرجة للرجلين
	١.١٠	٢.٤٥	٣٧.٢٥	٢.٣١	٣٦.٧٥	سم	يسرى	
	٠.٤١	١.٦٣	٣٤.٠٠	٠.٨١	٣٤.١	ث	الرشاقة الجري الزجراجي	
	١.٦١	٢.٦٦	٢١.٩٢	٢.٢٣	٢١.١٧	سم	المرونة الجذع على المحور الأفقى	
	١.٩٣	١.٧١	٣٨.٠٨	١.٤٤	٣٧.٥	سم	الحوض	
	٠.١٥	٠.٤٠	٩.١٨	٠.٢٨	٩.١٧	ث	التوافق الدوائر المرقمة	
	١.٠٥	٠.٤٣	٠.٧٥	٠.٣٧	٠.٨٣	درجة	الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)	
	٠.٨٥	٠.٤٩	٠.٤٢	٠.٥٠	٠.٥٠	درجة	الركلة النصف دائرية (بك تشاجي)	
	١.٧٢	٠.٤٩	١.٤٢	٠.٤٩	١.٥٨	درجة	الركلة العمودية من اعلى لأسفل (نارويو)	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات .

وسائل جمع البيانات :

أولاً : المراجع العربية والأجنبية : قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذا الدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث للاستفادة منها عند إجراء هذا البحث.

ثانياً : الأجهزة العلمية والأدوات :

١. جهاز رستاميتير Restameter Pe 3000 لقياس الطول والوزن .
٢. ساعة إيقاف الكترونية .

وقد قام الباحث بمعايرة نتائج هذا الأجهزة بمقارنة نتائجها مع نتائج أجهزة أخرى من نفس النوع وفي نفس الظروف فأعطت المقارنة نفس النتيجة مما يشير إلى صدق وثبات نتائج الأجهزة وصلاحيتها للاستخدام .

٣. لجمع البيانات الخاصة بالاختبارات تم استخدام الأدوات التالية :

- | | |
|------------|------------|
| جعة . | ماع . |
| باشير . | ريط قياس . |
| زن ٣ كجم . | |

ثالثاً : الاختبارات قيد البحث :

١. الاختبارات البدنية قيد البحث ملحق (٢) :

- اختبار الوثب العريض من الثبات (القدرة العضلية)
- اختبار المساطر المدرجة للرجلين (سرعة رد الفعل)
- اختبار الجرى الزجزاجي (الرشاقة)
- اختبار البرجل (الحوض) (المرونة)
- اختبار المرونة على المحور الأفقى (المرونة)
- اختبار الدوائر المرقمة (التوافق)

٢. الاختبارات مهارية قيد البحث :

- الركلة الامامية المستقيمة (أب تشاجي) .
- الركلة النصف دائرية (بك تشاجي) .
- الركلة العمودية من أعلي لأسفل (ناريو تشاجي) .

اختبار قياس المهارات الأساسية قيد البحث: ملحق (٤)

- تم قياس المهارات الأساسية قيد البحث بواسطة استمارة تقييم أعدها الباحث، حيث تم تصوير الأداء مع الوضع في الاعتبار أن تكون زاوية الكاميرا تسمح بتصوير جميع المراحل الفنية للمهارات بشكل واضح وجيد وتم قياس المهارات بواسطة مجموعة من المقيمين ، حيث تم عرض الأداء علي المقيمين واعطاء درجة لكل لاعب وأخذ متوسط درجاتهم .

رابعاً : الاستمارات :

- أ- استمارة تسجيل البيانات الشخصية " من إعداد الباحث " ملحق (١) .
- ب- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية " من إعداد الباحث " ملحق (٣)
- ج- استمارة تسجيل تقييم الاختبارات المهارية قيد البحث " من إعداد الباحث " ملحق (٤) .

ومما تجدر الإشارة إليه أنه تم اختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس ومدربي التايكوندو ، ملحق (٥) ، وذلك على أن تتوافر فيهم الشروط التالية :

شروط اختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس :

- ١- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية .
- ٢- أن يكون متخصصاً في رياضة التايكوندو أو في إحدى الرياضات النزالية .

شروط اختيار الخبير من مدربي التايكوندو :

- ١- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن (٥) خمس سنوات في مجال تدريب التايكوندو .
- ٢- أن يكون حاصلًا علي الحزام الأسود (٣) ثلاثة دان على الأقل .

الدراسة الاستطلاعية :

تمت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠١٥/ ١/٥ حتى ٢٠١٥/ ١/١٣ ، وذلك بهدف اكتشاف الصعوبات التي قد تعترض الباحث أثناء التطبيق والعمل على حلها قبل البدء في التجربة الأساسية ، وكذلك التأكد من جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج من حيث مناسبة زمن التدريب وعدد مرات التكرار لكل تدريب حيث تمت تجربة الثلاث وحدات الأولى على عينة البحث الاستطلاعية ، وأشارت نتائج الدراسة :

- ١- تجربة الألعاب التمهيدية المقترحة قيد البحث ومعرفة مدى مناسبتها والتأكد من مناسبتها لطبيعة المرحلة العمرية حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بتنفيذ الألعاب التمهيدية المقترحة ووجد الباحث أن هناك بعض الألعاب تحتاج إلي تعديل في طريقة التنفيذ وتحديد الفائز.
- ٢- تم التأكد من مناسبة الأحمال (الشدة-الحجم-الراحة البيئية) لكل جزء من محتوى الوحدة التعليمية بالبرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية.
١. تم التوصل إلي أن أنسب تطبيق للاختبار المهاري يتطلب أن يتم تقسيم محتوى الاختبار (المهارات) إلي جزئين
٢. صلاحية الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ تلك التدريبات.
٣. فهم واستيعاب الأيدي المساعدة لواجباتها ومهامها.
٤. إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات) .

أولا : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

أ- الصدق :

تم حساب صدق المتغيرات عن طريق :

١- صدق المحكمين

٢- الصدق الذاتي

٣- صدق التمايز

١- صدق المحكمين :

وذلك من خلال عرض استمارة استطلاع الرأي التي تحتوي على الاختبارات التي قام الباحث بأعدادها من خلال الاطلاع على بعض المراجع العلمية لقياس الصفات البدنية الخاصة بالمبتدئين ملحق (٢) ، وقد أجمع معظم الخبراء على مناسبة هذه الاختبارات لقياس ما وضعت من أجله .

٢- الصدق الذاتي :

وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبارات بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس ، وبذلك تصبح الأخطاء الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار (١٧ : ٥٥٣) .

ولقياس الصدق الذاتي للاختبار عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وجدول (٤) يوضح معاملات الصدق الذاتي للاختبارات البدنية .

٣- صدق التمايز :

تم حساب صدق التمايز للاختبارات البدنية ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على مجموعتين من اللاعبين ، قوام كل منهما (١٠) عشرة لاعبين من خارج عينة البحث ولهم مواصفات العينة الأصلية ،الأولي من المميزين في رياضة التايكوندو ، والثانية من غير المميزين (المبتدئين) لم تتعدى ممارستهم للرياضة ثلاثة أشهر في رياضة التايكوندو ، وفي نفس المرحلة السنية لعينة البحث ، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بينهما ، والجدول (٤) يوضح صدق العينة .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في رياضة التايكوندو
في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	اللاعبين غير المميزين		اللاعبين المميزين		المتغيرات	القدرة العضلية
		ع	م	ع	م		
دالة	٦.٢٠	٦.٠٢	١١٢.٥	٢.٧٨٦	١٢٦.٢	سم	الوثب العريض من الثبات
دالة	٩.٧٢	٢.٢٨	٤٧.٠٠	٢.٨٨	٣٥.١٠	سم	المساطر المدرجة يمين

دالة	١٠.٤٧	١.٧٣	٤٧.٠٠	٢.٤٦	٣٦.٥٠	سم	شمال	للرجلين	
دالة	١٠.٥٩	١.٨٣	٤١.٢٠	٠.٨٢٢	٣٤.١١	ث		الجري الزجلجي	الرشاقة
دالة	٧.٤١	٢.٠٢	٢٩.١٠	٢.٣٧٥	٢١.٤٠	سم		الجدع على المحور الأفقي	المرونة
دالة	٦.٦١	٢.٧٤	٤٣.٩٠	١.٣٢٧	٣٧.٢٠	سم		الحوض	
دالة	٩.١٢	١.٤٣	١٣.٦٠	٠.٣١١	٩.١٦	ث		الدوائر المرقمة	التوافق

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٤) أن :

هناك فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المميزين والغير مميزين في رياضة التايكوندو في الاختبارات البدنية ، حيث أن قيمة "ت" الجدولية (٢.١٠١) أقل من قيمة "ت" المحسوبة ، مما يشير إلى قدرة الاختبارات في التمييز بين المجموعات المختلفة ، وهذا يؤكد صدقها .

ب- الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات المتغيرات على عينة قوامها (١٠ لاعبين) من خارج عينة البحث ، ومن نفس المجتمع الأصلي (مبتدئي رياضة التايكوندو بمحافظة أسيوط) ، وذلك بطريقة إعادة تطبيق المتغيرات بفارق زمني (٥ أيام) بين التطبيقين الأول والثاني ، حيث أجرى الباحث التطبيق الأول يوما ٥ ، ٦ / ١ / ٢٠١٥ م ، وإعادة التطبيق يوما ١٢ ، ١٣ / ١ / ٢٠١٥ م ، في نفس المكان والتوقيت واستخدام نفس الأدوات ، وتثبيت مدة الإحماء حتى لا يكون لذلك تأثير على الأداء ، وحساب نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار وجدول (٥) يوضح نتائج معاملات الارتباط .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد

البحث (ن = ١٠)

معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات	القدرة العضلية
		ع	م	ع	م		
٠.٩١	٠.٨٣٢	٣.٨٥	١٢٧	٢.٧٨٦	١٢٦.٢	سم	الوثب العريض من الثبات
٠.٩٧	٠.٩٤٣	٣.٥٨	٣٥.٣٠	٢.٨٨	٣٥.١٠	سم	المساطر المدرجة
٠.٩٥	٠.٩٠٦	٣.٣١	٣٦.٢٠	٢.٤٦	٣٦.٥٠	سم	للرجلين

٠.٩٠	٠.٨٠٤	١.٤٧	٣٣.٨١	٠.٨٢٢	٣٤.١١	ث	الجري الزجاجي	الرشاقة
٠.٨٧	٠.٧٥٣	٣.٣٥	٢٢.٥٠	٢.٣٧٥	٢١.٤٠	سم	الجدع على المحور الأفقي	المرونة
٠.٨٣	٠.٦٩٤	٢.٦٢	٣٥.٩٠	١.٣٢٧	٣٧.٢٠	سم	الحوض	
٠.٩٧	٠.٩٤٥	٠.٣٢	٩.١٣	٠.٣١١	٩.١٦	ث	الدوائر المرقمة	التوافق

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من الجدول (٥) أن :

- معاملات الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٦٩٤ : ٠.٩٤٥) وهي معاملات ارتباط دالة مما يدل على ثبات الاختبارات .
- معاملات الصدق الذاتي للاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٨٣ : ٠.٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة مما يدل على صدق تلك الاختبارات .

ثانيا : المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

قام الباحث بتصميم استمارة لتقييم أداء المهارات الأساسية في رياضة التايكوندو ملحق (٤) ، بهدف تقييم العينة قيد البحث في الاختبارات المهارية ، ولقد تم قياس المهارات الأساسية عن طريق لجنة مكونة من ثلاث محكمين في رياضة التايكوندو ، وتحسب الدرجة الكلية من (١٠) عشرة درجات .

المعاملات العلمية للاستمارة :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية " الصدق - الثبات " للاستمارة كما يلي :

(أ) الصدق :

استخدم الباحث عدة طرق لإيجاد صدق الاستمارة وهي " صدق المحكمين - الصدق الذاتي - صدق التمايز " .

(١) صدق المحكمين :

تم عرض الاستمارة على (٩) تسعة خبراء من بين أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ، ومدربي وحكام رياضة التايكوندو للتعرف على صدق الاستمارة فيما وضعت من أجله ، وقد أشارت النتائج إلى اتفاق الخبراء بنسبة (٨٨.٩٥ %) على صلاحية هذه الاستمارة .

(٢) الصدق الذاتي :

وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبارات بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس ، وبذلك تصبح الأخطاء الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار (١٧ : ٥٥٣) .

ولقياس الصدق الذاتي للاختبار عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، وجدول (٦) يوضح معاملات الصدق الذاتي للاختبارات المهارية .

(٣) صدق التمايز :

تم حساب صدق التمايز للاختبارات المهارية ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على مجموعتين من اللاعبين ، قوام كل منهما (١٠) عشرة لاعبين من خارج عينة البحث ولهم مواصفات العينة الأصلية الأول من المميزين في رياضة التايكوندو ، والثانية من غير المميزين في رياضة التايكوندو ، وفي نفس المرحلة السنية لعينة البحث ، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بينهما . والجدول (٦) يوضح صدق العينة .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في رياضة التايكوندو
في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ٢٠)

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	اللاعبين غير المميزين		اللاعبين المميزين		المتغيرات	
		ع	م	ع	م		
دالة	٣.٢٩	٠.٤٦	٠.٣٠	٠.٣٠٠	٠.٩٠	الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)	المهارية
دالة	٣.١٨	٠.٤٠	٠.٢٠	٠.٤٠٠	٠.٨٠	الركلة النصف دائرية (بك تشاجي)	
دالة	٦.٢٠	٦.٠٢	١١٢.٥	٢.٧٨٦	١٢٦.٢	الركلة العمودية من اعلى لأسفل (نارايو)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٦) أن :

هناك فروق دالة إحصائية بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في رياضة التايكوندو في المهارات الأساسية قيد البحث ، حيث أن قيمة "ت" الجدولية (٢.١٠١) أقل من قيمة "ت" المحسوبة ، مما يشير إلى قدرة الاختبارات في التمييز بين المجموعات المختلفة ، وهذا يؤكد صدقها .

- الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات المتغيرات على عينة قوامها (١٠ لاعبين) من خارج عينة البحث ، ومن نفس المجتمع الأصلي (مبتدئي رياضة التايكوندو بمحافظة أسيوط) ، وذلك بطريقة إعادة تطبيق المتغيرات بفارق زمني (٥ أيام) بين التطبيقين الأول والثاني ، حيث أجرى الباحث التطبيق الأول يوما ٦،٥ / ١ / ٢٠١٥ م ، وإعادة التطبيق يوما ١٢،١٣ / ١ / ٢٠١٥ م في نفس المكان والتوقيت واستخدام نفس الأدوات ، وتثبيت مدة الإحماء حتى لا يكون لذلك تأثير على الأداء ، وحساب نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار وجدول (٧) يوضح نتائج معاملات الارتباط .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والصدق الذاتي للاختبارات المهارية قيد

البحث (ن = ١٠)

معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	المهارية
		ع	م	ع	م			
٠.٩١	٠.٨٢٣	٠.٠٠	١.٠٠	٠.٣٠٠	٠.٩٠	درجة	الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)	
٠.٩٨	٠.٩٦٢	٠.٤٠	٠.٨٠	٠.٤٠٠	٠.٨٠	درجة	الركلة النصف دائرية (بك تشاجي)	
٠.٩٤	٠.٨٨٤	٠.٤٦	١.٧٠	٠.٤٩٠	١.٦٠	درجة	الركلة العمودية من اعلى لأسفل (تاريو)	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يتضح من الجدول (٧) أن :

- معاملات الارتباط للاختبارات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٨٢٣ : ٠.٩٦٢)
وهي معاملات ارتباط دالة مما يدل على ثبات الاختبارات .
- معاملات الصدق الذاتي للاختبارات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٨)
وهي معاملات ارتباط دالة مما يدل على صدق تلك الاختبارات .

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية: قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٠١٥/١/١٧م إلى ٢٠١٥/١/١٩م ، وقد راعى الباحث تطبيق الاختبارات لجميع الأفراد بطريقة موحدة .

تنفيذ البرنامج التعليمي: تم تطبيق البرنامج التعليمي لمدة (٦) أسابيع بدأت من يوم ٢٠١٥/١/٢١م وانتهت في يوم ٢٠١٥/١/٢٨ ، وبواقع وحدتان تعليميتان من كل أسبوع في أيام (السبت ، الأربعاء) (١٢) وحدة على أفراد المجموعة التجريبية والتي تقوم بتطبيق البرنامج التعليمي باستخدام الالعاب التمهيدية (المتغير التجريبي) بالجزء الأساسي داخل الوحدة ملحق(٧) ، بينما تقوم المجموعة الضابطة في نفس التوقيت بأداء البرنامج بدون تلك الالعاب ملحق (٩) للبرنامج ، ملحق (٨) الالعاب التمهيدية المستخدمة بالجزء الأساسي داخل الوحدة التدريبية .

الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

- ضرورة شرح الألعاب التمهيدية قبل بداية كل وحدة .
- الاستعانة بوسائل الإيضاح كي تسهل عملية الأداء .
- يجب أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع من أجله وهو إزالة الملل والضيق من نفوس المبتدئين وإدخال السرور والبهجة في نفوس المبتدئين .
- يجب البدء بالألعاب البسيطة السهلة حتى يشعر المبتدئين بالثقة .
- شرح اللعبة وقواعدها بأسلوب قصير ومبسط قبل بداية الوحدة التعليمية .

القياسات البعدية: قام الباحث بإجراء القياس البعدى للمجموعتين في ١، ٢/٢/٢٠١٥ للاختبارات البدنية ، ٣/١/٢٠١٥ للاختبارات المهارية وبنفس الأسلوب الذى اتبع فى القياس القبلى وفى ظل نفس الظروف والشروط .

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث : قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها لكل من الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار "ت" ، نسبة التحسن (التغير) ، وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .
عرض النتائج ومناقشتها :

جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٢)

نسبة التغير %	قيمة ت المحسوبة	متوسط الفروق	مربع الانحراف المعيارى للفروق	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبارات		
				ع	م	ع	م				
٦	٨.٢٦	٧.٧٥-	١١٦.٢٥	٠.٩٩	١٣٤.١٧	٢.٧٨	١٢٦.٤٢	سم	الثبات من الثبات	القدرة العضلية	
١٩	١٠.٨١	٦.٥٨	٤٨.٩٢	١.٤٤	٢٨.٥٨	٢.١١	٣٥.١٧		يمين	سرعة ردالفعل المساطر المدرجة للرجلين	
٢٠	٩.٠٧	٧.٢٥	٨٤.٢٥	١.١٩	٢٩.٥٠	٢.٣١	٣٦.٧٥	سم	شمال		
١٣	١٥.٣١	٤.٥١	١١.٤٤	٠.٨٧	٢٩.٥	٠.٨١	٣٤.٠١	ث	الجري الزجراجي		الرشاقة
٣١	٦.٨٧	٥.٠٠	٧.٠٠٠	٣.٣١	١٦.١٧	٢.٢٣	٢١.١٧	سم	الجذع على المحور الأفقي		المرونة
٢١	٩.٧٢	٦.٥٠	٥٩.٠٠٠	١.٢٢	٣١.٠٠	١.٤٤	٣٧.٥٠	سم	الحوض		
٢٩	١٠.٠١	٢.٠٤	٥.٤٧	٠.٦٥	٧.١٣	٠.٢٨	٩.١٧	ث	الدوائر المرقمة		التوافق
٨٢	٢٨.٧٢	٣.٧٥-	٢.٢٥	٠.٤٩	٤.٥٨	٠.٣٧	٠.٨٣	درجة	الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)		المهارية
٨٨	١٥.٦٥	٣.٥٨-	٦.٩٢	٠.٦٤	٤.٠٨	٠.٥٠	٠.٥٠	درجة	الركلة النصف دائرية (بك تشاجي)		
٧٠	١٩.٥٠	٣.٦٧-	٤.٦٧	٠.٤٣	٥.٢٥	٠.٤٩	١.٥٨	درجة	الركلة العمودية من اعلى لأسفل (ناريو)		

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١.٧٩٦

جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات
البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٢)

نسبة التغير %	قيمة ت المحسوبة	متوسط الفروق	مربع الانحراف المعياري للفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	
				ع	م	ع	م		القوة العضلية	السرعة رد الفعل
٢	٥.٠٠	٢.٩٢-	٤٤.٩٢	١.٨٤	١٢٩.٦٧	٢.٣١	١٢٦.٧٥	سم	الوثب العريض من الثبات	المهارية
٦	٨.١٢	٢.٠٠	٨.٠٠	١.٩٩	٣٣.٨٣	٢.٠٧	٣٥.٨٣	سم	المساطر المدرجة للرجلين	
٤	٩.٣٨	١.٣٣	٢.٦٧	٢.٣٦	٣٥.٩٢	٢.٤٥	٣٧.٢٥٠	سم	شمال	
٥	١١.٠٩	١.٦٧	٢.٩٨	١.٩٣	٣٢.٣٣	١.٦٣	٣٣.٩٩٨	ث	الجري الجزاجي	
١٠	٩.٩٣	١.٩٢	٤.٩٢	٢.٣٥	٢٠.٠٠	٢.٦٦	٢١.٩١٧	سم	الجزع على المحور الأفقي	
١١	١٢.٩٠	٣.٦٧	١٠.٦٧	١.٨٩	٣٤.٤٢	١.٧١	٣٨.٠٨٣	سم	الحوض	
٥	٢.٤٦	٠.٤٤	٤.١٥	٠.٥٩	٨.٧٤	٠.٤٠	٩.١٧٦	ث	الدوائر المرقمة	
٥٥	٦.١٧	٠.٩٢-	٢.٩٢	٠.٤٧	١.٦٧	٠.٤٣	٠.٧٥٠	درجة	الركلة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي)	
٧٤	٥.٦٣	١.١٧-	٥.٦٧	٠.٤٩	١.٥٨	٠.٤٩	٠.٤١٧	درجة	الركلة النصف دائرية (بك تشاجي)	
٤٥	١٠.٣٨	١.١٧-	١.٦٧	٠.٤٩	٢.٥٨	٠.٤٩	١.٤١٧	درجة	الركلة العمودية من اعلى لأسفل (نارويو)	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١.٧٩٦

جدول رقم (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في

المتغيرات

البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٤)

الفروق في نسبة التغير %	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات			
		ع	م	ع	م					
٤	١٠.٣٣	١.٨٤	١٢٩.٦٧	٠.٩٩	١٣٤.١٧	سم	الوثب العريض من الثبات		القدرة العضلية	
١٣	١٠.٢٥	١.٩٩	٣٣.٨٣	١.٤٤	٢٨.٥٨	سم	لمساطر المدرجة للرجلين	الرشاقة		
١٦	١١.٤٥	٢.٣٦	٣٥.٩٢	١.١٩	٢٩.٥٠	سم	شمال		المرونة	
٨	٦.٤١	١.٩٣	٣٢.٣٣	٠.٨٧	٢٩.٥	ث	الجري الزجاجي			
٢١	٤.٥٢	٢.٣٥	٢٠.٠٠	٣.٣١	١٦.١٧	سم	الجدع على المحور الأفقي			
١٠	٧.٢٩	١.٨٩	٣٤.٤٢	١.٢٢	٣١.٠٠	سم	الحوض			
٢٤	٨.٨	٠.٥٩	٨.٧٤	٠.٦٥	٧.١٣	ث	الدوائر المرقمة		التوافق	
٢٧	٢٠.٥٥	٠.٤٧	١.٦٧	٠.٤٩	٤.٥٨	درجة	الركلة الأمامية المستقيمة (أب) (تشاجي)			المهارية
١٤	١٤.٨٧	٠.٤٩	١.٥٨	٠.٦٤	٤.٠٨	درجة	الركلة النصف دائرية (ب) (تشاجي)			
٢٥	١٩.٦٤	٠.٤٩	٢.٥٨	٠.٤٣	٥.٢٥	درجة	الركلة العمودية من اعلى لأسفل (ناريو)			

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢.٠٧٤

ينضح من نتائج جدول (٨) أن هناك فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث ، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

ويعزو الباحث ذلك التحسن للمجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية والذي تضمن أنشطة حركية متنوعة ساعدت على تحسين المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة التايكوندو ، وأن البرنامج التعليمي المقترح بما

تضمنه من مجموعة متنوعة من الألعاب التمهيدية ساعدت على زيادة نشر روح المرح والسرور والتنافس بين اللاعبين ، وزيادة دافعية المبتدئين نحو عملية التعلم مما أدى إلى وجود تحسن في مستوى الأداء المهاري .

كما يتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من " منير عابدين " ٢٠٠٢ م (٢٩)، أشرف راجح ١٩٩٧م (٤) ، عزة صيام ١٩٩٥م (١٢) حيث أشاروا الي تحسن المستوى البدني والمهاري للمجموعة التجريبية التي استخدمت الألعاب التمهيدية وظهر تأثيرها الإيجابي على تحسين المهارات الحركية المتعلمة .

وهذا ما يشير إليه كل من عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل ٢٠٠١ م على أن استخدام الألعاب التمهيدية تسهم في القدرة على الاستيعاب الحركي مما قد يسهم في تحسين مستوى الأداء المهاري (١٤ : ٤٩).

ويري الباحث أن استخدام الألعاب التمهيدية تساهم بشكل كبير في تحسين المستوى البدني وفي تعلم وإتقان المهارات الحركية وتعمل على زيادة المرح والتنافس في الاداء مما يسهل عملية التعلم للمهارات .

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كلا من ديفيد David (١٩٩٦م) ، نيكولز Nichols (١٩٩٧م) علي أن الالعاب التمهيدية هي ألعاب فرق معدلة حيث تتضمن اللعبة التمهيدية مهارة أساسية او أكثر ، كما تقوم علي بعض القواعد والقوانين المبسطة وتعمل علي تطوير المهارات الاساسية للعبة ، كما تسهم في تعلم وإتقان المهارات الاساسية (٣٢ : ٤٤٨) (٣٤ : ٤٥١) .

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه محمد علاوي ١٩٩٩م على أن استخدام الألعاب التمهيدية تساهم بشكل واضح وفعال في تعلم وإتقان المهارات الحركية كما أنها تعمل على إضافة عاملي التشويق والتنافس عند تعلم هذه المهارات (٢١ : ١٦) .

ويؤكد ذلك " عادل عبد البصير " (١٩٩٢) أن المهارات الحركية المتنوعة تنعكس على نمو الصفات البدنية (١١ : ٢١١) .

وهذا ما أشار إليه كل من " محمد علاوى " (١٩٩٢) ، " عصام الدين عبد الخالق " (١٩٩٤) أن الإعداد البدنى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهارى ، كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفع المستوى البدنى للاعبين ، وتحسنت لديهم اللياقة البدنية كلما زادت قدرتهم على تعلم وإتقان الأداء الفنى للمهارات الحركية (٢٠: ٢٥٧)، (١٣: ١٧٣) .

ويرى الباحث أن استخدام الألعاب التمهيدية الموجهة إلي المهارات الاساسية ساهمت بشكل كبير في تحسن المستوى البدني وتعلم المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة التايكوندو حيث اتسمت بالتنوع والتشويق وتفوق المبتدئين في بعض مهارات أكثر من مهارات أخرى يرجع إلي درجة سهولة وصعوبة المهارة فكلما كانت المهارة سهلة كلما زادت نسبة التحسن بها .

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية قيد البحث فى رياضة التايكوندو ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي " .

كما يتضح من نتائج جدول (٩) أن هناك فروق دالة احصائيا بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية وتعلم المهارات الأساسية قيد البحث فى رياضة التايكوندو ، حيث ان قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

ويرجع الباحث سبب التحسن للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية وتعلم بعض المهارات الاساسية إلي استخدام الأسلوب التقليدي (المتبع) والذي اعتمد علي الشرح اللفظي للمهارات المطلوب تعلمها والنموذج الذي يقوم به المعلم والتزامه بتقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة والممارسة والتكرار وتصحيح الأخطاء إضافة إلي التنافس المستمر من المبتدئين لتقديم الأفضل والتشجيع المستمر من قبل المعلم ، كل ذلك لاشك يتيح للمتعلم فرصة التعلم مما يؤثر إيجابيا في كفاءة أداء المهارات .

ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه دراسة كلا من محمود ربيع ٢٠٠٠ ، احمد المهدي ٢٠٠٥ على أن هناك تقدم في مستوى أداء المجموعة الضابطة نتيجة لممارسة البرنامج التقليدي كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (٢٣: ٩٠)، (٣: ١٣٤). ويؤكد ذلك دراسة كلا من زينب حتوت ١٩٩٥م (٨) ومصطفى الجيلاني ٢٠٠٠م (٢٦) في أن الطريقة التقليدية المستخدمة أدت إلي ايجابيه المتعلمين لتعلم واستيعاب المهارات قيد البحث .

ويؤكد ذلك دراسة كل من " محمود ربيع " (٢٠٠٠م) (٢٣) ، " ناصر سيد شلبي " (٢٠٠٤م) (٣٠) ، " أحمد المهدي " (٢٠٠٥م) (٣) ، " سيد المرسي " (٢٠٠٦م) (١٠) ، " أحمد نجيب " (٢٠١٢م) (٢) على أن هناك تقدم في مستوى أداء المجموعة الضابطة نتيجة لممارسة البرنامج التقليدي كذلك وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، كما أن البرامج التي استخدمت الأسلوب التقليدي المتبع كان لها تأثيراً إيجابياً في تحسين وتطوير ورفع مستوى الأداء البدني والمهارى للاعبين.

ويتفق ذلك مع ما ذكره " مفتى ابراهيم حماد " (١٩٩٦ م) أن تكرار الاداء الصحيح للمهارة يساعد على الارتقاء بها ، وأن التدريب واعداد التكرار من شأنها احداث تحسن وتطوير القوة المنتجة والتحكم الحركي للأداء (٢٨:٨٧) .

ومن خلال ذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على :

" توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وتعلم بعض المهارات الاساسية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي " .

ويتضح من نتائج جدول (١٠) أن هناك فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية

قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث ان قيمة " ت" المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

ويعزو الباحث ذلك التفوق للمجموعة التجريبية علي الضابطة إلي تأثير البرنامج المقترح للألعاب التمهيدية وما به من مميزات ساعدت المبتدئين علي التعلم السريع للمهارات وتحسن مستوي الأداء البدني والمهاري ، كما ساهم في تعلم المهارات بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً وفي جو من المنافسة وإزالة عامل الخوف لدي المتعلمين وأداء المهارات بانسيابية .

ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه دراسة كل من **رحاب الشيخ** ٢٠٠٠م (٧) ، " فاطمه غريب " ٢٠٠٢م (١٥) ، " منير عابدين " (٢٠٠٢م) (٢٩) ، سيد أبو النور ٢٠٠٤م (٩) ، " هبه رضوان " ٢٠٠٥ (٣١) ، " أحمد نجيب " ٢٠١٢م (٢) أن استخدام الألعاب التمهيدية داخل البرنامج التعليمي لها تأثير إيجابي يفوق الطريقة المتبعة في تحسين مستوي الأداء البدني والمهاري .

ويري الباحث أن استخدام الألعاب التمهيدية أتاح للمبتدئين الفرصة في ممارسة وأداء المهارات بصورة إجمالية داخل مواقف اللعب وذلك عن طريق دمج المهارات ببعضها البعض عند التعلم في المراحل المتقدمة مما قد يسهم في الارتقاء بإدراكهم للمهارات وتصورها بصورة أفضل وانعكس ذلك على تحسين أدائهم المهاري .

وهذا ما يشير إليه كل من **عمرو أبو المجد** ، **جمال إسماعيل** ٢٠٠١ إلى أن الألعاب التمهيدية تسهم بقدر وافر في التربية العقلية للمبتدئين وزيادة الانتباه والارتقاء بعملية التفكير والإدراك والتذكر ، كما تسهم بشكل كبير في تطوير أداء الفرد للمهارات الحركية للأنشطة الرياضية مما يزيد من ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي (١٤ : ٢٠-٢١) .

وبالتالي يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على: " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وتعلم بعض المهارات

الأساسية قيد البحث ونسبة التحسن لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية"

الاستنتاجات والتوصيات :

أولا : الاستنتاجات :

- ١- أدى البرنامج المقترح إلى تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث .
- ٢- أثر البرنامج المقترح في تحسن مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث .

ثانيا : التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه نتائج وإستخلاصات هذا البحث يوصى الباحث بما يلي :

- ١- ضرورة استخدام برنامج الألعاب التمهيدية قيد البحث لتحسين القدرات البدنية مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة التايكوندو لما أثبتته نتائج هذه الدراسة.
- ٢- ضرورة الاهتمام باستخدام الألعاب التمهيدية فى عملية تعليم المهارات الأساسية فى التايكوندو وذلك على شكل منافسات بسيطة كى تعطى فرصة لتعلم مواد القانون بطريقة مبسطة ومحبية إلى نفوسهم .
- ٣- العمل على إجراء دراسات عن باقى المهارات والتي لم تخضع للدراسة الحالية وذلك بصفة خاصة وكذلك الفئات الأخرى بصفة عامة حيث أن المجال مازال فى حاجة شديدة إلى بحوث علمية لحل كثير من المشاكل الخاصة بالرياضة .
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب التمهيدية فى مجال التعلم الحركي على مستوى كليات التربية الرياضية للارتقاء بالعملية التعليمية .

المستخلص

تأثير الألعاب التمهيدية علي بعض القدرات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة التايكوندو

د . بدرى عيد حماد عبدالعظيم

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي تأثير الألعاب التمهيدية علي بعض القدرات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة التايكوندو ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث ، وقد تم الاستعانة باحدي التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لكلاهما علي عينة عمدية قوامها (٢٤) اربعة وعشرون مبتدئا ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين قوام كل منهما (١٢) اثني عشرة مبتدئا ، وقد اتبع الباحث مع المجموعة التجريبية البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية ، بينما اتبع مع المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي بدون الألعاب التمهيدية ، واستغرق في التنفيذ شهر ونصف بواقع وحدتين تعليميتين اسبوعيا ، وقد توصل الباحث إلي أن البرنامج المقترح أدى إلي تحسن المستوي البدني للمبتدئين في رياضة التايكوندو، وتحسن مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث ، ويوصي الباحث بضرورة استخدام برنامج الألعاب التمهيدية قيد البحث لتحسين القدرات البدنية مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة التايكوندو لما أثبتته نتائج هذه الدراسة مع الاهتمام باستخدام الألعاب التمهيدية في عملية تعليم المهارات الأساسية في التايكوندو وذلك على شكل منافسات بسيطة كي تعطى فرصة لتعلم مواد القانون بطريقة مبسطة ومحبية إلى نفوسهم .

Abstract

The effect of the preliminary games on some physical abilities and learning some basic skills in taekwondo sport□

Dr . Badry Eid Hammad Abdel Hakim

The purpose of this research is to identify the effect of the preliminary games on some physical abilities and to learn some basic skills in Taekwondo. The researcher used the experimental method as it is the appropriate method for the nature of this research. The experimental design was used for two groups, one experimental and the other, (24) four and twenty beginner, and were divided into two equal and equal groups of each (12) twelve beginner, and the researcher followed with the experimental group educational program using the While the group followed the traditional program without the preliminary games, and took implementation a month and a half of two units per week. The researcher found that the proposed program has improved the physical level of beginners in Taekwondo, and improve the level of performance of basic skills in question, and recommends The researcher pointed out the need to use the preliminary games program in order to improve the physical abilities level of performance of some basic skills in Taekwondo, as demonstrated by the results of this study with interest in the use of preliminary games in the process of teaching basic skills in the To Taekwondo in the form of simple competitions to give the opportunity to learn the law articles in a simplified and loving to them.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد سعيد زهران : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، دار الكتب ، القاهرة ٢٠٠٤م
- ٢- أحمد محمد نجيب : تأثير الألعاب التمهيدية في تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية دمياط ، جامعة المنصورة ٢٠١٢ م .
- ٣- أحمد محمود مهدي حسن : تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه (٨ - ١٠) سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ .
- ٤- أشرف فكري راجح : أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ م .
- ٥- إيلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، (ط ٢) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
- ٦- حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، (ط - ٤) ، الإسكندرية ، مطبعة الإشعاع الفنية ، ٢٠٠٤ م .
- ٧- رحاب محمد الشيخ : تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية علي تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات

بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م.

- ٨- زينب على حتوت : تأثير استخدام الوسائل المعينة المختلفة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ .
- ٩- السيد محمد أبو النور حسن : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ٢٠٠٤ م .
- ١٠- سيد محمد المرسي : تأثير بعض التدريبات الخاصة على تحسين قوة وسرعة أداء بعض الركلات لدى ناشئ التايكوندو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية ٢٠٠٦ م .
- ١١- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ١٩٩٢ م .
- ١٢- عزه حسن صيام : تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات تحت ١١ سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م
- ١٣- عصام الدين عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط ٨ ، دار الكتاب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٤- عمرو احمد أبو المجد ، جمال : الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ م .

إسماعيل النمكي

- ١٥- فاطمة سعد غريب : تأثير الالعاب التمهيدية علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة والأداء المهاري في كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ٢٠٠٢ م .
- ١٦- مصطفى الزيات : علم النفس العام. دار النشر للجامعات، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٧- فؤاد البهي السيد : علم النفس الإحصائي ، وقياس العقل البشري ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٧٩ م .
- ١٨- محمد إبراهيم سالم : مذكرات في الألعاب الصغيرة وألعاب المضرب (أسس - نظريات - تطبيقات)، المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ١٩- محمد أحمد عبد الله : مدخل الألعاب الصغيرة، المتحدون للطباعة، الزقازيق، ٢٠٠٥م.
- ٢٠- محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٢١- محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية ، ط٣، دار المعارف ، ١٩٩٩م.
- ٢٢- محمد رزق علي أحمد : تأثير برنامج باستخدام الالعاب التمهيدية علي بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفي في كرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٩م.
- ٢٣- محمود ربيع أمين البشيهي : تأثير التدريب بالاحبال المطاطية على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٤- محي الدين السعيد عابد : تأثير برنامج ألعاب صغيرة علي تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة بمحافظة الدقهلية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية،

العدد (١١) ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
،سبتمبر ٢٠٠٨م.

٢٥- مرفت محمد رشاد ، : تأثير الألعاب التمهيدية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية
وأمل أحمد مصطفى ومستوي الاداء لدي الموهوبين في رياضة المبارزة ، مجلة
جامعة الزقازيق الطبية ، العدد ٦ كلية الطب البشري ،
جامعة الزقازيق ، نوفمبر ١٩٩٩ م .

٢٦- مصطفى عبد القادر : تصميم منظومة للوسائط المتعددة وأثرها على تعلم بعض
الجيلاني مهارات كرة القدم للمبتدئين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .

٢٧- مصطفى محمد زيدان : كرة السلة للمدرس والمدرّب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
١٩٩٩ م.

٢٨- مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر
العربي ، القاهرة ١٩٩٦ م.

٢٩- منير مصطفى : أثر الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية
عابدين في كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة ،
المجلة العلمية للبحوث والدراسات ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة قناة السويس ، ديسمبر ، ٢٠٠٢ م .

٣٠- ناصر سيد شلبي : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب الغرضية على
تطوير مستوى اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الكاراتيه من ٩
-١١سنه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ٢٠٠٤

٣١- هبه رضوان لبيب : تأثير برنامج مقترح للاعب التمهيدية على خفض مستوى
الاغتراب و رفع مستوى الاداء البدني والمهاري في كرة اليد
، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٢١ ،
الجزء الثاني، نوفمبر ٢٠٠٥

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 32- **Devid G** : Developmental physical Education for two days Elementary school children, Macmillan publishing company, New York,1996.
- 33- **Milovan, P.&Patrik, D.& Mirsad ,N.& Slavko ,O.** : The effect of specific preliminary excercises on the quality of knowledge and execution succeses of judo techniques, Physical Education and Sport, factaunivresitatis2006
- 34- **Nichols,B** : Moving and learning the elementary school Physical Education experience, Masby year Book, Inc., louis1997.