

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات TRX على تنمية بعض الصفات البدنية والارتقاء بمستوى بعض مهارات اللعب من أعلى و اللعب الارضى لذوى القدرات الخاصة في رياضة الجودو

الباحث/ احمد عاصم عثمان

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام جهاز TRX لذوى القدرات الخاصة من لاعبي رياضة الجودو لتجنب الإصابة وتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة والارتقاء بمستوى الدمج وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات TRX له تأثيراً إيجابياً في تنمية متغيرات الصفات البدنية وتطوير مستوى الدمج لبعض مهارات (WAZA - NAGE) و (KATAME - WAZA) (قيد البحث) لذوى القدرات الخاصة في رياضة الجودو و كانت أهم التوصيات ضرورة الاهتمام بتدريبات TRX داخل البرامج التدريبية الخاصة لذوى القدرات الخاصة و ضرورة استخدام الاختبارات المصممة الخاصة لذوى القدرات الخاصة (قيد البحث) لتطبيقها داخل مناطق الجودو

بعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية ونتائج التي توصل اليها البحث امكن التوصل الى

الاستخلاصات والتوصيات الآتية :

- ضرورة الاهتمام بتدريبات TRX داخل البرامج التدريبية الخاصة لذوى القدرات الخاصة لما لها من تأثير إيجابي على الارتقاء مستوى فعالية الأداء لباقي التقسيم الفني لرياضة الجودو
- استخدام الاختبارات المصممة الخاصة لذوى القدرات الخاصة (قيد البحث) لتطبيقها داخل مناطق الجودو .
- وضع التدريبات المهارية باستخدام أداة TRX التي تعمل على تطوير النواحي البدنية والمهارية المنفردة والمركبة داخل وحدات التدريب للاعبى الجودو من ذوى الاحتياجات الخاصة وجميع المراحل السنية.

الكلمات المفتاحية

TRX - لذوى القدرات الخاصة - الصفات البدنية

Search extract

The effectiveness of TRX training on improving the level of integration of some skills(WAZA–NAGE) and (KATAME - WAZA) to avoidInjuries to people with special abilities in judo Prof.

Researcher / Ahmed Assem Ohhman

The research aims to design a training program using the TRX device for people with special abilities of judo players to avoid injury, develop some special physical abilities and raise the level of integration. -NAGE) and (KATAME - WAZA) (under research) for people with special abilities in judo, and the most important recommendations were the need to pay attention to TRX exercises within special training programs for people with special abilities and the need to use tests designed for people with special abilities (under research) to apply them within areas judo

After collecting data, statistical treatments and results of the research, the following conclusions and recommendations were reached:

- The need to pay attention to TRX training within the special training programs for people with special abilities because of their positive impact on raising the level of performance effectiveness for the rest of the technical division of judo
- Using tests designed specifically for people with special abilities (under research) to apply them within the judo areas.
- Develop skill exercises using the TRX tool, which develops the physical and skill aspects of individual and compound within the training units for judo players with special needs and all ages.

key words : TRX – Special Abilities – Physical Attributes

تأثير تدريبات TRX على تنمية بعض الصفات البدنية والارتقاء بمستوى
بعض مهارات اللعب من أعلى و اللعب الارضى لذوى القدرات
الخاصة في رياضة الجودو

الباحث/ احمد عاصم عثمان

- مقدمة ومشكلة البحث:

إن التدريب الرياضي هو العملية الشاملة للارتقاء الهادف للأداء الرياضي و تسعى الدول الحديثة إلى استخدام الأساليب الحديثة المختلفة في مختلف الميادين الرياضية ولذلك تعمل على تطوير إمكانات وقدرات لاعبيها من خلال البرامج التدريبية القائمة على الأسلوب العلمي بهدف رفع كفاءتهم استنادا على نتائج البحث العلمي و قد استحوذ في السنوات الأخيرة الاهتمام بذوي القدرات الخاصة بصورة مطردة من خلال ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية و التغيير المستمر لتنمية و تطوير قدراتهم الكامنة لتنشئتهم رياضية من خلال التعديلات القانونية المناسبة لنوع الإعاقة حسب كل رياضة حتى يمكنهم الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية .

يرى كلا من "شحاتة حسن محمد" (٢٠٠٢ م) ، كمال عبد الحميد زيتون " (٢٠٠٢م) إن العصر الحالي يشهد طفرة وتطور في الاتجاهات الجديدة لبناء قوة الجسم بشكل سليم وأن مواكبة المستحدثات التكنولوجية تساعد في حث قدرات المتدربين وجعلها فعالة وكذلك محاولة إيجاد حلول مبتكرة للمشكلات والتدريبية والانتقال من مرحلة التدريب التقليدي السلبي إلى الاستقلالي الإيجابي كما يساعد بالنهوض باللياقة البدنية التي لها تأثير طردي على المستوى المهارى وان استخدام كل ما هو مستحدث وتكنولوجي للوصول إلى نتائج تدريبي أفضل بأقل جهد ممكن للارتقاء بالعملية التدريبية والتي تعتبر من أساسيات التخطيط الجيد . (٢ : ٥) (١ : ٦٥)

أن التعامل مع ذوى الاحتياجات الخاصة تحتاج إلى النمو الجسمي والعقلي والانفعالي وذلك لأنه ليس في وسع أى مؤسسة مهما ارتقى مستوى الرعاية فيها أن تعوضهم ما لم يندرجوا في المجتمع و ذلك لما له تأثير في التكوين العام لشخصيتهم تجنباً لمشاعر النقص والقصور لأنها تؤدي إلى عدم تقبله لذاته وعدم تقبله للآخرين مما يؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي بصفة عامة. (٣: ٣٠).

ونظام TRX هو مجموعة من التدريبات الرياضية تهدف إلى تقوية الكتلة العضلية بشكل عام و تعتمد على مقاومة أوزان من خلال أحزمة قوية، وتقوم تلك التدريبات بتقوية عضلات الجسم العلوية والسفلية، (عضلات الذراعين والساقين، بالإضافة لعضلات بالإضافة لعضلات الظهر والبطن (٤) .

وتعتمد تدريبات TRX على مقاومة وزن الجسم بواسطة استخدام الحبال باليدين و القدمين لاستخدام القوة الجسمانية في أداء التمرينات كما ينصح بأداء تمرينات الإحماء قبل استخدام تدريبات المقاومة بالأحبال بهدف تهيئة المفاصل وزيادة الدورة الدموية داخل العضلات (٣) .

*أهمية تدريبات TRX:

- تطوير بناء القوة الأساسية في الجسم.
- خفض وزن الجسم الزائد .
- تحسين معدل ضربات القلب وأداء الأوعية الدموية.
- معالجة أي خلل في العضلات و المفاصل ومرونة الجسم.
- استخدام وزن الجسم في التدريبات الرياضية يحد من التكاليف الباهظة للأدوات الرياضية(٤).

وترى "تيفين حسين محمود" (٢٠١٨م) ان رياضات المنازل تعتمد في التدريب الحديث علي الأساليب المتنوعة في الأداء حيث تتطلب من لاعبيها التدريب المستمر علي

الهجوم و الدفاع الايجابي و الهجوم المضاد والهجوم المركب مما ينعكس ذلك علي قدرتهم في أداء المهارات الفنية من اعلي (ناجي- وازا-WAZA - NAGE) لمواجهة التغيرات أثناء المنافسة و تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير من سرعة اختيار و تنفيذ الدمج بين المهارات في جمل خطية حسب مواقف اللعب المختلفة بناء علي الوضع بين المتنافسين حيث أصبحت القوة وحدها لا تكفي بل نجد أن كفاءة أساليب الأداء الفني و تمتع اللاعبين بالصفات البدنية هو السبيل الوحيد لإحراز الفوز وخاصة عند إتقان أداء مهارات الدمج . (٢٢ : ٩)

ويذكر كلا من "ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٩م) أن رياضة الجودو تتميز بالأساليب المتنوعة في الأداء حيث تشتمل المهارات الفنية لها علي مهارات الرمي من اعلي (ناجي-وازا- NAGE -WAZA) وتتضمن مهارات تؤدي باستخدام اليدين (تي- وازا - TE-WAZA) ومهارات تؤدي باستخدام الرجلين (أشي -وازا -ASHI-WAZA) ومهارات تؤدي باستخدام الوسط (جوشي -وازا- KOSHI -WAZA) ومهارات اللعب الأرضي (كاتامي- وازا- KATAME - WAZA) والذي يتطلب أداءه مجهودا ذهنيا وعقليا و بدنيا للاستقرار أداءها بنجاح ويتضمن على مهارات التثبيت(او سايكومي- وازا - OSAIKOMI -WAZA) لمدة (٢٠ث) لتحقيق الفوز وعندما يحدث تأثير واضحا على وجه المنافس نتيجة لتطبيق احدي مهارات الخنق(شيمي-وازا-SHIME-WAZA)أو مهارات الكسر(كانستسو- وازا- KANSETSU-WAZA) وتظهر كفاءة اللاعب الفنية في قدرته في ربط و دمج تلك المهارات المركبة (رانزوكو- وازا- RENZOKU-WAZA) سواء بسرعة وقوة للحصول علي النقط الكاملة (ايبون-IPPON) (١٠ : ٦٣)

- مشكلة البحث :-

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب لذوى القدرات الخاصة (ضعاف البصر) من لاعبي رياضة الجودو أثناء بطولة الجمهورية لاحظ صعوبة تمكنهم أثناء الأداء من دمج

بعض مهارات اللعب من اعلي (ناجي-وازا-NAGE -WAZA) و اللعب الارضى (الكاتامى-وازا-KATAME - WAZA) و تجنب الإصابة بتواصل دون انقطاع بينهم حيث يتطلب أداء كل تصنيف مواصفات معينة وتكنيك دقيق و إمكانيات حركية خلال الأداء وخاصة أن الأداء المهارى من وضع (تاتش - وازا tatchi - Waza) يتطلب ثلاث مرحل وهى (الكوزوشى- Kuzushi) وهو الجزء التمهيدي للشروع في تنفيذ المهارة بعد تمكن اللاعب المهاجم (التورى- Tori) من إخلال توازن اللاعب المدافع (الاوكى -Uke) ولا بد لهذه المرحلة من استمرارها لكي يتمكن اللاعب المهاجم (التورى- Tori) من أداء المرحلة الثانية (تسكورى-Tsukuri) بحمل أو دفع اللاعب المدافع (الاوكى - Uke) بقوة وتأتى مرحلة الوضع النهائي للرمي (كاكى-KAKE) وعند تكملة فنيات اللعب بأداء إحدى مهارات اللعب الارضى (الكاتامى- وازا- WAZA KATAME) لإحراز الفوز بالإضافة إلى ذلك ومن خلال متابعة الباحث للعديد من المباريات في بطولات الجمهورية لتلك الفئة تم ملاحظة أن عدد قليل جداً من اللاعبين الذين يلجئون إلى تأدية مهارات الرمي بالدمج أثناء المباراة، ونادراً ما ينجح أحدهم في تحقيق نتيجة إيجابية على الرغم من كثرة الفرص التي يستطيع اللاعب خلالها تأدية أحد هذه المهارات بل وتحقيق النقطة الكاملة (إيبون IPON) والفوز بالمباراة، مما أثار انتباه الباحث إلى معرفة أسباب هروب وفشل اللاعبين في تأدية هذا النوع من المهارات ونظرا لما تقدمه الدولة من الاهتمام المتزايد بذوي القدرات الخاصة وعمل قانون خاص لبطولتهم حسب الإصابة وكذلك نشؤ مطالب لبرامج تدريبية جديدة لمسايرة احتياجاتهم لذا فقد أرجع الباحث ذلك انه قد يكون نتيجة لافتقار بعض الصفات البدنية والتي قد تؤثر على أدائهم لدمج لبعض مهارات (ناجي-وازا-NAGE -WAZA) و اللعب الارضى (الكاتامى- وازا-KATAME - WAZA) لذلك رأى الباحث الاستعانة بأحد الوسائل التدريبية الحديثة وهى تدريبات TRX وعمل تدريبات قد تساعد اللاعبين من ذوى القدرات الخاصة على اكتساب الأداء الأمثل و أداء التكنيك الصحيح و الارتقاء بمستوى الدمج بين بعض مهارات(ناجي-

وازا- (NAGE -WAZA) ومهارات اللعب الارضى (الكاتامى- وازا- WAZA - KATAME) وكذلك لتجنب الإصابة نظرا لسبب الإعاقة.

- أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات TRX للارتقاء بمستوى الدمج لبعض مهارات (ناجي-وازا- (NAGE -WAZA) و اللعب الأرضي (الكاتامى- وازا- WAZA - KATAME) لذوى القدرات الخاصة من لاعبي رياضة الجودو لمعرفة تأثيره على :-

- تنمية بعض الصفات البدنية وهى (قوة الذراعين، قوة الرجلين ،الربط الحركي) .
- الارتقاء بمستوى الدمج لبعض مهارات (NAGE -WAZA) و (KATAME - WAZA)

- (O- SOTO-GARI + أودى جراميه ude garami) .
- (O- UCHI- GARI + كيسا جاتاميه kese gatame)

- فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (قيد البحث) ونسبة التحسن و لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الارتقاء بمستوى الدمج لبعض مهارات (NAGE -WAZA) و (KATAME - WAZA) (قيد البحث) ونسبة التحسن و لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- ونظام TRX :

هو مجموعة من التدريبات الرياضية تهدف الى تقوية الكتلة العضلية بشكل عام و تعتمد على مقاومة أوزان من خلال أحزمة قوية، وتقوم تلك التدريبات بتقوية عضلات الجسم العلوية والسفلية " Bc.Martin Hajnovič (٢٠١٠) (١٢ : ٥) "

- الدمج :

هي القدرة اللاعب على الربط بين أكثر من مهارة تتميز بخصائص وطرق أداء و اتجاهات مختلفة بسرعة وانسيابية للتغلب على منافسه أثناء الفرص الفعالة .

- إجراءات البحث :

-منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة (تجريبية) وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث

-مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ذوى القدرات الخاصة بمركز شباب مكرم عبيد لعام ٢٠٢١ م وقد بلغ عدد مجتمع البحث (١٩) وتم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (٦) ناشئين (مجموعة غير مميزة) لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك بلغت عينة البحث (١٣) مثلت كمجموعة تجريبية كما تم اختيار (٦) لاعبين من خارج مجتمع البحث تحت سن (٢٠) سنة كمجموعة مميزة وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث لذوى القدرات الخاصة في رياضة الجودو ن = ١٩

البيان	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	
		من داخل المجتمع	من خارج المجتمع
العدد	١٩	٦	٦

يتضح من الجدول (١) تصنيف مجتمع وعينة البحث.

أسباب اختيار عينة البحث لذوى القدرات الخاصة:

- سياسة الدولة بضرورة الاهتمام بذوي القدرات الخاصة ووضع خطط تدريبية لهم في جميع مجالات الأنشطة الرياضية ولديهم معرفة عملية ببعض مهارات (قيد البحث).
- ❖ وللتأكد من اعتدالية مجتمع البحث قام الباحث بإيجاد التجانس باستخدام معاملات الالتواء لمجتمع البحث يوم ٣ و ٤/٨/٢٠٢١ م في بعض معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) و العمر التدريبي و بعض الصفات البدنية (الربط الحركي ، قوة الذراعين، قوة الرجلين) و مستوى أداء بعض مهارات الدمج

وجداول (٢) التالي يوضح التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لذوى القدرات الخاصة في رياضة الجودو في المتغيرات (قيد البحث)

ن = ١٩

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التقلطح
العمر الزمني	سنة	١٨,٠٠	٢,٧٧	١٧,٠	١,٢٥	-٠,٠٨٠
الطول	سم	١٦٧,٣٢	٤,٨٧	١٦٨,٠	٠,٢٨	٠,٠٣٠
الوزن	كجم	٥٨,٣٢	٧,٦٦	٥٩,٠٠	-٠,٤٣	-٠,٨٦٥

العمر التدريبي	سنة	٧,٥٠	٠,٥٢	٧,٥٠	٠,٠٠	-٢,٣١
اختبارات الصفات البدنية:-						
ثنى وضم الذراعين والرجلين مع جهاز TRX	عدد/٣٠ ث	٦,٦٣	١,٣٨	٦,٠٠	٠,٨٩	٠,٦٠
السحب بالذراعين لجهاز TRX	عدد/٣٠ ث	٨,٣٢	٢,٣٦	٧,٠٠	١,٠٣	-٠,٢١
تعلق احدي القدمين بجهاز TRX	عدد/٣٠ ث	١٢,٢٦	١,١٥	١٢,٠٠	٠,٤١	-١,٢٢
مهارات الدمج لبعض مهارات (NAGE – WAZA) و (KATAME – WAZA)						
O- SOTO-GARI + ude garami	درجة	٣,٦٨	٠,٨٢	٣,٠٠	٠,٦٨	-١,١٣
O- UCHI- GARI + kese gatame	درجة	٣,٧٩	٠,٨٥	٤,٠٠	٠,٤٥	-١,٥١

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت بين (٠٠٠ : ١,٢٥) أي انحصرت ما بين (٣+ ، ٣-) مما يدل على أن البحث مجتمع يقع تحت المنحني الأعتدالي أدوات جمع البيانات :

- الرستاميتير لقياس الطول والوزن مقدرًا - جهاز TRX - شاخص
- بساط جودو من اللباد . -ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرًا (بالثانية) .

التجربة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى الموافق ٥ : ١١ / ٨ / ٢٠٢١ م علي العينة الاستطلاعية كما تم اختيار عينة أخرى تحت ٢٠ سنة بلغ عددها (٦) صدق الاختبارات:

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التكوين الفرضي عن طريق الفرق بين المجموعتين وعددهم (٦) لاعبين يوم ٥/٨/٢٠٢١ م وجدول (٣) التالي يوضح ذلك

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين للمجموعتين (المميّزة و غير المميّزة) في متغيرات (الصدق)

$$n = 1 = 2 = 6$$

المتغيرات	المجموعات	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	مستوى الدلالة p
ثنى وضم الذراعين والرجلين معاً بجهاز TRX	المجموعة المميّزة	٦	٣,٦٧	٢٢,٠٠	*٢,٧٧١	.٠٠٦
	المجموعة الغير مميّزة	٦	٩,٣٣	٥٦,٠٠		
السحب بالذراعين لجهاز TRX	المجموعة المميّزة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	*٢,٩١٨	.٠٠٤
	المجموعة الغير مميّزة	٦	٩,٥٠	٥٧,٠٠		
تعلق احدي القدمين بجهاز TRX	المجموعة المميّزة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	*٢,٩٥٦	.٠٠٣
	المجموعة الغير مميّزة	٦	٩,٥٠	٥٧,٠٠		
O- SOTOGARI +garami ude	المجموعة المميّزة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	*٢,٩٦١	.٠٠٣
	المجموعة الغير مميّزة	٦	٩,٥٠	٥٧,٠٠		
O- UCHI- GARI + kese gatame	المجموعة المميّزة	٦	٣,٦٧	٢٢,٠٠	*٢,٨٠٢	.٠٠٥
	المجموعة الغير مميّزة	٦	٩,٣٣	٥٦,٠٠		

ثبات الاختبارات :-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Retest - Test علي نفس

العينة بفواصل زمني (٧) أيام بين الأول يوم ٥/٨/ و التطبيق الثاني ١١/٨/٢٠٢١

جدول (٤)

معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني في متغيرات (قيد البحث)

لذوى القدرات الخاصة في رياضة الجودو (الثبات) ن = ١ ن = ٢ ن = ٦

Sig	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
.٠٩٩	.٧٣١	٥,٣٣	١,٢١	٥,٨٣	٠,٧٥	عدد/ ٣٠ ث	ثنى وضم الذراعين والرجلين معا جهاز TRX
.٠٠٥	.٩٤٣	٦,٦٧	١,٠٣	٦,٨٣	٠,٧٥	عدد/ ٣٠ ث	السحب بالذراعين لجهاز TRX
.٠٠٣	.٩٥٦	٥,٨٣	١,١٧	٦,٠٠	٠,٨٩	عدد/ ٣٠ ث	تعلق احدي القدمين بجهاز TRX
.٠٠٨	.٩٢٦	٣,٣٣	١,٠٣	٣,٥٠	٠,٨٤	درجة	O- SOTO- GARI + garami ude
.٠٠٨	.٩٢٦	٣,٣٣	١,٠٣	٣,٥٠	٠,٨٤	درجة	O- UCHI- GARI + kese gatame

ويتضح من الجدول (٤) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

بين التطبيقين الأول وإعادة بين (٠,٠٠٨ : ٠,٠٠٣) مما يدل على ثبات الاختبارات

محتويات البرنامج المقترح من قبل الباحث

خطوات تصميم البرنامج .

الهدف من البرنامج لذوى القدرات الخاصة:

يهدف البرنامج إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة لذوى القدرات الخاصة (ضعاف السمع)

مرفق (٤) لارتقاء بمستوى أداء الدمج لبعض مهارات اللعب من أعلى (NAGE – WAZA)

ومهارات اللعب الأرضي (KATAME – WAZA) (قيد البحث) مرفق (١٠).

أسس وضع البرامج لذوى القدرات الخاصة:

راع الباحث الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح لذوى القدرات الخاصة (ضعاف

السمع) ما يلي:

- أن يساعد البرنامج التدريبي على تنمية بعض الصفات البدنية (قيد البحث) لذوى القدرات

الخاصة (ضعاف السمع) (عينة البحث) لتجنب الإصابة أثناء الأداء المهارى.

- التدرج بحمل التدريب من خلال الشدة بالتغير في أداء مهارات الدمج لبعض مهارات اللعب من أعلى (NAGE - WAZA) ومهارات اللعب الأرضي (KATAME - WAZA) (قيد البحث) والحجم عن طريق تقليل زمن الأداء (بطئ وسرعة الأداء) وعدد مرات التكرار وتغيير فترات الراحة للتطبيق العملي .

- تنوع التدريبات لجميع عضلات الجسم والعضلات العاملة في الدمج لبعض مهارات اللعب من أعلى (NAGE - WAZA) ومهارات اللعب الأرضي (KATAME - WAZA) (قيد البحث) لتجنب الإصابة لذوى القدرات الخاصة في رياضة الجودو .

التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج لذوى القدرات الخاصة:

بعد أن قام الباحث بتحديد الأسس العامة للبرنامج تم استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية ٣٥

لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع، وزمن كل وحدة تدريبية يوميا مرفق (١١) المناسبة لذوى القدرات الخاصة في رياضة الجودو والجدول (٧) التالي يوضح ذلك.

جدول (٧)

النسبة المئوية للرأى الخبراء في المحتوى الزمني الكلى للبرنامج لذوى القدرات الخاصة

ن = ٢٥

محتوى البرنامج المقترح	رأى الخبراء	النسبة المئوية
الفترة الزمنية الكلية للبرنامج	٦ أسابيع	١٠٠%
عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	ثلاث وحدات	١٠٠%
زمن الوحدة التدريبية الواحدة	٩٠ : ١٢٠ دقيقة	١٠٠%

يتضح من جدول (٧) اتفاق السادة الخبراء على التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لذوى القدرات الخاصة (ضعاف السمع) .

توزيع محتويات البرنامج التدريبي لذوى القدرات الخاصة (ضعاف السمع):

اشتمل مدة البرنامج (شهر و نصف) بواقع ستة أسابيع وزمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠) دقيقة وتدرج حمل التدريب من ٦٠ : ٨٠% والمكان المخصص للتدريب في الصالات الخاصة بتدريب رياضة الجودو بمركز شباب مكرم عبيد.

التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها في
٢٠٢١/٨/١٢ م وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج مرفق (١٤)

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لاختبارات الصفات البدنية ومستوي أداء مهارات الدمج لبعض
مهارات يوم ٢٠٢١/٨/١٣ م لذوى القدرات الخاصة في رياضة الجود

تطبيق تجربة البحث :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (٦ أسابيع) بواقع ثلاثة مرات تدريبية
(السبت و الاثنين و الاربعاء) زمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠) دقيقة في الفترة من ٢٠٢١/ ٨ / ١٤ م
إلي ٢٠٢١/٩/١٨ م

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 ٦٠%

التاريخ: ٤ - ٩ / ٢٠٢١ م

المكان: صالة الجودو بمركز شباب مكرم عبيد

أجزاء الوحدة	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية	الشدة	الحجم	التكرارات	الراحة بين (ك)	عدد المجموعات	الراحة بين (م)
الإحماء	١٠ اق	١ ، ٢ ، ٣ ، ٧ ، ٩ ، ١٠						
الأعداد البدني العام	١٥ اق	١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨						
الجزء الرئيسي ٨٠ ق								
UKI GOSHI + sankaku gatame		٦٢ ، ٦٤ ، ٦٥ ، ٦٦	٧٠ : ٧٥ %	اق	٤	٣٠ ث	٤	٦٠ ث
قوة الذراعين	٦٠ ث	٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨	٦٠ %	٢٠ ث	٤	٢٠ ث	٢-٣	٤٠ : ٥٠ ث
التهدئة	٥ ق	٧٠ ، ٧١ ، ٧٢ ، ٧٤ ، ٧٥	٣٠ %					

القياسات البعدية : بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قامت اللجنة الثلاثية بأخذ القياسات البعدية للمجموعة التجريبية تحت نفس الظروف التي تم فيها إجراء القياسات القبلية في جميع المتغيرات (قيد البحث) وذلك في ١٩ / ٩ / ٢٠٢١ م .

المعالجات الإحصائية :- المتوسط الحسابي الانحراف المعياري معامل الالتواء النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات فروق المتوسط

- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في اختبارات الصفات البدنية (قيد البحث)

للمجموعة التجريبية من ذوى القدرات الخاصة في رياضة

الجودو ن = ١٣

المتغيرات	اتجاه الإشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة p
	=	٠				
ثنى وضم الذراعين والرجلين معا بجهاز TRX	-	٠	٠٠٠	٠٠٠	*٣,٢٠٤	.٠٠١
	+	١٣	٧,٠٠	٩١,٠٠		
	=	٠				
السحب بالذراعين لجهاز TRX	-	٠	٠٠٠	٠٠٠	*٣,٢٠٤	.٠٠١
	+	١٣	٧,٠٠	٩١,٠٠		
	=	٠				
تعلق احدي القدمين بجهاز TRX	-	٠	٠٠٠	٠٠٠	*٣,٢١٠	.٠٠١
	+	١٣	٧,٠٠	٩١,٠٠		
	=	٠				

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي و البعدي) في اختبارات الصفات البدنية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري وقد بلغ مستوى الدلالة (٠,٠٠١) وهى مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠,٠٥ ولذلك تم قبول الفروق لصالح القياسات البعدية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة في مستوي أداء الدمج لبعض مهارات (WAZA - NAGE) و (KATAME - WAZA) للمجموعة التجريبية من ذوى القدرات الخاصة في رياضة الجودو ن=١٣

مستوى الدلالة p	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	مهارات الدمج (NAGE - WAZA) و (KATAME - WAZA)
.٠٠٤	*٢,٨٧٧	.٠٠	.٠٠	٠	-	O- SOTO-GARI + garami ude
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	+	
				٣	=	
.٠٠٢	*٣,٠٣٥	.٠٠	.٠٠	٠	-	O- UCHI- GARI + kese gatame
		٦٦,٠٠	٦,٠٠	١١	+	
				٢	=	

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في مستوي أداء مهارات الدمج باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري و قد تراوح مستوى الدلالة (٠,٠٠٤,٠٠,٠٠١) وهى قل من مستوى الدلالة ٠,٠٥ . ولذلك تم قبول الفروق لصالح القياسات البعديّة.

مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية و لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث التقدم في المتغيرات البدنية (قيد البحث) إلي احتواء البرنامج التدريبي المقترح تدريبات TRX ذو الشدة التدريبية تدريجيا وفق قدرات ذوى الاحتياجات الخاصة و الذي أشتمل علي تدريبات تؤدي في اتجاهات مختلفة أدت إلي تنمية عمل المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم بنظام و تتابع

متصل و بسرعة معتدلة كان لها تأثير فعال علي اكتساب القوة العضلية (للذراعين و الرجلين) حيث تعتبر من الصفات البدنية المركبة التي تندمج في اتساق داخلي حيث تجعل اللاعب قادراً علي الأداء بسرعة في الأداء الحركي وتطويره وتحسينه و تمكنه من تحقيق المبادئ الفنية للأداء مما ينعكس ذلك علي قدرته في دمج مهارات وإعادة تشكيل الأداء لهذه المواقف واتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو بالأجزاء المختلفة منه في إطار واحد و أداءها بدقة عالية تحت ظروف متغيرة لدمج المهارات لديه حسب مواقف اللعب المختلفة لتحقيق أكبر قدر من النقاط لإحراز الفوز.

كما أدى التدرج و الترابط في أداء تدريبات TRX إلى تنمية قدراتهم على الربط الحركي حيث تعتبر إحدى المتغيرات البدنية الهامة .وانه يتوقف اكتساب اللاعب لهذه القدرة علي مدى إتقانه وأدائه للمهارات المركبة ويتم تتميتها عن طريق التدريبات الخاصة للاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي والتي يجب أن تؤدي بدقة عالية لتحقيق تنمية هذه القدرة البدنية المركبة ويتم الارتقاء بها عن طريق التدريب علي طبيعة الأداء الحركي نفسه وتكرار أداء المهارات المركبة ولذلك هي ضرورية للارتقاء بمستوي أداء الدمج لبعض مهارات (NAGE – WAZA) و (KATAME – WAZA) (قيد البحث) ولتنمية هذه المتغيرات البدنية ضرورة توافر قاعدة عريضة من المهارات الفنية لربطها في شكل جمل خطية حيث تعتبر مؤشراً فعالاً لمستوي الدمج للمهارات .

ويتفق ذلك مع "محمد لطفي حسنين" (٢٠٠٦ م) (٨) : حيث يرى أهمية انعكاس المتغيرات البدنية على قدرة الانجاز المركب للاعب حيث أنها تؤثر في التعلم المهارى من حيث الزمن اللازم

لتعلم المهارات يقل عند تمتع اللاعب بمستويات جيدة منها وبالتالي يتم أداء الحركات بشكل اقتصادي في الطاقة و جودة الأداء الحركي كما يسمح للاعب تقبل التنوع المهارى حسب الظروف

❖ وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (قيد البحث) و لصالح القياس البعدي ."

ويتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الدمج لبعض مهارات (NAGE – WAZA) و (KATAME – WAZA) (قيد البحث) ونسب التحسن خلال النسب المئوية المرتفعة لمعدل التغير الحادث و لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث التقدم في مستوى أداء الدمج لبعض مهارات (NAGE – WAZA) و (KATAME – WAZA) (قيد البحث) ونسب التحسن إلي احتواء البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات TRX وفقاً لتحركات و ردود أفعال المنافس وقدرتهم على أداء المهارة الواحدة من خلال مراحلها (كوزوشي – تسكوري – كاكاى) وكذلك تطور والتدرج بزيادة الأحمال أدى إلى الارتقاء مستوى أداء الدمج لبعض مهارات (NAGE – WAZA) و (KATAME – WAZA) (قيد البحث) و سرعة والانتقال من مهارة إلى أخرى كما يتطلب موقف اللعب وكذلك قدرتهم على التفكير والانتقال من مهارة إلى أخرى حسب الثغرة المواتية بتغيير الهجوم بمهارة أخرى من مهارات اللعب من أعلى (NAGE – WAZA) إلى مهارات اللعب الأرضي (KATAME – WAZA) ويرى الباحث أن رياضة الجودو تتصف بالمواقف المتغيرة و تحتاج إلى تحمل الأداء نظراً للمجهود الكبير بين كلا اللاعبين و تساعد علي أداء المهارات وتوجيه الحركة والتحكم فيها وضبطها والتكيف وفق متطلبات المواقف المتغيرة .

كما أن التدريب في اتجاه دمج المهارات من خلال البرنامج التدريبي ساعد على التنسيق بين المهارات المختلفة في الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية حيث يعتبر من العناصر الأساسية للأداء الحركي بصفة عامة والمهارات المدمجة بصفة خاصة والتي تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في أكثر من اتجاه في وقت واحد .

ويتفق كلا من "علي فهمي البيك" و"عماد الدين عباس ابو زيد" و "محمد أحمد عبده" (٢٠٠٩م) (٦) ٤٣ :

و"محمد احمد عبده" (٢٠٠٩م) (٦) ٣٢ : و "نيفين حسين محمود" (٢٠١٨م) (٩) ٢٢: أن توافر درجة عالية من مركبي (القوة العضلية والربط الحركي و التحمل) لما لها من تأثير ايجابي على أداء المهارات عامة.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الارتقاء بمستوى الدمج لبعض مهارات (NAGE – WAZA) و (KATAME – WAZA) (قيد البحث) و لصالح القياس البعدي ."

• الإستخلاصات والتوصيات :

• الإستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي ضوء المعالجة الإحصائية للبيانات ومن

خلال نتائج البحث استخلص الباحث ما يلي :

- أظهرت النتائج الإحصائية أن البرنامج المقترح فاعلية تدريبات TRX و تأثيراً إيجابياً في تنمية متغيرات الصفات البدنية (قيد البحث) لذوى القدرات الخاصة في رياضة الجودو
- أظهرت النتائج الإحصائية أن البرنامج المقترح فاعلية تدريبات TRX و تأثيراً إيجابياً على الارتقاء وتطوير مستوى الدمج لبعض مهارات (NAGE – WAZA) و (KATAME – WAZA) لذوى القدرات الخاصة في رياضة الجودو .
- فاعلية تدريبات TRX بارتباطها العالى بين تنمية مكونات الصفات البدنية و الارتقاء بمستوى أداء الدمج لبعض مهارات (NAGE – WAZA) و (KATAME – WAZA) (قيد البحث) لذوى القدرات الخاصة في رياضة الجودو
- التوصيات:
- ضرورة الاهتمام بتدريبات TRX داخل البرامج التدريبية الخاصة لذوى القدرات الخاصة لما لها من تأثير إيجابي على الارتقاء مستوى الأداء لباقي التقسيم الفني لرياضة الجودو
- استخدام الاختبارات المصممة الخاصة لذوى القدرات الخاصة (قيد البحث) لتطبيقها داخل مناطق الجودو

المراجع المستخدمة في البحث :

قائمة المراجع باللغة العربية :

- ١- شحاته حسن محمد : الاعلام- مفهومه - ووظائفه - مجالات تطبيقية ، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

- ٢-٢ كمال عبد الحميد زيتون : تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصالات ، عالم الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.
- ٣-٣ عبد الحليم محمد عبد الحليم : الطرق الحديثة لتعليم الجودو ، ط١ ، دار النشرالوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ٢٠١٣ م .
- ٤-٤ عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٥-٥ علي فهمي البيك :سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات عماد الدين عباس محمد أحمد عبده :تخطيط التدريب الرياضي"، الجزء الرابع، منشأة المعارف الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٦-٦ محمد أحمد عبده خليل : مدخل فى التدريب الرياضى ، مكتبة رشيد، الزقازيق ، ٢٠٠٩م.
- ٧-٧ محمد جابر بريقع إيهاب فوزي البديوي : "التدريب العرضي (أسس - مفاهيم - تطبيقات)"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٨-٨ محمد لطفى حسنين الانجاز الرياضى و قواعد العمل التدرىبى رؤية تطبيقية ٢٠٠٦، ط١، د النشر مركز الكتاب للنشر
- ٩-٩ نيفين حسين محمود رياضة الجودو تعليم وتدريب وتخطيط ،مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة ، ٢٠١٨م .
- ١٠-١٠ ياسر يوسف عبد الرؤوف :رياضة الجودو ، و القرن الحادي و العشرين ، ط١، دار الإسراء للطباء، ٢٠٠٩م .

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:-

- ١١- Graig, Locatis & Others : Hypervedio education technology research and development, Vol. ٣B, No. ٢ , ١٩٩٠..
- ١٢- Bc.Martin Hajnovič TRX (Závesný trénink), Diplomová práce, masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno, ٢٠١٠