

تأثير برنامج باستخدام الإيقاع الموسيقي على الرضا الحركي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية للطالبات المتعثرات في التايكوندو

د . سماح عبادة السيد رمضان

المقدمة ومشكلة البحث :

تعددت اساليب التدريس وتطورت مع تطور المجتمعات والتقدم العلمي والاجتماعي وتغيرت النظرة الى العلم والتعلم فضلاً عن التطورات التي شهدتها العلوم المختلفة وما تطلب ذلك من اساليب خاصة لنقل المعلومات والخبرات والمهارات المرتبطة بها الى الطلبة, ومن هذا المنطلق اصبح على المدرس ان يتعرف على اساليب التدريس المختلفة واجراءاتها كي يستخدم الاسلوب المناسب الذي يتلاءم مع مستوى الطلبة وطبيعة المادة الدراسية, ومناسباً لسلوك التعلم والموقف التعليمي. (13: 21), (24: 14)

ويوضح "تأثير حسن" (2011م), ان التوظيف الافضل للأجهزة والوسائل المساعدة, لإيصال المادة التعليمية للطلبة يساهم بشكل كبير وفعال في رفع مستوى ممارسي الألعاب الرياضية تحصيلياً وفنياً، وللموسيقى الدور الكبير في استنفار قدرات المتعلمين, التي من شأنها تسريع وتنظيم العملية التعليمية. (5: 182)

وتشير "ليلى زهران" (1997م), ان للموسيقى تأثيراً واضحاً على تحرك الإنسان ويظهر ذلك عند الانسجام مع مقطوعة موسيقية معينة لاسيما فهي تشاركه في تطوير الإحساس بالحركة وتحسين الأداء فضلاً عن تأخير ظهور التعب كما تساعد على انسيابية الحركة. (14: 107)

ويضيف "يعرب خيون" (2002م), ان للإيقاع الموسيقي تأثير ايجابي في مجالات التعلم الحركي لاسيما إنه يعمل على ضبط سرعة أداء الحركات والمهارات الرياضية, فالموسيقى الإيقاعية العالية تنمي الحركات التوافقية وتزيد والرغبة في الأداء لاسيما إن قسماً كبيراً من المدرسين يضعون موسيقى خلفية في أثناء أداء المهارات, بالإضافة الى الموسيقى البطيئة والهادئة تزيد من الشعور بالاسترخاء, والتخلص من التوتر الناتج عن أي اداء او انفعال ما. (23: 187)

كما يشير كلاً من "عبد الستار جاسم, وعائدة علي" (1991م), الى ان الموسيقى وسيلة لضبط الأداء الجيد للحركات, وتساعد المتعلم على التحكم في أداء الحركة وإيجاد حالة التناسق بين أجزائها وخاصة إذا كانت المقطوعة الموسيقية منسجمة مع الحركات المطلوب أدائها ومن خلال التجربة الميدانية تبين إن للموسيقى تأثيراً فعالاً في ضبط تكنيك الحركة بشكله الصحيح وذلك من خلال السيطرة على مقدار الشد العضلي وسرعة مد الحركة والإيقاع الحركي بها (9: 260)

ويوضح كلاً من "تاهد زيد, واحمد حسن, وحيدر محمد" (2014م), أن لكل حركة إيقاعها الخاص والذي يسعى المدرس أو المدرب إلى تطويره لدى المتعلم أو اللاعب بهدف تطوير مستوى أدائه المهاري، لأنه عندما يكون للمتعلم أو اللاعب القدرة على السيطرة على عضلات جسمه بحيث تكون العلاقة بين الشد والارتخاء منسجمة مع المحيط فان ذلك يكسب مظهر الحركة انسجاماً رائعاً وشكلاً مميزاً للأداء. (21: 160)

ويشير "عماد عبد الحق" (1999م)، الى ان الإيقاع الحركي هو حجر الاساس لبقية أنواع الألعاب الفردية والجماعية وذلك للخصوصية التي تمتلكها تمارينه وحركاته المتنوعة ومدى تأثيرها على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية، كما أنها تستخدم في معظم أنواع الإحماء الخاص بالألعاب الفردية، فهو يعمل على تنمية كافة العضلات في الجسم ويزيد من مرونتها ورشاقته، ويعمل على تنمية القدرات والمهارات البدنية وكذلك على تنمية صفة الإحساس بالحركة. (11: 61-90)

ويوضح "تجاح شلش, ومازن عبد الهادي" (2011م) أهمية استعمال الإيقاع الموسيقي عند تعلم المهارات وضبط الإيقاع الحركي لهذه المهارة لان الإيقاع الحركي يعد أساس مهم من الأسس التي تبنى عليها تحليل الحركات الرياضية وتقويمها، فضلا عن إسهامه الايجابي في العملية التعليمية لان لها تأثير على تحسين وتطوير التكنيك الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة وخصوصاً إذا ما اقترن بالإيقاع الموسيقي عند تعلم المهارات. (22: 192)

وتشير كلاً من "امنة فاضل, ورواء علاوي" (2014م)، ان ربط الجانب النفسي متمثلاً بالرضا الحركي بالجانب المهاري في معظم الألعاب الرياضية يعمل على إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى الفرد الرياضي والتي تبعث الثقة بالنفس, فتثير بذلك حيويته وحماسه وتجعل أدائه المهاري يتميز بالانسيابية والدقة مما يجعله محباً للأنشطة التي يؤديها وبذلك تتحقق طموحاته. (2: 88)

ويذكر كلاً من "محروس قنديل, محمد ابراهيم, احمد الشاذلي" (1998م)، ان الرضا الحركي بمفهومه العام يعني رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية، المتعلقة بالمهارة التي يمارسها مما يساعده على تعزيز ثقته بنفسه ومن ثم تطوير المستوى لديه من جميع الجوانب سواء كانت نفسية، بدنية أو حركية وبالتالي قدرته على مواجهة مختلف الظروف. (15: 171)

وفي هذا المجال يذكر ايضاً "امين الخولي" (1996م) إن شعور المتعلم بالرضا عن أدائه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بثقته بنفسه ، كما إن درجة قبول المتعلم لذاته تتأثر بدرجة كفايته الإدراكية الحركية من خلال وجود ارتباط عالي بين اللياقة الحركية وبين مفهوم الرضا عن الذات. (3: 168)

كما يشير "اسامة راتب" (2001م)، إلى ان الخبرات السابقة الايجابية التي يحقق فيها المتعلم النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة نحو الاستمرار في ممارسة هذا النشاط، مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة لتحقيق الأهداف. (1: 256)

ويعتبر التايكوندو أحد الأنشطة الرياضية التي تطورت في الالونة الاخيره بشكل سريع واصبح لها مكانه هامة بين جميع الرياضات, فهو فن من فنون الدفاع عن النفس الذي يستخدم اليدين والقدمين لمحاولة التغلب على الخصم وذلك بأداء مجموعة مختلفة ومتنوعة من المهارات الدفاعية والهجومية والتي لها ايقاعها الحركي الخاص, وتحتاج الى توافق حركي معين, ولا شك ان هذه المهارات التي يؤديها اللاعب لكي تحقق الهدف المرجوا منها عند ادائها سواء التغلب

على الخصم في المباريات, او الحصول على اعلى الدرجات على المستوى الاكاديمي, لا بد من تعلمها واتقانها بالشكل المناسب والمجدي, مما يضع على عاتق المقيمين بالعملية التعليمية او التدريبية محاولة التوصل الى افضل الطرق والوسائل, وانسب الحلول التي تدعم هذا الهدف لتحقيق النتيجة المنشودة.

والجدير بالذكر ان رياضة التايكوندو حديثة العهد للغالبية العظمي من طالبات الكلية وخاصة الفرقة الاولى وقد لاحظت الباحثة خلال عملها الاكاديمي بالكلية كمحاضرة في التايكوندو وجود مجموعة من الطالبات اللاتي يواجهن صعوبة شديدة في التحصيل وتعلم مهارات التايكوندو ويطلق عليهن الطالبات المتعثرات, وتعتبر الطريقة التقليدية المعتمده على اسلوب الاوامر لا تتناسب مع جميع الطالبات ولا تلبى جميع احتياجاتهن, نظراً لوجود الفروق الفردية بينهن واختلاف قدراتهن التحصيلية والمهارية وعدم كفاية الوقت المخصص للمحاضرة لاستيفاء احتياجات جميع الطالبات من حيث التوضيح او تكرار الاداء من جهة وتحقيق الهدف النهائي في نهاية الوحدة من جهة اخرى, مما قد يؤدي الى انخفاض تحصيل بعض الطالبات في التايكوندو, ونتيجة لذلك تقل رغبتهن ودوافعهن للاداء او بذل الجهد للتحسن, واحياناً يصل بهم الامر الى اللامبالاه وعدم الاكترث لما قد يحدث لهن سواء رسوبهن او نجاحهن بالتايكوندو, ونظراً للسعي الدائم لحل مشاكل الطالبات وخاصة المتعثرات من جانب ادارة الكلية بصفة عاملة ومحاضرين التايكوندو بصفة خاصة, ووفقاً لما تتضمنه ايضا متطلبات الجودة بالكلية وهو الاهتمام بهذه النوعية من الطالبات تم تخصيص لهن وقت خارج اليوم الدراسي لتعليمهن من قبل المحاضرين المسؤولين عن تدريس المواد المختلفة ومنها التايكوندو, لمحاولة تحسين مستواهن المهاري, لتجنب رسوبهم بالمواد الدراسية بالكلية ومنها التايكوندو.

وبعد اضطلاع الباحثة على المراجع والدراسات التي تتناول افضل الاساليب والوسائل المختلفة والمحفزة للاداء والتي يكون لها اثر نفسي ملحوظ على الطالبات وزيادة ثقتهن بأنفسهن, وتطرقها لموضوع الايقاع الموسيقي والدور الهام الذي يلعبه عند ربطة بتعلم المهارت الحركية ووفقاً لما اشار اليه كلاً من " قاسم لزام, يوسف كماش, وصالح بشير" (2005م), محمد سعد", "محمد لطفي" (2001م) ان الايقاع الموسيقي يعد وسيلة تحفيزية تعمل على استثارة دوافع الطالبة وطاقاتها, فضلاً عن ذلك فإنها تهيئ لها الجو المملوء بالتشويق والإثارة لممارسة التمرينات من اجل التخفيف من حدة الصعوبة الموجودة في مراحل الأداء الفني للمهارة, وبالتالي فإنها تنمي في نفسييتها روح المرح والبهجة في أثناء تأدية مفردات الوحدات التعليمية إذ أن الأساس المهم هو أن المتعلم سوف يتعلم بشكل أفضل ويتفوق في أداء المهارات الحركية إذا استشيرت دوافعه من خلال التشويق والإثارة وتزيد الرضا الحركي عند الفرد والثقة بالنفس, وعلى اعتبار ان الموسيقي فن محبب الى الفتيات, حيث ان المرأة تتميز بإيقاع حركي أكثر من الرجل وخاصة بالحركات المرتبطة بالموسيقى. (12: 39) (18: 7)

دفع ذلك الباحثة لتبني فكرة هذا البحث, واختيار اسلوب جديدة لايصال المعلومة بشكل مختلف, بدلا من اسلوب الاوامر الذي لم يجدى نفعاً بالحد المطلوب وخاصة لهذه النوعية من الطالبات, لذلك قامت الباحثة ببناء برنامج تعليمي بمصاحبة الايقاع الموسيقي لبعض المهارات

الاساسية في التايكوندو للطالبات المتعثرات دراسياً، والذي قد يدفعهن للمشاركة بايجابية، وزيادة المتعة والتشويق والرغبة للتعلم ومضاعفة جهدهن وثقتهم بأنفسهن املاً منها ان يساعد على زيادة الرضا الحركي لديهن وتحقيق الهدف النهائي وهو تحسين مستوى الاداء المهاري في التايكوندو. هدف البحث:

تصميم برنامج تعليمي باستخدام الايقاع الموسيقي ومعرفة تأثيره على الرضا الحركي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية للطالبات المتعثرات في التايكوندو بالفرقة الاولى للعام الجامعي 2017م/2018م
فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبيلة والبعدية لعينة البحث التجريبية في الرضا الحركي ولصالح القياسات البعدية.
 - 2- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية في كلا من (القدرة العضلية للرجلين- مرونة الفخذ- الرشاقة- التوافق بين العين واليد- التوافق بين العين والقدم- التوافق بين العين واليد- التوافق بين العين والقدم) ولصالح القياسات البعدية".
 - 3- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبيلة والبعدية لعينة البحث التجريبية في مستوى الاداء المهارى لكلاً من (اري ماكي- ممتج ماكي- اولجل ماكي- ممتج جيرجي- اب تشاجي- بك تشاجي) ولصالح القياسات البعدية.
- مصطلحات البحث:

- **الإيقاع الموسيقي:** "هو الأصوات المتتالية المتعاقبة خلال فترة زمنية معينة أي انه انتظام الوزن للحركات المتتابعة للأنغام". (6: 24)
- **الرضا الحركي:** "هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبير عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من اجلها يلتحق بهذا النشاط". (8: 114)
- **الطالبات المتعثرات:** "هن الطالبات اللاتي يُظهرن تباعدا بين التحصيل الدراسي والقدرة على الأداء المهارى المتوقع نتيجة لافتراض وجود صعوبات في التعلم". (*)

(*) تعريف اجرائي

الدراسات والبحوث السابقة:

1- دراسة "خالد شاكر" (2003م) (7)، تهدف الى معرفة تأثير استخدام الموسيقى في سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين، اشتملت عينة البحث على طلاب معهد اعداد المعلمين بالكرخ والبالغ عددهم (40) طالباً، وأشارت اهم النتائج الى إن عملية التعلم الأولى يجب أن تتم من دون استخدام موسيقى لصعوبة الأداء

الحركي مع الإيقاع الموسيقي كما أظهرت الدراسة إن استخدام الموسيقى في عملية التعلم يجب أن تتم في مدة متأخرة لا سيما إن الدراسة أظهرت أيضاً إن للموسيقى تأثير واضح في عملية سرعة تعلم المهارات في فعاليات الألعاب الفرعية.

2- دراسة "عماد عبد الخالق" (2003م) (10)، تهدف الى معرفة اثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية لطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين، واشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الاولى والثانية بكلية التربية الرياضية، والبالغ عددهن (20) طالبة، وأشارت اهم النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لكلاً المجموعتين في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية، فيما أظهرت المجموعة التجريبية والتي استخدمت الإيقاع الموسيقي كمصاحب للأداء المهاري تقدماً وفاعلية أكبر.

3- دراسة "محمد سلطان" (2009م) (20)، تهدف الى التعرف على اتجاه العلاقة الارتباطية بين التهديف بالقفز والرضا الحركي بدلالة الاسلوب المعرفي للاعبين الشباب بكرة السلة، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، اشتملت عينة البحث على اللاعبين الشباب بالأندية البالغين من العمر (19) سنة والبالغ عددهم (130) لاعب، وأشارت اهم النتائج الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين الرضا الحركي وادائهم لبعض المهارات الهجومية في كرة السلة.

4- دراسة "ثائر رشيد" (2011م) (5)، تهدف الى معرفة تأثير الإيقاع الموسيقي في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين، واشتملت عينة البحث على طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة كرميان والبالغ عددهن (24) طالبة، وأشارت اهم النتائج الى تأثير استخدام الموسيقى في زيادة التحصيل المعرفي وعملية التعلم وسرعة تعلم مهارات الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد فضلاً عن تأثير الموسيقى في تحسين وتطوير الجانب الفني.

5- دراسة "ناهد زيد"، "احمد حسن"، "حيدر محمد" (2014م) (21)، تهدف الى تأثير تداخل ترمينات خاصة بالإيقاع الموسيقي في تطوير التوافق الحركي وتعلم المراحل الفنية للضرب الساحق بالكرة الطائرة للطالبات، استخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعتين، واشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة بابل والبالغ عددهن 20 طالبة، وأشارت اهم النتائج الى ان تطوير التوافق الحركي ، وضبط الايقاع الحركي لمهارة الضرب الساحق وتحسن الاداء الفني للضرب الساحق، وان استخدام ادخال الايقاع الموسيقي في الوحدات كان له اثر ايجابي في خلق بيئة تعليمية مناسبة للطالبات ومحفزة للأداء.

6- دراسة "امنة فاضل، رواء علاوي" (2014م) (2)، تهدف الى التعرف على علاقة الرضا الحركي بدقة اداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد، اشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الرابعة بكلية التربية الرياضية بجامعة بابل، والبالغ عددهم (60) طالباً، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وأشارت اهم النتائج الى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الرضا الحركي ودقة أداء عينة البحث لمهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد.

7- دراسة "بشري كاظم", "يناس سليمان" (2017م) (4), تهدف الى التعرف على اثر مصاحبة الموسيقى لذوي نمط التفكير (المنفتح- الانطوائي) في اداء بعض المهارات في الجمناستيك الايقاعي والسلامة النفسية, استخدم الباحثين المنهج التجريبي للمجموعتين, واشتملت عينة البحث على طالبات المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية والبالغ عددهن (24) طالبة, وأشارت اهم النتائج الى ان البرنامج التعليمي باستخدام الايقاع الموسيقي اثر ايجابيا في تعلم مهارات الجمناستيك الايقاعي وفي السلامة النفسية لذوي النمط المنفتح اكثر من النمط الانطوائي. الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد هدف البحث, والمنهج المستخدم وتصميم البرنامج التعليمي, وتحديد الاسلوب الاحصائي المناسب لطبيعة البحث الحالي. خطة وإجراءات البحث: أولاً: منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بإتباع القياس القبلي-البعدي. ثانياً: مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على الطالبات المتعثرات في التايكوندو بالفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق لعام 2017م/2018م, والبالغ عددهن (80) طالبة, وتتراوح أعمارهن ما بين (18-19) سنة, واشتملت عينة البحث الاساسية على (40) طالبة وهن الطالبات التي تقع على الباحثة مسؤولية تعليمهن وتدريبهن ضمن متطلبات الجودة بالكلية, والمختارين بالطريقة العشوائية, وتم تقسيمهن الى (25) طالبة للمجموعة التجريبية, و(15) طالبة للدراسة الاستطلاعية.

اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث:

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتدالي قامت الباحثة بإجراء اعتدالية التوزيع التكراري بين أفراد عينة البحث الكلية في بعض متغيرات (السن- الطول- الوزن) ومقياس الرضا الحركي, وبعض المتغيرات البدنية وهي (القدرة العضلية للرجلين- مرونة الفخذ- الرشاقة- التوافق- التوازن الثابت), وبعض مهارات التايكوندو (اري ماكي- ممتج ماكي- اولجل ماكي- مموتج جيرجي-اب تشاجي- بك تشاجي), وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

تجانس عينة البحث الكلية في معدلات النمو والرضا الحركي وبعض المتغيرات البدنية ومهارات

ن = 40

التايكوندو قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	18.35	0.756	18.20	0.595
الطول	سم	166.75	3.572	168.00	1.050-

الوزن	كجم	66.93	2.281	67.38	0.592-
الرضا الحركي	درجة	78.45	3.796	78.00	0.356
القدرة العضلية للرجلين	سم	135.50	2.643	136.00	0.568-
مرونة الفخذ	سم	70.26	2.725	70.00	0.286
الرشاقة	ثانية	24.10	1.435	24.16	0.125-
التوافق بين العين واليد	درجة	8.25	1.357	8.00	0.553
التوافق بين العين والقدم	ثانية	13.14	0.652	13.00	0.644
التوافق بين العين والقدم واليد	عدد	9.25	1.364	9.00	0.550
التوازن الثابت	ثانية	5.63	1.837	5.66	0.049-
اري ماكي	درجة	1.75	0.425	1.70	0.353
ممنتج ماكي	درجة	1.15	0.336	1.10	0.446
اولجل ماكي	درجة	1.10	0.328	1.00	0.915
ممنتج جيرجي	درجة	1.65	0.427	1.60	0.351
اب تشاجي	درجة	1.70	0.439	1.65	0.342
بك تشاجي	درجة	1.60	0.382	1.50	0.785

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت بين (-1.050 : 0.915) أي أنها انحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل على أن عينة البحث من مجتمع اعتدالي متجانس. وسائل وأدوات جمع البيانات :
 أولاً: أجهزة وأدوات البحث:

(جهاز ريستا مير لقياس الطول (سم)-ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)-ساعة إيقاف لحساب الزمن (ث)- اقماع-شريط لقياس الأطوال (سم)-حبال للوثب -كرات تنس-صافرة -سماعة مكبرة للصوت)
 ثانياً: الاستثمارات المستخدمة في البحث :

١- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في تحديد المتغيرات البدنية الخاصة بالتايكوندو، والاختبارات التي تقيسها. مرفق (2)
 ٢- استمارة تسجيل درجات مستوى الاداء المهارى للمهارات الاساسية قيد البحث من اعداد الباحثة. مرفق (4)

٣- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الإطار العام لتنفيذ البرنامج التعليمي مرفق (6)
 ثالثاً: الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:
 مقياس الرضا الحركي:

تم استخدام مقياس الرضا الحركي الذي وضعه في الأصل نيلسون وألين Nelson, Allen، وقام باقتباسه وتعريبه "محمد حسن علاوى" (1998م) (17)، وهذا المقياس يقيس درجة اتجاهات الأفراد نحو رضائهم عن النشاط الحركي، ويتكون من (30) عبارة تقرأ على الأفراد ويقوم كل واحد بتحديد مشاعره أمام كل عبارة متدرجة من خمس درجات، يتم جمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس وكلما قاربت من الدرجة العظمى وقدرها 150 درجة كلما دل ذلك على زيادة الرضا الحركي للفرد.
 الاختبارات البدنية:

تم عمل استمارة استطلاع رأى الخبراء عن المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارات التايكوندو قيد البحث والاختبارات التي تقيسها مرفق (2)، استنادا الى الاختبارات التي وضعها كلاً من محمد صبحى (2001م)، "محمد علاوي، محمد نصر الدين" (2001م) (19)، (16)، وعرضها على عدد (10) خبراء، وقد تم قبول العناصر البدنية والاختبارات التي بلغت نسبة مئوية 80% فأكثر، وتطبيقها لإيجاد اعتدالية التوزيع التكراري بين افراد عينة البحث، وهذه الاختبارات هي:

- ١- اختبار الوثب العريض من الثبات، وبنسبة موافقة (100%). مرفق (1/3)
- ٢- اختبار رفع القدم على عقل الحائط، وبنسبة موافقة (100%). مرفق (2/3)
- ٣- اختبار الجري الزجزاجي، وبنسبة موافقة (80%). مرفق (3/3)
- ٤- اختبار التوافق بين العين واليد، وبنسبة موافقة (100%). مرفق (4/3)
- ٥- اختبار التوافق بين العين والقدم، وبنسبة موافقة (100%). مرفق (5/3).
- ٦- اختبار التوافق بين العين واليد والقدم، وبنسبة موافقة (100%). مرفق (6/3)
- ٧- اختبار الوقوف على قدم واحدة، وبنسبة موافقة (90%). مرفق (7/3)

تقييم مستوى الأداء المهارى:

تم تقييم مستوى الأداء المهارى في المهارات الهجومية قيد البحث، بواسطة لجنة مكونة من ثلاثة من المحكمين المتخصصين في التايكوندو مرفق (1)، وتم إعطاء ثلاثة محاولات لكل طالبة لأداء المهارات قيد البحث، علماً بأن لكل محاولة (7 درجات)، ويتم أخذ متوسط الثلاثة محاولات، وتم تسجيل النتائج في استمارة تسجيل نتائج مستوى الاداء المهارى التي اعدتها الباحثة لهذا الغرض. مرفق (4).

الخطوات التمهيديّة والتنفيذية لتجربة البحث : الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة عشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (15) طالبة، ذلك في الفترة من يوم السبت الموافق 2018/2/17م، إلى يوم السبت الموافق 2018/2/24م، وذلك لمعرفة المعوقات التي قد تقابل الباحثة أثناء تطبيق الدراسة الأساسية، وحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمقياس الرضا الحركي، والاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.

المعاملات العلمية للرضا الحركي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث:

حساب الصدق Validity

تم حساب صدق التمايز لاختبارات الرضا الحركي وبعض المتغيرات البدنية ومهارات التايكوندو قيد البحث، باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية وعددها (40) طالبة، حيث تم ترتيب درجات الطالبات ترتيباً

تتازلياً وتم مقارنة درجات الطالبات الأعلى ودرجات الطالبات الأدنى، وذلك خلال يومي 2/17 الى 2018/2/18م، وجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2)

دلالة الفروق الإحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبارات الرضا الحركي وبعض المتغيرات البدنية ومهارات التايكوندو قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى ن=10		الربيع الأدنى ن=10		قيمة (ت) المحسوبة
		س ₁	ع ₁ ±	س ₂	ع ₂ ±	
الرضا الحركي	درجة	82.10	3.217	78.00	3.654	*3.573
البدنية	القدرة العضلية للرجلين	138.13	2.682	135.24	2.731	*3.203
	مرونة الفخذ	74.59	2.476	70.12	2.923	*4.951
	الرشاقة	22.34	1.267	24.69	1.620	*4.848
	التوافق بين العين واليد	9.50	1.174	8.00	1.436	*3.431
	التوافق بين العين والقدم	12.72	0.325	13.16	0.438	*3.423
	التوافق بين العين والقدم واليد	10.50	1.322	9.00	1.427	*3.272
	التوازن الثابت	ثانية	6.10	0.365	5.33	0.867
المهارية	اري ماكي	2.00	0.251	1.60	0.392	*3.645
	ممنتج ماكي	1.35	0.265	1.05	0.286	*3.264
	اولجل ماكي	1.30	0.276	1.00	0.253	*3.399
	ممنتج جيرجي	2.15	0.561	1.50	0.402	*2.152
	اب تشاجي	2.00	0.314	1.60	0.391	*3.384
	بك تشاجي	1.85	0.262	1.45	0.349	*3.889

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.101 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبارات الرضا الحركي وبعض المتغيرات البدنية ومهارات التايكوندو قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى مما يشير إلي صدق الاختبارات المستخدمة.

حساب الثبات Reliability

ولحساب الثبات في مقياس الرضا الحركي، والاختبارات البدنية ومهارات التايكوندو قيد البحث قامت الباحثة باستخدام طريقه الاختبار-إعادة الاختبار Test-Retest، وذلك على العينة الاستطلاعية وعددهن (15) طالبة، وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق 2018/2/17م، إلى يوم السبت الموافق 2018/2/24م، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين لاختبارات الرضا الحركي وبعض المتغيرات البدنية ومهارات التايكوندو قيد البحث ن = 15

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س ₁	ع ₁ ±	س ₂	ع ₂ ±	
الرضا الحركي	درجة	78.20	3.673	78.25	3.592	*0.698

*0.763	2.587	135.40	2.699	135.30	سم	القدرة العضلية للرجلين	البدنية
*0.689	2.765	70.20	2.923	70.15	سم	مرونة الفخذ	
*0.745	1.694	24.11	1.711	24.14	ثانية	الرشاقة	
*0.766	1.579	8.35	1.696	8.25	عدد	التوافق بين العين واليد	
*0.679	0.483	13.11	0.641	13.15	ثانية	التوافق بين العين والقدم	
*0.754	1.346	9.15	1.452	9.10	عدد	التوافق بين العين والقدم واليد	
*0.781	0.738	5.64	0.859	5.61	ثانية	التوازن الثابت	المهاري
*0.776	0.371	1.70	0.416	1.65	درجة	اري مكي	
*0.804	0.345	1.17	0.297	1.10	درجة	ممنتج مكي	
*0.675	0.401	1.15	0.339	1.09	درجة	اولجل مكي	
*0.812	0.422	1.60	0.430	1.55	درجة	ممونتج جيرجي	
*0.799	0.393	1.70	0.385	1.60	درجة	اب تشاجي	
*0.742	0.349	1.55	0.356	1.50	درجة	بك تشاجي	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.514 *دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (3) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس الرضا الحركي، وبعض المتغيرات البدنية ومهارات التايكوندو قيد البحث، مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

البرنامج التعليمي باستخدام الايقاع الموسيقي:

قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الإطار العام لتنفيذ البرنامج التعليمي مرفق (6)، وبناءً على ما تم الموافقة عليه من محتويات الاستمارة تم اعداد الاطار العام للبرنامج الذي اصبح كالتالي:

اولاً: هدف البرنامج التعليمي: تحسين الرضا الحركي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية للطلبات المتعثرات في التايكوندو بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وذلك من خلال تصميم برنامج تعليمي باستخدام الايقاع الموسيقي.

ويتفرع من الهدف العام الأهداف التالية:

الأهداف المعرفية:

- أن تتعرف الطالبة علي الخطوات التعليمية للمهارات الاساسية قيد البحث.
- أن تتعرف الطالبة علي النواحي الفنية للمهارات الاساسية قيد البحث.
- أن تفرق الطالبة بين الأداء الصحيح والخطأ عند اداء المهارات الاساسية قيد البحث.
- ان تتذكر الطالبة المصطلحات الكورية للمهارات الاساسية قيد البحث.

الأهداف المهارية:

- أن تقوم الطالبة بأداء المهارات الاساسية قيد البحث بالشكل الصحيح لها.
- أن تتمكن الطالبة من اتباع الخطوات التعليمية الصحيحة للمهارات الاساسية قيد البحث.
- أن تتمكن الطالبة من أداء المهارات الاساسية بدقة عالية مع الايقاع الموسيقي.
- ان يتحسن لدى الطالبة المتغيرات البدنية قيد البحث اثناء الوحدة التعليمية.

الأهداف الوجدانية:

- ان تعتاد الطالبة على النظام والاحترام والالتزام .
- ان تشعر الطالبة بالرضا الحركي اثناء الوحدة التعليمية.

- أن تشعر الطالبة بالتشويق أثناء تعلم مهارات التايكوندو بمصاحبة الايقاع الموسيقي.
 - أن تكتشف الطالبة الأخطاء التي تقع فيها وتعديلها.
 - أن تستمتع الطالبة بتنفيذ جميع أجزاء الوحدة التعليمية مع زملائها.
 - أن يتم تنمية الحس الحركي الموسيقي لدى الطالبة.
 - أن تشعر الطالبة بالسعادة أثناء تنفيذ جميع أجزاء الوحدة التعليمية مع الايقاع الموسيقي.
- ثانياً: أسس البرنامج :

- أن يتوافق محتوى البرنامج التعليمي مع أهدافه.
 - أن يثير دوافع الطالبات لتحقيق الأهداف المطلوبة .
 - أن يراعي الفروق الفردية بين الطالبات.
 - أن يحقق البرنامج مبدأ التفاعل بين الطالبات في عملية التعلم.
 - أن يتناسب مع مستويات الطالبات.
 - أن يراعي عوامل الأمن والسلامة بين الطالبات.
 - توفير عامل التشويق لدى الطالبات للبعد عن الملل.
- ثالثاً: الخطة الزمنية للبرنامج:

قامت الباحثة بناء علي استطلاع رأي السادة الخبراء بتحديد الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي بناءً على ما تم الموافقة عليه من محتويات الاستمارة مرفق (2/6), قامت بإعداد البرنامج التعليمي والذي اشتمل على (8) أسابيع, بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع أي أن البرنامج يشتمل على (8) وحدات تعليمية, وزمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة, ومقسمة كالتالي:

- (3ق) اعمال ادارية
 - (3ق) احماء عام لتهيئة الجسم بشكل عام بمصاحبة الايقاع الموسيقي المناسب لتدريبات الاحماء .
 - (5ق) اعداد بدني خاص لمرونة العضلات العاملة ولتجنب الاصابة بمصاحبة الايقاع الموسيقي المناسب لتمارين الاعداد البدني .
 - (75ق) مقسمة الى جزئين (30ق) الجزء الرئيسي الاول الخاص تعليم المهارات بالوحدة, (45ق) الجزء الرئيسي الثاني والخاص بربط المهارات المتعلمة في الوحدة بالإيقاع الموسيقي المناسب للأداء المهارى.
 - (2ق) زمن فترة الراحة بين الاجزاء الرئيسية.
 - (2ق) الختام مجموعة تمارينات للاسترخاء والتهدة بمصاحبة الايقاع الموسيقي الهادئ.
- ويوضح جدول (4) نموذج لوحدة تعليمية اسبوعية مستخدمة لتعلم احد المهارات الهجومية قيد البحث بأسلوب التنافس الجماعي.

جدول (4)

نموذج لوحدة تعليمية يومية

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	محتوى الدرس	الزمن	وحدة
دفتر الغياب	-ان تعتاد الطالبة على النظام والاحترام والالتزام ..	- أداء التحية وأخذ غياب المجموعة.	3ق	ية

ملعب التايكوندو	- تدفئة وتهيئة الجسم للبدء في تنفيذ البرنامج. - أن تستعد الطالبة بدنياً للأداء الجيد أثناء الشرح .	-احماء وتهيئة عامة للجسم	3ق	ع الايقاع
ملعب التايكوندو صفارة	- ان تتهيأ العضلات المشاركة في الاداء. - تجنب حدوث اصابات عضلية أثناء مرحلة تعلم الاداء . - أن تساعد التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية للطالبات . - ان تتفاعل الطالبة مع زملائها بإيجابية ونشاط.	-تهيئة العضلات المشاركة في الاداء	5ق	ى خاص قاع
ملعب تايكوندو - صفارة	- أن تكتشف الطالبة الأخطاء التي تقع فيها وتعدلها. - ان يتحسن لدى الطالبة المتغيرات البدنية قيد البحث أثناء الوحدة التعليمية. - أن تتعرف الطالبة على الخطوات التعليمية لمهارة اولجل ماكي - ان تتذكر الطالبة المصطلحات الكورية لمهارات التايكوندو	-تقوم الباحثة بشرح مهارة الدفاع العلوي اولجل ماكي مع اوضاع القدمين.	30ق	الرئيسي التعليمية (اولجل)
ملعب تايكوندو - صفارة	- أن تتمكن الطالبة من اتباع الخطوات التعليمية الصحيحة لمهارة اولجل ماكي - أن تتمكن الطالبة من أداء اولجل ماكي والمهارات السابقة بدقة عالية مع الايقاع الموسيقي. - أن تستمتع الطالبة بتنفيذ جميع أجزاء الوحدة التعليمية مع زملائها. - ان تشعر الطالبة بالسعادة أثناء تنفيذ جميع اجزاء الوحدة التعليمية مع الايقاع الموسيقي.	- تشغيل الايقاع الموسيقي واداء المهارة من الثبات. - اداء المهارة مع حركات القدمين اب سوجي/ اب كوبي. - اعطاء التعليمات الفنية وتصحيح الاخطاء. - ضبط ايقاع الحركة مع ايقاع الموسيقي. - ربط المهارات السابقة بمهارة اولجل ماكي.	2ق 45ق	ة الرئيسي ط مهارة ماكي لوحدهات ع الايقاع
- سماعة مكبرة للصوت	- أن يعود الجسم لحالته الطبيعية. -ان تشعر الطالبة بالاسترخاء.	تمرينات استرخاء وتهيئة باستخدام ايقاع موسيقي هادئ	2ق	

القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لعينة البحث الاساسية في كلاً من (مقياس الرضا الحركي - المتغيرات البدنية قيد البحث - مهارات التايكوندو الاساسية قيد البحث)، وذلك في الفترة من يوم الاحد الموافق 2018/2/25م إلى يوم الاثنين الموافق 2018/2/26م. التجربة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي على عينة البحث الاساسية، ولمدة ثمانية اسابيع بدءاً من يوم الثلاثاء الموافق 2018/2/27م، إلى يوم الثلاثاء الموافق 2018/4/17م، على الطالبات المتعثرات، والذي يتم فيه شرح الخطوات التعليمية للمهارات قيد البحث وتصحيح الاخطاء، ثم يتم اداء المهارات بمصاحبة الايقاع الموسيقي الذي يتمشى مع ايقاع الحركات، وفي جميع اجزاء الوحدة التعليمية وقد راعت الباحثة ان تتمشي كل مقطوعة موسيقية مع نوع كل جزء من اجزاء الوحدة بدءاً من الاحماء و الاعداد البدني وحتى الجزء الختامي الذي يشتمل على مقطوعات موسيقية تساعد على الاسترخاء وتهيئة الجسم. القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الأساسية قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديّة في يوم الاربعاء الموافق 2018/4/18 الى يوم الخميس الموافق 2018/4/19م، على عينة البحث الاساسية وبنفس طريقة القياس القبلي . المعالجات الإحصائية:

لمعالجة البيانات إحصائياً قامت الباحثة باستخدام برامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:-
 (المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- معامل الارتباط- الوسيط- الربع الاعلى والأدنى- اختبار "ت")
 عرض ومناقشة النتائج:
 أولاً: عرض النتائج:

جدول (5)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية

في مقياس الرضا الحركي قيد البحث ن = 25

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		س ₁	ع ₁ ±	س ₂	ع ₂ ±
مقياس الرضا الحركي	درجة	78.35	3.663	92.50	5.723

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 064.2 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية في مقياس الرضا الحركي قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (6)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية

في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = 25

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		س ₁	ع ₁ ±	س ₂	ع ₂ ±
القدرة العضلية للرجلين	سم	135.45	2.590	140.00	3.267
مرونة الفخذ	سم	70.25	2.773	74.43	3.452
الرشاقة	ثانية	24.15	1.697	22.71	1.586
التوافق بين العين واليد	درجة	8.40	1.586	10.50	1.470
التوافق بين العين والقدم	ثانية	13.12	0.484	12.63	0.369
التوافق بين العين والقدم واليد	عدد	9.18	1.359	12.25	1.746
التوازن الثابت	ثانية	5.57	0.763	6.74	0.694

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 064.2 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية.

جدول (7)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية

في مهارات التايكوندو قيد البحث ن = 25

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		س ₁	ع ₁ ±	س ₂	ع ₂ ±
اري ماكي	درجة	1.70	0.429	6.15	2.136
ممتنج ماكي	درجة	1.10	0.328	5.75	2.069
اولجل ماكي	درجة	1.05	0.319	5.50	2.137
مموتنج جيرجي	درجة	1.60	0.431	6.00	2.316

اب تشاجي	درجة	1.65	0.388	6.15	2.455	*8.905
بك تشاجي	درجة	1.55	0.410	5.80	2.134	*9.281

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 064.2 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث التجريبية في مهارات التايكوندو قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

ثانياً: مناقشة النتائج

1- مناقشة الفرض الاول

يتضح من ملاحظة نتائج جدول (5)، وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة في مقياس الرضا الحركي للطالبات المتعثرات ولصالح القياسات البعدية، حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي لمقياس الرضا الحركي في القياسات القبلية (78.35)، وبلغت في القياسات البعدية (92.50)، مما يشير الى وجود تحسن في الرضا الحركي في القياسات البعدية.

وترجع الباحثة هذه الفروق الدالة احصائياً الى الاسلوب المستخدم وهو الايقاع الموسيقي المصاحب للأداء طوال اجزاء الوحدة التعليمية وهي اسلوب محبب الى النفس وخاصة للأنثى وتظهر فيه تفوقاً على الرجل من حيث قدرتها على الربط الحركي بالإيقاع الموسيقي، والذي عمل على استثارة دوافع الطالبات المتعثرات بصورة ايجابية مثمرة، ودفعهم الى الاستمرارية في الاداء والانسجام مع الحركات وتطوير الاحساس الحركي، وقد راعت الباحثة طوال فترة البرنامج ان يكون الايقاع الموسيقي مرتبط بجمیع اجزاء الوحدة بدءاً من الاحماء العام والاعداد البدني الخاص مروراً بالجزء الرئيسي ووضع مقطوعات موسيقية تتناسب مع ايقاع الحركات في هذه الاجزاء الذي تميز بالرتم العالي الواضح، وانتهاءً بالجزء الختامي الذي احتوى على مقطوعات موسيقية هادئة تساعد الطالبات على الاسترخاء وتهدئة الجسم بعد المجهود العضلي والمهاري في الاجزاء السابقة، فلم تهبط عزيمتهن ولم يكن هناك مساحة لدخول عامل الملل والرتابة طوال الوحدة التعليمية، وقد اتضح الاثر الايجابي في زيادة رغبة الطالبات في المشاركة وزيادة عنصر التشويق والاثارة لديهن وزيادة ثقتهن بأنفسهن وبقدرتهن البدنية والمهارية، وبالتالي زيادة شعورهن بالرضا الحركي.

وهذا يتفق مع ما اشارت اليه "ليلي زهران" (1997م)، ان للموسيقى تأثيراً واضحاً على تحرك الإنسان فهي تشاركه في تطوير الإحساس بالحركة وتحسين الأداء فضلاً عن تأخير ظهور التعب كما تساعد على انسيابية الحركة. (14)

كما ترجع الباحثة احساس الطالبات بالرضا الحركي الى تحسن بعض المتغيرات البدنية لديهن كالقدره العضلية للرجلين والتوافق وهو من العناصر الهامة والاساسية في التايكوندو التي لا غني عنها ومرتبطة ارتباطاً وثيقاً بأداء معظم مهارات التايكوندو حيث ان التوافق مطلب رئيسي لنجاح هذه المهارات، بالإضافة الى التوازن المطلوب عند اداء الركلات التي تتطلب الوقوف على قدم واحدة، والمرونة اللازمة لأداء الحركات بالمدى الصحيح لها والقدره على تغيير الاتجاه دون اخطاء كل هذه العناصر راعت الباحثة خلال برنامجها التعليمي ان تكون محل

اهتمام سواء في الجزء الاعدادي او الرئيسي, وقد لعبت دوراً هاماً في تحسن ايضاً مستوى الاداء المهارى للمهارات قيد البحث وساعدت الطالبات على ضبط ايقاع الحركة مع الموسيقى والتحسين المستمر للأخطاء, وقد عزز كل ذلك لديهن الثقة بقدرتهن على التغلب على انفسهن وزادت لديهن الرغبة في تحسن مستواههن المهارى في المهارات الاساسية التي كانت في السابق عائناً امامهن لم يستطعن التغلب عليه, وقد ادى شعورهن بالتحسن في الاداء البدني او المهارى الى زيادة الشعور بالرضا الحركي, وزيادة ورغبتهن بالقيام بأي اداء مهما كانت صعوبته. وهذا يتفق مع ما اشار اليه "امين الخولي" (1996م) ان هناك ارتباط عالي بين اللياقة الحركية وبين الرضا عن الذات, كما ان الثقة بالنفس ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالشعور بالرضا الحركي. (3)

كما يتفق مع ما اشار اليه "محروس قنديل, محمد ابراهيم, احمد الشاذلي" (1998م), ان رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية, المتعلقة بالمهارة التي يمارسها, يساعده على تعزيز ثقته بنفسه وبالتالي قدرته على مواجهة مختلف الظروف. (15)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من "محمد سلطان" (2009م), "امنة فاضل, رواء علاوي" (2014م), "بشري كاظم, وايناس سليمان" (2017م), حيث اشارت اهم نتائج بحوثهم الى ان الرضا الحركي عزز قدرات اللاعبين وزاد ثقتهم بأنفسهم, وجود علاقة ايجابية عالية بين تحسن المستوي البدني والمهاري وبين الرضا الحركي لعينات بحوثهم. (20), (2), (4) وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول القائل بأنه:

"توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبيلة والبعديّة لعينة البحث التجريبية في الرضا الحركي ولصالح القياسات البعديّة".

2- مناقشة الفرض الثاني

يتضح من ملاحظة نتائج جدول (6), وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبيلة والبعديّة في المتغيرات البدنية قيد البحث والمتمثلة في (القدرة العضلية للرجلين - مرونة الفخذ - الرشاقة - التوافق بين العين واليد - التوافق بين العين والقدم - التوافق بين العين واليد والقدم - التوازن الثابت) للطالبات المتعثرات ولصالح القياسات البعديّة, حيث كانت قيمة المتوسطات الحسابية لهم في القياسات القبيلة (القدرة العضلية للرجلين (135.45) - مرونة الفخذ (70.25) - الرشاقة (24.15) - التوافق بين العين واليد (8.40) - التوافق بين العين والقدم (13.12) - التوافق بين العين واليد والقدم (9.18) - التوازن الثابت (5.57)), وبلغت في القياسات البعديّة كما يلي (القدرة العضلية للرجلين (140.00) - مرونة الفخذ (74.43) - الرشاقة (22.71) - التوافق بين العين واليد (10.50) - التوافق بين العين والقدم (12.63) - التوافق بين العين واليد والقدم (12.25) - التوازن الثابت (6.74)) مما يشير الى وجود تحسن في هذه المتغيرات في القياسات البعديّة.

وترجع الباحثة الفروق الدالة احصائياً الى البرنامج التعليمي باستخدام الإيقاع الموسيقي, الذي لعب دوراً كبيراً في استمرارية الأداء ومواصلة تحدي الطالبات لقدراتهن وتغلبهم على ضعف تحصيلهن, وقد راعت فيه الباحثة من خلال جميع أجزاء الوحدة التعليمية تنمية الصفات البدنية سواء من خلال الجزء الاعدادي الذي يشتمل على الاحماء العام لتهيئة وتدفئة الجسم للبدء في تنفيذ البرنامج واعداد الطالبة بدنياً للأداء الجيد اثناء شرح باقي اجزاء الوحدة, كما راعت الباحثة في الاعداد البدني الخاص تهيئة العضلات المشاركة في الاداء لزيادة مرونتها ومطاطتها لتجنب حدوث اي اصابة ورفع مستوى اللياقة البدنية للطالبات, كما راعت عند وضع هذه التمرينات ان تنمي عناصر اللياقة البدنية قيد البحث كالقدرة العضلية والمرونة الفخذ الضرورية لأداء الركلات قيد البحث وكذلك التمرينات التي تنمي التوافق العضلي العصبي وايضاً التوازن لدى الطالبات.

وهذا يتفق مع ما اشار اليه "يعرب خيون" (2002م), ان للإيقاع الموسيقي تأثير ايجابي في مجالات التعلم الحركي ويعمل تنمي القدرات البدنية وتزيد والرغبة في الاداء. (23) ومع وجود الحافز والاثارة والتشويق المرتبط بالإيقاع الموسيقي اعطي الطالبات الطاقة الايجابية للأداء, ومواصلة تطور الاحساس الحركي لديهن, بالإضافة الى احساسهن بالقدرة على اي اداء وزيادة ثقتهن بأنفسهن, ادي الي مضاعفة جهدهن, مما ساعد على زيادة الرضا الحركي لديهن فكان له الدور الايجابي تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث.

وهذا يتفق مع ما اشار اليه كلاً من "محروس قنديل, محمد ابراهيم, احمد الشاذلي" (1998م), ان الرضا الحركي يساعده تعزيز الثقة بالنفس ومن ثم تطوير المستوى من جميع الجوانب سواء النفسية، البدنية، والحركية وبالتالي زيادة قدرته على مواجهة مختلف الظروف. (15)

كما ترجع الباحثة ايضاً هذا التحسن في المتغيرات البدنية الى مراحل تعلم مهارات التايكوندو والذي ارتبط ايضاً تعلمها بالإيقاع الموسيقي, ومتابعة الباحثة المستمر للطالبات من اجل الوصول للأداء الصحيح واعطاء التعليمات الخاصة بالأداء لمساعدة الطالبات على تحسين الإيقاع الحركي لكل مهارة, وبالتالي ينعكس بالإيجاب على القدرات البدنية كالتوافق العضلي العصبي والتوازن والمرونة والرشاقة, فجميع مهارات التايكوندو تعتمد على هذه العناصر البدنية بشكل رئيسي, فالجانب البدني والمهاري كل منهما مكملٌ للأخر والعلاقة بينهما طردية ان زادت الكفاءة البدنية زادت التحسن المهاري, وكلما زاد الكفاءة المهاربة زاد التحسن البدني, وهذا ما حاولت الباحثة الوصول اليه طوال مدة تطبيق البرنامج وبالفعل قد تحسن الجانب البدني كما اشارت النتائج.

وهذا يتفق مع ما اكد عليه "عماد عبد الحق" (1999م), الى ان تحسن الإيقاع الحركي, يعمل على تنمية كافة العضلات في الجسم ويزيد من مرونتها ورشاققتها, ويعمل على تنمية القدرات والمهارات البدنية وكذلك على تنمية صفة الإحساس بالحركة. (11)

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة " ناهد زيد", " احمد حسن", " حيدر محمد" (2014م), حيث اشارت نتيجة ادي استخدام التمرينات مقترنة بالإيقاع الموسيقي عزز ثقة الطالبات بأنفسهن, واثرا ايجابياً في تحسن القدرات البدنية لعينة البحث.(21)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني القائل بأنه:

" توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث التجريبية في كلاً من (القدرة العضلية للرجلين- مرونة الفخذ- الرشاقة- التوافق بين العين واليد- التوافق بين العين والقدم- التوافق بين العين واليد والقدم- التوازن الثابت) ولصالح القياسات البعدية".

3- مناقشة الفرض الثالث:

يتضح من ملاحظة نتائج جدول(7), وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات المهارية قيد البحث والمتمثلة في (اري ماكي- ممتج ماكي- اولجل ماكي- ممتج جيرجي- اب تشاجي- بك تشاجي) للطالبات المتعثرات ولصالح القياسات البعدية, حيث كانت قيمة المتوسطات الحسابية لهم في القياسات القبلية (اري ماكي(1.70)- ممتج ماكي(1.10)- اولجل ماكي(1.05)- ممتج جيرجي(1.60)- اب تشاجي(1.65)- بك تشاجي(1.55)), وبلغت في القياسات البعدية كما يلي (اري ماكي(6.15)- ممتج ماكي(5.75)- اولجل ماكي(5.50)- ممتج جيرجي(6.00)- اب تشاجي(6.15)- بك تشاجي(5.80)) مما يشير الى وجود تحسن في هذه المتغيرات المهارية في القياسات البعدية.

وترجع الباحثة هذه الفروق الدالة احصائياً الي البرنامج التعليمي والذي استعانت فيه الباحثة بالإيقاع الموسيقي, والذي لعب دوراً ايجابياً في زيادة الاثارة والتشويق للطالبات وزيادة طاقاتهم الايجابية, والرغبة في مضاعفة جهدهن من اجل الوصول الى مستوى اداء عالي, وقيام الباحثة خلال البرنامج بشرح المهارات الاساسية قيد البحث وتوضيح النقاط الفنية الهامة للمهارات, وتصحيح اخطاء الاداء بصفة مستمرة واعطاء التعليمات اثناء اداء الطالبات الجملة المهارية مع الموسيقى حتى تظهر الحركة بالشكل اللائق, ولم تكتفي الباحثة بالأداء لمره واحده على المقطوعات الموسيقية بل تم تكرار الاداء خلال كل وحده تعليمية حتى تصحيح اخطاء الاداء وتعويض الاخفاقات التي قد تحدث في المرات الاولى وتزيد الرغبة والحماسة لدى الطالبة بتحسين ادائها للمهارات اثناء اداء الجملة الحركية وضبط الايقاع الحركي مع الموسيقي, وقد اظهرت الطالبات تفوقاً ملحوظاً بعد محاولتهن الدائمة بضبط تكنيك المهارات مع الموسيقي وهي من السمات المميزة لأنثى اذا ما اقترن الاداء بالإيقاع الموسيقي فهي بالفطرة تمتلك حس حركي مع الايقاع الموسيقي يميزها عن الجنس الاخر بشكل ملحوظ.

وهذا يتفق مع ما اشار اليه كلاً من "عبد الستار جاسم, وعابدة علي" (1991م), ان الموسيقى وسيلة لضبط الأداء الجيد للحركات, كما ان لها تأثيراً فعالاً في ضبط تكنيك الحركة بشكله الصحيح, وذلك من خلال السيطرة على مقدار الشد العضلي وسرعة مد الحركة والإيقاع الحركي بها. (9)

كما يتفق مع اكده كلاً من "تجاح شلش, ومازن عبد الهادي" (2011م) حول اهمية استعمال الإيقاع الموسيقي عند تعلم المهارات وان ضبط الإيقاع الحركي لهذه المهارة تحسين وتطوير التكنيك الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة وخصوصاً إذا ما اقترن بالإيقاع الموسيقي عند تعلم المهارات. (22)

كما ترجع الباحثة التحسن في مستوى الاداء المهارى في مهارات التايكوندو قيد البحث الى تحسن عناصر اللياقة البدنية قيد البحث المتمثلة في القدرة العضلية والتوافق العضلي العصبي والمرونة والتوازن والرشاقة, الذي لا غنى عنهم لتحسين الاداء المهارى في التايكوندو, وقد اهتمت الباحثة خلال برنامجها التعليمي سواء في الاحماء العام او الخاص بالاهتمام بتنمية العضلات العاملة في الاداء والتي تساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية للطالبات في بعض المتغيرات البدنية كما اقترن اداء الاحماء سواء العام او الخاص بالإيقاع الموسيقي حتي تزيد من حماسة الطالبات للأداء ومواصلة الاداء دون شعور بالتعب او الملل كما انه يساعد على ضبط عمل العضلات اثناء الاداء من حيث الشد والارتخاء بين ايقاعات الحركات والإيقاع الموسيقي مما ساعد على تنمية المتغيرات البدنية وقد انعكس هذا التحسن على مستوى الاداء المهارى, فكلًا منهما مكملًا للآخر وهذا ما تظهره نتائج هذه الدراسة.

وها يتفق مع ما اكد عليه كلاً من "تاهد زيد, واحمد حسن, وحيدر محمد" (2014م), انه عندما يكون للمتعلم أو اللاعب القدرة على السيطرة على عضلات جسمه بحيث تكون العلاقة بين الشد والارتخاء منسجمة مع المحيط فان ذلك يكسب مظهر الحركة انسجاماً رائعاً وشكلاً مميزاً للأداء. (21)

كما يتفق مع ما اشار اليه "عماد عبد الحق" (1999م), الى ان الإيقاع الحركي هو حجر الاساس لبقية أنواع الألعاب الفردية تستخدم في معظم أنواع الإحماء الخاص بالألعاب الفردية، فهو يعمل على تنمية كافة العضلات في الجسم ويزيد من مرونتها ورشاققتها، ويعمل على تنمية القدرات والمهارات البدنية وكذلك على تنمية صفة الإحساس بالحركة. (11)

كما يتفق مع ما اكد عليه "اسامة راتب" (2001م) إلى إن الخبرات السابقة الايجابية التي يحقق فيها المتعلم النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة نحو الاستمرار في ممارسة هذا النشاط، مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة لتحقيق الأهداف. (1)

كما يتفق مع ما اكد عليه "يعرب خيون" (2002م), ان الموسيقى الإيقاعية العالية تنمي الحركات التوافقية وتزيد والرغبة في مواصلة الأداء (23)

وترجع الباحثة ايضاً تحسن الاداء المهارى للطالبات المتعثرات الي زيادة الرضا الحركي لديهن والذي يرتبط بالعوامل النفسية للطالبات والتي لعبت دوراً هاماً وحيوياً لا يمكن إنكاره في هذه الدراسة, فشعور الطالبات بالمتعة والتشويق والاثارة بعد دمج الإيقاع الموسيقي مع الاداء الاعداد البدني والمهارى طوال تنفيذ الوحدات التعليمية جعلها تقبل على الممارسة وبذل الجهد من

اجل تحسين افضل لمستواها حتى يتمشى ايقاع الحركات مع الايقاع الموسيقي وهو شيء محبب الي نفس كل فتاه, وقد ساعد على زيادة ثقتها بنفسها وبقدراتها وانها قادره على فعل اي اداء, وبالتالي تحسن مستواها البدني وزاد توافقها النفسي وشعورها بذاتها وبقيمتها, مما حسن لديها الرضا الحركي وضاعف جهدها وانعكس بصورة ايجابية على الاداء المهارى للمهارات قيد البحث.

وهذا يتفق مع ما اضافته كلاً من "امنة فاضل, ورواء علاوي" (2014م), ان ربط الجانب النفسي متمثلاً بالرضا الحركي بالجانب المهارى في معظم الألعاب الرياضية يعمل على إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى الفرد الرياضي والتي تبعث الثقة بالنفس فتثير بذلك حيويته وحماسه وتجعل من أدائه المهارى يتميز بالانسايبية والدقة مما يجعله محبباً للأنشطة التي يؤديها وبذلك تتحقق طموحاته. (2)

ويتفق ايضاً مع ما اشار اليه كلاً من "محروس قنديل, محمد ابراهيم, احمد الشاذلي" (1998م), ان رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية, المتعلقة بالمهارة التي يمارسها يساعده على تعزيز ثقته بنفسه ومن ثم تطوير المستوى لديه من جميع الجوانب سواء كانت نفسية, بدنية أو حركية وبالتالي قدرته على مواجهة مختلف الظروف. (15)

ويتفق ايضاً مع ما اشار اليه كلاً من "امين الخولي" (1996م), "اسامة راتب" (2001م), ان درجة قبول المتعلم لذاته تتأثر بدرجة كفايته الإدراكية الحركية من خلال وجود ارتباط عالي بين اللياقة الحركية وبين مفهوم الرضا عن الذات, وان الخبرات السابقة الايجابية التي يحقق فيها المتعلم النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة نحو الاستمرار في ممارسة هذا النشاط ويعطي فرصة اكبر لتحسين المهارات الرياضية (3), (1)

ويتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من "خالد شاكر" (2003م), "عماد عبد الخالق" (2003م), "ثائر رشيد" (2011م), "ناهد زيد, احمد حسن, حيدر محمد" (2014م), "بشري كاظم, ايناس سليمان" (2017م), حيث اظهرت نتائج دراستهم ان استخدام الايقاع الموسيقي في برامجهم التعليمية اثر ايجابياً في سرعة تعلم واتقان المهارات الرياضية الخاصة بدراساتهم. (8), (10), (5), (21), (4)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث القائل بأنه:

" توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبيلة والبعديّة لعينة البحث التجريبية في مستوى الاداء المهارى لكلاً من (اري ماكي-ممنتج ماكي-اولجل ماكي- ممنتج جيرجي-اب تشاجي- بك تشاجي) ولصالح القياسات البعدية".

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات :

- ١- اثر البرنامج التعليمي باستخدام الايقاع الموسيقي تأثيراً ايجابياً على زيادة الرضا الحركي, للطالبات المتعثرات في التايكوندو.
- ٢- اثر البرنامج التعليمي باستخدام الايقاع الموسيقي تأثيراً ايجابياً على تحسن بعض المتغيرات البدنية وهي (القدرة العضلية للرجلين- مرونة الفخذ- الرشاقة -التوافق بين العين واليد- التوافق بين العين والقدم- التوافق بين العين واليد والقدم- التوازن الثابت) للطالبات المتعثرات في التايكوندو.
- ٣- اثر البرنامج التعليمي باستخدام الايقاع الموسيقي تأثيراً ايجابياً على تحسن المستوى المهارى لمهارات التايكوندو المتمثلة في(الدفاع السفلي اري ماكي- الدفاع الوسطي ممتج ماكي- الدفاع العلوي اولجل ماكي- اللكمة المستقيمة ممتج جيرجي-الركلة المستقيمة اب تشاجي-الركلة الجانبية نصف الدائرية بك تشاجي) للطالبات المتعثرات في التايكوندو.

ثانياً: التوصيات :

في ضوء فروض البحث وأهدافه والنتيجة التي توصلت اليها هذه الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- ١- ضرورة استخدام الايقاع الموسيقي في محاضرات التايكوندو بالكلية وجميع كليات التربية الرياضية على مستوى الجمهورية عند تعلم مهارات التايكوندو.
- ٢- ضرورة الاستفادة من نتائج هذه الدراسة واجراء دراسات مشابهة باستخدام الايقاع الموسيقي على مقررات وتخصصات رياضية اخري, ومعرفة تأثيرها على مستوى الاداء والرضا الحركي.
- ٣- الاهتمام بإدخال طرق ووسائل وأساليب جديدة لتدريس مناهج التربية الرياضية بصفة عامة ومنهج التايكوندو بصفة خاصة بما يتناسب مع طبيعة وخصائص الطالبات.

المراجع

اولاً: المراجع العربية:-

- ١-أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
- ٢-امنة فاضل جواد, رواء علاوي كاظم: الرضا الحركي وعلاقته بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد, بحث منشور, مجلة علوم التربية الرياضية, جامعة بابل, العراق مجلد7, العدد4, 2014م.

- ٣- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996م
- ٤- بشري كاظم عبد الرضا، وايناس سليمان علي: اثر مصاحبة الموسيقى لذوي نمط التفكير (المنفتح - الانطوائي) في اداء بعض المهارات في الجيمناستيك الايقاعي والسلامة النفسية، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي السادس للرياضة وتطبيقاتها العلمية والعملية، كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، العدد 11، 2017م.
- ٥- نائر رشيد حسن: تأثير الإيقاع الموسيقي في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة ديالى، مجلد 4، العدد 4، 2011م
- ٦- جنان سلمان محمد: اثر ضبط الإيقاع على سرعة اكتمال بعض أنظمة التوافق في سباحة الصدر، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1993م.
- ٧- خالد شاكر محمود: تأثير استخدام الموسيقى في سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003م.
- ٨- خالد فيصل والاء عبد الله: دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة العاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، جامعة الموصل، الحادي عشر، العدد الثاني، 2002م.
- ٩- عبد الستار جاسم وعائدة علي حسين: الجمباز المعاصر للبنات، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1991م.
- 10- عماد صالح عبد الحق: أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية لطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، بحث منشور، مجلة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)، كلية العلوم الرياضية، جامعة النجاح، مجلد 17، العدد 1، 2003م.
- 11- _____: الطريقة العلمية الحديثة لانتقاء ناشئي الجمباز، مجلة النجاح للابحاث، (العلوم الانسانية)، مجلد 3، العدد 1، 1999م.
- 12- قاسم لزام صبر، يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، 2005م.
- 13- قصي حازم محمد الزبيدي: اثر استخدام بعض اساليب التدريس في تحقيق بعض اهداف درس التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2002م.
- 14- ليلي زهران: التمرينات الفنية والايقاعية -الاسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.

- 15- محروس محمد قنديل، محمد ابراهيم، احمد فؤاد الشاذلي: أساسيات التمرينات البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998م.
- 16- محمد حسن علاوى، ومحمد نصر الدين: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001م.
- 17- محمد حسن علاوى: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م
- 18- محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، مركز الكتاب للنشر، لقاهرة، ط1، 2001م.
- 19- محمد صبحى حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، ط3، 2001م
- 20- محمد عبد الرضا سلطان: دقة التهديف بالقفز وعلاقتها بالرضا الحركي بدلالة الاسلوب المعرفي(الاستقلال مقابل الاعتماد) لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، 2009م.
- 21- ناهد عبد زيد بعيوي، احمد حسن صابر، حيدر محمد حسين: تأثير تداخل تمرينات خاصة بالإيقاع الموسيقي في تطوير التوافق الحركي وتعلم المراحل الفنية للضرب الساحق بالكرة الطائرة للطالبات، مجلة علوم التربية الرياضية، بحث منشور، جامعة بابل، المجلد7، العدد3، 2014م
- 22- نجاح مهدي شلش، مازن عبد الهادي: التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية، ط1، بغداد، مطبعة الأيك للتصميم والطباعة، 2011.
- 23- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد، 2002م. ثانياً: المراجع الاجنبية:
- 24- Singer 1995:" Motor learning of human performance",2nd ed .
N.Macmillan, pub.co.