

برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة علي تحسين تعلم بعض ركلات التايكوندو وفقاً لاختلاف أنماط السيطرة المخية لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية

د. ميادة محمد عبد المنعم حسن داود

مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.

مقدمة البحث:

نظراً لما يشهده العالم اليوم من تطورات متلاحقة كان إلزاماً على الباحثين في مجال التربية بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة من إعادة النظر في إستراتيجيات التدريس التقليدية لتتواءم مع تطلعات الجيل الجديد الذي يحتاج إلى التدريب والتأهيل والذي يتعايش مع هذه التقنيات بشكل لحظي حيث زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بدراسة الدماغ وعمليات التفكير وإستراتيجيات التعلم وتوالت ظهور سلسلة من الاكتشافات الهائلة إرتباطاً بهذه الأبحاث تمخض عنها ظهور نظريات وأفكار علمية كثيرة تؤكد علي ضرورة تعليم الطالبات بكلية التربية الرياضية وفقاً لاختلاف أنماط السيطرة المخية.

يذكر فوزي عبد السلام (٢٠١٩) إن العملية التعليمية هي الهدف الأساسي الذي يسعى النظم المتقدمة إلى تحقيقه ويجسد عملية غير ظاهرة ناتجة عن تغيرات في البناء الإدراكي للمتعلمين ويعتبر فهم كيفية حدوث هذه العملية المحور الرئيسي لإختيار إستراتيجيات التدريس المناسبة (١٧: ١٢٥)

وتعرف جودت عبد الهادي (٢٠٢٠) إستراتيجية الرؤوس المرقمة بأنها : إحدى إستراتيجيات التعلم النشط تعتمد علي تقسم المتعلمين إلي مجموعات صغيرة تحمل أرقاماً ثم يقوم المعلم بإعطاء المتعلمين أرقاماً وي طرح سؤال ويترك لهم الفرصة للتفكير في الإجابة بشكل فردي ومشاركة النتائج مع باقي المجموعة والاتفاق علي إجابة واحدة . (٥: ٧١)

كما عرفها Martino, Istianah & Ariani (٢٠١٨) بأنها : إحدى إستراتيجيات التعلم التعاوني والتي تعتمد علي المناقشة والمحاسبة الفردية والجماعية والتي يعمل بها المتعلمين في مجموعات صغيرة من (٤-١) متعلم يفكرون معاً لمناقشة الاجابات مع زملائهم فيكونوا قادرين علي المشاركة بأفكارهم واكثر نشاطاً في عملية التعلم . (٢٨ : ٥٩)

يشير حسن شحاتة (٢٠١٦) أن إستراتيجية الرؤوس المرقمة إحدى انواع التعلم التعاوني المستحدثة للتغلب علي سلبيات التعلم التعاوني مثل الاعتماد علي المتعلمين المتميزين واحجام بعض المتعلمين عن المشاركة مما يعمل علي تطوير مهارات الاتصال وزيادة التحصيل الدراسي . (٦ : ٢٢٧)

يتفق كلا من دراسة كلا من احمد جميل (٢٠١٧) (١) ، ايمان سمير (٢٠٢٠) (٤) ، شعبان حلمي (٢٠٢٢) (١٢) بان إستراتيجية الرؤوس المرقمة تعمل علي تنمية المهارات الحركية وجعل التلاميذ اكثر نشاطاً وتوفير بيئة تعلم غنية بالتفاعل وجذب انتباه المتعلمين.

وترى الباحثة أنها إحدى إستراتيجيات التعلم التعاوني التي تهتم بالحضور الذهني لكافة المتعلمين معتمدة في ذلك علي العمل الجماعي للمتعلمين داخل مجموعات صغيرة قائمة علي حرية التعبير والمشاركة والاتفاق علي اجابة وحيدة حول ما يطرحه المعلم من استفسارات.

ورياضة التايكوندو تعد من رياضات الدفاع عن النفس وعلي الرغم من تشابهها مع بعض الرياضات الأخرى للدفاع عن النفس ولكن تتميز بالطابع الخاص لها ولعل ركلات القدمين من أهم ما يميز رياضة التايكوندو عن الرياضات الأخرى كما أن لها تقاليد عريقة منذ قديم الازل الي جانب قانون ينظم ممارستها. (٢ : ٢٢)

وتوضح محروسة علي واخرون (٢٠٢٢) : أن رياضة التايكوندو إحدى فنون الدفاع عن النفس التي تجعل ممارستها يتمتعون بثقة بالنفس وهذا ليس لصفاتهم البدنية فقط ولكن لقدراتهم الذهنية حيث تعتمد علي سرعة البديهة والمبادرة وحسن تقدير المواقف كما تساعد علي تحسين الحالة الصحية للفرد مما ينعكس علي المستوى الصحي للمجتمع. (١٨ : ٦٥)

كما ينوه الاتحاد الدولي للتايكوندو (٢٠١٩): ان رياضة التايكوندو لها شروطها وقواعدها الاساسية الي جانب أنها أسلوب قتال يمكن الشخص من الدفاع عن نفسه مستخدما جميع اجزاء جسمه . (٣ : ٦٣)

يذكر ديزيره سقال (٢٠٢١) أنَّ هُنَاكَ أجزاء كثيرة من الرجل لأداء الركلات وتشمل الأجزاء التالية:

اولا: منطقة القدم (Apchuk) :

وتعني كلوة القدم وتستخدم لأداء ركلات متنوعة منها الركلة الامامية المستقيمة (اب تشاجي) .

ثانيا : دوي تشوك (Dwichuck):

اي أسفل الكعب وتستخدم لأداء مهارة الركلة الجانبية (يوب تشاجي)

ثالثا: دوي كومشي (Dwik kumchi) :

الجزء الخلفي من القدم وتستخدم لأداء مهارة الركلة العمودية من أعلي لأسفل (نارو تشاجي)

(٨ : ١٠٠)

ويؤكد طارق بدر الدين (٢٠١٦) : ان علم النفس العصبي يعد من العلوم الحديثة فى مجال علم النفس وعلى الرغم من التقدم الهائل الذي حققه علي الصعيد العالمي لمراكز البحث والجامعات إلا أنه لم يحظى بهذا الاهتمام علي مستوي الوطن العربي (١٤ : ٢٦)

وعلم النفس العصبي فى ابسط تعريفاته هو " العلم الذي يدرس الوظائف العقلية العليا وعلاقتها

بالجهاز العصبي " (١١ : ٢٢)

كما تشمل أنماط السيطرة المخية :

- السيطرة المخية اليميني : أفراد هذا النمط يغلب عليهم الشرح المرئي والعمليات المتطلبية لمعالجة معلومات متتالية ويميل أفرادها الي استخدام الجانب الأيمن من الدماغ
- السيطرة المخية اليسرى : أفراد هذا النمط يغلب عليهم استخدام التحليل الحسي ويركز علي الاجزاء والتفاصيل ويميل أفرادها الي استخدام الجانب الأيسر من الدماغ
- السيطرة المخية المتكاملة : يميل أفرادها الي استخدام جانبي الدماغ لذلك يغلب علي اصحابه استخدام الأساليب المميزة لكلا النصفين .

وقد اهتمت العديد من الدراسات العلمية بدراسة أنماط السيطرة المخية فى مجال التربية الرياضية مثل دراسة محمد عبد اللطيف (٢٠١١) (١٩) طارق بدر الدين (٢٠١٢) (١٣) عبد الرحمن جبل

(٢٠١٥) (١٥)، رحاب حافظ (٢٠٢١) (١٠)، ولم تجد الباحثة دراسة في حدود علمها هدفت الي دراسة العلاقة بين إستراتيجية الرؤوس المرقمة و أنماط السيطرة المخية ومهارات رياضة التايكوندو .

مشكلة البحث :

ومن العرض السابق تزي الباحثة ان الركلات بريضة التايكوندو ذات أهمية قصوي حيث أنها أهم ما يميز رياضة التايكوندو ويكثر استخدامها عن باقي المهارات الأخرى بالذراعين خصوصا في مباريات الكروجي وايضا البومزا الحرة وذلك لأنها تتطلب مستوي عالي من القدرات البدنية والمهارات الحركية التي يجب ان تتوفر بالمتعلمين كما تأثر درجة صعوبة الركلات علي تقييم الأداء للبومزا الحرة وتهدف البرامج التعليمية الي تحسين مُستوي الأداء المهاري للوصول الي مُستوي الأداء الامثل للمهارات .

ويؤكد أحمد زهران (٢٠٠٤) أن ركلات القدم من أهم مهارات التايكوندو حيث تزيد مساحة استخدام تلك الركلات بنسبة كبيرة تصل الي ٨٠% خاصة في المباريات لذا تأخذ هذه المهارات أهمية خاصة ويتوقف عليها الفوز في المباريات . (٢: ١٥٦)

وهذا ما تُشير إليه الباحثة عن أهمية دراسة ركلات القدمين باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة وفقاً لأنماط السيطرة المخية

ويضيف محمود اللبودي (٢٠١٩) أن اثناء مباريات التايكوندو يستخدم أنواع مختلفة من المراوغات والمهارات المختلفة مما يشمل الركلات الفردية والمركبة وتستخدم الركلات بكثرة وتؤدي من الثبات او الوثب ويمكن ان تستخدم في الهجوم المضاد (٢١: ٨٢)

ويشير Castro Garrido,et.al (٢٠٢٠) أن من أهم مميزات رياضة التايكوندو كثرة استخدام الركلات بمختلف أنواعها والذي يتطلب قدر عالي من القوة وسرعة تغيير الاتجاه لتحسين مُستوي الأداء و تحقيق أعلي إنجاز . (٢٤: ٦٧٩)

ومن خلال عمل الباحثة في مجال رياضة التايكوندو كعضو هيئة تدريس لاحظت من خلال تدريس الجانب التطبيقي لمقرر التايكوندو لطالبات المستوي الثاني بعض القصور في مُستوي الأداء المهاري للركلات دُونَاً عن باقي المهارات ولتأكيد ذلك قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية بعرض سؤال مغلق لطالبات المستوي الثالث باعتبارهن سبق لهم دراسة مهارات التايكوندو للاستفسار عن درجة صعوبة تعلم المهارات للمقرر الدراسي بريضة التايكوندو ، وهذا ما أكدته نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قامت

بها الباحثة بهدف التعرف علي درجة صعوبة مهارات التايكوندو لطالبات المستوى الثالث بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الإسكندرية في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٢-٢٠٢٣

جدول (١/١)

الجدول التالي يوضح نسبة صعوبة التعلم بين الطالبات لمهارات رياضة التايكوندو للعام (٢٠٢٢/٢٠٢٣)

مهارات التايكوندو	نسبة صعوبة التعلم
مهارات الذراعين الهجومية	١١.٢٦%
مهارات الذراعين الدفاعية	١٨.٧٤%
مهارات القدمين	٧٠%

تشير نتائج جدول (١) بأن يمثل صعوبة الأداء المهاري لمهارات القدمين نسبة ٧٠% بينما أظهر صعوبة الأداء المهاري لمهارات الذراعين الدفاعية نسبة ١٨,٧٤% ومهارات الذراعين الهجومية بنسبة ١١,٢٦% وبالتالي تصل نسبة الطالبات للذين يجدنا صعوبة في الأداء المهاري لمهارات القدمين الي ٧٠% وقد يرجع ذلك الي أن الاهتمام السائد في إختيار إستراتيجية التدريس يرجع الي المعلم وليس وفقًا لأنماط السيطرة المخية لدي المتعلمين وهكذا ما أكدته دراسة عبد الناصر القدومي (٢٠١٠) (١٦) وطارق بدر الدين (٢٠١٢) (١٣).

ومن العرض السابق رأت الباحثة أن تصنيف الطالبات وفقًا لأنماط السيطرة المخية واستخدام إستراتيجية التدريس الأكثر ملائمة وفقًا لتلك الأنماط السائدة لدي المتعلمين كما تفرض الباحثة ان أهم مسببات بعض القصور في مُستوي الأداء المهاري لركلات التايكوندو هو صعوبة تلك المهارات بالإضافة الي الكثرة العددية للمتعلّمات في الآونة الأخيرة وإحتياجهم للتصنيف وفق أنماط السيطرة المخية لديهم.

حيث تري الباحثة أن إختلاف أنماط السيطرة المخية بين الطالبات قد يكون عاملا في إستجابة بعضهن دون الأخرى وايضا لاحظت الباحثة من خلال المسح المرجعي لِلأبحاث العلمية التي تناولت أثر إستراتيجيات التعليم المختلفة علي تعلم المهارات الحركية في الانشطة الرياضية المختلفة وفي حدود علمها ندرة الأبحاث التي تمت ومن هنا طرأت فكرة البحث وهي تأثير برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية

الرؤوس المرقمة علي تحسين تعلم بعض ركلات التايكوندو وفقاً لاختلاف أنماط السيطرة المخية لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ويعتبر هذا البحث كوسيلة علمية لحل هذه المشكلة.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الي تحديد تأثير برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة علي تحسين تعلم بعض ركلات التايكوندو وفقاً لاختلاف أنماط السيطرة المخية لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية

فروض البحث :

- يتباين تأثير إستراتيجية الرؤوس المرقمة وفقاً لاختلاف أنماط السيطرة المخية علي تعلم ركلات التايكوندو لطالبات المستوي الثاني بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية .

المصطلحات المستخدمة قيد الدراسة :

ركلات التايكوندو :

يعرفها أحمد زهران (٢٠١٥) : بأنها العمود الفقري لتلك الرياضة وأهم ما يميز رياضة التايكوندو عن غيرها من رياضات الدفاع عن النفس نظراً لأعتماد رياضة التايكوندو بدرجة كبيرة علي مهارات الركلات (٢ : ١٠٩)

إستراتيجية الرؤوس المرقمة :

يعرفها محمود زيتون (٢٠٠٧) بأنها إستراتيجية ينفذها المعلم بتقسيم المتعلمين الي مجموعات غير متجانسة ويشرح المعلم النشاط المطلوب إنجازه ويطلب من المتعلمين مناقشته معاً في كل مجموعة ويختار المعلم رقم عشوائيا وعلي كل متعلم يحمل هذا الرقم عرض الاجابة المتفق عليها من قبل مجموعته (٢٢ : ٥٧)

السيطرة المخية :

يعرفها سامي عبد القوي (٢٠١٩) قدرة الفرد علي استخدام المعلومات في أحداث الحياة المختلفة من خلال أحد وظائف نصفي المخ الأيمن و الأيسر اوكلأهما معاً في العمليات العقلية والسلوكية (١٠ : ٥٩)

إجراءات البحث :**- منهج الدراسة :**

استخدمت الباحثة منهجين للبحث وهما المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) والآخر المنهج التجريبي باستخدام التصميم القبلي البعدي علي مجموعة تجريبية واحدة .

مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات المستوى الثاني لإجراء التجربة الأساسية وطالبات المستوى الثالث ليطبق عليها الدراسات الإستطلاعية نظراً لأن طالبات الفرقة الثانية لم يتعرضن لدراسة مهارات التايكوندو قيد البحث من قبل، وذلك بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ .

٢/٢/٣ المجال المكاني: كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.

٣/٢/٣ المجال الزمني: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤.

مجتمع البحث وعينه:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المستوى الثاني بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية المقيدات للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ ، والبالغ عددهم (٦٠) طالبة والمقسمة على مجموعتين (مجموعة تجريبية) ومجموعة (إستطلاعية).

جدول (٢)

التوصيف العددي لعينة البحث الكلية عينة اساسية

(مجموعة تجريبية) + عينة استطلاعية

مجتمع البحث	العينة الاساسية			العينة الاستطلاعية
٦٠	مجموعة تجريبية (٣٠)			٣٠
	النمط الأيمن	النمط الأيسر	النمط المتكامل	
	٦	١٩	٥	

إتضح من جدول (٢) والذي يشير للتوصيف العددي لعينة البحث الكلية للعينة الاساسية أن المجموعة التجريبية التي استخدمت إستراتيجية الرؤوس المرقمة أن الطالبات ذوات النمط الأيمن كان عددهم (٦) طالبات بينما ذوات النمط الأيسر (١٩) طالبه وذوات النمط المتكامل عددهم (٦) طالبات تم إختيار (٣٠) طالبة بالطريقة العشوائية من بين طالبات المستوي الثاني بكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الإسكندرية للمجموعة التجريبية الذين يطبق عليهم البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة وفقاً لأنماط السيطرة المخية ولتطبيق الدراسات الاستطلاعية ونظراً لأن طالبات المستوي الثاني لم تتعرض لدراسة مهارات التايكوندو من قبل تم إختيار عدد (٣٠) طالبة بالمستوي الثالث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف :-

- إجراء المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية .

- إجراء المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لركلات التايكوندو .

إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية :

القياس القبلي :

• الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٤/١/٢٠ الي ٢٠٢٤/١/٢٢ بهدف تقنين استمارة تقييم مُستوي الأداء المهاري لمهارات التايكوندو قيد البحث علي العينة الاستطلاعية وقوامها (١٢) خبير .

• نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم إستبعاد القدرات التي تقل نسبتها عن ٨٠%

• الدراسة الإستطلاعية الثانية:

تم اجرائها في الفترة من ٢٣/١/٢٠٢٤ الي ٢٥/١/٢٠٢٤ علي عينة الدراسة الإستطلاعية وقوامها (٣٠) طالبة بهدف :

- تطبيق جزء من الوحدات التعليمية.
- التأكد من مدي ملائمة الوحدات التعليمية والتدريبات المختارة لعينة البحث.
- التأكد من سهولة وسلامة الأدوات المستخدمة فى تنفيذ البرنامج .
- تطبيق استمارة التقييم لمهارات التايكوندو

• نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية :

- امكانية تطبيق الوحدات التعليمية الملائمة
- سلامة الأدوات المستخدمة فى تطبيق البرنامج
- تم تنفيذ تعديلات الخبراء

تنفيذ الدراسة الاساسية :

تم تطبيق البرنامج المقترح لتعليم ركلات التايكوندو (قيد البحث) وفقاً لأنماط السيطرة المخية باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة للمجموعة التجريبية في الفصل الدراسي الثاني خلال الفترة من (٢٠٢٤/١/٢٨) إلى (٢٠٢٤/٣/٧) لمدة شهر ونصف بواقع (٦) أسابيع واستغرق تنفيذ المحاضرة الواحدة (٩٠) دقيقة وذلك محاضرة اسبوعيا وفقاً لما هو مقرر بالجدول الدراسي و وفقاً لما حددته أراء الخبراء. ملحق(٣)

القياس البعدي :

بعد انتهاء الباحثة من تطبيق التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية لاستمارة تقييم مُستوي الأداء المهاري لمجموعة البحث التجريبية فى الفترة من (٢٠٢٤/٣/٩) إلى (٢٠٢٤/٣/١٠) .

المعالجات الإحصائية :

استعانت الباحثة بالبرنامج الإحصائي SPSS الإصدار ٢٣ لإجراء التحليل الإحصائي واستخدمت المعالجات الإحصائية التالية وقد استخدمت المعالجات الإحصائية اللابارامترية نظراً لصغر حجم العينة سواء في كل مجموعة أو في الأنماط داخل المجموعتين (أقل من ٤٠) .

١- معامِل لوش لصدق المحتوى ويحسب كالاتي :-

$$\text{معامِل لوش لصدق المحتوى} = \frac{\text{عدد الخبراء الموافقون} - (\text{عدد الخبراء} \div 2)}{(\text{عدد الخبراء} \div 2)}$$

٢- معامِل ارتباط سبيرمان.

٣- معامِل ألفا كرونباخ للثبات.

٤- اختبار مان ويتني اللابارامتري للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين.

٥- اختبار كروسكال واليز اللابارامتري للمقارنة بين ثلاث مجموعات مستقلة فأكثر.

اختبار المقارنة الثنائية بفريدمان عند مستوى ٠,٠٥ .

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج ومناقشة الفرض:

وينص على: يتباين تأثير إستراتيجية الرؤوس المرقمة وفقاً لاختلاف أنماط السيطرة المخية علي

تعلم ركلات التايكوندو لطالبات المستوي الثاني بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية

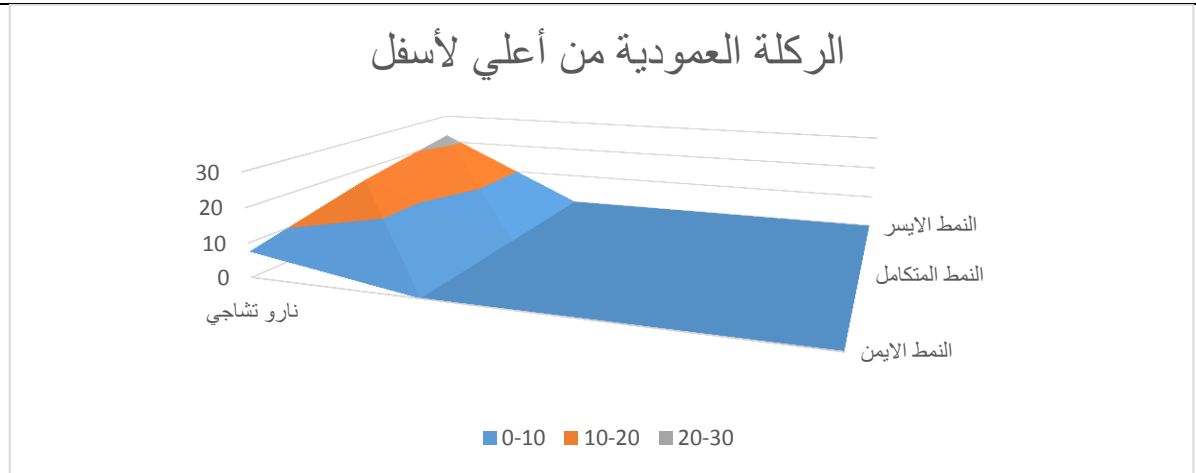
جدول (٣)

دلالة الفروق بين أنماط السيطرة المخية في مهارة الركلة العمودية من أعلي لأسفل (نارو تشاجي)
بعد تطبيق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية



اختبار كروسكالواليز			الإحصاء الوصفي			نمط السيطرة المخية	الدرجة	المهارة
الدلالة (p)	كا ^٢	متوسط الرتب	% من الدرجة القصوى	انحراف معياري	متوسط			
*٠.٠٠٤	١١.١٠١	٧.٥١	٥١.٢٥	٠.٠٠	١.٠٠	الأيمن (ن=٦)	٥	-نارو تشاجي
		١٦.١٩	٧٧.٧٠	٠.٥١	١.٥٨	المتكامل (ن=١٩)		
		٢٢.٤٨	١٠٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٠	الأيسر (ن=٥)		

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ ($p < 0.05$)



شكل (١) الركلة العمودية من أعلى لأسفل

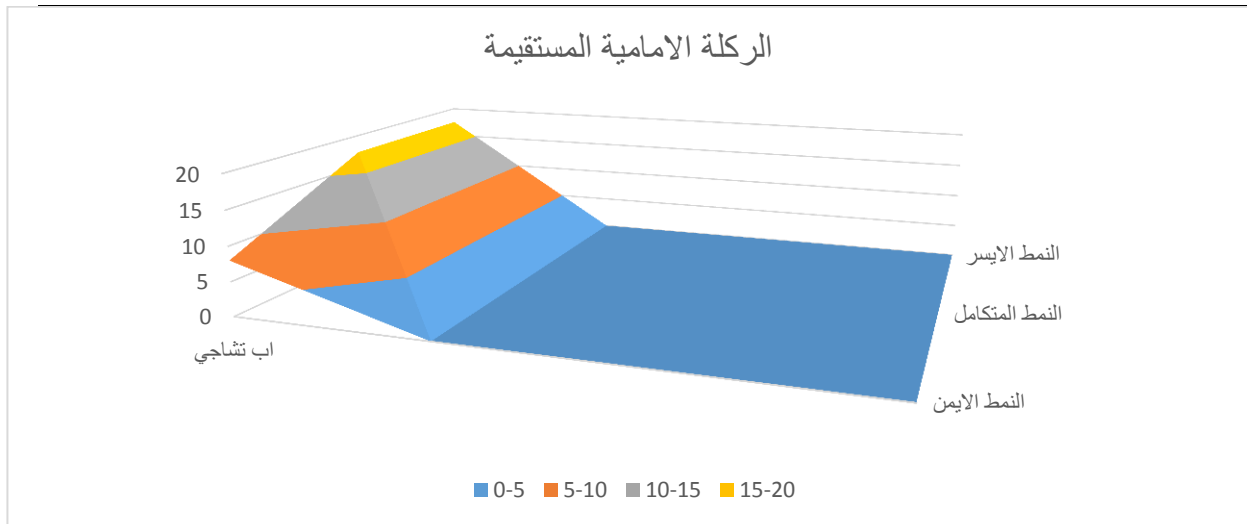


جدول (٤)

دلالة الفروق بين أنماط السيطرة المخية في مهارة الركلة الامامية المستقيمة (اب تشاجي)
بعد تطبيق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

اختبار كروسكالواليز			الإحصاء الوصفي			نمط السيطرة المخية	الدرجة	المهارة
الدلالة (p)	كا ^٢	متوسط الرتب	% من الدرجة القصوى	انحراف معياري	متوسط			
*٠.٠١٧	٨.١٥٨	٨.٠٠	٥٧.٣٠	٠.٤٠	١.١٦	الأيمن (ن=٦)	٥	-اب تشاجي
		١٧.٣٠	٨٨.٥٠	٠.٤١	١.٧٨	المتكامل (ن=١٩)		
		١٧.٥٤	٩٢.٠٠	٠.٤٧	١.٨٢	الأيسر (ن=٥)		

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ ($p < 0.05$)



شكل (٢) الركلة الامامية المستقيمة



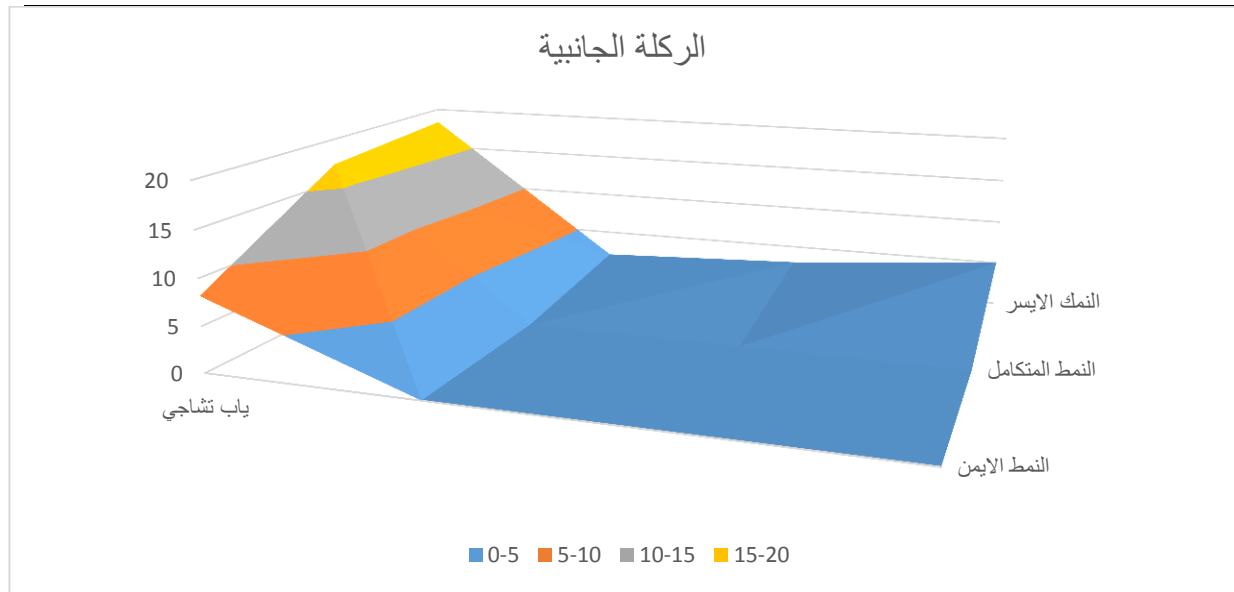
جدول (٥)

دلالة الفروق بين أنماط السيطرة المخية في مهارة الركلة الجانبية (ياب تشاجي)

بعد تطبيق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

اختبار كروسكالواليز		الإحصاء الوصفي			نمط السيطرة المخية	الدرجة	المهارة
الدلالة (p)	كا	متوسط الرتب	% من الدرجة القصوى	انحراف معياري			
*٠.٠٢٩	٧.٠٦٤	٧.١٧	٥٤.٥٧	٠.٤١	الأيمن (ن=٦)	٥	ياب تشاجي
		١٧.٠٨	٧٤.٥٥	٠.٤٢	المتكامل (ن=١٩)		
		١٩.٣٠	٧٧.٦٧	٠.٤٥	الأيسر (ن=٥)		

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ ($p < 0.05$)



شكل (٣) الركلة الجانبية

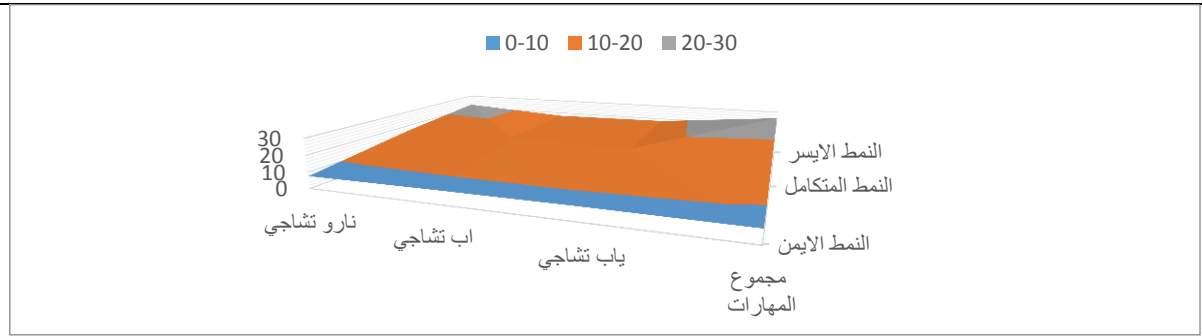


جدول (٦)

دلالة الفروق بين أنماط السيطرة المخية للركلات الثلاث في التايكوندو بعد تطبيق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

المهارة	الدرجة	نمط السيطرة المخية	الإحصاء الوصفي			اختبار كروسكالواليز	
			متوسط	انحراف معياري	% من الدرجة القصوى	متوسط الرتب	الدالة (p)
-نارو تشاجي	٥	الأيمن (ن=٦)	١.٠٠	٠.٠٠	٥١.٢٥	٧.٥١	٠.٠٠٠٤ *
		المتكامل (ن=١٩)	١.٥٨	٠.٥١	٧٧.٧٠	١٦.١٩	
		الأيسر (ن=٥)	٢.٠٠	٠.٠٠	١٠٠.٠٠	٢٢.٤٨	
-اب تشاجي	٥	الأيمن (ن=٦)	١.١٦	٠.٤١	٥٧.٣٠	٨.٠٠	٠.٠٠١٧ *
		المتكامل (ن=١٩)	١.٧٨	٠.٤٠	٨٨.٥٠	١٧.٣٠	
		الأيسر (ن=٥)	١.٨٢	٠.٤١	٩٢.٠٠	١٧.٥٤	
-ياب تشاجي	٥	الأيمن (ن=٦)	١.٦٦	٠.٤١	٥٤.٥٧	٧.١٧	٠.٠٠٢٩ *
		المتكامل (ن=١٩)	٢.٢٤	٠.٤٢	٧٤.٥٥	١٧.٠٨	
		الأيسر (ن=٥)	٢.٣١	٠.٤٥	٧٧.٦٧	١٩.٣٠	
مجموع المهارات	١٥	الأيمن (ن=٦)	٧.٩٠	٢.٧١	٥١.٦٨	٦.٩٣	٠.٠٠٠٤ *
		المتكامل (ن=١٩)	١٠.٠٠	٢.٢٤	٦٦.٧٧	١٥.١٦	
		الأيسر (ن=٥)	١٣.٢٢	١.٣٥	٨٩.٠٠	٢٦.٦٠	

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ ($p < 0.05$)



شكل (٤) دلالة الفروق بين أنماط السيطرة المخية للركلات الثلاث في التايكوندو

يتضح من العرض السابق دلالة الفروق بين أنماط السيطرة المخية في مهارات التايكوندو بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة ان :

١- تشير نتائج الإحصاء الوصفي إلى حصول النمط الأيسر على المرتبة الأولى يليه النمط المتكامل ثم النمط الأيمن في المرتبة الأخيرة.

٢- تشير نتائج الإحصاء الوصفي أيضاً إلى حصول مهارة (نارو تشاجي) في النمط الأيسر على المرتبة الأولى بين المهارات في جميع الأنماط

٣- الفروق بين أنماط السيطرة المخية في جميع وإجمالي ركلات التايكوندو بعد تطبيق البرنامج المقترح لصالح المجموعة التجريبية دالة إحصائياً.

وترى الباحثة إن هذا يعني أن إستراتيجية التدريس تتوافق مع الطالبات أصحاب النمط الأيسر أكثر من باقي الأنماط الأخرى وذلك عند تعليم اغلب ركلات التايكوندو لما يتوافر في إستراتيجية الرؤوس المرقمة من خصائص ملائمة لمتطلبات النمط الأيسر أدى ذلك إلى تحسن الأداء المهاري في المهارات الدفاعية والهجومية لأصحاب النمط الأيسر بصورة تفوق النمط المتكامل.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة موفق سليم و أحمد العلوان (٢٠٠٩) (٢٢) ان أنماط السيطرة المخية تؤثر في عملية التحصيل الدراسي للفرد كما تتفق هذه النتائج مع دراسة سليمان عبد الواحد (٢٠١٠) (١١) ان أنماط الجانب الأيسر من الدماغ تتعامل مع الألفاظ والرموز التجريدية كما أنه يحب الترتيب والنظام بالإضافة الى إغتماده على التفكير التحليلي والتفصيلي للمعطيات التعليمية ويعالج بشكل متسلسل ومتتابع للمعلومات ويتعامل مع الزمن والحقائق والمعلومات ويتذكر المسميات والألفاظ بشكل اكبر، ويتفق كلا من Herman Nick (٢٠٠٠) katsanis Jone (٢٠٠٢) Fleminger Vernon (٢٠٠٣) أن الفرد الذي يغلب عليه النمط الأيسر يميل إلى استخدام اللغة للتذكر والتحليل الحسي ومُعالجَة تسلسلية خطية تتابعية والتعرف على الأشياء المألوفة ويركز على الإجراءات والتفاصيل وهو أكثر منطقية وفعالية في

مُعَالَجَة المواد اللفظية والرقمية والمُعَالَجات المرتبطة بالزمان وقادر على مواجهه المشاكل الجدية ويركز على عمل واحد دائما ، ويفضل النشاطات التى تتطلب البحث والتتقيب والأعمال المنظمة والمرتبطة .
(٢٦ : ٦٣) (٢٧ : ١٤٦) (٢٥ : ٣٨)

جدول (٧)

المقارنة الثنائية (كروسكالوايز) بين متوسطات رتب أنماط السيطرة المخية في مهارات التايكوندو بعد تطبيق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

م	المهارة	نمط السيطرة المخية	متوسط الرتب	المقارنة الثنائية بين الأنماط			
				المتكامل		الأيسر	
				الفرق بين المتوسطين	الدلالة (P)	الفرق بين المتوسطين	الدلالة (P)
١	نارو تشاجي	الأيمن (ن=٦)	٧.٥١	٨.٦٨	↑*٠.٠٤٤	١٥.٠٠	↑*٠.٠٠٣
		المتكامل (ن=١٩)	١٦.١٩			٦.٣٢	٠.٠٩٩
		الأيسر (ن=٥)	٢٢.٤٨				
٢	ياب تشاجي	الأيمن (ن=٦)	٧.١٧	٩.٣٤	↑*٠.٠٠٦	٩.٥٠	↑*٠.٠٢٩
		المتكامل (ن=١٩)	١٧.٠٨			٠.١٦	٠.٩٦٥
		الأيسر (ن=٥)	١٩.٣٠				
٣	اب تشاجي اب سوجي	الأيمن (ن=٦)	٨.٠٠	٨.٩١	↑*٠.٠١٢	١٠.١٣	↑*٠.٠٢٨
		المتكامل (ن=١٩)	١٧.٣٠			١.٢٢	٠.٧٥٠
		الأيسر (ن=٥)	١٧.٥٤				
٤	مجموع المهارات	الأيمن (ن=٦)	٦.٩٣	٧.٤٣	٠.٠٧١	١٧.٧٧	↑*٠.٠٠١
		المتكامل (ن=١٩)	١٥.١٦			١٠.٣٤	↑*٠.٠١٩
		الأيسر (ن=٥)	٢٦.٦٠				

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ ($p<0.05$)

يتضح من جدول (٤) والخاص بعرض نتائج المقارنة الثنائية بين متوسطات رتب أنماط السيطرة المخية في مهارات التايكوندو بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية ان :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات النمط الأيمن والنمط الأيسر في جميع الركلات وكذلك مجموعة ركلات التايكوندو في اتجاه النمط الأيسر .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات النمط المتكامل والنمط الأيمن في ركلات (نارو تشاجي ، اب تشاجي) في اتجاه النمط المتكامل، أما الفروق في ركلة ياب تشاجي فغير دالة إحصائياً

وتؤكد هذه النتائج ما أشارت إليه نتائج الإحصاء الوصفي في جدول (٣) وشكل (٢) من تفوق النمط الأيسر في أداء المهارات الدفاعية والهجومية في التايكوندو يليه النمط المتكامل ثم النمط الأيمن. ترى الباحثة أن حركات التايكوندو تتطلب اتقاناً عالياً ويحتاج الممارسون إلى تحسين الأداء المهاري للوصول إلى الأداء الأمثل.

تعد عملية تحسين التعلم هدفاً رئيسياً في رياضة التايكوندو وتلعب العلاقة بين أصحاب النمط الأيسر وإستراتيجية الرؤوس المرقمة دوراً فعالاً في تحقيق الأهداف التعليمية للرياضة.

يؤكد حمدان محمد (٢٠١٠) أن وظائف عمل المخ لأصحاب النمط الأيسر المعروفين بالمحللين تلعب دوراً هاماً في تعلم المهارات الجديدة وتصحيح الأخطاء حيث يعمل المخ على تزويد المتعلم بالمعلومات اللازمة لكل خطوة مع توفير التعليمات اللازمة لتوجيه الجسم إلى نوع وتسلسل الحركات المطلوبة. (٧: ١٨١)

استنتاجات البحث:

في ضوء أهداف وفروض وإجراءات البحث ، وإستناداً على تأثير برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة علي تحسين تعلم بعض ركلات التايكوندو وفقاً لاختلاف أنماط السيطرة المخية لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية توصلت الباحثة إلي الاستنتاجات التالية :-

١- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح بشكل إيجابي على تعلم ركلات التايكوندو (أب تشاجي، نارو تشاجي، ياب تشاجي).

٢- تعد إستراتيجية الرؤوس المرقمة هي الإستراتيجية الأنسب لتدريس ركلات التايكوندو للطالبات ذوات نمط السيطرة المخية الأيسر .

٣- تتوافق إستراتيجية الرؤوس المرقمة مع الطالبات ذوات نمط السيطرة المخية المتكامل.

٤- أكثر مهارات التايكوندو التي تم تعلمها للطالبات ذوات نمط السيطرة المخية الأيمن كانت مهارة النارو تشاجي ثم ياب تشاجي .

٥- أكثر ركلات التايكوندو التي تم تعلمها للطالبات ذوات نمط السيطرة المخية الأيسر كانت ركلة النارو تشاجي

توصيات البحث :

- ١- يجب تحديد أنماط السيطرة المخية للطالبات قبل تدريس مهارات التايكوندو قيد البحث وبناء على ذلك يتم تقسيمهن واستخدام إستراتيجية التدريس الانسب لهن بناء على نتائج البحث
- ٢- توصي الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على الطالبات مع استخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة مع الطالبات ذوات نمط السيطرة المخية اليسرى .
- ٣- يجب الاهتمام بإستراتيجية التدريس المقترحة قيد البحث في تدريس منَهاج التايكوندو لتعليم وتنمية المهارات الدفاعية والهجومية.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة على أسلوب (البومزا) في رياضة التايكوندو .
- ٥- توجيه نتائج البحث إلى الاتحاد المصري للتايكوندو .
- ٦- عقد لقاءات ودورات تدريبية للمعلمين والمعلّمات والمدربين في مراكز التدريب لفهم أهمية دراسة أنماط السيطرة المخية
- ٧- تصميم برامج تعليمية مختلفة في مختلف أنواع الأنشطة الرياضية والفئات العمرية لتنشيط الجانب غير المسيطر من الدماغ .
- ٨- عمل برامج تدريبية وتعليمية لتنشيط جانبي المخ لطالبات الكلية لمساعدتهن علي التوافق التعليمي عند تعلمهن مهارات التايكوندو طَبَقًا لأنماط السيطرة المخية المميزة لديهن .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- احمد جميل حنونة (٢٠١٧) : أثر توظيف إستراتيجيات الرؤوس المرقمة في تنمية بعض مهارات القراءة لدى تلاميذ الصف الثاني بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة فلسطين
- ٢- أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤) : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتاب المصري، القاهرة.
- ٣- الاتحاد الدولي للتايكوندو (٢٠١٩) : قواعد مسابقات الاتحاد الدولي للتايكوندو.
- ٤- إيمان سمير حمدي (٢٠٢٠) : فاعلية إستراتيجية توليفية قائمة علي استراتيجيتي الأصابع الخمسة والرؤوس المرقمة لتنمية التحصيل والفهم العميق والاتجاه نحو العمل الجماعي في الرياضيات باللغة الانجليزية لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي ، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية الجزء (٧)، العدد (٢١)، جامعة عين شمس .
- ٥- جودت عزت عبد الهادي ٢٠٢٠: نظريات التعليم وتطبيقاتها التربوية، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- ٦- حسن سيد شحاتة (٢٠١٦): اتجاهات حديثة فى التعليم والتعلم خبرات عالمية وتطبيقات عربية، درا العالم العربي، القاهرة.
- ٧- حمدان محمد على (٢٠١٠) : الموهبة العلمية و أساليب التفكير (نموذج لتعليم العلوم فى ضوء التعلم البنائي المستند إلى المخ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- ٨- ديزيره رولان سقال (٢٠٢١) التايكوندو فلسفة وحياة ، مكتبة النور .
- ٩- رحاب أحمد حافظ، يسري بن جمعة السناني (٢٠٢١) تأثير أنماط السيطرة الدماغية على بعض الكفاءات التدريسية للطالبة المعلمة بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، المجلة العلمية لعلوم و فنون الرياضة، جامعة حلوان .
- ١٠- سامي عبد القوي (٢٠١١) : علم النفس العصبي (أسس وطرق تقويم)، الطبعة الثانية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- ١١- سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٠) : علم النفس العصبي المعرفي (رؤية نيو و سيكولوجية للعمليات العقلية المعرفية)، إيتراك للنشر والتوزيع، القاهرة .
- ١٢- شعبان حلمي حافظ (٢٠٢٢) : برنامج تربية رياضية لاصفي باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة وأثره في تنميته بعض المهارات الحركية والحد من التمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المجلة التربوية كلية التربية، جامعة سوهاج .
- ١٣- طارق محمد بدر الدين (٢٠١٢) : أنماط السيطرة المخية وعلاقتها ببعض المهارات النفسية لسباحي المنافسات، المؤتمر الدولي الأول "التربية البدنية والرياضة وضغوط الحياة من منظور نفسي- اجتماعي-تربوي"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان
- ١٤- طارق محمد بدر الدين (٢٠١٦) : تطبيقات علم النفس العصبي في المجال الرياضي، مكتبة دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ١٥- عبد الرحمن جميل (٢٠١٥) : أثر البرمجة اللغوية العصبية للطلاب ذوي الأنماط المخية المختلفة علي تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية في جامعة بغداد بالعراق "رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١٦- عبدالناصر عبد الرحيم القدومي (٢٠١٠) : السيطرة الدماغية لدي لاعبي كرة القدم في فلسطين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد ١١، العدد ٤، كلية التربية ،جامعة البحرين .
- ١٧- فوزي عبد السلام الشربيني (٢٠١٩) : رؤية جديدة في طرق وإستراتيجيات التدريس للتعليم الجامعي وما قبل الجامعي ، المكتبة العصرية، المنصورة .
- ١٨- محروسة على حسن، وفاء درويش ، غادة عمر ، نهاد السيد (٢٠٢٢) : التايكوندو بين النظرية والتطبيق ، ط٦ .
- ١٩- محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) : التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير إستراتيجيات التفكير وفعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٢٠- محمود زيتون عايش (٢٠٠٧) النظرية البنائية وإستراتيجيات تدريس العلوم ، عمان دار الشروق، للنشر والتوزيع .
- ٢١- محمود طاهر اللبودي (٢٠١٩) : التايكوندو. النظرية والتطبيق (الاصدار الاول)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
- ٢٢- موفق سليم بشاره و أحمد فلاح العلوان (٢٠٠٩): العلاقة بين السيطرة المخية والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطلبة الجامعيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم التربوية ، جامعة الحسين بن طلال ، الاردن .

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 23- Anderson, J(1995).Cognitive psychology and it's implication , 4th W. H. freeman and company , New York .
- 24- Castro Garrido, N. Valderas-Maidonad. C., Herrera-Valenzuela, T., Da Silva, J. F., Guzman-Munoz, E, Vasque-Gomez, J,(2020) : Effects of post-activation potentiation exercises on kicking frequency, fatigue rate and jump performance in taekwondo athletes a case study. Retos, 38, 679-683.
- 25- Fleminger Stein Vernon (2003) : Investigation of cerebral dominance in left-handers and right-handers using unilateral elector convulsive therapy , Journal of Neurology and Psychiatry
- 26- Herman Nick Muriel (2000) :The creative brain , training and development , Journal
- 27- Katsanis Jone Loumonce (2002) : Association of left handedness with ventricle size and neuropsychological performance, Psychical Journal Article, 146
- 28- Martin, R., Istianah, W., & Ariani, A.(2018): The effect of using numbered heads together technique on reading comprehension achievement of the eight grade student at SMP islam gumukmas. JURNAL EDUKASI UNEJ, 2(1), 1-18

المخلص

برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة علي تحسين تعلم بعض ركلات التايكوندو وفقاً
لإختلاف أنماط السيطرة المخية لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية

د. ميادة محمد عبد المنعم حسن داود

مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات الرياضة المدرسية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعته الإسكندرية .

يهدف البحث الي بناء برنامج مقترح باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة وفقاً لإختلاف أنماط السيطرة المخية علي تعلم بعض ركلات التايكوندو، ركلة أب تشاجي (الركلة الأمامية المستقيمة)، ركلة يوب تشاجي (الركلة الجانبية)، ركلة النارو تشاجي (الركلة من أعلى لأسفل) لطالبات المستوي الثاني بكلية التربية الرياضية للعينه قيد البحث ، للعام الدراسي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ ولتحقيق هدف البحث تم استخدام المنهج الوصفي التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وبلغ حجم العينة المختارة للدراسة الأساسية (٣٠) طالبة من طالبات المستوي الثاني بكلية التربية الرياضية بنات-جامعة الإسكندرية وتم إستبعاد لاعبات التايكوندو وقامت الباحثة بتقسيمها داخليا إلى ثلاث مجموعات يمثلون أنماط السيطرة المخية الثلاث (أيمن - أيسر- متكامل) تقسيما معلناً المجموعة التجريبية تدرس باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة كما تم إختيار عينة إستطلاعية عشوائية من طالبات الفرقة الثالثة وخارج عينة البحث الأساسية ، وبلغ عددهن (٣٠) طالبة ليطبق عليها الدراسات الإستطلاعية ، ونظراً لأن طالبات المستوي الثاني لم يتعرضن لدراسة مهارات التايكوندو قيد البحث من قبل فقد تم إختيار (٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة في نفس العام الجامعي لتقنين استمارة تقييم مهارات التايكوندو.

ولجمع بيانات البحث تم إعداد أدوات ومواد البحث التالية: البرنامج التعليمي المقترح باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة، اختبار مؤشر التفضيل المخي (PBI) اختبارات القدرات البدنية الخاصة بمهارات التايكوندو ،استمارة تقييم الأداء المهاري لركلات التايكوندو (اعداد الباحثة) وكان من أهم النتائج أنَّ هناك تباين في أنماط السيطرة المخية بين طالبات العينة الإستطلاعية وكذلك مجموعة عينة البحث التجريبية كما ان البرنامج التعليمي المقترح أثر بصورة ايجابية على تعلم ركلات التايكوندو قيد البحث، تعد إستراتيجية الرؤوس المرقمة انصب لتعليم ركلات التايكوندو قيد البحث للطالبات ذوات نمط السيطرة المخية الأيسر كما ان إستراتيجية الرؤوس المرقمة تتوافق مع الطالبات ذوات نمط السيطرة المخية المتكامل.

الكلمات الرئيسية: إستراتيجية الرؤوس المرقمة ، ركلات التايكوندو ، السيطرة المخية.

Abstract

The effect of an educational program using the numbered heads strategy on improving learning some Taekwondo kicks according to the differences in Neurological Control patterns for female students at the Faculty of Physical Education in Alexandria

Dr. Mayada Mohamed Abdel Moneim Hassan Daoud

Lecturer, Department of School Sports Theories and Applications, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University

The research aims to build a proposed program using the numbered heads strategy according to the different patterns of neural control on learning some Taekwondo kicks, the up chaji kick (straight front kick), the up chaji kick (side kick), and the fire kick chaji (top-down kick) for second year female students. At the Faculty of Physical Education for the sample under study, for the academic year 2023- 2024 and to achieve the goal of the research, the descriptive experimental approach with one experimental group was used, and the size of the sample chosen for the basic study was (30) female students from the second level at the Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University, and female taekwondo players were excluded. The researcher divided them internally into three groups representing the three patterns of brain control (right - left - integrated) in a declared division. The experimental group was taught using the numbered heads strategy, and a random exploratory sample was chosen from the female students of the second year and outside the basic research sample, and their number reached (30) female students. To apply exploratory studies to them, and since the second-level female students had not been exposed to the study of the Taekwondo skills under research before, (30) third-level female students were selected in the same university year to codify the Taekwondo skills evaluation form.

To collect research data, the following research tools and materials were prepared: the proposed educational program using the numbered heads strategy, the cerebral preference index (PBI) test, physical ability tests for taekwondo skills, a form for evaluating the skill performance of taekwondo kicks (prepared by the researcher), and among the most important results were that There is a discrepancy in the patterns of cerebral control between the female students of the exploratory sample as well as the experimental research sample group. The proposed educational program also had a positive impact on learning the Taekwondo kicks under study. The numbered heads strategy is considered the most appropriate for teaching the Taekwondo kicks under research to female students with the left-handed neural control style. Also, the strategy Numbered vertices correspond to female students with an integrated neural control pattern.

Keywords: numbered heads strategy, Taekwondo kicks, Neurological Control.