

تأثير التدريبات الباليستية علي بعض مهارات فنون الرمي من اعلي واثره علي مفهوم الذات لدي لاعبي الجودو ذوي الاعاقة البصرية

*د / محمد أحمد سيد أحمد جمعه

مشكلة البحث :

يواجه العالم العديد من التحديات ولعل أهم هذه التحديات في الوقت الراهن وتتمثل في امكانية دمج المعاقين في مجتمعاتهم وتعايشهم مع الاعاقة بحيث يتحولون الي افراد قادرين علي المساهمة والمشاركة في تطوير المجتمع .

يعتبر البحث العلمى هو الأسلوب المتبع فى جميع فروع العلم الحديث وقد استعانت به الدول المتقدمة فى حل المشكلات المرتبطة بكافة المجالات التطبيقية وقد أصبح الاهتمام المتزايد بدراسة الأداء الحركى للإنسان والمشكلات الخاصة بالحركة الرياضية من الموضوعات ذات الارتباط الوثيق بعمل المدربين لاسيما عند تدريب المستويات الرياضية العالية من اجل التعرف على العوامل المؤثرة على الأداء الحركى سواء كانت هذه العوامل بيولوجية أو تشريحية أو نفسية أو ميكانيكية حيث يعد تقويم مستوى الأداء المهارى من الوسائل الهامة التى يتركز عليها العاملون فى مجال التدريب الرياضى بهدف الوصول الى تصميمات يمكن عن طريقها توجيه عملية التدريب وتحسين الأداء الحركى لتحقيق أفضل النتائج باستخدام الأسلوب العلمى (١ : ٢) . .

ويعتبر التدريب الرياضى الجزء الأساسى من عملية الإعداد الرياضى بإعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضى لتحقيق أعلى مستوى ممكن فى نوع معين من الأنشطة الرياضية.

وقد انبثقت الأنشطة الخاصة بالمعاقين من الأنشطة الرياضية العامة وتم اعداد البرامج الرياضية المعدلة لهم ، والتي تهدف الي مساعدة اللاعب الماق للوصول الي النمو المتزن حيث يستطيع الوصول الي المستويات الاعالية من خلال تطور اساليب التدريب وذلك بمواكبة التطور ومواجهه العصر (١٤ : ٤) إن الرياضات الفردية بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة كان لها الفضل الأكبر فى كتابة اسم مصر فى سجل الشرف الاولمبى . إلا أن هذه النجاحات كانت فى اغلبها بجهود وقدرات فردية .

* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة – كلية التربية الرياضية – جامعة بورسعيد .

ويذكر ظاهر مطر (٢٠٠٩م) انه اصبح من الضروري علي المهتمين برياضة الجودو والباحثين في مجالاته المتعددة التعرف علي الطريق الصحيح للوصول برياضة الجودو المصرية الي المستويات العالمية ، وليس التوقف عند امال الوصول الي تلك المستويات دون العمل الحقيقي لتحقيق هذه الامال ، بل يجب علي المتخصصين في هذا المجال البحث والدراسة للخروج بافضل الاساليب العلمية للوصول بالجودو المصري لمستوى الدول المتقدمة في هذه الرياضة . (١٠ : ٣)

وتوضح سمر سباعي (٢٠١٠م) ان كلمة باليستي **Ballistic** تشير الي دراسة مسار طيران القذف والذي يقصد به المسار الحركي لطيران الاجسام المقذوفة في علوم الحركة الرياضية ، والحركة الباليستية **Ballistic Movement** هي التي تؤدي بواسطة العضلات ولكنها تستمر بمدى الحركة (العجلة) للاطراف ، ويستخدم التدريب الباليستي لتنمية العضلات العاملة والمقابلة لها وكذلك الالعاب التي تتميز مهاراتها بالاداء الانفجاري وبطبيعتها الفذافية ومن خلاله يمكن التغلب علي نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالانقال . (٧ : ٢٠)

ويتفق كل من علي طلعت (٢٠٠٣م) ، ومصطفى هاشم (٢٠٠٥م) على أن هناك أساليب أساسية لتنمية القوة الانفجارية ومن هذه الأساليب التدريب الباليستي **Ballistic Training** حيث أن المقاومة الباليستية **Ballistic resistance** هي طريقة حديثة نسبياً تربط بين عناصر التدريب البليومتري وتدريب الأثقال وتتضمن رفع أثقال خفيفة بسرعات عالية ، وذلك من خلال ثلاث مراحل .المرحلة الأولى للحركة وتتم بواسطة الانقباض العضلي بالتقصير (**Concentric**) وهي التي تبدأ الحركة ثم المرحلة الثانية وهي مرحلة الانحدار أو الهبوط والمرحلة الثالثة هي مرحلة تناقص السرعة (**Deceleration**) والمصحوبة بالانقباض العضلي بالتطويل (**Eccentric**) وتدريب المقاومة الباليستية يتضمن حركات انفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعة (١٢ : ١٢) ، (١٦ : ١٠)

ويعد مفهوم الذات مجموعة من الشعور والعمليات التأملية التي يستدل عنها بواسطة سلوك ملحوظ او ظاهر ، او هو الوسيلة المثالية لفهم السلوك ، ويمكن التعرف اليه من خلال الاطار الداخلي للفرد نفسه(٢٠ : ٣٧٧)

ويشير كارل روجرز الي ان مفهوم الذات هو حجر الزاوية و المنظم للسلوك الانساني ، وهو الذي يمثل تكويننا معرفيا منظما ومتعلما للمدركات الشعورية و التصورات الخاصة بالذات . (٢٠ : ٢٩٤)

و مفهوم الفرد عن ذاته و قدراته يؤثر بدرجة كبيرة علي تفكيره وسلوكه وأنشطه حياته اليومية سواء كان داخل بيئة الاسرة او خارجها في مواقف الحياة المختلفة ، و مفهوم الفرد عن ذاته يتشكل من خلال نظرته الي قدراته الجسمية و العقلية و سماته الانفعالية و الاجتماعية وما كونه من اتجاهات ايجابية نحو ذاته الجسمية ، ومن خلال خبراته اثناء تفاعلاته مع الآخرين و ما يكون لديهم من انطباعات عنه او تقديرات له (١١ : ٢٥١) .

والمعاقين كقطاع كبير يشكل نسبة ١٠ % من المجتمع ونجد انه من حقهم ايضا ان تصلهم مثلهم مثل غيرهم ويصبح لديهم دور فعال في المجتمع بالضافة الي الجانب الصحي والاجتماعي (٣ : ٣)

وتشكل الالعاب الرياضية المختلفة جنبا الي جنب مختلفة عن حياة المعاقين وخاصة المعاقين حسيا ومن اهم (المكفوفين) وذلك من حيث اهميتها في تأهيلهم بدنيا ونفسيا وعقليا واجتماعيا ، ولممارسة الرياضة بالنسبة التي ستعمل علي اعداد التوازن النفسي لهم واندماجهم بالمجتمع واعادة الثقة بأنفسهم وهذا من وجهه نظر الباحث .

و المعاق بصريا يكون اكثر من اقارنه المبصرين عرضه للاضرابات النفسية خاصة في مرحلة المراهقة نظرا لعدم وضوح مستقبله المهني والاجتماعي و ما يواجهه من صعوبات في تحقيق درجات عالية من الاستقلالية ، حيث ان المعاق بصريا يواجه العديد من المشكلات التي تنجم عن الاعاقة البصرية ذاتها ، اضافة الي انه يعاني ما يعانيه الفرد العادي من تحديات تلك المرحلة . (١٨ : ٢٠٦)
فالمعاق بصريا قد يعاني وهو يكون مفهومه عن ذاته علي مدار سنوات نموه من الكثير من الاحباطات والصعوبات و المشكلات خلال محاولاته المتتالية للتوافق مع بيئته ، وفي عالم من المبصرين مما قد يترتب عليه ان ينعكس ذلك سلبا علي مفهوم ذاته ، ونظرته لأهمية الدور الذي يقوم به في مجتمعه . (١١ : ٣٥٢) .

وقد لاحظ الباحث عدم وجود مناهج وبرامج واختبارات مقننة في مجال المعاقين بصريا ، بالاضافة الي عدم وجود ابحاث متعلقة بالمتغير النفسي (مفهوم الذات) ولذلك ظهرت للباحث فكرة البحث من خلال وضع برنامج تدريبي باستخدام اسلوب من اساليب التدريب الحديثة (الباليستي) واثره علي مقياس مفهوم الذات لدي لاعبي الجودو

- أهداف البحث

يهدف البحث إلي بناء برنامج تدريبي للتعرف على

١- تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية لدي لاعبي الجودو المكفوفين.

٢- تأثيره على مستوى الاداء المهاري لدي لاعبي الجودو المكفوفين .

٣- تأثيره على بعض المتغيرات النفسية لدي لاعبي الجودو المكفوفين .

- فروض البحث :

(١) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في المتغير

البدني لصالح القياس البعدي .

(٢) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في مستوى الاداء

المهاري لصالح القياس البعدي .

(٣) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغير

النفسي لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

مفهوم الذات : Self Concept

التنظيم الادراكي الذي يكتسبه الفرد ، ويكونه عن ذاته الجسمية و الأخلاقيه والشخصية والاسرية

و الاجتماعية ويحدد استجابته وعلاقته بالآخرين . (٨ : ١٦٥) .

الجودو Judo

مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الانتصار على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل

مجهود مستخدماً الفنون المختلفة المستندة على قواعد وأصول علمية لتحقيق كفاءة قصوى للعقل والجسم

(٥ : ٢٧) .

التدريب الباليستي : Ballistic Training

طريقة حديثة نسبياً وترتبط عناصر التدريب البليومتري بتدريب الاثقال وتتضمن رفع اثقال خفيفة

بسرعات عالية . (٢ : ١٣) .

الدراسات السابقة :

ايهاب محمد عامر الصبي (٢٠٠٣ م) (٤) " فاعلية برنامج ترويحى رياضى لتعديل السلوك

الانسحابى للمكفوفين " و يهدف البحث الي تصميم برنامج ترويحى رياضى لعلاج السلوك الانسحابى

لدى المكفوفين من ٩ : ١٢ سنة و تصميم مقياس لقياس السلوك الانسحابى للاطفال المكفوفين فى

مرحلة من ٩:١٢ سنة ، وقد استخدم المنهج التجريبي علي عينة قوامها (١٥) لاعب يتراوح اعمارهم (٩ - ١٢ سنة) ، وكانت النتائج ان البرامج الترويحية بصفة خاصة تساعد على تحسين بعض النواحي النفسية كالقلق والانطواء وفاعلية الذات.

احمد عادل لطفى الجمل (٢٠٠٩ م) (٢) برنامج ترويحى رياضى لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربى للعضلات العاملة للمكفوفين ، ويهدف البحث الي بناء برنامج ترويحى رياضى ومعرفة تأثيره فى بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربى لبعض العضلات العاملة للمكفوفين ، وقد استخدم المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٢٠ تلميذ وكانت أهم النتائج ان البرنامج المقترح كان له أثر ايجابى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وكذلك فى بعض والنشاط الكهربى للعضلات العاملة قيد البحث .

رشا رسمي محمد (٢٠٠٩ م) (٦) " تأثير برنامج للتوجيه الحركى على الحالة القوامية للتلاميذ المكفوفين فى مرحلة التعليم الاساسى " ، و يهدف البحث الي التعرف علي أكثر الانحرافات القوامية شيوعاً لدي المكفوفين و إعداد برنامج للتوجيه الحركى للمكفوفين ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٢٤) تلميذ وتلميذه بمدينة طنطا وكانت من أهم نتائج البحث زيادة نسبة التغير فى التوجيه الحركى والحالة القوامية .

خلف محمد الدسوقي (٢٠٠٠ م) (٥) " تأثير برنامج تدريبي للأعداد البدني الخاص علي مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلي والتثبيت الأرض للناشئين في الجودو " و يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي علي مستوى الصفات البدنية الحاصلة علي بعض المهارات الحركية لعب من أعلي والتثبيت الأرض لناشئ الجودو و استخدم المنهج التجريبي علي عينة قوامها (١٦ لاعب) من نادي بورسعيد الرياضي ، وكان من اهم النتائج هناك تحسين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية .

محمد المطري (٢٠١٣ م) (١٣) " تأثير برنامج تدريبي للاعداد البدني الخاص علي مستوى أداء مجموعتي الناجي نوكاتا للمكفوفين في رياضة الجودو " و يهدف البحث الي معرفة تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية لدي لاعبي الجودو المكفوفين ، تأثيره علي مستوى الاداء المهاري لدي لاعبي الجودو المكفوفين ، تأثيره علي بعض المتغيرات النفسية لدي لاعبي الجودو المكفوفين وقد استخدم المنهج التجريبي علي عينة قوامها ١١ لاعب بمدرسة النور للمكفوفين بالاسماعيلية ، وكانت أهم النتائج حقق البرنامج المقترح الأهداف المتوقعة الموضوعة علي الصفات البدنية و المتغيرات المهارية و النفسية .

أولاً: المنهج :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي والبعدي على مجموعة واحدة لملائمة طبيعة البحث .

العينة :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبين مسجلين في الاتحاد المصري للحدود وعددهم (٨) لاعبين من ذوي الاعاقة البصرية من نادي الرباط ببورسعيد و يتراوح سن العينة من (١٦ - ٢٠) سنة .

التوزيع الاعتمالى لدرجات المجموعة التجريبية في متغيرات السن، الطول، الوزن

ن = ٨

جدول (١)

م	الاحصاء والمتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			
			الحد الأدنى	الحد الأعلى	س/	± ع
١	السن	سنة	١٤	١٨	١٦.٨٨	-١.٥٣
٢	الطول	سم	١٥٨	١٨٦	١٧٠.٨٣	-٠.٦٥
٣	الوزن	كجم	٥٩	٧٦	٦٦	-٠.٤٤

الخط المعياري = ٠.٧٥٢.

يتضح من الجدول رقم "١" ان معامل الالتواء في السن والطول والوزن للمجموعة التجريبية قيد البحث قد بلغ على التوالي (-١.٥٤) ، (٠.٦٥) ، (٠.٤٤) وتلك القيم قد انحصرت ما بين (-٣ و+٣) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس افراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات كما بلغ الخطأ المعياري (٠.٧٥٢).

أدوات جمع البيانات :

قام الباحث باستخدام المسح المرجعي للبحوث العلمية السابقة المرتبطة بالدراسة الحالية فى حدود ما توصل اليه الباحث من البحوث والدراسات العلمية فى كليات التربية الرياضية والمجالات العلمية والشبكات العالمية للمعلومات وذلك للتعرف على اهم الدراسات العربية والاجنبية المشار اليها والمرتبطة بالدراسة الحالية .
وذلك :

- المتغيرات الاساسية : السن والطول والوزن .
- التعرف على المتطلبات البدنية والاختبارات المناسبة للاعب الجودو .
- للتعرف على اهم المتطلبات البدنية المناسبة للاعب الجودو قام الباحث باتباع الخطوات التالية :
- المسح المرجعي للتعرف على اهم المتطلبات البدنية الاساسية فى رياضة الجودو
- المسح المرجعي للتعرف على اهم الاختبارات البدنية فى رياضة الجودو .

للتعرف على اهم المهارات الاساسية للاعبى الجودو :
قام الباحث باجراء المسح المرجعي للبحوث والمراجع المختلفة للتعرف على اهم المهارات الاساسية والمؤثرة للاعبى الجودو والتي اجمع عليها الخبراء .

فى ضوء المسح المرجعي للاهمية النسبية للمهارات الاساسية للاعبى الجودو فقد ارتضى الباحث بالمهارات التى تجاوزت نسبة ٩٠ % وهى :
١- ابيون سيو ناجى من اسفل . ٢- هراى جوشى ٣- اوتش ماتا .

للتعرف على التدريبات الباليستية المناسبة للاعبى الجودو :
للتعرف على افضل التدريبات الباليستية المناسبة للمرحلة السنية للاعبى الجودو قيد البحث قام الباحث باتباع الخطوات التالية :

المسح المرجعي للتعرف على اهم التدريبات الباليستية للرجلين والذراعين والجذع المناسبة للمرحلة السنية قيد البحث .

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء للتعرف على افضل التدريبات الباليستية المناسبة للمرحلة السنوية قيد البحث فى رياضة الجودو ، حيث قام الباحث باتباع الخطوات التالية فى تنفيذ الاستمارة :

١) اعداد الاستمارة فى صورتها النهائية حيث قام الباحث بوضع (٦٠) تدريب باليستى وتم وضع ميزان للتقدير التالى (موافق - غير موافق) .
٢) المقابلة الشخصية وتوزيع الاستمارة على الخبراء المتخصصين ، بحيث يجب ان تتوافر لدى الخبير الشروط التالية :

- يجب ان يكون حاصل على الدكتوراه فى التدريب الرياضى على الاقل .
 - ان يكون مدرب فى مجال تدريب الجودو .
 - ان لا يقل عن ٧ سنوات خبرة فى مجال التدريس او التدريب .
 - ٣) جمع الاستمارة والتعامل مع بياناتها .
- نتائج الاستمارة :

فى ضوء اراء الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) خبراء ارتضى الباحث بالصفات البدنية التى تجاوزت نسبة ٧٠ % وفى ضوءها استقر الباحث على التدريبات الباليستية المناسبة للاعبى الجودو قيد البحث واشتملت على (٦٠) تدريب باليستى تم استخدامها فى البحث .

تحديد اختبارات البحث :

تم اختيار هذه الاختبارات بعد اجراء المسح المرجعى على الرسائل العلمية والدراسات التى تمت فى الجودو والتدريبات الباليستية ومنها دراسة " على طلعت " (٢٠٠٣ م) ، " مروى طلعت " (٢٠٠٩) ، " سمر سباعى " (٢٠١٠ م) ، " مى حمودة " (٢٠١٠ م) وغيرها من الدراسات التى اتفقت مع هذه الاختبارات . (١٢) ، (١٥) ، (٧) ، (١٧)

- اختبارات الاستناد الامامى ثنى ومد الزراعين باستمرار لمدة ٢٠ ثانية . .
- اختبار الرقود ثنى الجذع اماما أعلي لمدة ٦٠ ثانية . .
- اختبار فلامينجو .
- اختبار الوثب العريض من الثبات .
- اختبار المربع ذو المسطرة المدرجة المهارية
- اختبار أداء اللاعبين لبعض المهارات الاساسية .
- الاختبار النفسى .

ب- الاسس العلمية للاختبارات

١- الصدق: لقد اتصفت الاختبارات بالصدق الذاتي وذلك من خلال إعادة الاختبار

٢- الثبات: لقد اتصفت الاختبارات بالصدق الذاتي وذلك من خلال إعادة الاختبار

جدول (٢)

الأسس العلمية للاختبارات

معامل الصدق	معامل الثبات	المتغيرات
٩٦	٩	- اختبار الاستثناء الامامي ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة ٢٠ ثانية. - اختبار الرقود ثني الجذع اماماً اعلى لمدة ٦٠ ثانية. - اختبار فلامينجو. - اختبار الوثب العريض من الثبات. - اختبار المدرج ذو المسطرة العريضة
٩٧	٣	
.٩٤	٩	
.٩٣	.٥	
.٩٨	٩	
	.٠	
	٩	
	.١	
	٩	
	.٤	
.٩٤	٩	- ايون سيو ناجي - اجوشي - اوتش ماتا
.٩٥	.٠	
.٩٦	٩	
	.١	
	٩	
	.٣	
.٩٦	٩	مفهوم الذات
	.٣	

اختبار قياس درجة الاداء المهارى :

مواصفات الاختبار :

يقف اللاعب (التورى) فى وضع (شيزن تاى) وامامه اللاعب السلبى (الاوكى) ايضا فى وضع (شيزن تاى)، ثم يقوم اللاعب (التورى) بمسكه (كومى كاتا) وعند سماع الاشارة يقوم (التورى) باداء مهارة (اييون سيو ناجى) من اسفل بقوة وبسرعة لاكثر من مرة على مدار الدقيقة وفى كل مرة يقوم المحكمين بوضع درجات كل جزء من المهارة الثلاثة (كوزوشى - تسكورى - كاكى) ثم يقوم اللاعبين باخذ نصف دقيقة راحة سلبية ، ثم يقوم اللاعبين باتخاذ نفس الاوضاع السابقة ولكن مع تادية مهارة (هاراي - جوشى) ويقوم المحكمين بوضع الدرجات على كل جزء من المهارة الثلاثة (كوزوشى - تسكورى - كاكى)، ثم يقوم اللاعبين باخذ نصف دقيقة راحة سلبية ، ثم اخيرا يقوم اللاعبين باتخاذ الاوضاع السابقة ولكن مع تاديه مهارة (اوسوتو جارى) على مدار الدقيقة يقوم المحكمين بوضع درجات كل جزء من المهارة الثلاثة (كوزوشى - تسكورى - كاكى) ويقوم المحكمين بتجميع درجات المهارات الثلاثة .

احتساب الدرجات :

يتم احتساب الدرجات على مدى دقة اداء كل مرحلة من مراحل المهارة الثلاثة حيث ان الكوزوشى ٣ درجات وتسكورى ٤ درجات وكاكى ٣ درجات حيث يكون مجموع الدرجات ١٠ درجات .
- الادوات والاجهزة:

- أ- مسطرة مدرجة
- ب- متر قياس
- ج- ميزان حساس
- د- ساعة إيقاف .
- بساط جودو -

الدراسة الاستطلاعية :

- قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٨) لاعبين من خارج العينة الاساسية فى الفترة من (٢١ / ٥ / ٢٠٢٠ م) وكان الهدف من هذه الدراسة ما يلى :
- صلاحية الاجهزة و الادوات المستخدمة ومطابقة الشروط والمواصفات الخاصة بالاختبارات (قيد البحث) .
 - تفهم المساعدين طرق القياس وكيفية تسجيل البيانات فى استمارة التسجيل .
 - تم تحديد المدة المستغرقة فى تنفيذ الاختبارات والقياسات .
 - استمارة تسجيل وجمع بيانات اللاعبين .

قام الباحث بعمل بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد ابعاد البرنامج من حيث زمن البرنامج وطرق ووسائل التدريب المناسبة . ومن خلال نتائج الاستمارة قد تم الاتى :

عناصر البرنامج التدريبى المقترح :

عناصر البرنامج	مكونات البرنامج
مدة البرنامج	٣ شهور
عدد الاسبوع	١٢ اسبوع
عدد الوحدات فى الاسبوع	٤ وحدة
عدد الوحدات فى البرنامج	٤٨ وحدة
زمن الوحدة التدريبية الواحدة	١٢٠ ق

وقد تم تقسيم الفترة الزمنية للبرنامج الى ثلاث مراحل رئيسية :

المرحلة الاولى (فترة الاعداد العام) ٣ اسابيع .

المرحلة الثانية (فترة الاعداد الخاص) مدتها ٦ اسابيع .

المرحلة الثالثة (فترة الاعداد للمباريات) مدتها ٣ اسابيع .

أجزاء وحدة التدريب

تم تحديد زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ ق على ان يكون زمن الاحماء و التهدئة (١٥ اق) خارج زمن الوحدة .

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبى بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الاسبوع ايام (السبت - الاثنين - الاربعاء - الجمعة) .

القياس القبلى :

- لقد اجريت الاختبارات فى قاعة مدرسة النور للمكفوفين بالاسماعيلية فى نادي الرباط والانوار ببورسعيد وذلك بداية من يوم ٤/٢٢ : ٢٣/٤/٢٠١٣ وقد ثبت الباحث جميع ظروف الاختبارات من حيث الزمان والمكان والوقت وطريقة التنفيذ.

التجربة الاساسية :

لقد اجري الباحث التجربة ٢٤ / ٩ / ٢٠٢٠ الى ٢١ / ١٢ / ٢٠٢٠ . علي ثمانية لاعبين من لاعبي نادي الريايط ببورسعيد وتهدف هذع التجربة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتطور المستوى البدني والمهاري والنفسي .

جدول ٣ التوزيع الاعتدالي لدرجات المجموعة التجريبية تجانس العينة في الاختبارات البدنية في عناصر اللياقة البدنية القوة العضلية ، التوازن ، تحمل القوة ، وقوة مميزة بالسرعة و المرونة

المجموعة التجريبية						وحدة القياس	الاحصاء المتغيرات
الالتواء	الوسط	\pm ع	س/	الحد الاعلى	الحد الادني		
٠.٤٤-	١.٦٠	٠.٥٢	١.٥٨.	١.٦٥	١.٥٠	سم	القوة العضلية
٤١.	١٧.٥	٢.٥٩	١٨.١٦	٢٢	١٥	ث	التوازن
٥٨.	١٨.٥	٢.٥١	١٩	٢٣	١٦	تكرار	تحمل القوى
١.٣٣	٢.٠	٢.١٠	٢.٨٨	٧	١	تكرار	قوة مميزة بالسرعة
١.٠٤-	٣.٠	٢.٨٢	١.٧٥	٤	٣-	سم	المرونة

الخطأ المعياري ٠.٧٥٢

ويتضح من جدول (٣) ان معامل الالتواء في القوة العضلية والتوازن ، تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة والمرونة للمجموعة التجريبية قيد البحث قد بلغ التوالي (- ٠.٤٤) ، (٠.٤١) ، (٠.٥٨) ، (١.٣٣) ، (- ١.٠٤) وتلك القيم انحسرت ما بين (٣+ ، ٣-) مما يدل علي اعتدالية

توزيع البيانات وتجانس افراد العينة في تلك المتغيرات ، وقد بلغ الخطا المعياري لمعامل الالتواء (٠.٧٥٢)

التوزيع الاعتدالي لدرجات المجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث جدول (٤)

م	الاحصاء المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				الالتواء	
			الحد الأدنى	الحد الأعلى	س/	ع++		
١	ايون سيو ناجي	درجة	٥.٣	١١	٧.٨٦	١.٧٣	٧.٧	-٠.٥٤
٢	اجوشي	درجة	٤.٢	٩.٧	٦.٢٠	١.٩٢	٥.٦٥	.٨٤
٣	اوتش ماتا	درجة	٤.٢	٩.٣	٦.٨٠	١.٦٨	٦.٦٥	-٠.٥٠

الخطأ المعياري ٠.٧٥٢

جدول (٥)

التوزيع الاعتدالي لدرجات المجموعة التجريبية في قياس الاختبار النفسي

الالتواء	الوسط	ع++	س/	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاحصاء المتغيرات
				الحد الأدنى	الحد الأعلى		

الاختبار النفسي	درجة	٧.٣٠	١٤.٥٠	١٠.٤٩	٢.٤٣	١٠.٣٥	-٠.٣٥
-----------------	------	------	-------	-------	------	-------	-------

يتضح من الجدول رقم (٥) ان معامل الالتواء في المهارات النفسية للمجموعة التجريبية قيد البحث قد بلغ (-٠.٣٥) ولقد انحصرت هذه القيمة ما بين (-٣، +٣) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس افراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات كما بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء ٠.٧٥٢

٢- الاختبارات البعدية:

- لقد اجريت جميع الاختبارات النهائية بنادى الرباط والانوار ببورسعيد وبالطريقة نفسها؟

التوزيع الاعتدالي لدرجات المجموعة التجريبية في قياس المتغيرات البدنية جدول (٦)

م	البيان الاحصائي المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			ع -+	س	ع -+	س
١	القوه العضلية	سم	١.٣٨	٠.٠٥٢	١.٨١	٠.١٨٩
٢	توازن	ث	١٨.١٢٥	٢.٥٨٧	٢٣.٢٦٥	٢.٧٢٢
٣	تحمل القوة	تكرار	١٩.٠٠	٢.٥٠٧	٢٣.٧٥.٠	٣.٢٤٠
٤	قوة مميزة بالسرعة	تكرار	٢.٨٧٥	٢.١٠٠	٧.٥٠٠	٣.٠٢٣
٥	مرونة	سم	١.٧٥٠	٢.٨١٥	٥.١٢٥	١.٨٠

يتضح من الجدول رقم (٦) ان معامل الالتواء في المهارات النفسية للمجموعة التجريبية قيد البحث قد بلغ (-٠.٣٥) ولقد انحصرت هذه القيمة ما بين (-٣، +٣) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس افراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات كما بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء ٠.٧٥٢

٢- الاختبارات البعدية:

لقد اجريت جميع الاختبارات النهائية بنادى الرباط والانوار ببورسعيد وبالطريقة نفسها .

- المعالجات الاحصائية:

(SPSS) لقد استعمل الباحث القوانين الاحصائية الاتية عن طريق الحقيبة الاحصائية وفق نظام (الاحصاء وهي:

١- معامل الالتواء

٢- الانحراف المعياري

٣- الوسيط الحسابي

٤- المتوسط الحسابي

٥- اختبارات (T) (T-Test)

٦- اختبار رتب الاشارة لويلكسون

٧- اختبار دلالة فروق فريدمان

٨- معامل الارتباط لبيرسون

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية فى القياسات القبليّة والبعدية

للمتغيرات البدنية والدرجة الكلية ن = ٨

القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	البيان الاحصائى المتغيرات	م
ع -+	س	ع -+	س			
٠.١٨٩	١.٨١	٠.٠٥٢	١.٣٨	سم	القوه العضلية	١
٢.٧٢٢	٢٣.٢٦٥	٢.٥٨٧	١٨.١٢٥	ث	توازن	٢
٣.٢٤٠	٢٣.٧٥.٠	٢.٥٠٧	١٩.٠٠	تكرار	تحمل القوة	٣
٣.٠٢٣	٧.٥٠٠	٢.١٠٠	٢.٨٧٥	تكرار	قوة مميزة بالسرعة	٤
١.٨٠	٥.١٢٥	٢.٨١٥	١.٧٥٠	سم	مرونة	٥

يتضح من الجدول رقم (٧) ان المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمجموعة ٩ التجريبية قد

بلغ على التوالي المتغير القوة فى القياس القبلى (١.٣٨) (٠.٠٥٢) وفى القياس البعدى

(١.٨١)(٠.١٨٩) وبالنسبة لمتغير التوازن فى القياس القبلى (١٨.١٢٥)(٢.٥٨٧) وفى القياس البعدى (٢٣.٢٦٥)(٢.٧٢٢) وبالنسبة لمتغير تحمل القوة فى القياس القبلى (١٩.٠٠٠)(٢.٥٠٧) وفى القياس البعدى (٢٣.٧٥.٠)(٣.٢٤٠) وبالنسبة لمتغير القوة المميزة بالسرعة فى القياس القبلى (٢.٨٧٥)(٢.١٠٠) وفى القياس البعدى (٧.٥٠٠)(٣.٠٢٣) وبالنسبة لمتغير المرونة فى القياس القبلى (١.٧٥٠)(٢.٨١٥) وفى القياس البعدى (٥.١٢٥)(١.٨٠) وللدرجة الكلية لمقياس المتغيرات البدنية فى القياس القبلى (٤٣.١٣) (١٠٠.٦١) وفى القياس البعدى (٦١.٤٥) (١٠.٩٧٤)

جدول (٨)

اختبار Wilcoxon test لدلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى درجة المتغير البدنى والدرجة الكلية لأفراد المجموعة التجريبية

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		البيان الاحصائى المتغيرات	م
		+	-	+	-	+	-		
٠.١٢	٢.٥٢٤-	٤.٥	٠	٣٦	٠	٨	٠	القوة العضلية	١
٠.١١	٢.٥٣٦-	٤.٥	٠	٣٦	٠	٨	٠	توازن	٢
٠.١١	٢.٥٣٩-	٤.٥	٠	٣٦	٠	٨	٠	تحمل القوة	٣
٠.١١	٢.٥٣٩-	٤.٥	٠	٣٦	٠	٨	٠	قوة مميزة بالسرعة	٤
٠.١١	٢.٥٤٦-	٤.٥	٠	٣٦	٠	٨	٠	مرونة	٥

يوضح جدول ٨ ان قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الاشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية قيد البحث فى درجة المتغير البدنى والدرجة الكلية للمقياس قد بلغت على التوالى (-٢.٥٢٤)(-٢.٥٣٦)(-٢.٥٣٩)(-٢.٥٤٦) بمستوى دلالة احصائية (٠.١٢)(٠.١١) لكل القيم وهذا يعنى ان الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدى.

- مناقشة نتائج الفرض الاول

يشير جدول رقم ٧ والخاص بتطبيق اختبار ويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى درجة ابعاد مقياس المتغير البدنى والدرجة الكلية للمقياس لافراد المجموعة التجريبية الى ان هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي وأن هذه الفروق لصالح القياس البعدي .

ويعزى الباحث سبب تفوق القياس البعدي فى درجة المتغير البدنى الى التمرينات المستخدمة باستخدام التدريب الباليستي و التأثير الايجابي وفعاليتها فى اكتساب الكثير والكثير الذى ساعد على تطوير مستوى الاداء البدنى من قوة عضلية وتوازن وتحمل القوى والقوة المميزة بالسرعة والمرونة لدى افراد المجموعة التجريبية وهى عينة البحث الذى طبق عليهم محتوى البرنامج التدريبي المقترح .

ويرى البعض ان هدف الاعداد البدنى للفرد الرياضى هو اكسابه اللياقة البدنية وان استخدام مصطلح اللياقة البدنية يثير من التساؤلات وقد يودى الى عدم توضيح المقصود من العملية المطلوبة حيث يعتبر البعض ان الاعداد البدنى (Körperliche Vobriting)

هو تنمية الصفات البدنية الضرورية والاساسية لدى الفرد الرياضى

وقد استعان الباحث بالاهتمام بتنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة الجودو وعمل قياس لها من خلال بعض الاختبارات البدنية وذلك لان القاعدة الاساسية التى يبنى عليها تطوير المهارات هى الاداء البدنى وايضا لتقنين حمل التدريب .

ويتفق ذلك مع رأى عصام عبد الخالق (٢٠٠٥ م) ان الاداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطا وثيقا اذ يعتمد اتقان الاداء المهارى على مدى تطوير متطلبات الاداء من قدرات بدنية وحركية خاصة . (١١)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلا من

وعصام عبد الخالق ٢٠٠٥ وخلف محمود الدسوقي أحمد ٢٠٠٠ وأحمد ابو الفضل عبد الرحمن

حجازى ٢٠٠٢ (١١) ، (٥) ، (١)

عرض نتائج الفرض الثانى

جدول (٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية فى القياسات القبلي والبعدي لابعاد

المقياس البدنى والدرجة الكلية ن=٨

البيان الإحصائي	وح	القياس القبلي	القياس البعدي
-----------------	----	---------------	---------------

ع-+	س	+	س	ددة القياس	المتغيرات
٢.٢	٨.١٥	١	٧.٨٦٢	درجة	ايبون سيو ناجي
١.٥	٧.٤٠	١	٦.٢٠	درجة	اجوشي
٢.١	٨.٨٥٥	١	٦.٨٠٠	درجة	اوتش ماتا

يتضح من الجدول رقم (٩) ان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية قد بلغ على التوالي للمتغير المهاري بالنسبة لمهارة ايبون سيو ناجي في القياس القبلي (٧.٨٦٢)(١.٧٣٤) وفي القياس البعدي (٨.٩٦٢)(٢.٢١٥) وبالنسبة لمهارة اجوشي في القياس القبلي قد بلغ (٦.٢٠٠) (١.٩١٩) وفي القياس البعدي قد بلغ (٧.٧٣٧)(١.٥٤٠) وبالنسبة لمهارة ميكي يوكو أو كيمي قد بلغ في القياس القبلي (٦.٨٠٠)(١.٤٨٢) وفي القياس البعدي (٨.٥٦٢) (١.٨١١) وبالنسبة لمهارة اوتش ماتا قد بلغ في القياس القبلي (٦.٨٠٠)(١.٦٨٤) وفي القياس البعدي (٨.٦٢٥) (٢.١٨٦) وللدرجة الكلية لمقياس المتغيرات في القياس القبلي (٢٧.٦٦٢)(٦.٨١٩) وفي القياس البعدي (٣٣.٨٨٦)(٧.٧٥٢)

جدول " ١٠ "

إختبارات Wilcoxon لدلالة الفروض بسبب القياسين القبلي والبعدي في درجة المتغير المهاري والدرجة الكلية للمجموعة التجريبية

القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان الاحصائي المتغيرات	م
ع-+	س	ع-+	س			
٢.٢١٥	٨.٩٦٢	١.٧٣٤	٧.٨٦٢	درجة	ايبون سيو ناجي	١
١.٥٤٠	٧.٧٣٧	١.٩١٩	٦.٢٠	درجة	اجوشي	٢
٢.١٨٥٥	٨.٦٢٥	١.٦٨٤	٦.٨٠٠	درجة	اوتش ماتا	٤

يوضح جدول ١٠ إن قيمة " ح " المحسوبة بتطبيق اختيار الإشارة لوليكسون لدراسة الفروق بين المقياسين والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية قيد البحث في درجة المتغير المهادي والدرجة الكلية للمقياس قد بلغت علي التوالي (٢.٥٢) (٢.٥٣ -) (٢.٥٢ -) ، (٢.٥٢ -) ، بمستوي دلالة إحصائية (٠.١١) ، (٠.١٢) . لكل القيم وهذا يعني إن الفروق بين القياسين حقيقة ولصالح القياس البعدي .

٤- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يشير جدول ١٠ والخاص بتطبيق اختيار وياكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في درجة تأثيرالمتغير المهاري لأفراد المجموعة التجريبية إلي انه هناك فروق لصالح القياس البعدي . ويعزي الباحث سبب التفوق القياسي البعدي في درجة المتغير المهاري وذلك للأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي وفاعليته في أكتساب الكثير ودور البرنامج التدريبي في رفع المستوى البدني الذي أدي بدوره إلي رفع المستوى المهاري من خلال الاداء المهاري للمهارات قيد البحث . ويرى الباحث أن مهارات الجودو قدرا كافيا من القوي و السرعة من حيث الدخول و الدوران وسحب الذراع كل ذلك يجب أن يتم بقوي وسرعة لعدم قيام المدافع بعمل دفاع عكس أداء المهارة أي القيام بهجود مضاد للحركة. وهذا يوضح الأثر الايجابي للبرنامج التدريبي في تنمية القدرة العضلية الذي يؤدي أيضاً إلي تحسين الأداء المهاري للمهارات الأساسية

وبذلك يتحقق الفرض الثاني و الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي. وينفق ذلك مع دراسات كلاً من ودراسة ويرنار ورشا رسمي محمد سيد أحمد القاضي ٢٠٠٩ وخلف محمود الدسوقي أحمد (٢٠٠٠) (٦) ' (٥)

ويرى الباحث مما سبق ان المهارات الهجومية السريعة والفعالة بهدف بصورة مباشرة الى رمى المنافس بسرعة وبقوة على الظهر للحصول على النقطة الكاملة ولا بد ان تنفذ الحركات الهجومية في اوضاع مناسبة ومنتاسبة ولا يمكن باى حال من الاحوال انتظار هذه الاوضاع المناسبة بل يجب على اللاعب نفسه العمل على ايجاد وخلق هذه الفرص المناسبة للقيام بمهارات هجومية بواسطة استخدام الطرق والاساليب الهجومية والمهارية ويرجع الباحث ذلك الى ان التدريبات البدنية باستخدام الاسلوب الباليستي ساعد في تحسن مستوى الاداء المهارى عكس التدريب بالاسلوب التقليدى مما جعل الفارق بين

القياس القبلي والبعدي واضح لصالح القياس البعدي ويتفق هذا مع ما أشارت إليه دراسة جورج انجي وآخرون (٢٠٠٦) (٢١) ، سيلر وآخرون (٢٠٠٦) (٢٥) ، دانيللي وآخرون (٢٠١١) (١٦) ، سايترياكين وآخرون (٢٠١١) (٢٤) ، سو كجفين سينغ (٢٠١٥) (٢٣) ، (٢٥) ، (٢١) ، (٢٤) - عرض نتائج الفرض الثالث :
جدول " ١٤ "

المتوسط الحسابي والإنجراف المعياري للمجموعة التجريبية في القياسات القبلية والعددية لإبعاد

القياس النفسي والدرجة الكلية

البيان الإحصائي	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		س	ع - +	س	ع - +
المتغيرات					
الاختبار النفسي	درجة	١٠.٤٩	٢.٤٣	١٣.٢٠٥	٢.٦٢٦

يتضح من الجدول رقم " ١٤ " إن المتوسط الحسابي والأنجراف المعياري للمجموعة التجريبية قد يبلغ علي التوالي للمتغير النفسي في القياس القبلي (١٠.٤٩) ، (٢.٤٣) والقياس البعدي (١٣.٢٠٠) (٢.٦٢٦) وللدرجة الكلية المقياس المتغيرات النفسية في القياس القبلي (١٠.٤٩) ، (٢.٤٣) وفي القياس البعدي (١٣.٢٠٠) (٢.٦٢٦) .
جدول " ١٥ "

اختبار قيمة "z" المحسوبة بتطبيق اختيار الإشارة لويلكسون لدراسة الفرق بين القياسين القبلي

القبلي و البعدي لأفراد المجموعة التجريبية قيد البحث في درجة المتغير النفسي

مستوي الدلالة الإحصائي	قيمة (ح) المستوية	سنوات	مجموع	العدد	البيان الإحصائي
٠.١٢	٢.٥٢ -	٥	٦	٠	مفهوم الذات

يوضح الجدول ١٥ قيمة "z" المحسوبة بتطبيق اختيار الإشارة لويلكسون لدراسة الفرق بين

القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية قيد البحث في درجة المتغير النفسي والدرجة

الكلية قد بلغت علي التوالي (- ٢٠٥٢) بمسنوي دلالة إحصائية (٠.١٢) وهذا يعني أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح المقياس البعدي .

يشير جدول رقم " ١٥ " والخاص بتطبيق اختبار ويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي في درجة إبعاد المقياس للمتغير النفسي والدرجة الكلية لمقياس الأفراد للمجموعة التجريبية إلي أنه هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ، لعينة البحث في المتغيرات النفسية من حيث القدرة علي التركيز و القدرة علي الاسترخاء ويرجع الباحث هذه الفروق إلي التأثيرات الإيجابية في البرنامج التدريبي لما يشتمل عليه من تمرينات لإشباع حاجاتهم لتحقيق الذات و التخلص من التعب لإعادة حيوية الجسم التي انهكت بسبب التوتر و الشعور بالتعب كما أشار أسامة راتب إلي أهمية تمرينات التحكم في التوتر و القلق وهذا نتيجة التزام الباحث للقدرة علي السترخاء في جميع الأوقات ويعزي الباحث سبب التفوق القياس البعدي في درجة المتغير النفسي ولدرجة الكلية للمقياس قيد البحث وذلك نتيجة للأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي وفاعليته في تحسين المستوي البدني والمستوي المهاري والذي نبع من المهارات النفسية وتطويرها مرحلة أخرى والتي ساعدت في تحسين الحالة النفسية والتي أثرت علي المستوي البدني ويدوره علي المستوي المهاري .

أولا الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه في حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الاحصائية وتحليل النتائج التي توصل إليها الباحث امكن استنتاج ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغير المبدئي لصالح القياس البعدي
- وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي
- وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغير الفني لصالح القياس البعدي
- حقق البرنامج ايجابية ممارسة المكفوفين لرياضة الجودو
- حقق البرنامج المقترح الأهداف المتوقعة الموضوعة علي الصفات البدنية و المتغيرات المهارية و النفسية

ثانيا التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث في حدود مجتمع البحث يوصي الباحث

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث في تدريب لاعبي الجودو المكفوفين لما يحتويه من تدريبات لتطوير المستوى البدني و التي بدورها سوف تؤثر علي المستوى المهاري للاعبين الذي يسبب في تطوير الحالة النفسية للاعبين
 - الاهتمام بالحالة النفسية للاعبين لأنها يمكن أن تؤثر عليهم بالسلب أو الايجاب
 - تعليم وتدريب اللاعبين علي المهارات بصورة تتناسب مع طبيعتهم
 - الاهتمام باللاعبين علي الاسس و القواعد لرياضة الجودو بصورة نظرية ثم تطبيقها عملياً
 - الاهتمام بالتصحيح الفوري للأخطاء دون تردد حتي لا يؤثر علي المستوى
 - الاهتمام بالتجديد في شكل المهارة وطريقة تعليمها حتي لا يشعر اللاعب بالملل
 - إجراء المزيد من الابحاث المماثلة مع الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة لباقي المهارات التي لم تبحث في رياضة الجودو
 - اولاً: المراجع العربية :
١. أحمد أبو الفضل حجازي : (٢٠٠٦م) الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية)، ط١، عامر للطباعة والنشر، المنصورة.
 - ٢ أحمد عادل لطفي الجمل. : (٢٠٠٩)، برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربى للعضلات العاملة للمكفوفين.
 - ٣ أشرف عيد ابراهيم مرعي : (٢٠٠٦م)، تأثير برنامج رياضي مقترح علي درجة التوافق الشخصي والاجتماعي لدي المعوقين بدنياً من تلاميذ المرحلة الاعدادية .
 - ٤ إيهاب محمد عمر الصبي : (٢٠٠٣) ” فاعلية برنامج ترويحي رياضي لتعديل السلوك الإنسحابي للمكفوفين. طنطا، ٩٣.
 - ٥ خلف محمود الدسوقي : (٢٠٠٠م) أثر برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمى من أعلى والتثبيت الأرضي للناشئين فى رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
 - ٦ رشا رسمى محمد سيد : (٢٠٠٩)، تأثير برنامج للتوجه الحركى على الحالة القوامية للتلاميذ المكفوفين فى مرحلة التعليم الاساسى. احمد القاضى

- ٧ سمر نبيل سباعي : (٢٠١٠م)، تأثير استخدام تدريبات الباليستي على الاجهاد العضلي وتحسين مستوى أداء بعض مهارات الصراع عالياً والربط باللعب الارضى فى رياضة الجودو ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق .
- ٨ سمير حسن منصور : (٢٠٠٥م) فاعلية الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في تعديل مفهوم الذات لدي المعاقين ببصريا ، جامعة حلوان ، مج ١٨ ، ع ١ ، ص ١٦٠-١٨٥ .
- ٩ سيد صبحي : (٢٠٠٣م)، الانسان وصحته النفسية القاهرة ، الدار المصرية اللبنانية .
- ١٠ طاهر احمد محمد مطر : (٢٠٠٩م) " توجيه بعض المحددات البيوميكانيكية لوضع تمرينات نوعية لمهارة ايون سيو ناجي للاعبى الجودو بمحافظة الشرقية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعه الزقازيق .
- ١١ عبد الرحمن سيد سليمان : (٢٠٠٧م) ، المعاقون بصريا ،الرياض ، دار الزهراء .
- ١٢ على محمد طلعت : (٢٠٠٣م) تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- ١٣ محمد المطري : (٢٠١٣م) " تأثير برنامج تدريبي للاعداد البدني الخاص علي مستوى أداء مجموعتي الناجي نوكاتا للمكفوفين في رياضة الجودو .
- ١٤ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : (١٩٩٨م) " اختبارات الاء الحركي ، ط ٥ القاهرة ، دار الفكر العربي.
- ١٥ مروى محمد طلعت الغرباوى : (٢٠٠٩م) برنامج تدريبي مختلط وتأثيره في معدل تحسن أداء الركلة العمودية بدلالة المتغيرات الكينماتيكية للاعبى التايكوندو، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٦ مصطفى عبد الباقي هاشم : (٢٠٠٥م) دراسة مقارنة لتاثير استخدام أسلوبى التدريس البليومتري والتدريب الباليستى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة، رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة

حلوان.

- ١٧ مى عاصم محمد حمودة : (٢٠١٠م) " تأثير استخدام التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى لدى لاعبي الجودو " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٨ يوسف القريوتى و اخرون : (٢٠٠١م) : المدخل الى التربية الخاصة ، الطبعة الثانية ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الامارات العربية المتحدة.
- ١٩ يوسف طلال : (٢٠٠٥ م) " التربية الخاصة في رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة " ، المعوقين ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، عمان .
- ٢٠ يوسف قطامي وعبد الرجم : (٢٠٠٢ م) " علم النفس العام "، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع.
عدس

ثانيا : المراجع الأجنبية -

- **21. Dannelly BD, Otey SC, Croy T, Harrison B, Rynders C, Hertel J, Weltman A. (2011):** The effectiveness of traditional and sling exercise strength training in novice women, *Journal of Strength and Conditioning Research* ,2011;25(2):464-71.
- **22. Hall, A. S., & Torres, I. (2002):** Partnerships in preventing adolescent stress: Increasing self-esteem, coping, and support through effective counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 24(2), 97.
- **23. Jørg Inge S. Pedersen, Gitle Kirkesola, Rune Magnussen, Stephen Seiler (2006):** Sling Exercise Training improves balance, kicking velocity and torso stabilization strength in elite soccer players. *Medicine & Science in Sport & Exercise* 38(5): S243.
- **24. Saeterbakken AH, Van Den Tillaar R, Seiler S. (2011):** Effect of core stability training on throwing velocity in female handball players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*; 25(3):712-18.
- **25. Seiler S, Skaanes P.T, Kirkesola G. (2006):** Effects of Sling Exercise Training on maximal club head velocity in junior golfers, *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38(5): S286.

