

فعالية برنامج مقترح لتحسين بعض القدرات البدنية وتعليم أساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا

ا.د/ محمد رضا حافظ الروبي.

جمهورية مصر العربية.

ملخص:

لقد تأسس الاتحاد الدولي لرياضة المعاقين بصريا IBSA عام 1981م, ومنذ ذلك الحين ورياضات المعاقين بصريا فى تقدم مستمر, وبالرغم من تقدم رياضة الجودو للأسوياء بمصر على المستوى العالمى والاولمبى إلا أن رياضة الجودو للمعاقين بصريا لا تمارس فى مصر بالرغم من وجود اتحاد لرياضة المعاقين منذ عام 1982م الا إنه مازال فى سبيلة إلى إدراجها ضمن نشاطة. هذا وتشير العديد من الدراسات والبحوث إلى أن ممارسة رياضة الجودو للمعاقين بصريا هى الطريق الى إعادة تأهيلهم وثقتهم بأنفسهم, وهى وسيلة للدفاع عن النفس وتساهم فى تنمية الجوانب البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية.

وتهدف هذه الدراسة إلى وضع برنامج مقترح لتحسين بعض القدرات البدنية (القوة العضلية, المرونة, الرشاقة, التوازن), وكذا تعليم أساسيات رياضة الجودو (التحية, الوقفة, مسك البدلة, التحرك, اخلال التوازن, السقطات), وقد تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم التجربة القبلية البعدية بأستخدام مجموعة واحدة, على عينة عمدية قوامها (8) من المعاقين بصريا بمحافظة الغربية بجمهورية مصر العربية, وتم إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة (الصدق,الثبات,الموضوعية), وتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لتحسين بعض القدرات البدنية وتعليم أساسيات رياضة الجودو لمدة (12) أسبوعا بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا وزمن الوحدة (من 90 الى 120 ق). وقد تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدى فى كل من الاختبارات البدنية وأساسيات رياضة الجودو. (قيد الدراسة), ويمكن التوصية بالاسترشاد بالبرنامج التدريبى المقترح لتحسين القدرات البدنية وأساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا فى العينات المماثلة لعينة البحث, فضلا عن أهمية ممارسة رياضة الجودو للمعاقين بصريا لما لها من دور فعال وهام فى تنمية الجوانب البدنية والحركية والنفسية والمعرفية والاجتماعية, حيث ان قدرة المعاق بصريا على الانتباه تكون كبيرة وذلك لغياب المثيرات البصرية والتي تؤدي إلى تشتيت الانتباه, وهذا يساعد على زيادة الحصيلة المعرفية للمعاق بصريا وبالتالي يساعد على زيادة قدرته على التواصل.

الكلمات الأساسية : برنامج، القدرات البدنية ، تعليم، رياضة الجودو، المعاقين بصريا

Effectiveness of suggested program for developing some physical abilities and learning the judo sport fundamentals to the visually disabled

D / Mohammad Reda Hafez EL Rouby

International Disabled Sports Federation was founded visually IBSA in 1981, and since then, the sports visually impaired is progressing, despite the progress judo for heterosexual Egypt at the global level and the Olympic but judo for the visually impaired is not practiced in Egypt, despite the presence of Disabled Sports Federation since 1982, it is still on track to be included in the activity.

This suggests many studies and research to the practice of judo for the visually impaired is the way to rehabilitation and self-confidence, and is a means for self-defense and contribute to the physical and kinetic, psychological and social aspects of development.

The aim of this study was to develop a proposal program to improve some of the physical abilities (muscle strength, flexibility, agility, balance), as well as teach the basics of judo (salution , posture, holding methods , move, breaking balance, falling), I have been using the experimental method design experience tribal posteriori using a single set, the sample has (8) of the visually disabled western province of the Arab Republic of Egypt, it was to find scientific transactions tests physical and skill used (validity, stability , objectivity), and the application of the proposed pilot program to improve some of the physical abilities and teach the basics of judo for a period of 12 weeks with three units per week and the time of the unit (from 90 to 120 s.)

It has been reached and no statistically significant differences in favor of the posttest measurement in each of the physical tests and the basics of judo. (Under study), and it can be recommended guided by the proposed training program to improve the physical abilities and the basics of judo for the visually disabled in similar samples for the research sample, as well as the importance of the practice of judo for the visually impaired because of its active and important role in the physical and kinetic, psychological, cognitive and social aspects of development, as the visually disabled the ability to pay attention and be large so the absence of visual stimuli that lead to distraction, and this helps to increase the cognitive outcome of the visuall disabled y and thus helps to increase its ability to communicate

المقدمة ومشكلة البحث

لقد تأسس الاتحاد الدولي لرياضة المعاقين بصريا IBSA عام 1981م، ومنذ ذلك الحين ورياضات المعاقين بصريا فى تقدم مستمر، وبالرغم من تقدم رياضة الجودو للأسوياء بمصر على المستوى العالمى والاولمبى إلا أن رياضة الجودو للمعاقين بصريا لا تمارس فى مصر بالرغم من وجود اتحاد لرياضة المعاقين منذ عام 1982م إلا إنه مازال فى سبيلة إلى إدراجها ضمن نشاطة. الرياضة حق لكل معاق ، والمعاق رغم اعاقته فأنه موجود ومتحد لاعاقته ،

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

واصبح يقام بعد كل دورة اولمبية للاسوياء دورة اولمبية خاصة بالمعاقين وكذلك دورات عربية.
ويشترك المعاقين بصريا في كثير من الرياضات ، ورياضات النزال

وخصوصا رياضة الجودو ، والسيدات المعاقات بصريا يشتركن ايضا في رياضة الجودو ، وبذلك اصبح تعلم وممارسة الانشطة الرياضية في نهاية القرن العشرين متاح لكل الفئات بين المعاقين (4 . 5) (17- 11) (25- 2) (3 . 3) كما يوضح الامام محمد متولى الشعراوي 1981 ان الله سبحانه وتعالى فضل السمع على البصر لانه اول ما يؤدى وظيفته في الانتباه ولانه اداة الاستدعاء في الآخرة ولان الاذن لاتنام ابدا لانها اداة الصلة بين الانسان والدنيا، الا ان الله سبحانه وتعالى فضل السمع على البصر وقدمه في القران الكريم(14- 96، 98) ويذكر كمال سالم (1997) انه قد يتميز المعاق بصريا على الاسوياء في بعض القدرات ، حيث اشارت العديد من الدراسات ان قدرة المعاق بصريا على الانتباه تكون كبيرة وذلك لغياب المثيرات البصرية والتي تؤدي الى تشتت الانتباه ، وهذا يساعد على زيادة الحصيلة المعرفية للمعاق بصريا وبالتالي يساعد على زيادة قدرته على التواصل (6 . 113) وتعمل رياضة الجودو على تحقيق كثير من الاهداف التربوية وعلى تحقيق التنمية العقلية والبدنية والنفسية لانها تساعد على تكوين الشخصية وتزيد الثقة بالنفس والرغبة في التفوق وتنمي الشجاعة وتحقق الشعور بالذات ووسيلة للدفاع عن النفس بالاستناد على مجموعة من الطرق والاساليب العقلية (16 . 12) ورياضة الجودو وسيلة للدفاع عن النفس للمعاقين (20- 244) يشير مراد طرفه (1979) الى ان تعلم الجودو هام لان الجودو يعمل على غرس القيم الروحية والبدنية وبالتالي الارتقاء بالحواس المستخدمة (15 . 44)

ونظرا لعدم ممارسة المعاقين بصريا لرياضة الجودو في جمهورية مصر العربية ، وقلة الدراسات العلمية في مجال رياضة الجودو للمعاقين بصريا ، لذا يقوم الباحث بمحاولة تصميم برنامج مقترح للمبتدئين من المعاقين بصريا لتحسين بعض القدرات البدنية وكذا تعليم اساسيات رياضة الجودو وتمهيدا لممارسة هذه الرياضة في مصر وتكوين اتحاد مصري لرياضة الجودو للمعاقين بصريا

هدف البحث

يهدف البحث الى :

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

تصميم برنامج مقترح لتحسين بعض القدرات البدنية (المرونة , وقوة القبضة , الرشاقة ، التوازن ، وكذا تعلم اساسيات رياضة الجودو (التحية ، الوقفات ، المسكات ، اخلال التوازن ، التحركات ، السقطات) لدى المعوقين بصريا فى رياضة الجودو

فروض البحث

توجد فروق دالة احصائيا فى بعض القدرات البدنية لدى المجموعة التجريبية بعد التجربة
توجد فروق دالة احصائيا فى بعض اساسيات رياضة الجودو لدى المجموعة التجريبية بعد التجربة

المصطلحات المستخدمة فى البحث

اساسيات رياضة الجودو

يشير كل من مراد طرفة (1979) ، وجمال سعد (1990) ، وماروود (1992) ، واوتاكا ودرجر (1996) ، watanabe (1996) ، kobayashi (1997) احمد محمد غازى (2002) محمد رضا الروبى (2016) الى انة يجب البدء بتعليم المبتدئين اساسيات رياضة الجودو (15- 49- 2016) (5: 24) ، (21 . 16) ، (23 . 15) ، (18 . 18) ، (19- 3) ، (2 - 7) (8 - 9) .

و يعرف الاتحاد المصرى للجودو والايكيدو (1994) اساسيات رياضة الجودو بأنها هى القاعدة والاساس الذى يحدد مدى استمرار اللاعب فى ممارسة رياضة الجودو والتي تبني عليها بقية المهارات المختلفة ، وتؤثر تأثيرا مباشرا على اتقان اللاعب لمهارات الصراع بأنواعه (1: 15)

تعريف المعاق بصريا

هو ذلك الشخص الذى لا يستطيع ان يقرأ ولا يكتب الا بطريقة برايل brill method (6) .
115 ، 116) ويعرفه محمد كامل (1996) ان التعريف الذى اقترته هيئة اليونسكو التابعة لجمعية الامم المتحدة ان الشخص المعاق بصريا هو الشخص الذى يعجز عن استخدام بصره فى الحصول على المعرفة (13. 198)

التعريف الرياضى للمعاق بصريا

يذكر شارل (1998) ان الكف وضعف البصر يستخدمان بدقة كمفردات فى الرياضة العالمية لكى يخدم الاشخاص الذين تتراوح درجة بصرهم (6/ 18م) من العمى الكلى وذلك فى أنشطة الاتحاد الدولي لرياضة المعاقين بصريا ibsa (24 . 671)

جودو المعاقين بصريا

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

يشير احمد محمد على غازی 2002 ان جودو المعاقين بصريا هو نفس جودو الاسوياء وقد ادخل عالية تعديلات فى القانون لكى يمارسة المعاقين بصريا من الجنسين فى كل المراحل السنوية فى التدريب وفى المنافسات على حد سواء طبقا لقواعد محكمة لكل فئة من فئات الاعاقة البصرية والاعاقات البصرية المركبة (2-7)

اجراءات البحث

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي لما يتميز به من خصائص تتفق وطبيعة هذا البحث، واستخدم تصميمًا تجريبيًا من مجموعة واحدة تجريبية

عينة البحث: أجرى البحث على عينة من تلاميذ معد النور للمكفوفين بمديرية التربية والتعليم بحافظة الغربية جمهورية مصر العربية ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية مكونة من (8) طلاب ، وتم التأكد من تجانس أفراد العينة فى بعض المتغيرات التى قد تؤثر فى تعلم المعاقين بصريا اساسيات رياضة الجودو وهذه المتغيرات هى (السن ، والطول ، الوزن) وبعض المتغيرات البدنية (المرونة ، قوة القبضة ، الرشاقة ، التوازن) والجدول التالى يوضح المعالجات الاحصائية الخاصة بتجانس عينة البحث

جدول (1) البيانات الاحصائية الخاصة بالمتغيرات المطبقة فى البحث لدى المجموعة التجريبية قبل التجربة

ن=8				المتغيرات	
الالتواء	الوسيط	الانحراف	المتوسط		
2.28	13.65	171.	13.78	السن لاقرب سنة	
.083	158.15	36.	158.16	الطول سم	
.296-	49.77	304.	49.74	الوزن كجم	
3.12	5.41	125.	5.54	المرونة سم	
2.27	26.30	132.	26.4	يمين	قوة القبضة كجم
3.52	27.55	136.	27.71	شمال	
.93	5.82	1.014	6.134	الرشاقة عدد	
3.75	1.69	008.	1.70	يمين	التوازن ثنائية
2.5_	1.74	024.	1.72	شمال	

يتضح من جدول (1) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء الذى تتراوح درجاته ما بين (-3+) وهذا يشير الى تجانس عينة البحث فى هذه المتغيرات ، وكذا خلو البيانات من التوزيعات غير الاعتدالية فى تلك المتغيرات

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

ادوات البحث (وسائل جمع البيانات)

الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول
- كاميرا فيديو لتصوير الاداء الفني لعينة البحث
- جهاز لقياس قوة القبضة (مانوميتر)
- صالة تدريب + بساط جودو + بدلة جودو

الاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبارات البدنية

الاختبار الاول (اختبار المرونة)

قياس مدى حركة ثنى الجذع والفخذين في حركات الثنى للامام من وضع الوقوف ، ويتم تسجيل اقصى مسافة حصل عليها المختبر (7 : 344_ 346)

الاختبار الثاني (قوة القبضة ،يمين و شمال)

قياس قوة العضلات المثنية لاصابع اليد (يمين - يسار) باستخدام جهاز المانوميتر (10 : 239- 294) (11 : 187- 190)

الاختبار الثالث (الرشاقة)

يمكن اداء هذا الاختبار بسهولة وبدون مساعدة للمعاق بصريا بحيث يتم الاداء من وضع الوقوف ثم ثنى الركبتين كاملا ثم قذف الرجلين خلفا للوصول لوضع الانبطاح المائل ثم قذف الرجلين اماما لوضع ثنى الركبتين ثم مد الركبتين كاملا للوصول لوضع الوقوف يقوم المختبر تكرر ذلك لمدة 15 ثانية ويسجل اقصى عدد من المرات (7 : 280 - 282)

الاختبار الرابع (اختبار التوازن يمين-شمال)

ويهدف الاختبار قياس التوازن الثابت من وضع الوقوف بالقدم مستعرضة على العارضة (العارضة عبارة عن لوح من الخشب مثبت في منتصفها عارضة من الخشب بأرتفاع 20 سم وسمكها 3 سم) ويرتكز المختبر بالقدم اليمنى ثم اليسرى على العارضة ويستمر الاتزان فوق العارضة اكبر وقت ممكن ويسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنة فوق العارضة من لحظة مغادرة قدمه للوحة او الارض (10 : 444 - 446)

قياس اساسيات رياضة الجودو قيد البحث للمعاقين بصريا

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

لقياس مستوى اداء اساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا تم الاستعانة بحكام خبراء في مجال رياضة الجودو (حكما في الجودو -مدرب - عضو هيئة التدريس في كلية التربية الرياضية تخصص جودو) ولا يقل عدد المحكمين عن 3 محكمين
تقييم اداء اساسيات رياضة الجودو (قيد البحث) للمعاقين بصريا

- يعطى لكل طالب (3) محاولات للاداء وتحسب لة احسن نتيجة في الثلاث محاولات
- تقييم الاداء من الوضع النهائي مع الاخذ في الاعتبار تسلسل مراحل الاداء الفني للحركة اثناء الاداء (تقدير المحكمين)
- يعطى (10) درجات عن كل اداء على حده (9- 59)، (2- 59)
- ويشترط الاتحاد المصرى للجودو والايكيديو والسومو في بطولات المواهب التي يقيمها بأن يقوم بالتحكيم (5)حكام او (اللجنة الفنية لبطولات المواهب) وفي حالة عدم توافر المحكمين (5) يقوم بالتقييم (3) حكام فقط ، وفي حالة (5) حكام) يتم حساب النتيجة بأن يلغى اعلى درجة واقل درجة (الدرجات المشتتة) وهذا ماتبعه الباحث ، وذلك من خلال استمارة تقييم مستوى الاداء بالدرجات مرفق (3) يقوم (5) محكمين من اعضاء اللجنة العليا للحكام مرفق (4) بوضع درجة من (10) لكل اساس من اساسيات رياضة الجودو ينفذها الطالب في الاختبار العملى وذلك عن طريق شريط الفيديو الذى تم تصويره لاختبار اساسيات الجودو للمعاقين بصريا
- البرنامج المقترح:** يهدف البرنامج التجريبي المقترح الى تحسين بعض القدرات البدنية (المرونة - قوة القبضة - الرشاقة- التوازن)، وذلك باقتراح واعداد بعض التدريبات والتمارين المتدرجة والمقننة والتي تهدف الى الارتقاء بالحالة البدنية وتحسين القدرات البدنية وتنمية الاحساس المكانى داخل الملعب ، وتنمية الناحية التعويضية للحاسة المفقودة واكتساب المعاق بصريا القوام الجيد واللياقة البدنية ، وكذا المساعدة فى تنمية الادراك والتصور البصرى وسرعة تعلم اساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا .

تنفيذ البرنامج المقترح

تم مرعات مايلي عند تنفيذ الوحدات التدريبية والتعليمية للبرنامج المقترح

- التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة
- التوازن بين التدريبات والتمارين التي تتطلب الجهد البدنى للمعاق
- التويع والتغير فى شكل اداء التدريبات والتمارين لبث التشويق وجذب الانتباه لعينة البحث

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

- التأكد من استيعاب عينة البحث للتدريبات قبل التطرق لاداء تدريبات جديدة
- استخدام الطريقة الجزئية فى تعلم اساسيات رياضة الجودو وكذا استخدام طريقة التوجيه المكانى للمعاق
- تطبيق اجزاء الوحدة التدريبية اليومية (اعمال ادارية ، الاحماء والاطالات ، الاعداد البدنى بتنفيذ البرنامج المقترح لتحسين القدرات البدنية ، الاعداد المهارى بتعليم اساسيات رياضة الجودو ، ثم الختام)
- تم تنفيذ البرنامج المقترح من خلال (8) اسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعيا، تم التدرج فى تنفيذ الاحمال التدريبية لتحسين القدرات البدنية فى جميع الوحدات التدريبية المطبقة خلال البرنامج ، كما تم التدرج فى تعلم اساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا خلال مدة البرنامج ليصبح التوزيع الزمنى لتعلم هذه الاساسيات كما يلى :
- المرحلة الاولى (3 وحدات تدريبية) لتعلم اداء التحية .
- المرحلة الثانية (3 وحدات تدريبية) لتعلم الوقفات .
- المرحلة الثالثة (3 وحدات تدريبية) لتعلم المسكات .
- المرحلة الرابعة (3 وحدات تدريبية) لتعلم التحركات
- الوحدة الخامسة (6 وحدات تدريبية) لتعلم اخلا التوازن .
- الوحدة السادسة (6 وحدات تدريبية) لتعلم السقطات .

نموذج لوحدة تدريبية يومية لتحسين بعض القدرات البدنية وتعلم اساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا

المحتوى	اجزاء الوحدة
الاصطفاف واخذ الغياب ، وتعليمات عن محتوى الوحدة التدريبية	اعمال ادارية
تدريبات لتنشيط الدورة الدموية ، وتهيئة العضلات والمفاصل والاربطة (الجرى بأنواعه , الوثب	الاحماء والاطالات

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

الاعداد البدني	، الحجل وغيره) حتى الوصول الى حالة التعرق ثم البدء فى تمارين الاطالات العامة وخاصة لتهيئة المفاصل والاربطة
الاعداد المهارى	تدريبات بدنية مقننة ومرتجة لتحسين القدرات البدنية (المرونة ، القوة والرشاقة ، والتوازن شرح لفظى لاداء احد اساسيات رياضة الجودو (التحية على سبيل المثال)من وضع الوقوف ثم استخدام وسيلة التوجيه المكانى من قبل المدرب ثم اعادة شرح تعليمات الاداء ثم ملازمة المدرب للمتعلم بالتوجيه المكانى للحركة ثم التطبيق الفعلى للاداء بصورة فردية ثم التطبيق الفعلى الجماعى ثم تصحيح الاخطاء ثم اعادة الاداء الجماعى
الختام	اعطاء تدريبات وتمرينات للتهئية (دورانات للذراعين ، مرجحات ، اهتزازات ، تمرينات التنفس الشهيق والزفير بعمق)

المعالجات الإحصائية

- الوسط الحسابى
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- النسبة المئوية للتحسن
- اختبار (ت)

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة
جدول (5) البيانات الإحصائية الخاصة بالقدرات البدنية المطبقة لدى المجموعة التجريبية قبل
و بعد التجربة

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

النسبة المئوية للتقدم	قيمة (ت)	فرق المتوسطات	بعد التجربة		قبل التجربة		الاختبارات
			ن 8		ن 8		
			ع	س	ع	س	
15.70	11.60	087.-	0.154	6.41	125.	5.54	المرونة سم
6.67	12.158	1.762	.360	28.162	132.	26.4	قوة القبضة
5.41	7.55	1.5	508.	29.21	136.	27.71	الرشاقة عدد
12.16	1.941	746.	078.	6.88	1.014	6.134	التوازن ثانية
25.88	15.11	44.	077.	2.14	008.	1.70	
67.44	14.14	56.	102.	2.28	024.	1.72	

*معنوى عند 0.05 ت الجدولية = 2.11

معنوى عند 0.01 ت الجدولية = 2.90

يتضح من الجدول (5) تحسن واضح في نتائج معظم متغيرات القدرات البدنية (لمرونة ، قوة القبضة يمين وشمال ، التوازن يمين وشمال حيث تراوحت قيم (ت) ما بين 7.55 ، 15.11 وهذه القيم جميعا قيم ذات دلالة معنوية عند 0.01. كما يظهر الجدول ارتفاع نسبة التقدم لهذه المتغيرات حيث تراوحت ما بين 5.41 % الى 67.44 %، فيما عدا متغير الرشاقة الذي لم يظهر تقدم ذو دلالة معنوية حيث بلغت قيمة (ت) 1.941 وهذه القيمة غير معنوية ولكنة اظهر نسبة تقدم 12.16%

مما سبق يتضح فعالية محتوى البرنامج التدريبي المقترح المطبق على عينة البحث من المعاقين بصريا . حيث اشتمل البرنامج على تمارين لتحسين المرونة وهي تمارين الاطالة الايجابية الحركية والثابتة ، و تمارين الاطالة السلبية (القسرية) الحركية ، تمارين الاطالة السلبية (القسرية)الثابتة ، وهذه التمارين ذو فعالية جيدة لتحسن المدى الحركي فى المفاصل وبالتالي تحسن المرونة وهذا ماكدتة محمد رضا الروبى (2007) (8:210 - 212)

كما اشمل البرنامج التدريبي على تمارين لتحسين قوة القبضة من شد الحبال ، وتكرار مسك البدلة باليدين (من اللياقة والكم) لافراد العينة والشد والدفع ومحاولة اخلال التوازن بين افراد العينة على البساط ، ومن خلال ايضا الالعاب التنافسية الزوجية التى تتم بتشبيك اليدين واليد الواحدة مع الزميل ثم الشد ومقاومة الشد المتبادل مع الزميل وغيرها من التمارين الزوجية المعدة لتطوير قوة القبضة اليمنى واليسرى وهذا ما اشار اليه محمد رضا الروبى (2007) (8:383) ، كما اشمل البرنامج التدريبي على تمارين لتحسين الاتزان خلال الوحدة التدريبية من تمارين الحجل على القدم اليسرى واليمنى ، وكذا تبادل الوقوف على قدم واحدة على البساط لأكبر زمن

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

ممكن من مقدرة كل فرد من افراد العينة ، والعديد من الالعاب التنافسية التي تحسن التوازن
وهذا ماكددة محمد رضا الروبي (2007) (8 : 338)

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات الخاصة بمتغيرات اساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا

لدى المجموعة التجريبية بعد التجربة

جدول (4)البيانات الاحصائية الخاصة بمتغيرات اساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا لدى

المجموعة التجريبية بعد التجربة

ن = 8		الاختبارات	
الانحراف	المتوسط		
.0091	6.78	التحية (درجة)	
.458	6.57	الطبيعية	الوقفة(درجة)
.108	6.57	الدفاعية	
.323	6.75	الطبيعية	مسك (درجة) البدلة من الوقفة
.453	6.56	الدفاعية	
.203	7.52	العادي	التحرك(درجة)
.131	6.68	المتلاحق	
.229	6.31	رئيسية	اخلال التوازن في اتجاهات(درجة)
.052	6.88	فرعية	
.442	7.40	الخلفية	السقطات(درجة)
.163	6.78	الجانبية	
.190	7.34	الدائرية	
.172	7.42	الامامية	

يتضح من الجدول (4) ارتفاع قيم المتوسط الحسابي لجميع اساسيات رياضة الجودو
للمعاقين بصريا والمطبقة في البحث حيث تراوحت هذه القيم من 6.36 الى 7.52 درجة وهذه
القيم تعتبر من القيم العالية اذا ما قورنت بالقيم القبليّة قبل التعلم حيث كانت هذه القيم صفر
في بداية التجربة حيث ان افراد العينة من المبتدئين وغير ممارسين لرياضة الجودو ، وهذا
يظهر فاعلية البرنامج المقترح والذي طبق على عينة من المبتدئين من المعاقين بصريا بغرض
تعلم اساسيات رياضة الجودو

الاستخلاصات والتوصيات

اولا الاستخلاصات

من خلال تحليل النتائج التي توصل اليها الباحث امكن استنتاج مايلي

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

- فعالية البرنامج المقترح فى تحسين بعض القدرات البدنية المطبقة فى البحث لدى المعاقين بصريا فى رياضة الجودو بعد التجربة
- فعالية البرنامج المقترح فى تعلم اساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا بعد التجربة

ثانيا التوصيات

على ضوء ماأسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بمايلى

- تطبيق البرنامج المقترح على المعاقين بصريا فى رياضة الجودو فى العينات المماثلة وذلك لتحسين القدرات البدنية الخاصة بهم وكذا تعلم اساسيات رياضة الجودو
- مناشدة الجهات المعنية بالمعاقين بضرورةادخال رياضة الجودو ضمن برنامج التربية الرياضية للطلاب المعاقين بصريا
- اشتراك المعاقين بصريا فى بطولات العالم والاليمبياد والبطولات الدولية لرياضة الجودو , مع تقديم الدعم والامكانات المساعدة من ادوات خاصة برياضة الجودو و (بساط دولى - بدل - موازين الكترونية ، مدربين متخصصين فى تدريب المعاقين بصريا وغيره)

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- 1- الاتحاد المصرى للجودو : برنامج الجودو لدورة التخصصية لإعداد القادة - مذكرة منشورة - القاهرة (1994م) .
- 2- أحمد محمد على غازى : تأثير استخدام وسيلتى التوجيه المكاني والمجسمات على سرعة تعلم أساسيات رياضة الجودو للمعاقين بصريا ومستوى التحصيل الذكائى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، 2002م .

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

- 3- الدورة العربية لألعاب الأولمبياد : نشرة الدورة العربية لألعاب الالمبياد الخاص – (2-4) فبراير إستاد القاهرة الدولي . القاهرة (1999م) .
- 4- جريدة الأهرام المسائي : عدد 2865 – يوم الثلاثاء الموافق 2 مارس – السنة التاسعة (1999م) .
- 5- جمال محمد سعد : الجودو أصول ومناهج – الطبعة الثانية – سوبرمان – القاهرة ، (1990م) .
- 6- كمال سالم سيسالم : المعاقون بصرياً خصائصهم ومناهجهم – الدار المصرية اللبنانية – القاهرة ، 1997م .
- 7- محمد حسن علاوى : اختبارات الأداء الحركي – ط3 – دار الفكر العربى – القاهرة ، (1994م) .
- 8- محمد رضا حافظ الروبى : الموسوعة العلمية التعليمية ، برامج التدريب وتمارين الاعداد ، الطبعة الاولى ، ماهى للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الاسكندرية . 2007
- 9- محمد رضا حافظ الروبى : مبادئ رياضة الجودو ، الطبعة الثالثة ، ماهى للنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، 2016م .
- 10- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة – الجزء الأول – ط3- دار الفكر العربى – القاهرة ، 1995م .
- 11- محمد صبحى حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس للتقويم – دار الفكر العربى – القاهرة ، 1997م
- 12- محمد صبحى حسانين : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدنى – مهارى – نفسى – معرفى – تحليل) مركز الكتاب للنشر – القاهرة ، 1997 م
- 13- محمد على كامل : سيكلوجية الفئات الخاصة – مكتبة النهضة المصرية – القاهرة ، 1996م .
- 14- محمد متولى الشعراوى : معجزة القرآن – الجزء الاول – أخبار اليوم – القاهرة ، 1998م .
- 15- مراد إبراهيم طرفه : رياضة الجودو بـ ج.م.ع (ماضيها – برامجها – مستقبلها) " – رسالة دكتوراه – كلية التربية الرياضية للبنين – ابر قير – الاسكندرية – جامعة حلوان ، 1979م .
- 16- ياسر عبد الرؤف احمد : " أثر بعض الطرق التدريبيه المقترحة على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب الحودو " – رسالة ماجستير – كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلون ، 1994م .

عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن: "علوم الأنشطة البدنية و الرياضية وتحديات الألفية الثالثة"
محور: النشاط البدني الرياضي المكيف.

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 17- International blind sports : Magazine-number 16June-spain-association(IBSA)
<http://www.ibsa.es.1999>
- 18- Jiichi watanabe and lindy : The secrets of judo-charles.E Tuttle Avakian
co.inc.Tokyo.japan.1960
- 19- Kobauashi.K,Sharp.H : The sport of Judo-fort-eight printing-co.inc.Charles.E Tuttle/Tokyo.japan.1997.
- 20- Lev.J : Judo and self defance for the disabled Mevasseret-zion,Israael.1986.
- 21- Marwood.D : Critical Judo-A and black London-Great-britain .1992.
- 22- Pat Harrington and betty : Judo A pictorial Manual –Third printing –Charles .E. Tuttle Huxley
Co .inc .Tokyo Japan 1996
- 23- Tadao Otaki and Donnf : Judo formal techniques-fifth printing –charles .E Tuttle Co Draeger
.inc .Tokyo. Japan 1996
- 24- Therme.-P : Development of complex motor skills in psychotic children- JN: Universit'e s'Aix Marseille II, France-75(3 Pt2) :1043-50 1992 Dec- U.S.A 1992
- 25- World Championships and : Results-The Netherlands, 14-25 July Games for the disabled
<http://www.Judoinfo.com> 1990