

مستخلص البحث

برنامج تدريبي للارتقاء بمستوى اداء الهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) لدى لاعبي الصم و البكم فى رياضة الجودو

أ.د/ أسامة صلاح فؤاد

ا.د/ نيفين حسين محمود

ا.م. د. / د. هيثم احمد ابراهيم زلط

الباحث : محمد بندارى اليسى سليم

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على الارتقاء بمهارات الهجوم المركب لبعض مهارات (تاتش وازا TACHI- WAZA) لدى الصم والبكم وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة واحدة (تجريبية) وقد اجريّة الدراسة على عينة قوامها (٢٠) ناشئ من ذوى الاحتياجات الخاصة وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (٥) ناشئين (مجموعة غير مميزة) لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك بلغت عينة البحث (١٥) ناشئ كما تم اختيار (٥) لاعبين من خارج مجتمع البحث تحت سن (٢٠) سنة (مجموعة مميزة). حيث اظهرت النتائج إن البرنامج التدريبي اثر ايجابيا على تنمية القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) لذوى الاحتياجات الخاصة ومن خلال تطبيق البرنامج يوصى الباحث ضرورة استخدام البرنامج التدريبي المستخدم الخاص بتنمية القدرات البدنية لذوى الاحتياجات الخاصة لما لها من تأثير ايجابي على تنمية المهارات و الهجوم المركب و المضاد برياضة الجودو .

A training program for upgrade the combined attack performance of some Touch Waza skills (TACHI- WAZA) for deaf and dumb judo players among

Prof. Dr. Osama Salah Fouad

Prof. Dr. Nevin Hussein Mahmoud

Prof. Dr. Haitham Ahmed Ibrahim Zalal

Researcher Mohamed Bendary Elathy Selem

A training program to upgrade the combined attack performance of some Touch Waza skills (TACHI- WAZA) for deaf and mute athletes in the horse sport.

The study aims to identify the effect of a training program to develop some special physical abilities on upgrading the combined attack skills of some skills (TACHI- WAZA) among the deaf and dumb. The researcher used the experimental approach using pre and dimensional measurements for one group (experimental). The study was conducted on a sample of (٢٠) Emerging from people with special needs, and an exploratory sample was chosen randomly from the research community, consisting of (٥) young people (an unmarked group) to find scientific transactions and exploratory experiments. Thus, the research sample reached (١٥) young and (٥) players from outside Research community under the age of (٢٠) years (distinguished group), as the results showed that the training program had a positive effect on the development of special physical abilities associated with the combined attack of some TACHI-WAZA skills for people with special needs. Positive skills development and combined attack and counterattack in Judo

برنامج تدريبي للارتقاء بمستوى اداء الهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا

(TACHI- WAZA) لدى لاعبي الصم و البكم فى رياضة الجودو

أ.د/ أسامة صلاح فؤاد

أ.د/ نيفين حسين محمود

أ.م.د/ هيثم احمد ابراهيم زلط

الباحث : محمد بندارى اللىسى سليم

اولا : مقدمة البحث : Research Introduction :

مقدمة البحث

تسعى الدول الحديثة إلى استخدام الأساليب الحديثة المختلفة للتدريب الرياضي في مختلف الميادين الرياضية ولذلك تعمل على تطوير إمكانيات وقدرات لاعبيها من خلال البرامج التدريبية القائمة على الأسلوب العلمي بهدف رفع كفاءتهم استنادا على نتائج البحث العلمي والذي يتحقق بصورة مطردة من خلال مخطط للإعداد المقنن من خلال ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية و التغيير المستمر لتنمية و تطوير القدرات الكامنة للاعبين وخاصة على مراحل الناشئين المختلفة لأنهم النواة الأساسية في تنشئة الأجيال الرياضية حتى يمكننا الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية.

ويشير "ريسان خريبط" (٢٠١٦ م) إن جوهر عملية التخطيط هي تصميم البرامج الرياضية وفقا لخطة عملية للتدريب ونوع النشاط الرياضي التخصصي في ضوء الطرق الحديثة للتدريب التي تهدف إلى رفع مستوى الأداء الرياضي و تطويره (٦ : ٤٣) .

ويذكر كلا من " أبو العلا احمد عبد الفتاح " و " احمد نصر الدين رضوان " (٢٠٠٣ م) إن التدريب المقنن تنشأ عنه تغيرات في تنمية اللياقة البدنية وبالتالي الارتقاء بمستوى الأداء و من خلاله تتحقق العلاقة الطردية بين التطور والتنمية الذي يؤدي إلى الوصول للمستويات المتقدمة في المجال الرياضي (١ : ١٧٣) .

ويرى كلا من "عبد الرحمن عبد الحميد زاهر" (٢٠١١ م) و"مفتى إبراهيم حماد" (٢٠١٦ م) إن تنمية القدرة على تغيير الاتجاه عن طريق التدريب المنتظم يساعد على الاقتصاد في الأداء و الطاقة وتعتبر احد القدرات الموتورة وتمثل عنصر أساسيا للأداء الحركي وفقا للمسارات الحركية للأداء المهارى المختار و تعمل على تنفيذ الواجب الحركي بسلاسة ودقة (٩: ٧٢٦) (١٦: ٤١).

و يوضح "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥ م) إن تنمية القدرة علي الربط الحركي عن طريق برامج خاصة لتنميتها تساعد في تحسن مستوي الأداء المهاري و تمكن اللاعبين من تركيب المهارات الفنية في صورة جمل خطوية بتوافق جيد بما يتناسب مع مواقف اللعب لكل نشاط تخصصي و لتنمية هذه القدرة ضرورة توافر قاعدة عريضة من المهارات الفنية لربطها في شكل جمل لان عدم توافرها يعيق استمرار ممارسة النشاط الرياضي (١٠: ٤٠) .

ويضيف كلا من " خالد فريد زيادة " و " أحمد محمد عبد المنعم " و " شريف ماهر محمد " (٢٠١٩ م) أن الهجوم المركب عبارة عن اداءات المستقلة وغير متماثلة من حيث تكوينها وأهدافها ويتم الربط بينهم بطريقة تجعل أدائها داخل إطار متداخل وعلى درجة كبيرة من التوافق ويتطلب مهارات مختلفة من وضع الوقوف (تاتش وازا -TACHI- WAZA) لأنه يؤثر ذلك بطريقة ايجابية في مستوى الانجاز والوصول بلاعبى رياضة الجودو إلى أعلى مستوى من الأداء في التدريب و المنافسات المحلية والدولية و الإقليمية وان هناك أنواع للاداءات المهارية المركبة أداء مركب متتالي و أداء مركب متزامن و أداء مركب خداعي (٥: ٤٣).

ويوضح "عبد الحليم محمد" (٢٠١٣ م) أن رياضة الجودو تتميز بالديناميكية والخطفات المستمرة واستخدام مهارتها المختلفة في الأداء والاتجاه ولذلك لابد من إتقان المهارات الحركية من خلال برامج تدريبية وأن جميع مهارات رياضة الجودو تبدأ بإخلال ائزان المنافس وقوة سيطرة اللاعب علي المحافظة علي ائزانه علي البساط، كما يلعب الإحساس باللمس دور كبير في أداء المهارات وذلك من خلال حركات اللاعب المنافس (٧: ٤٥) .

ويرى "علاء الدين إبراهيم صالح" (٢٠١٨ م) إن تنمية اللياقة البدنية تكسب الإنسان الجوانب البدنية والاجتماعية والصحية والعقلية لأنها تساعده على الحركة بسهولة وأداء النشاط الممارس وان



ذوى الاحتياجات الخاصة يحتاج إلى لياقة بدنية عامة وخاصة كما تختلف تلك اللياقة باختلاف درجة الإعاقة

١- الصمم النفسي وهوة الحالة التي تكون فيها أعضاء استلام الصوت تعمل بسبب مناسب وليس هنا تلف للجهاز العصبي ولكن لسبب نفسي فان الشخص يرفض الرد على الأصوات

٢- الصمم المركزي وهى الحالة التي تكون فيها أعضاء السمع تعمل بشكل مناسب ولكن بسبب وجود خلل في الجهاز العصبي المركزي يمنع الشخص من سماع الصوت وهذا الاضطراب يدعى صمم الكلمات .

٣- الصمم الادراكى وهو الحالة التي يكون سببها عجز الأذن الداخلية أو العصب السمعي من نقل الموجات الصوتية إلى الدماغ الصمم العملي وهو الحالي التي يكون سببها أن شدة الصوت تتلاشى قبل وصلها للأذن الداخلية حيث يبدأ العصب السمعي (١١ : ٢٥٣).

ثانيا : الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث:

تتم أهمية البحث العلمية والتطبيقية من خلال النقاط التالية:

يعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية التي تخدم لاعبي الصم والبكم في ممارسة رياضة الجودو وتنمية مستوي أداء الهجوم المركب لبعض مهارات (تاتش - وازا - Tatchi Waza) وذلك بإتباع التالي:

- البرنامج شامل لجميع الجوانب المهارية والبدنية ويكون هناك اتساق داخلي بين المهارات (قيد البحث) واتساق بين البرنامج التدريبي والجانب البدني كلا يعمل بصورة طردية لتنمية الآخر .
- وحيث إن اللاعب هو هدف ومحور العملية التدريبية فيجب إجراء التحسينات في العملية التدريبية بطريقة منظمة لأن رياضة الجودو من الأنشطة الرياضية التي تتطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات معينة وتكنيك دقيق وإمكانيات حركية ومتطلبات خاصة لأداء مهاراتها.

ثالثا : مشكلة البحث Research Problem :-

ومن خلال عمل الباحثون في تدريب رياضة الجودو لذوي الاحتياجات الخاصة لاحظ صعوبة في الأداء أثناء أداءهم لمهارات الهجوم المركب لمهارات اللعب من أعلي (تاتش - وازا - tatchi Waza بتواصل دون انقطاع بينهم حيث يتطلب أدائها مواصفات معينة وتكنيك دقيق و إمكانيات

حركية خلال مراحلها الثلاثة و المهارات الهجومية هي مفتاح الأداء للهجوم المركب حيث انه له دورا فعال في كل المنافسات و أرجع الباحث ذلك انه قد يكون نتيجة لافتقار بعض القدرات البدنية والتي قد تؤثر على اكتسابهم لأداء مهارات الهجوم المركب و لذلك عمل الباحث على تصميم برنامج تدريبي لتمتية بعض القدرات البدنية الخاصة وتعتبر ضرورية لذوى الاحتياجات الخاصة نظراً لاعتمادهم على الحواس الأخرى والتي تعوضهم عن حاسة السمع عن طريق البرامج التدريبية المعدلة التي تتناسب مع قدراتهم

رابعا : أهداف البحث Research aim :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي للتعرف على تأثيره :

- ❖ الارتقاء ببعض القدرات البدنية الخاصة بمهارات (تاتش - وازا tatchi - Waza) (القدرة على تغيير الاتجاه - القدرة على الربط الحركي) لدي لاعبي الصم البكم في رياضة الجودو .
- ❖ الارتقاء بمستوي أداء الهجوم المركب لبعض مهارات (تاتش - وازا tatchi - Waza) .
- ❖ (UKI GOSHI) + (KOSHI- GURUMA)
- ❖ (HARAI-GOSHI) + (UCHI- MATA) (لدي لاعبي الصم البكم في رياضة الجودو .

خامسا : فروض البحث Research Hypotheses :

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي :

١. توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) ونسب التحسن لصالح القياس البعدي لدي لاعبي الصم البكم في رياضة الجودو .
٢. توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي بعض مهارات الهجوم المركب لمهارات (تاتش - وازا tatchi - waza) (قيد البحث) ونسب التحسن لصالح القياس البعدي لدي لاعبي الصم البكم في رياضة الجودو .

سادسا : المصطلحات المستخدمة في البحث Terminology Research

❖ البرنامج التدريبي Training program :

هو الخطوة التنفيذية لعملية التخطيط وما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات لتحقيق الهدف (٨ : ٢٦) .

❖ مهارات الهجوم المركب **The skills of the compound attack** :

وهي اختيار اللاعب المهاجم (التورى- TORI) لمهارتين أو أكثر وتؤدى بطريقة متتالية دون فاصل زمني بينهم سواء بالدمج بين مهارات اللعب من اعلي(NAGE-WAZA) أو مهارات (-KATAAME WAZA) أو بالدمج بين النوعين و ذلك عند فشل الهجوم بالمهارة الأولى نتيجة مقاومة و هروب اللاعب المدافع (الاوكى-Uke) فيستفيد اللاعب المهاجم (التورى-TORI) من وضع و اتجاه مقاومة و سرعة رد فعل ومركز ثقل اللاعب المدافع (الاوكى-Uke) و المسافة بينهم و يتم اختيار المهارة الثانية لرميه و لإحراز الفوز (١٧ : ١٥٠) .

❖ مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA):

هي مهارات هي مهارات تؤدى من وضع (تاتش- وازا-TASHI-WAZA) وتشمل على مهارات اليدين (TE- WAZA) أو المقعدة والحوض (KOSHI - WAZA) أو الرجلين (ASHI - WAZA) ومهارات التضحية (سوتيمى- وازا-Sutemi -Waza) وتؤدى مهارتها للأمام (ماى- سوتيمى- وازا Mai- Sutemi- Waza) أو للجانب (يوكو- سوتيمى- وازا-Yoko- Sutemi- Waza) ويتم اختيار اللاعب المهاجم (التورى-TORI) لها بناء علي المسافة بينه و بين اللاعب المدافع (الاوكى-UKE) و مركز ثقله و قاعدة ارتكازه (١٨ : ١٠٠) .

❖ الإعاقة الصم **Deafness Impairment** :

أولئك الأفراد الذين يعانون من عجز سمعي يزيد عن ٧٠ ديسيبل مما يجعلهم غير قادرين من الناحية الوظيفية على مباشرة الكلام وفهم اللغة المنطوقة (٤ : ١٦٨)

❖ الإعاقة السمعية **Hearing Impairment** :

هو فقد جزء من القدرة السمعية ولذلك فهو يسمع عند درجة معينة كما ينطق وفق مستوى معين يتناسب ودرجة إعاقته السمعية بمساعدة المعينات السمعية هي مستويات متفاوتة من الضعف السمعي و يتراوح بين سمعي ضعف و سمعي بسيط وضعف سمعي شديد جدا (١١ : ١٢٠) .

❖ رياضة الجودو **Judo Sport** :

هي رياضة تنافسية تتميز بالأداء السريع بين الهجوم و الدفاع باستخدام المهارات الفنية لمهارات الرمي من وضع الوقوف (تاتش- وازا -Tashi- - Waza) ومهارات اللعب الأرضي (الكاتامى وازا



(Katame – Waza) و تعتمد علي إخلال توازن المنافس للتغلب عليه أثناء الفرص الفعالة و يتم أداء مهاراتها بأقصى طاقة للحصول على النقطة الكاملة (الأيون) (٢٠: ٢٨)

سابعا: الدراسات المرجعية:

❖ الدراسات المرجعية العربية :

- قام " أحمد محمد نور الدين " (٢٠٠٧ م) (٣) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدي ناشئي رياضة الجودو. " بهدف تحسين فاعلية الاداءات المركبة لناشئي الجودو من خلال تصميم برنامج تدريبي واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة واشتملت العينة على (٢٦ ناشئي) وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى زيادة فاعلية الأداء لمهارات الذراعين والوسط والرجلين والجسم ككل..

- قام " عبد الحليم محمد عبد الحليم " (٢٠١٤ م) (٨) بدراسة بعنوان برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية (المركبة - المضادة) وتأثيره على فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئي الجودو بهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام الهجوم المركب لدى ناشئي رياضة الجودو وزيادة فاعلية الأداء المهارى والخططي من خلال الهجوم المركب واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة واشتملت العينة على (٨١ ناشئي) وكانت أهم النتائج زيادة فاعلية الأداء المهارى والخططي لدى ناشئي الجودو أدى البرنامج التدريبي إلى تحسين نتائج المجموعة التجريبية .

- قام " محمد السيد معروف حسن " (٢٠٠٨ م) (١٢) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح عي تنميه الاداءات الحركية المركبة علي فعاليه الأداء المهارى لناشئي الجودو. " بهدف التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تنميه الاداءات الحركية المركبة علي فعاليه الأداء المهارى لناشئي الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة واشتملت العينة على (١٦ لاعب) وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح لتنميه الاداءات الحركية المركبة علي

المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع في فاعلية أداء الاداءات الحركية المركبة وفعالية الأداء المهارى.

❖ الدراسات الأجنبية المرجعية :

- قام بدراسة "هانز كريستان وآخرون Hans-Christian " (٢٠٠٢ م) (٢١) بعنوان تحسن قوة عضلات الفخذ بعد تدريبات التوازن للاعبى ولاعبات الجودو، وكان هدف الدراسة التعرف على تأثير تدريبات التوازن على تحسين قوة عضلات الفخذ لدى لاعبي ولاعبات الجودو، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٢٠ لاعب وكانت أهم النتائج ملاحظة وجود تحسن كبير فى القوة تدريبات التوازن مهمة للاعبى الجودو لزيادة القوة والإتزان
- قام " ماديللا Madella " (١٩٩٩ م) (٢٢) بدراسة بعنوان " تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء" و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة و اشتملت العينة على بعض لاعبي ألعاب القوي للفرق المتوسطة الأداء في سباق ١٠٠ متر حواجز و كانت أهم النتائج ارتفاع مستوى الأداء و نسبة التحسن نتيجة تنمية القدرات التوافقية .

ثامنا : إجراءات البحث :

❖ منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلية والبعدية لمجموعة واحدة (تجريبية) وذلك لملائمتها لطبيعة هذا البحث .

❖ مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ مركز شباب ناصر منطقة الشرقية الرياضي لعام (٢٠١٨ م - ٢٠١٩ م) وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٢٠) ناشئ من ذوى الاحتياجات الخاصة وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (٥) ناشئين (مجموعة غير مميزة) لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك بلغت عينة البحث (١٥) ناشئ كما تم اختيار (٥) لاعبين من خارج مجتمع البحث تحت سن (٢٠) سنة (مجموعة مميزة) وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

ن = ٢٠

البيان	مجتمع البحث	عينة الحث الأساسية	العينة الاستطلاعية	العينة الاستطلاعية من خارج مجتمع البحث
		المجموعة التجريبية		
العدد	٢٠	١٥	٥	٥

يتضح من الجدول (١) تصنيف مجتمع وعينة البحث و العينة الاستطلاعية من داخل وخارج المجتمع.

❖ أسباب اختيار عينة البحث :

- لديهم معرفة عملية ببعض مهارات أداء الهجوم المركب لبعض مهارات تانتش وازا (TACHI- WAZA) (قيد البحث).
- مهارات تانتش وازا (TACHI- WAZA) ضمن الخطة للعملية التدريبية لمجتمع البحث. وللتأكد من اعتدالية مجتمع البحث قام الباحث بإيجاد التجانس باستخدام معاملات الالتواء لمجتمع البحث يوم ١ : ٢ / ٢٠١٩/١ م في بعض المتغيرات و هي:
- معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - وزن الجسم - العمر التدريبي) و بعض القدرات البدنية و اختبارات الهجوم المركب لمهارات تانتش وازا (TACHI- WAZA) و جدول (٢) يوضح التوصيف الاحصائي لمجتمع البحث

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث

في المتغيرات (قيد البحث) ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٣.٩٥٠	١٤.٠٠٠	٠.٢٠٦	١.٤٣٥-
الطول	سم	١٥٩.١٥٠	١٥٩.٠٠٠	٠.٩٣٣	٠.٣٢٥-
الوزن	كجم	٥٩.٥٥٠	٦٠.٠٠٠	٠.٨٢٦	٠.١٧٦-
العمر التدريبي	سنة	١.٩١٥	١.٩٠٠	٠.٠٨٨	٠.٣١٥-
القدرات البدنية الخاصة					
القدرة على الربط الحركي	عدد/ ث	٣.٤٠٠	٣.٠٠٠	٠.٥٠٣	٠.٤٤٢
القدرة على تغيير الاتجاه	درجة	٣.٩٥٠	٤.٠٠٠	٠.٧٥٩	٠.٠٨٦
الهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA)					
KOSHI- GURUMA + UKI GOSHI	درجة	٢.٧٥٠	٢.٥٠٠	٠.٨٥١	٠.٥٣٤
UCHI- MATA +HARAI-GOSHI	درجة	٤.٧٥٠	٥.٠٠٠	٠.٧١٦	٠.٤١٨

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء للمجموعة -في الاختبارات قيد البحث قد انحصر بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى اعتدالية التوزيع التكراري (التجانس للمجتمع)

❖ أدوات جمع البيانات :

ولجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية :

الأجهزة والأدوات :

- الرستاميتير لقياس الطول والوزن مقدرًا (بالسنتيمتر ، و الكيلو جرام) .
- أحبال معلقة

- بساط جودو من اللباد .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرا (بالثانية) .
- وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها .
- **الاستمارات والمقابلات الشخصية المستخدمة في البحث :**
- استمارة موافقة مركز شباب ناصر منطقة الشرقية الرياضي لعام (٢٠١٨ م ٢٠١٩ م) على تطبيق البحث مرفق (١) .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية والاختبارات البدنية المهارية لقياسها (قيد البحث) مرفق (٢) .
- الأهمية النسبية لرأي السادة الخبراء للاختبارات التي تم اختيارها لقياس القدرات البدنية (قيد البحث) مرفق (٣) .
- الاختبارات البدنية المهارية لقياس القدرات البدنية التي تم اختيارها بناء على رأي السادة الخبراء مرفق (٤) .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم مهارات الهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) مرفق (٥)
- الأهمية النسبية لرأي السادة الخبراء في مهارات الهجوم المركب من وضع (تاتش وازا - TACHI- WAZA (قيد البحث) مرفق (٦) .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية و زمن الوحدة التدريبية مرفق (٧) .
- استمارة تقييم و تسجيل نتائج القياسات (قيد البحث) لكل ناشئ مرفق (٨) .
- أسماء السادة الخبراء و المدربين مرفق (٩) .
- البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث مرفق (١٠) .
- **الاختبارات و المقاييس المستخدمة في البحث :**

تم عرض الاختبارات التي تقيس كل قدرة بدنية و بعض أهم مهارات الهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) (قيد البحث) على السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات



المناسبة مرفق (٤، ٥) وقد ارتضى الباحث نسبة ٨٠ % على الأقل وضماناً لتحقيق الموضوعية وصدق القياس تم تقييم نفس اللجنة في القياسين القبلي و البعدى .

الاختبارات البدنية المهارية لقياس القدرات البدنية :

- اختبار الرمي الجزاجى لمهارات (ناجى - وازا -NAGE-WAZA) لقياس (القدرة على الربط الحركي) مقدرا عدد/ ث .
 - (اختبار الرمي في الاتجاهات المتغيرة) لقياس (القدرة على تغيير الاتجاه) مقدرا درجة .
- تقييم مستوي الأداء للهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) (قيد البحث):

تم تقييم مستوى الأداء للهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) (قيد البحث) بأخذ متوسط درجات لجنة مكونة من ثلاث محكمين وعاملين في مجال التحكيم في رياضة الجودو وخبرة تزيد عن خمسة عشرة عام مرفق (٩) وتم التقييم عن طريق استمارة خاصة بذلك مرفق (٨) .

تاسعا " الخطوات التمهيديّة والتنفيذية للبحث:

■ التجربة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى الموافق ٣ : ٩ / ١ / ٢٠١٩ م علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (٥) ناشئين ومن غير عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة) كما تم اختيار عينة أخرى تحت ٢٠ سنة بلغ عددها (٥) لاعبين (مجموعة مميزة) وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات و الاختبارات (قيد البحث).

■ صدق الاختبارات:

قام الباحث بالتحقق من صدق اختبارات القياسات البدنية بطريقة صدق التمايز عن طريق التحقق من دلالة الفروق بين مجموعتين أحدهما غير مميزة وعددهم ٥ ناشئين (من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية) ومجموعة أخرى مميزة وعددهم ٥ لاعبين (من قطاع البطولة) وذلك باستخدام معادلة مانويتى للتحقق من دلالة الفروق اللابارامترية في يوم ٣ / ١ / ٢٠١٩ م كما هو موضح بجدول (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين للمجموعتين (مميزة و غير المميزة)

في اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) (الصدق)

$$n = 2 = 1 = 5$$

U	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	اختبارات القدرات البدنية
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	عدد/ ث	القدرة على الربط الحركي
٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	درجة	القدرة على تغيير الاتجاه

قيمة (U) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٠٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين للمجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية حيث جاءت جميع قيم (U) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية، مما يشير إلى قدرة الاختبارات المستخدمة في التمييز بين العينة مما يدل على صدق الاختبارات البدنية قيد البحث

■ ثبات الاختبارات :-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها بفاصل زمني (٧) أيام بين التطبيق الأول يوم ٢٠١٩/١/٣ م و التطبيق الثاني ٢٠١٩/١/٩ م و جدول (٤) التالي يوضح ذلك .

جدول (٤)

معامل الثبات للاختبارات البدنية المهارية (قيد البحث)(الثبات)

$$n = 5$$

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٨٧٥	٠.٨٩٤	٣.٦٠٠	٠.٤٤٤	٣.٢٠٠	عدد/ ث	القدرة على الربط الحركي
٠.٨٤٥	٠.٧٠٧	٤.٠٠٠	٠.٨٣٣	٣.٨٠٠	درجة	القدرة على تغيير الاتجاه

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٨٠٥

رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء الخامس) (١٤)

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة موجبة إرتباطية دالة بين القياسين الأول والثاني في المتغيرات البدنية مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

- محتويات البرنامج المقترح من قبل الباحث مرفق (١٠)
- خطوات تصميم البرنامج .

يهدف البرنامج إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة مرفق (٢) للارتقاء بمستوى أداء مهارات الهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) (قيد البحث) مرفق (٥) و راع الباحثون الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح أن يساعد البرنامج التدريبي المقترح تنمية القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) و التدرج بحمل التدريب من خلال الشدة بالتغير في سرعة أداء مهارات الهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) (قيد البحث) والحجم عن طريق تقليل زمن الأداء وعدد مرات التكرار وتغيير فترات الراحة للتطبيق العملي المناسب لعينة نوى الاحتياجات الخاصة و التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج تم استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع، وزمن كل وحدة تدريبية يوميا مرفق (٧) و توزيع محتويات البرنامج التدريبي المقترح اشتمل مدة البرنامج شهر و نصف بواقع ستة أسابيع ثلاث وحدات أسبوعيا وزمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠) دقيقة وتدرج حمل التدريب من ٦٠ : ٩٠% والمكان المخصص للتدريب في الصالات الخاصة بتدريب رياضة الجودو مركز شباب ناصر منطقة الشرقية الرياضي.

- التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها في ١٠/١/٢٠١٩ م وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج مرفق (١٠) لمعرفة مدى ملائمتها للتطبيق وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث .

عاشرا : خطوات إجراء تجربة البحث الأساسية:

- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لاختبارات القدرات البدنية ومستوي الأداء لبعض مهارات الهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) (قيد البحث) يوم ١١-١٢/١/٢٠١٩م



■ تطبيق تجربة البحث :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (٦ أسابيع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية (الأحد و الثلاثاء و الخميس) زمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠) دقيقة في الفترة من ١٣ / ١ / ٢٠١٩ م إلي ٢١ / ٢ / ٢٠١٩ م وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة الجودو مركز شباب ناصر منطقة الشرقية الرياضي وتم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي (فترة إحماء عام) والزمن المحدد لهذه الفترة (١٠ ق) و (فترة الإعداد العام) والزمن المحدد لهذه الفترة (١٥ ق) (فترة التدريب الأساسية) والزمن المحدد لهذه الفترة (٨٠ ق) وتهدف إلى الارتقاء بالقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) ثم تم تطبيق التدريبات المتنوعة الخاصة بمهارات الهجوم المركب لبعض مهارات تانتش وازا (TACHI- WAZA) (قيد البحث) للقدرات البدنية (٤٠ ق) و مهارات (قيد البحث) (٤٠ ق) ثم (فترة التهدئة) و قد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (٥ ق) في نهاية كل وحدة تدريبية وفيما يلي نموذج لوحدة تدريبية يوضحها جدول (٥).



جدول (٥) نموذج لوحدة تدريبية

زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ : ١٢٠ دقيقة الأسبوع: الأول أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس)

درجة الحمل: تدريب فترى الشدة: اقل من المتوسط من ٧٠% : ٧٥%

التاريخ: ١٣ - ١٧ / ١ / ٢٠١٩ م المكان: صالة الجودو مركز شباب ناصر منطقة الشرقية الرياضي

الراحة بين (م)	عدد المجموعات	الراحة بين (ك)	التكرارات	الحجم	الشدة	محتويات الوحدة التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة
						١، ٢، ٤، ٧	١٠ ق	الإحماء
						١١، ١٢، ١٣	١٥ ق	الأعداد البدني العام
								الجزء الرئيسي ٨٠ ق
								تدريبات الأعداد للهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) ٤٠ ق
٦٠ ث	٤	٣٠ ث	٤	١ ق	٧٠ : ٧٥%	٥٠، ٤٩، ٤٨، ٤٧		* (ARI - SEOI - NAGE) + IPON- SEOI - NAGE) * (O- UCHI- GARI) + (KO-UCHI- GARI)
								القدرات البدنية الخاصة ٤٠ ق
٥٠ : ٤٠ ث	٣-٢	٢٠ ث	٤	٢٠ ث	٧٠ : ٧٥%	٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠	٢٠ ق	القدرة على التوازن
٤٠ ث	٤:٢	٢٠ ث	٥:٤	٢٠ ث	٧٠ : ٧٥%	٣٠، ٢٩، ٢٨، ٢٧	٢٠ ق	القدرة على تغيير الاتجاه
					٣٠%	٥٨، ٥٧، ٥٦، ٥٥	٥ ق	التهنئة

رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء الخامس) (١٧)

■ القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قامت اللجنة الثلاثية بأخذ القياسات البعدية للمجموعة التجريبية تحت نفس الظروف التي تم فيها إجراء القياسات القبليّة في جميع المتغيرات (قيد البحث) وذلك في ٢٢ - ٢٣/٢/٢٠١٩ م .
الحادي عشر : المعالجات الإحصائية :-

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

- معامل الالتواء معامل الارتباط

- اختبار (ت)

- النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات

- فروق المتوسط

الثاني عشر: عرض ومناقشة النتائج

■ عرض النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ت
		ع	م	ع	م		
القدرة على الربط الحركي	عدد/ث	٠.٥١٦	٦.٧٣٣	٠.٥٩٤	٦.٧٣٣	٣.٢٦٦	٢١.٣١٣
القدرة على تغيير الاتجاه	درجة	٠.٧٥٦	٦.٨٦٧	١.١٢٥	٦.٨٦٧	٢.٨٦٧	١٣.٣١٥

ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية المهارية (قيد البحث) لذوى الاحتياجات الخاصة.

جدول (٧)

نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة

رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء الخامس) (١٨)

التجريبية في القدرات البدنية المهارية (قيد البحث) ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن %
		ع	م	ع	م	
القدرات البدنية المهارية						
القدرة على الربط الحركي	عدد/ ث	٣.٤٦٧	٠.٥١٦	٦.٧٣٣	٠.٥٩٤	٩٤%
القدرة على تغيير الاتجاه	درجة	٤.٠٠٠	٠.٧٥٦	٦.٨٦٧	١.١٢٥	٧٢%

يتضح من جدول (٧) ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٦١

أن نسب التحسن تراوحت ما بين (٧٢% - ١٤٤%) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية المهارية (قيد البحث) لذوى الاحتياجات الخاصة.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف ت
		ع	م	ع	م	
KOSHI- GURUMA + UKI GOSHI	درجة	٢.٨٠	٠.٨٦	٧.٢٠	١.٤٢	١٣.١٢ ٥ ٤.٤
UCHI- MATA + HARAI-GOSHI	درجة	٤.٧٣	٠.٧٠	٨.٠٠	١.١٣	١٣.١٦ ٣ ٣.٢٦ ٧

ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء للهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) لذوى الاحتياجات الخاصة .

جدول (٩)

نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن %
		ع	م	ع	م	
KOSHI- GURUMA + UKI GOSHI	درجة	٠.٨٦٢	٧.٢٠٠	١.٤٢٤	٧.٢٠٠	%١٥٧
UCHI- MATA +HARAI-GOSHI	درجة	٠.٧٠٤	٨.٠٠٠	١.١٣٤	٨.٠٠٠	%٦٩

يتضح من جدول (٩) أن نسب التحسن تراوحت ما بين (٦٩% - ١٥٧%) لصالح القياس البعدي في مستوي الأداء للهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) لذوى الاحتياجات الخاصة .

■ مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٦ و ٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) ونسب التحسن خلال النسب المئوية المرتفعة لمعدل التغير الحادث و لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث التقدم في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) و احتواء البرنامج التدريبي المقترح تمرينات لتنمية القدرة على تغيير الاتجاه هي أهم المكونات البدنية الهامة الأساسية في ممارسة رياضة الجودو ولها تأثير فعال علي اكتساب ذوى القدرات الخاصة القدرة علي تغيير أوضاع جسمهم أو احد أجزائه لأداء مهارات الهجوم المركب حسب الاتجاه و المسار الحركى لكل مهارة وقدرتهم على اتخاذ الوضع الصحيح و المناسب لأداء الهجوم المركب كلا حسب قدرته نتيجة واشتمال البرنامج على أداء أكثر من تمرين في وقت واحد الأمر الذي أدى إلى زيادة قدرة ذوى الاحتياجات الخاصة في التنقل من مهارة لأخرى أو الربط بين مهارتين متتاليتين ويعرف ذلك بانتقال الأثر الإيجابي للتدريب لتنفيذ الأداء الهجوم المركب في شكل جمل خطية حيث تعتبر مؤشرا فعالا لمستوي أداء الهجوم المركب والمقدرة على أداء واجب حركى متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركى للجمل الخطية

ويذكر كلا من " محيّمات رشيد" و "لوكية يوسف الاسلام" (٢٠١٦م) (١٤) و"مفتي إبراهيم حماد" (٢٠١٠م) (١٥) بان قدرة تغيير الاتجاه تساعد على الأداء المهارى التخصصي بدقة و انسيابية بما يتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة توافق جيد وبدون أن يفقد الفرد توازنه و سرعة تعديل الأداء الحركى .

ويرى "هزاع بن محمد الهزاع" (٢٠٠٧ م) (١٩) و "محمود إسماعيل الهاشمي" (٢٠١٥ م) (١٣) أن القدرة على تغيير الاتجاه هي أهم المكونات البدنية الهامة الأساسية للهجوم والدفاع المستمرة التي تتطلب من اللاعب أن يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء كان على الأرض أو في الهواء وإنها تعد من الصفات البدنية المركبة حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثلا السرعة والقوة والمرونة والتوازن وتمييزها يساعد اللاعبين على التنسيق والربط بين الحركات كما يرجع الباحث تقدم ذوى القدرات الخاصة في قدرة الربط الحركي لاشتمال وحدات البرنامج على تمارين يستطيع ذوى الاحتياجات الخاصة من أداءها بتكرارات مناسبة

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلا من "هانز كريستان وآخرون-Hans Christian" (٢٠٠٢ م) (١٩) و"ماديللا Madella" (١٩٩٩ م) (٢٢) وكانت أهم النتائج تحسن المجموعة التجريبية في القدرات الحركية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي. وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على :

"توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية المهارية(قيد البحث) ونسب التحسن لصالح القياس البعدي لدي لاعبي الصم البكم في رياضة الجودو ."

يتضح من جدول (٨ ، ٩) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي فى مستوى اداء بعض مهارات الهجوم المركب لمهارات (تاتش - وازا tatchi - waza) (قيد البحث) ووجود نسب تحسن للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث التقدم إلي البرنامج التدريبي المقترح لاشتمال البرنامج التدريبي على مجموعة متنوعة من التدريبات المهارية المتنوعة ذات علاقة طردية بين عنصر التوازن و القدرة على الربط الحركي و القدرة على تغيير الاتجاه والذي اثر طرديا على الارتقاء مستوى الأداء لبعض مهارات الهجوم المركب لمهارات (تاتش - وازا tatchi - waza) (قيد البحث) حيث يؤثر كل منها بالأخر و استخدم الباحث التدريبات المختلفة لذوى الاحتياجات الخاصة ومنها التدريب بمدافع سلبي و ايجابي من (الثبات) والتدريب بمدافع سلبي و ايجابي من (الحركة).

كما يرجع الباحث التقدم في أداء للهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI-WAZA) (قيد البحث) إلي احتواء البرنامج التدريبي المقترح تدريبات تؤدي بتتابع متصل و بسرعة معتدلة كان لها تأثير فعال على مستوى أداء مهارات

ويرى "ياسر عبد الرؤوف" (٢٠١١م) (٢٠) إن مستوى الأداء هو محصلة الحالة التدريبية للاعب في جميع النواحي البدنية والمهارية والخطية ويعمل على التنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية والخارجية المؤثرة على الناشئ بهدف استغلالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق أفضل النتائج .

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة كلا من " أحمد محمد نور الدين " (٢٠٠٧ م) (٣) " محمد السيد معروف حسن " (٢٠٠٨ م) (١٢) وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى زيادة فاعلية الأداء الهجومي للعينة التجريبية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

"توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض مهارات الهجوم المركب لمهارات (تاتش - وازا tatchi - waza) (قيد البحث) ونسب التحسن لصالح القياس البعدي لدي لاعبي الصم البكم في رياضة الجودو" .

الثالث عشر : الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات:

- ١- إن البرنامج التدريبي اثر ايجابيا على تنمية القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) لذوى الاحتياجات الخاصة .
 - ٢- زيادة نسبة التحسن في القدرات البدنية الخاصة أدت إلى الارتقاء في أداء الهجوم المركب لبعض مهارات تاتش وازا (TACHI- WAZA) لذوى الاحتياجات الخاصة .
- ٢/ ٥ التوصيات:

- ١- ضرورة اهتمام الدولة بممارسة ذوى الاحتياجات الخاصة للنشاط الرياضي و ادماجهم مع المجتمع في كافة الأنشطة الرياضية .
- ٢- ضرورة استخدام البرامج التدريبية الخاصة بتنمية القدرات البدنية لذوى الاحتياجات الخاصة لما لها من تأثير طردى على تنمية المهارات و الهجوم المركب و المضاد برياضة الجودو .
- ٣- إعطاء دورات ثقل لمدربي رياضة الجودو الخاصة بكيفية التعامل مع ذوى الاحتياجات الخاصة وكيفية عمل البرامج التدريبية المناسبة لهم و بأهمية تنمية القدرات البدنية وربطها بمستوى الأداء الهجومي و الدفاعي لمهارات.



قائمة المراجع العربية:

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢- أحمد أمين فوزي : سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين , ط١, دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٣- أحمد محمد نور الدين : تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة على فاعلية الأداء لدي ناشئي رياضة الجودو.رسالة ماجستير ٢٠٠٧م
- ٤- خالد ابراهيم النعيمي : البرامج الحركية للاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ، ط ١ ، ٢٠١٠ م
- ٥- خالد فريد زيادة و أحمد محمد عبد و شريف ماهر محمد : نظريات وتطبيقات فنون ومهارات رياضة الجودو (تعليم- تدريب - إدارة)،الجزء الأول، شجرة الدر، ٢٠١٩م.
- ٦- ريسان خريط : التدريب الرياضى ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٦ م
- ٧- عبد الحليم محمد عبد الحليم : الطرق الحديثة لتعليم الجودو ، الطبعة الثانية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، القاهرة ٢٠١٣م
- ٨- عبد الحليم محمد عبد الحليم : برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية (المركبة - المضادة) وتأثيره على فعالية الأداء المهارى لدى ناشئى الجودو ، إنتاج علمى ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠١٤ م
- ٩- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : موسوعة فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر ، ط١، ٢٠١١م.
- ١٠- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات- تطبيقات ، ط١٢ , منشأة المعارف , الإسكندرية , ٢٠٠٥م .
- ١١- علاء الدين إبراهيم صالح : التربية الرياضية لمتحدى الاعاقة ، ط١ ، ٢٠١٨م ، مركز الكتاب للنشر .
- ١٢- محمد السيد معروف حسن : تأثير برنامج تدريبي مقترح عي تنميه الاداءات الحركية المركبة علي فعاليه الأداء المهارى لناشئي الجودو ، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٨م
- ١٣- محمود إسماعيل الهاشمي : التمرينات والأحمال البدنية ، ٢٠١٥ . مركز الكتاب الحديث
- ١٤- محييدات رشيد ولوكية يوسف الاسلام : اللياقة البدنية وأهميتها ، خصائصها ، التدريب /دار الأيام للنشر والتوزيع ، ط١ ، عمان ، ٢٠١٦م .
- ١٥- مفتى إبراهيم حماد : المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية " ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٠م



- ١٦- مفتى إبراهيم حماد : اللياقة البدنية للصحة والرياضة ، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٦ م .
- ١٧- نيفين حسين محمود : فنون الجودو، دار المنهل للطباعة والزقازيق . رقم الإيداع بدار الكتب ٢/٤٦٥٢ ، ط٣، ٢٠١٦ م .
- ١٨- نيفين حسين محمود : رياضة الجودو تعليم وتدريب وتخطيط ،مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة، ٢٠١٨ م .
- ١٩- هزاع بن محمد الهزاع : وصف النشاط البدنى بغرض تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، جامعة الملك سعود ، الرياض ٢٠٠٧ م
- ٢٠- ياسر يوسف عبد الرؤوف : رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين ، دار المعارف للطباعة ، ط ١، ٢٠١١ م .

قائمة المراجع الأجنبية :

- ٢١- **Hans-Christian Heitkamp**^١ , **Frank Mayer**^٢ , **Mark Fleck**^١ , **Thomas Horstmann**^١ : Gain in thigh muscle strength after balance training in male and female judokas. Isokinetic and Exercise Science, Clinical Medicine, Department of Preventive and Sports Medicine, University of Freiburg, Germany.
- ٢٢- **Madella A** : Atletica leggera capacite coordinative (track and field and coordination abilities) . SDS, Rivisk di culture. Sportive,