

تأثير برنامج للتوازن العضلي على المهارات الأساسية والرضا الحركي في رياضة سلاح الشيش

د/ مى محسن أبو النور

مدرس بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

المقدمة ومشكلة البحث:

إن الوصول باللاعبين الافضل المستويات الرياضية أحد أهم أهداف التدريب الرياضى تبعا لأسس و مبادئ التدريب ، و لقد أصبحت البرامج التدريبية الحديثة حافلة بما هو جديد من انطلاقات علمية و عملية و كل هذا يرجع إلى مواكبة علم التدريب لروح الثورة التي نعيشها في كافة المجالات و هو ما نلاحظه في كافة الرياضات .

ويعتبر التوازن العضلي إحدى المتطلبات الأساسية والضرورية في كثير من الأنشطة الرياضية لما له من أهمية كبيرة في الإرتقاء بمستوى اللاعبين في مختلف الجوانب البدنية والمهارية ووصولها إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراتهم واستعداداتهم.

وتشير "Brain sharkey" (٢٠١١م) على أهميه تحسين التوازن العضلي بين جميع المجموعات العضلية، وكذا بين عضلات الطرف العلوي والطرف السفلي وكذا جانبي الجسم الأيمن والأيسر، وذلك لتجنب التعرض لاختلال التوازن العضلي وكذا تأخر المستوى البدني والفني للرياضي. (٢٤ : ١٧٨)

كما يوضح "ابو العلا عبدالفتاح" (٢٠١٢م) أنه من المفيد للتغلب على هذه الظاهرة "عدم اتزان قوة العضلات" في حالة الأنشطة التي تتطلب أداء الطرفين على التوالي التدريب على تنشيط الالياف العضلية في ظروف العمل الثنائي لكلا الطرفين معاً كاستخدام الوثب بالقدمين معاً لتحسين قوة الدفع باستخدام القدم الواحدة. (١ : ١٣٨)

ويذكر "Paul Roet ert , Mark S. Kovac" (٢٠١١م) أن التوازن العضلي هام جدا للرياضي، حيث يعزز من مستواه البدني، كما يجب أن لا تخلوا وحده تدريبيه من تدريبات التوازن العضلي سواء للعضلات العاملة أو العضلات المقابلة. (٣٥ : ٦٩)

ويشير "أحمد فؤاد الشاذلي" (٢٠٠٨م) الى ان التوازن العضلي يعتبر عاملاً أساسياً في الحركات التي تؤدي في الكثير من الأنشطة الرياضية وخاصة الانشطة التي تتطلب تغيراً مفاجئاً في الحركات التي يفقد فيها اللاعب توازنه مما يؤدي الى ضرورة أن يستعيد توازنه بسرعة ليبدأ حركه جديدة. (٣ : ٢١)

ويوضح "عبدالعزيز النمر وناريمان الخطيب" (٢٠٠٠م) أن الاستخدام المتكرر لبعض أجزاء الجسم بدون استخدام مماثل للاجزاء المقابلة لها يؤدي الى تباين أحمال التدريب

وتباين أنسجة العضلات على استعادة الشفاء، وهذا الاختلال في التوازن يزيد من مخاطر الإصابة ويمكن تقليل هذه الاصابات من خلال تصميم برامج تدريبية ملائمة تهدف إلى تحسين التوازن العضلي منذ مراحل الممارسة المبكرة. (١١ : ٢٤، ٢٣)

كما يشير "هاني عبدالعزيز الديب" (٢٠٠٣م) إلى أن الممارسة المنتظمة للعديد من الأنشطة الرياضية مع التركيز على المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء في النشاط الممارس وإهمال تدريب المجموعات العضلية المقابلة لها تؤدي إلى زيادة في قوة العضلات العاملة وبدون زيادة في قوة العضلات المقابلة لها، مما يعرضها للجهد المتزايد ويجعلها أكثر عرضة للإصابة نتيجة لإخلال التوازن في القوة بين العضلة أو العضلات العاملة وبين العضلة أو العضلات المقابلة لها. (٢٣ : ١٢)

ويرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة فالخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن انفعالات سارة أو غير سارة تؤثر بصورة إيجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والعقلية والنواحي السلوكية للفرد وأداء اللاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي حيث يرتبط ذلك في الأحوال الطبيعية بحالة من المتعة والمرح والسرور والإحساس بالارتياح والرضا والإشباع. (١٧ : ٣٦٦، ٣٦٧)

كما أن للفرد مشاعر خاصة تحدث خلال أدائه للحركة فهو يجنى الرضا من الأداء الحركي ويحقق المتعة والبهجة لذلك ينبغي استغلال أي فرصة متاحة لبناء وتأسيس الحركة الجيدة المقرونة بالرضا والبهجة حيث يساعد ذلك على أداء الحركة بأفضل الطرق الخاصة وأكثرها فاعلية ونشاط. (٩ : ٢٤)

أن خبرات و معلومات الفرد النابعة من أجهزته الجسمية المختلفة (العمليات العقلية - العصبية) هي أساس استجاباته و سلوكه حيث يشترك الأداء المهارى و مستوى اللياقة البدنية و العمليات العقلية و الانفعالية في الأداء لان نشاط الفرد يصدر عنه باعتباره وحدة نفس جسمية متكاملة لذلك يجب مراعاة هذه الجوانب في عملية التدريب و الإعداد. (١٧ : ١٢٤)

وتعتبر رياضة سلاح الشيش من الرياضات التي تتميز بتحركاتها غير المكررة مع دوام الأداء الحركي المهاري السريع رغم طول زمن المنافسة فهي تتميز بالخفة في الحركة وسهولة تغيير الاتجاه فاللعب بالنصل وأداء التهويشات، وحركات الذراعين الاعدادية كل هذا يحتاج الي تحمل عضلي لأستمرار التبارز لمدته طويلة. (٢١ : ١٨٧)

وهناك علاقة طردية بين اتقان المهارات الاساسية لرياضة سلاح الشيش والتصرف بشكل

ناجح من حيث النواحي الخطئية ويتلخص الهدف من التدريب في اعداد لاعب متقن

للجوانب المهارية وقادر علي تطوير مهاراته الخطئية في ضوء الظروف المختلفة للمنافسة. (٣١):
(٣٢)، (٣٣: ٦٤)

وتذكر فئات جبريل وآخرون (٢٠٠٢م) أن الهدف الاساسى لسلاح الشيش تسجيل عدد من اللمسات باستخدام أسهل الطرق ويتم ذلك باستخدام فرد الذراع المسلحة أو فرد الذراع المسلحة مع الطعن أو التقدم للأمام وعند هجوم المنافس يمكن تجنب ذباية نصله المهدهه بواسطة نصل منافسه ويسمي ذلك بالدفاع وبعد اتمام الدفاع يستطيع بدوره أن يلمس هدف المنافس ويسمي هذا بالرد. (١٤: ٢٥)

ومن خلال العرض السابق ومن خلال ملاحظة الباحثة لمستوى أداء طالبات الفرقة الثالثة تخصص سلاح في أداء المهارات الأساسية المقرره عليهن وجدت قصور واضح في مستوى اداء المهارت الاساسية مع التحرك اماما وخلفا وعدم شعور الطالبات بالرضا عن أنفسهن عند أداء تلك المهارات وقد يرجع هذا القصور إلى عدم توازن ثقل الجسم على القدمين الامامية والخلفية مما يؤثر تأثير سلبي على الاداء المهارى للمهارات الهجومية و الدفاعية وعدم الإستمرارية فى الأداء وعدم وجود توافق عضلي مما يشير إلى أن هناك خلل فى التوازن العضلي بين الجانبين الأيمن والأيسر للطرف العلوى من الجسم، مما دفع الباحثة الى القيام بإجراء دراسة هدفها تأثير برنامج للتوازن العضلي على المهارات الأساسية والرضا الحركى في رياضة سلاح الشيش .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي للتوازن العضلي والتعرف على تأثيره على :

- ١- بعض المتغيرات البدنية فى رياضة سلاح الشيش
- ٢- المهارات الأساسية فى رياضة سلاح الشيش
- ٣- الرضا الحركى فى رياضة سلاح الشيش

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي و البعدى لعينة البحث فى المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية الرجلين - التوازن الثابت - التوازن الحركى) لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي و البعدى لعينة البحث فى مستوى اداء المهارات الأساسية لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدى لعينة البحث فى الرضا الحركى لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث:**التوازن العضلي:**

"هو قوة عضلة أو مجموعة عضلية وعلاقتها النسبية بقوة عضلة أو مجموعة عضلية مقابلة لها، وغالباً ما يعبر التوازن العضلي عن الحدود النسبية للقوة العضلية". (٢٨ : ٤٢٤)

الرضا الحركي :

هو الشعور الإيجابي الذي يتكون لدى الفرد كنتيجة لتمكنه من الاشتراك في الأنشطة المختلفة والرضا يعبر عن درجة السعادة التي يحصل عليها الفرد من إشباع حاجاته بطرق مباشرة أو غير مباشرة من الخبرات والمواقف التي يتعرض لها من خلال الممارسة الفعلية (٨ : ١٤).

الدراسات السابقة:

١- قام "أحمد محمد جاد" (٢٠١١م) (٤) بدراسة هدفها تصميم برنامج تدريبي لتحقيق التوازن في القوه لبعض عضلات الطرف السفلي، وقد استخدم المنهج التجريبي على عينه قوامها ١٦ لاعب كاراتيه بنادي طنطا في المرحلة السنية من ١٣ : ١٥ سنة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تأثير إيجابي على العضلات القابضة والباسطة لمفصل الفخذ لدى عينه البحث.

٢- أجري "محمد محمد عمر" (٢٠١١م) (١٨) دراسة هدفها التعرف على فعالية برنامج للتوازن العضلي على مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات السقوط على الرجلين للاعبين المصارعة الحرة بالمدارس العسكرية الرياضية، وقد قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٥) طالب من لاعبي المصارعة بالمدرسة العسكرية الرياضية، وقد أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج المقترح كان له تأثيراً إيجابياً علي مستوى الاداء المهاري لبعض مهارات السقوط على الرجلين قيد الدراسة للاعبين المصارعة الحرة .

٣- أجري "رامى محمد الطاهر" (٢٠١٤م) (١٠) دراسة هدفها التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية التوازن العضلي للطرف السفلي لناشئي الوثب العالي، وقد قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٣) ناشئ، وقد أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج المقترح كان له تأثيراً إيجابياً علي تحقق التوازن العضلي للطرف السفلي لدى ناشئي المجموعة التجريبية.

٤- أجرى "عصام محمد صقر" (٢٠١٥) (١٢) بدراسة هدفها التعرف على تأثير تنمية التوازن العضلي على مستوى الاداءات الهجومية وبعض المتغيرات البدنية لناشئي الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، وقد قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٨ ناشئ كوميتيه فى المرحلة السنية تحت ١٤ سنة، وقد استخدم

الباحث التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياسيين (القبلي، البعدي)، وقد أشارت أهم النتائج إلي تحسن نسبة التوازن العضلي وذلك من خلال تقليل الفارق بين الأداءات المميزة والغير مميزة، وتطور القدرات البدنية الخاصة الاكثر ارتباطاً بالتوازن العضلي كالسرعة الحركية- القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة، وتحسن في الاداءات الهجومية الفردية والمركبة قيد البحث.

ثانيا: الدراسات الأجنبية :

٥- أجري "ماتيرجي *Matre J*" (٢٠١٦م) (٣٢) دراسة هدفها التعرف على تأثير النشاط البدني على معالجه الاستجابات الدهليزية للتحكم الوضعي في الجسم، وقد قام الباحث بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٤) سيدة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ممارسات للنشاط البدني و الاخرى غير ممارسة ، وقد أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج المقترح كان له تأثيراً إيجابياً علي مستوى المجموعه التجريبيه وان تلك المجموعه لديها القدرة على السيطرة الدهليزية و التحكم في وضع الجسم .

٦- أجري "دوث هوت *Dough Holt*" (٢٠٠١م) (٢٧) دراسة هدفها التعرف على تأثير تدريبات التوازن على المرضى المصابين بتمزق أربطة الكاحل ، وقد قام الباحث بإستخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) لاعب ، وقد أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج المقترح كان له تأثيراً إيجابياً علي مستوى المجموعه التجريبيه وان تلك المجموعه حذس بها تحسن في زمن التوازن ١٤٦% عن المجموعه الضابطه التي حدث بها تحسن بنسبة ٣٤% .

الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية :

من خلال عرض الباحثة للدراسات السابقة والتحليل لتلك الدراسات فقد استفادت

الباحثة من هذه الدراسات في تحديد بعض النواحي الإجرائية للبحث وهي :

- اختيار المنهج المناسب للبحث وهو المنهج التجريبي .
- اختيار وسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة هذه الدراسة .
- اختيار الأسلوب الاحصائي المناسب لطبيعة البحث .
- تحديد الطريقة المناسبة لعرض البيانات وتحليلها .
- تحديد كيفية اختيار عينة البحث .
- الاستفادة من الدراسات السابقة في مناقشة النتائج والوقوف علي ما توصلت اليه نتائج هذه الدراسات لتفسير وتعزيد نتائج البحث .

إجراءات البحث:**منهج البحث :**

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحداه تجريبية لمناسبته لطبيعة اجراء هذا البحث.

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثالثة تخصص سلاح الشيش بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق للعام الجامعى ٢٠١٨م - ٢٠١٩م

عينة البحث:

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (١٤) طالبة ، وتم اختيار (١٠) طالبات عشوائيا من المجتمع الاصلى ومن خارج العينة الاساسية لإجراء الدراسة الإستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة، كما تم إستبعاد (٨) طالبات لعدم إلتزامهن فى الحضور لإشتراكهن بأبحاث أخرى .

أسباب إختيار عينه البحث:

- ١- قيام الباحثة بالتدريس لهن.
 - ٢- توافر الامكانات داخل الكلية لتنفيذ البرنامج.
 - ٣- موافقة رئيس القسم على إجراء التجربة البحثية على طالبات الفرقة الثالثة.
 - ٤- انضباط الطالبات فى التدريب.
 - ٥- ملائمة المستوى التدريبي لطبيعه البحث
- قامت الباحثة بحساب إعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين والرجلين — التوازن الثابت - التوازن الحركى) ، وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) إعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو والعمر ن=٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
متغيرات النمو	العمر	سنة	٢٠,٥٦	٢١	٠,٥٨٣
	الطول	سم	١٦٣,٧٧	١٦٢,٥٠	٠,٨٧
	الوزن	كجم	٦٥,٣٣	٦٤	٠,٥٥
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للذراعين	متر	٤,٥٧	٤,٣٦	٠,٤٤
	القدرة العضلية للرجلين	سنتيمتر	١١٥,٢٨	١١٦,٠	٠,٣٩
	التوازن الثابت	ثانية	٥,٠٣٨	٥,١٠	٠,٢٢
	التوازن الحركي	درجة	٤٢,١٢	٤٢,٠٠	١,٣٢

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء تتحصر ما بين (-٠,٤٣ ، ١,٤١) و جميعها تقع ما بين ± ٣ ، مما يدل على أن مجتمع البحث يقع تحت منحنى إعتدالي واحد. جدول (٢) إعتدالية مجتمع البحث في مستوى أداء المهارات الأساسية ن=٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
وضع التحفز	درجة	٠,٨٨	١	٠,٣٢	١,١٢
التقدم للامام	درجة	٠,٧٧	١	٠,٤٠	٠,٧٢
التقهقر للخلف	درجة	٠,٦٣	٠,٥٠	٠,٣٩	١
الحركة الانبساطية	درجة	٠,٦٠	٠,٥٠	٠,٤٠	٠,٧٥
التقدم من الحركة الانبساطية	درجة	٠,٦٦	١	٠,٣٨	٢,٦٨
التقهقر مع الحركة الانبساطية	درجة	٠,٥٧	٠,٥٠	٠,٣٤	٠,٦١
تكملة الهجمة مع الطعن	درجة	٠,٨٩	١	٠,٣٣	١,١١

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء تتحصر ما بين (-٢,٦٨ ، ١,٠٠) و جميعها تقع ما بين ± ٣ ، مما يدل على أن مجتمع البحث يقع تحت منحنى إعتدالي واحد. أدوات ووسائل جمع البيانات: الأدوات والأجهزة المستخدمة.

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث :

- إستمارة جمع البيانات. مرفق (٧)
- ميزان طبي ملحوق به رستاميتير لقياس الوزن لأقرب كجم والطول لأقرب سم.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرة بالثانية من (١ - ١٠٠ ثانية).
- علامات إرشادية لاصقة.
- قامت الباحثة بمسح المراجع المتاحة و العرض على الخبراء لتحديد المتغيرات

البدنية و المهارية و الاختبارات التي تقيس كل مهاره فى سلاح الشيش

الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث : مرفق (٤) .

- إختبار دفع كرة طيبة زنة ٣ كجم (لقياس القدرة العضلية للذراعين) مقدراً بالمتر. (١٥ : ٨٩)

- اختيار الوثب العريض من الثبات (لقياس قدرة عضلات الرجلين) مقدراً بالسنتيمتر. (١٥ : ٧٦ - ٧٨)

- اختيار الوقوف على مشط القدم (لقياس التوازن الثابت) مقدراً بالثانية. (١٥ : ٣٠٨)

- اختيار باس المعدل للتوازن الديناميكي (لقياس التوازن الحركي) مقدراً بالدرجة. (١٥ : ٣٢٦)

- قياس الرضا الحركي :

تم قياس الرضا الحركي عن طريق إستخدام مقياس الرضا الحركي تصميم "تيلسون

Nelson و أن Allen"، اقتباس "حسن علاوي" مرفق (٥) .

تقييم مستوي الأداء المهاري في رياضة المبارزة:

قامت الباحثة بتقييم مستوي الأداء في رياضة المبارزة لأفراد عينة البحث عن طريق لجنة التحكيم مكونة من السادة أعضاء هيئة التدريس بشعبة المبارزة الحاصلات علي درجة الدكتوراة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، ولا تقل تدريس كل عضو لرياضة المبارزة عن خمس سنوات علي الأقل وحددت اللجنة الدرجة في كل من القياس القبلي والبعدي من (٢) درجة لكل مهارة وذلك في الاستمارة المعدة للتسجيل مرفق (٦) .

ثم قامت نفس اللجنة بتقييم مستوي الأداء في القياس البعدي لضمان موضوعية القياس.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من الاحد ٢٣ / ٩ / ٢٠١٨م إلى الأحد ٣٠ / ٩ / ٢٠١٨م على عينة قوامها (١٠) طالبات من المجتمع الأصلي للبحث، وخارج عينة البحث الأساسية، وذلك بهدف التعرف على سلامة وصلاحيه الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتحديد الصعوبات التي تواجه الباحثة عند تنفيذ القياسات والاختبارات، تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الإختبارات وترتيبها وكيفية إجراء الإختبارات والقياسات، تقنين الأحمال التدريبية، وإختيار التمرينات الخاصة بالبرنامج ، إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث. المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث:

أولاً: صدق الإختبارات:

قامت الباحثة بحساب معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث ومستوى اداء

المهارات الأساسية ومقياس الرضا الحركي من خلال تطبيق الإختبارات على

مجموعتين إحداهما مميزة قوامها (١٠) طالبات من طالبات الفرقة الرابعة تخصص سلاح الشيش واعلى في المستوى الفني والبدني، ومجموعة غير مميزة قوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وقد تم حساب قيمة "ت" بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث، ويتضح ذلك من جدول (٣) ، (٤).

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية

ومستوى أداء المهارت الأساسية ن=١ ن=٢=١٠

قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	س	ع	س			
١١,٥٥	٠,٥٠	٣,٤٧	٠,٤٦	٤,٦٦	سم	القدرة العضلية للذراعين	المتغيرات البدنية
١٨,٥٥	٤,٩٤	١١٥,٨٦	٣,٩٧	١٤٧,٢٩	سم	القدرة العضلية للرجلين	
٦,٤٠	٠,٢٣	٤,٢٨	٠,١٧	٤,٨٦	ث	التوازن الثابت	
١١,٧٤	١,٠٧	٣٥,٤٠	١,٥٨	٤٢,٥٠	درجة	التوازن الحركي	
٥,١٢	٠,٢٩	٠,٦٧	٠,٧٧	١,٦٢	درجة	وضع التحفز	المهارت الأساسية
٣,٤٥	٠,٣٢	٠,٤٥	٠,٦٥	١,٠٢	درجة	التقدم للامام	
٢,٩٤	٠,٣٢	٠,٤٢	٠,٧٥	٠,٩٧	درجة	التقهقر للخلف	
٣,٨٩	٠,٤٣	٠,٥١	٠,٥٢	١,١١	درجة	الحركة الانبساطية	
٥,٢٨	٠,٣٤	٠,٦٢	٠,٧٥	١,٦	درجة	التقدم من الحركة الانبساطية	
٥,١٣	٠,٢٨	٠,٦٨	٠,٧٨	١,٦٣	درجة	التقهقر مع الحركة الانبساطية	
٤,٨١	٠,٣٥	٠,٩٦	٠,٦٣	١,٧٥	درجة	تكملة الهجمة مع الطعن	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) =

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارت الأساسية قيد البحث ما يدل على صدق المقياس المستخدم.

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الرضا الحركي ن=٢=١٠

قيمة (ت)	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٤,٨٥	٩,٨٨	٧٨,٩١	١١,٦٠	١٠٣,٥٥	درجة	مقياس الرضا الحركي

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) =

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في الرضا الحركي قيد البحث ما يدل على صدق المقياس المستخدم.

ثانياً: ثبات الإختبارات:

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني (٨) ايام وذلك على عينة البحث الإستطلاعية وعددها (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، حيث تم تطبيق هذه الإختبارات تحت نفس ظروف وشروط التطبيق الأول، وقد تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، ويتضح ذلك من جدول (٥)، (٦).

جدول (٥) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية

ومستوى أداء المهارت الأساسية ن=١٠

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	س	ع	س			
٠,٨٦	٠,٤٥	٤,٧٦	٠,٥٠	٣,٤٧	متر	القدرة العضلية للذراعين	المتغيرات البدنية
٠,٧٧	٥,٩٦	١١٥,٢١	٤,٩٤	١١٥,٨٦	سنتيمتر	القدرة العضلية للرجلين	
٠,٩٤	٠,٢٥	٤,٩٢	٠,٢٣	٤,٢٨	ثانية	التوازن الثابت	
٠,٧٧	١,٦٣	٤٣,٠٠	١,٠٧	٣٥,٤٠	درجة	التوازن الحركي	
٠,٩٢	٠,٢٩	٠,٧٠	٠,٢٩	٠,٦٧	درجة	وضع التحفز	المهارت الأساسية
٠,٨٧	٠,٣٤	٠,٤٩	٠,٣٢	٠,٤٥	درجة	التقدم للامام	
٠,٨٣	٠,٤٨	٠,٤٧	٠,٣٢	٠,٤٢	درجة	التقهقر للخلف	
٠,٩٦	٠,٤٤	٠,٥٤	٠,٤٣	٠,٥١	درجة	الحركة الانبساطية	
٠,٩٠	٠,٣٦	٠,٦٧	٠,٣٤	٠,٦٢	درجة	التقدم من الحركة الانبساطية	
٠,٩١	٠,٢٨	٠,٧١	٠,٢٨	٠,٦٨	درجة	التقهقر مع الحركة الانبساطية	
٠,٨٥	٠,٤٢	١,٠١	٠,٣٥	٠,٩٦	درجة	تكملة الهجمة مع الطعن	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) =

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارت الأساسية قيد البحث حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٧٧ ، ٠,٩٦) أي إنحصرت ما بين $1 \pm$ مما يشير إلى ثبات درجات هذه الإختبارات.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الرضا الحركي ن=١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠,٧١	٩,٣٢	٧٩,٩	٩,٨٨	٧٨,٩١	درجة	مقياس الرضا الحركي

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٨١

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول

والتطبيق الثاني في الرضا الحركي حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة (٠,٧١) أى إنحصرت ما بين $1 \pm$ مما يشير إلى ثبات المقياس .

برنامج التوازن العضلي تفصيلياً: مرفق (٥)

ثالثاً : البرنامج التدريبي المقترح :

الهدف من البرنامج :

العمل على تنمية التوازن العضلي والتعرف على تأثيره على كلا من (بعض المتغيرات البدنية في رياضة سلاح الشيش_ المهارات الأساسية في رياضة سلاح الشيش _ الرضا الحركي في رياضة سلاح الشيش)

أسس وضع البرنامج :

- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية في البحث .
- توافر عوامل الأمن والسلامة .
- مراعاة مبادئ التدريب الرياضي .
- الاستعانة ببعض البرامج التدريبية التي وضعت في المجال للعديد من الدراسات .
- مراعاة التدرج في حمل التدريب .
- تحديد واجبات وحده التدريب اليومية .
- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقه .
- إسهام كافة محتويات التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة .
- مراعاة التموج خلال البرنامج وذلك في المراحل والأسابيع والأيام والوحدات التدريبية .
- استخدام وسائل التقويم للتعرف على مدى تقدم البرنامج .

خطوات وضع البرنامج :

١ - قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمي والدراسات المرتبطة الخاصة بالتدريب الرياضي بصفه عامه وتدريب المبارزة بصفه خاصه وأيضاً المقابلات العلميه مع الخبراء من رياضه المبارزة بحيث يتناسب البرنامج مع مستوى الحاله التدريبيه والمرحله السنويه لعينه البحث.

٢ - قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليه لعينه البحث بهدف التعرف على الجوانب البدنيه والمهاريه والرضى الحركى وضع النسب المئويه لأحمال التدريب سواء كانت الفتره أو الاسبوعيه.

٣- قامت الباحثة بعرض المكونات البدنيه المختاره على الساده الخبراء لتحديد الاهميه النسبيه لكلاً منهم بالنسبه للاعبى المبارزة (سلاح الشيش) فى ضوء المهاره قيد البحث

٤- كما تم عرض مكونات البرنامج التدريبي المقترح على الساده الخبراء (٩) للتعرف

- على صدق محتوى البرنامج فيما وضع من أجله ، وكذلك تحديد الزمن الكلى للبرنامج وزمن وحده التدريب وعدد مرات التدريب فى الأسبوع.
- ٥ - وقامت الباحثة بتقسيم الفتره الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح إلى (٨) أسابيع تهدف إلى تنميه وتطوير وتحسين القدرات البدنيه الخاصه بالإضافة إلى الإعداد المهارى بإستخدام تمرينات التوازن العضلى .
- ٦- وقسمت الباحثة وحده التدريب اليوميه طبقاً لما أشار إليه "مسعد على محمود" ٢٠٠٣ م ، نقلاً عن " Hunt " إلى :
- الاحماء والتهيئه .
 - الإعداد البدنى العام والخاص .
 - الإعداد المهارى .
 - الإعداد الخططى .
 - الختام والتهئنه .
- الخطه الكليه للبرنامج التدريبي المقترح :**
- ١ - حددت فتره البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع :
- ٢- عدد وحدات التدريب فى الأسبوع (٤) وحدات تدريبيه.
- (أ) تحديد حجم الحمل .
- للحمل الأقصى = ١٢٠ ق .
 - للحمل العالى = ٩٠ ق .
 - للحمل المتوسط = ٦٠ ق .
- ٣- تحديد شده الحمل الاقصى = ٩٠ - ١٠٠ % .
- الحمل العالى = ٧٠ - ٨٩ % .
- الحمل المتوسط = ٥٠ - ٦٩ %
- ٤ - تحديد الزمن الكلى للبرنامج التدريبي (٢١٣٠) وتم توزيع الزمن الكلى للبرنامج كما يلى
- مجموع زمن الحمل الاقصى (٢) اسابيع \times (٣٠٠ ق) = (٦٠٠ ق) .
 - مجموع زمن الحمل العالى (٣) أسابيع \times (٢٧٠ ق) = (٨١٠ ق) .
 - مجموع زمن الحمل المتوسط (٣) أسبوعين \times (٢٤٠ ق) = (٧٢٠ ق) .
- ٨ - الزمن الكلى للبرنامج التدريبي فى مرحله الإعداد الخاص
- $$٢١٣٠ ق = ٢٤٠ + ٣٠٠ + ٣٠٠ + ٢٧٠ + ٢٤٠ + ٢٧٠ + ٢٧٠ + ٢٤٠$$

جدول (٧) الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح

	مرحلة ما قبل المنافسة			مرحلة الإعداد الخاص				الفترة	درجة	
	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسابيع	الحمل
		●	●							الحمل الأقصى
				●						الحمل العالي
المجموع الكلي للبرنامج					●		●			الحمل المتوسط
	٢١٣٠ ق	٢٤٠ ق	٣٠٠ ق	٣٠٠ ق	٢٧٠ ق	٢٤٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٤٠ ق	مجموع الزمن بالدقائق

شكل (٣) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي بالدقائق

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية (للحمل المتوسط) = ٢٤٠ ق (٢ : ١)

٣	٢	١	الوحدة
			درجة الحمل
			الحمل الأقصى
			الحمل العالي
*		*	الحمل المتوسط
٦٠ ق	١٢٠ ق	٦٠ ق	الزمن بالدقائق

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية (للحمل العالي) = ٢٧٠ ق (١ : ٢)

٣	٢	١	الوحدة
			درجة الحمل
			الحمل الأقصى
		*	الحمل العالي
*			الحمل المتوسط
٦٠ ق	١٢٠ ق	٩٠ ق	الزمن بالدقائق

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية (للحمل الأقصى) = ٣٠٠ ق (٢ : ١)

الوحدة	١	٢	٣
درجة الحمل			
الحمل الأقصى	*		*
الحمل العالى			
الحمل المتوسط		*	
الزمن بالدقائق	١٢٠ ق	٦٠ ق	١٢٠ ق

التجربة الأساسية:

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي علي عينه البحث في المتغيرات قيد البحث يوم الاثنين الموافق ١٠ / ١٠ / ٢٠١٨ م وحتى يوم الاربعاء الموافق ٣ / ١٠ / ٢٠١٨م بصالة المنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق في المتغيرات البدنية ومستوى اداء المهارات الأساسية ومقياس الرضا الحركي.

تطبيق برنامج التوازن العضلي:

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التوازن العضلي المقترح على عينه البحث وذلك في الفترة من الخميس ٤ / ١٠ / ٢٠١٨ إلى الأربعاء ١٢ / ١٢ / ٢٠١٨م ولمدة (١٠) أسابيع بواقع (٦) وحدات تدريبية في الاسبوع بإجمالي (٦٠) وحدة تدريبية، بصالة المنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي علي عينه البحث في المتغيرات قيد البحث يوم الخميس الموافق ١٣ / ١٢ / ٢٠١٨م وحتى يوم الاحد الموافق ١٦ / ١٢ / ٢٠١٨م، بصالة المنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، حيث تم تطبيق نفس الإختبارات التي تم قياسها في القياس القبلي بنفس الشروط التي تمت في القياس القبلي وتم تفرغ البيانات في إستمارات معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (spss) في المعالجات الاحصائية للبيانات باستخدام:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط " بيرسون "
- اختبار " ت "

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً عرض النتائج:

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينه البحث

ن = ١٤

في المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٠,٣٣	٤,٩٢	٠,٤٠	٥,٥٥	١٢,٢٥
القدرة العضلية للرجلين	سنتيمتر	٥,٧٤	١١٥,٠٦	٤,٠٢	١٤٩,٨٦	٣٠,٣٣
التوازن الثابت	ثانية	٠,١٩	٥,١٤	٠,١٨	٥,٥٥	٥,٣٤
التوازن الحركي	درجة	١,٢١	٤٢,٢٠	٣,٧٧	٧٧,٣٣	٣٧,٧٧

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٧٩

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه

والبعديه لعينة البحث في المتغيرات البدنيه قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي .

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينه البحث

في مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
وضع التحفز	درجة	٠,٣٨	٠,٨٠	٠,٦٨	١,٧٠	٦,٠٥٢
التقدم للامام	درجة	٠,٤٣	٠,٧٨	٠,٧٤	١,٦٢	٥,٩٢
التقهقر للخلف	درجة	٠,٤٣	٠,٦٥	٠,٨٩	١,٥٥	٥,٣٠
الحركة الانبساطية	درجة	٠,٤٣	٠,٦٣	٠,٧٥	١,٥٢	٦,٠٩
التقدم من الحركة الانبساطية	درجة	٠,٣٧	٠,٦٧	١,٠١	١,٧٨	٦,٧٧
التقهقر مع الحركة الانبساطية	درجة	٠,٣١	٠,٦١	٠,٩٤	١,٥٠	٦,٩٣
تكملة الهجمة مع الطعن	درجة	٠,٣٩	٠,٨٢	٠,٦٩	١,٧٢	٦,٠٥

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٧٩

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه

لعينة البحث في مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي جدول

(٩) دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي و البعدي لعينة البحث في الرضا الحركي ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		ع	م	ع	م
مقياس الرضا الحركي	درجة	١٧,٦٥	١٤٠,٤٠	٦,٧٢	٨,٥٥*

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٧٩

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في الرضا الحركي وذلك لصالح القياس البعدي .
ثانياً مناقشة النتائج:

تشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في المتغيرات البدنيه قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي . وترجع "الباحثة" التحسن في القياسات البعديه في المتغيرات البدنيه إلى فاعلية برنامج التوازن العضلي المقترح والذي راعى التوازن العضلي بين الجانبين الايمن والايسر ومايحتويه من تمارين مقترحة مناسبة للأهداف الموضوعه من أجله، كما تم تقنين تلك التديبات وفقاً للأسس والمبادئ العلمية، حيث تم استخدام تديبات البليومتر ك وتديبات الكرات الطيبة، والانتقال، والاساتيك المطاطة، مع مراعاة أن تكون كل هذه التديبات في نفس اتجاه العمل الحركي وأن تخدم المجموعات العضلية المراد تدميتها، كما أن تدمية التوازن للعضلات العاملة والمقابلة يؤدي بدوره إلى وجود نوع من الثبات والاتزان دون وجود اي حركات.

وتؤكد "Brain sharkey (٢٠١١م) (٢٤) على أن تدمية التوازن العضلي في البرامج التديبية يعمل بدوره على تطوير وتدمية السرعة، ويذكر " Jim clover (٢٠٠٧م) (٣٠) أن توازن القوه العضلية من العوامل الهامه والرئيسية التي تعمل على الارتقاء بمستوى السرعة الحركية.

ويذكر "Cridg liebenson" (٢٠٠١م) (٢٦) أن مبدأ التوازن في القوة العضلية يؤثر في مفاصل الجسم وأداء الحركات لما له من التأثير المباشر في اقتصاديه الأداء، كما يشير Michael a. Clark et al (٢٠١٢م) (٣٤) أن التدمية المتوازنة لعضلات الجسم تؤثر بدورها على تطوير القدرات البدنية .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من " نجية عبد الفتاح شوقي (٢٠٠٩م)

(٢٢) أحمد زكريا بلضم " (٢٠١٠م) (٢)، Jim clover (٢٠٠٧م) (٣٠)، Michael a.

Clark et al (٢٠١٢م) (٣٤) وهي أن تدمية التوازن العضلي أدى إلى تحسن الصفات البدنية

ومستوي الأداء المهاري.

وهذا يحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لعينة البحث فى المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - التوازن الثابت - التوازن الحركي) لصالح القياس البعدي".

وتشير نتائج جدول (٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث فى مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي .

وترجع "الباحثة" التحسن فى القياسات البعده الى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على عينه البحث، وإحتوائه على مجموعة من التمرينات الخاصة والتي تعمل على تنمية العضلات العاملة في المهارات الأساسية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كلاً من: "أحمد محمد جاد" (٢٠١١م)(٤)، "أحمد محمد كامل" (٢٠١٤م)(٥)، "رامى محمد الطاهر" (٢٠١٤م)(١٠)، حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن البرامج التدريبية المقننة تؤثر إيجابياً على المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى.

كما يشير كل **Jim clover** (٢٠٠٧م)(٣٠)، **Gluck man** (٢٠٠٨م)(٢٩)، "عويس الجبالي، تامر الجبالي" (٢٠١٦م)(١٣) الى أن البرامج التدريبية المقننة التى يراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة ، والتي تعمل على العضلات العاملة عند أداء المهارات بصورة مباشرة تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء البدني والمهاري معاً.

كما تتفق هذه النتيجة مع الدراسة التي قام بها " أحمد زكريا جزر بلضم " (٢٠١٠م)(٢) وهى أن تنمية التوازن العضلي تؤدي بدورها إلى تنمية سرعة الأداء المهارى، والدراسة التي قام بها اشرف رشاد شلبي " (٢٠٠٩م)(٦) ، اشرف مصطفى السيسى " (٢٠٠٩م)(٧) والتي تشير إلى أن تنمية التوازن العضلي أدت إلى تطوير المستوى الرقمي للاعبين.

حيث يوضح "**Jim clover**" (٢٠٠٧م)(٣٠) أن توازن القوى العضلية من العوامل الهامه والرئيسية التي تعمل على الارتقاء بالمستوى المهارى والبدني.

كما يؤكد "**Brain sharkey**" (٢٠١١م)(٢٤) على أهميه تواجد التوازن العضلي بين جميع المجموعات العضلية وكذا بين عضلات الطرف العلوي والطرف السفلي وكذا جانبي الجسم الأيمن والأيسر، وذلك لتجنب التعرض للاختلال التوازن العضلي وكذا تأخر المستوى البدني والفني للناشئ.

وهذا يحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لعينة البحث فى مستوى اداء

المهارات الأساسية القياس البعدي".

وتشير نتائج جدول (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياس (القبلى والبعدي) لعينة البحث فى الرضا الحركى لصالح القياس البعدي ، وترجع الباحثة هذه الفروق الي البرنامج التدريبي المقترح للتوازن العضلى والذي أدى إلى تحسن مستوي الاداء البدني و المهاري حيث تم الاداء بالعضلات التي تم التركيز عليها للعمل مما ادي الي الاقتصاد في الجهد المبذول فأصبح الأداء المهاري بمستوى أفضل بما تسمح به قدرات الطالبات مما حقق شعورهن بالرضا عن ادائهن .

وهذا ما أشار اليه " حسن علاوي" (٢٠٠٢م) (١٦) من أن الخبرات الإنفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن إنفعالات سارة أو غير سارة تؤثر بصورة ايجابية اوسلبية علي العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية للاعب فهو يجني الرضا من الأداء الحركي الجيد. وتتفق هذه النتائج مع دراسة "محمود محمد فضل" (٢٠٠١م) (١٩) علي أن إرتفاع المستوي المهاري يؤدي إلي إرتفاع مستوي الرضا الحركي . وهذا يحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدي لعينة البحث فى الرضا الحركى لصالح القياس البعدي".

الاسخلاصات والتوصيات:

أولاً الاسخلاصات :

في ضوء هدف البحث وفروضه، وفي حدود عينة البحث، ومن واقع النتائج والبيانات التي تم التوصل إليها، ومن خلال العمليات الإحصائية المستخدمة في البحث توصلت الباحثة إلي الإستنتاجات التالية:

- أثر برنامج التوازن العضلي المقترح تأثيراً إيجابياً في مستوى القدرات البدنية (القدرة العضلية للزراعين - القدرة العضلية للرجلين - التوازن الثابت - التوازن الحركي).
- أثر برنامج التوازن العضلي المقترح تأثيراً إيجابياً في مستوى أداءالمهارات الأساسية (وضع التحفز - التقدم للامام - التقهقر للخلف - الحركة الانبساطية - التقدم من الحركة الانبساطية - التقهقر مع الحركة الانبساطية - تكملة الهجمة مع الطعن).
- أثر برنامج التوازن العضلي المقترح تأثيراً إيجابياً فى الرضا الحركى.

التوصيات:

- ضرورة الإهتمام بتدريبات التوازن العضلي أثناء عملية التدريب لما لها من تأثير إيجابي علي رفع مستوي الأداء البدني والمهاري لممارسى اسلاح الشيش.
- أهمية إستخدام بعض الأدوات المساعدة في التدريب مثل (الأثقال الخفيفة -

- الأحبال المطاطية - مقاعد سويدية- سلم التوافق- صندوق الخطو) لما لها من تأثير إيجابي علي رفع المستوي البدني والمهاري بلابمارسى عبي سلاح الشيش.
- أهمية إجراء ابحاث مماثلة علي عينات ومراحل سنبة ومتغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أبو العلا احمد عبدالفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي، ٢٠١٢م.
- ٢- احمد زكريا بلضم: برنامج تدريبي بالأثقال لتحقيق التوازن في القوة لبعض العضلات القابضة والباسطة للركبتين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا، ٢٠١٠م.
- ٣- أحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٨م): "الموسوعة الرياضية في بيوميكانيكا الاتزان"، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٤- أحمد محمد حسين جاد (٢٠١١م): تأثير برنامج تدريبي لتحقيق التوازن في القوه لبعض عضلات الطرف السفلي على فاعليه الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه تخصص كاتا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا.
- ٥- احمد محمد محمد كامل (٢٠١٤م): برنامج تدريبي للقوة لتحقيق التوازن العضلي للجذع والذراعين وتأثيره على مستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا.
- ٦- اشرف رشاد شلبي: برنامج تدريبي لإعادته التوازن العضلي للطرف العلوي لمتسابقى الرمح وعلاقته بالمستوى الرقمي، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد ١٤ ، جامعه طنطا، ٢٠٠٩م.
- ٧- أشرف مصطفى السيسى: برنامج تدريبي لتحسين نسبة التوازن العضلي للطرف السفلي لدى متسابقى ٤٠٠م / حواجز، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.
- ٨- أمين أنور الخولى ، محمد الحماحمى (١٩٩٣): مفهوم التدريب الحركية سلسلة الثقافية الرياضية، العدد الحادى عشر.
- ٩- أمين أنور الخولى (١٩٩٨) : أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٠- رامى محمد الطاهر (٢٠١٤م) : برنامج تدريبي لتنمية التوازن العضلي للطرف

- السفلي لناشئ الوثب العالي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ١١- عبدالعزيز أحمد النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠م) : الاعداد البدني قبل سن البلوغ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- عصام محمد صقر (٢٠١٥م) : تأثير تنمية التوازن العضلي على مستوى الأداءات الهجومية وبعض المتغيرات البدنية لناشئ الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٦، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٣- عويس الجبالي، تامر الجبالي (٢٠١٦م): منظومة التدريب الرياضي الحديث- النظرية والتطبيق، الطبعة الثالثة، مركز برنت، القاهرة.
- ١٤- فتنات جبريل ومحروسة علي ووفاء درويش وصباح صقر (٢٠٠٢م): "المبارزة بين النظرية والتطبيق"، ملتي الفكر للنشر، الإسكندرية.
- ١٥- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : " اختبارات الاداء الحركى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م
- ١٦- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): مدخل فى علم النفس الرياضي، الطبعة الثالثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٧- محمد حسن علاوى ، كمال الدين عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م): الإعداد النفسى فى كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- محمد محمد عمر محمد (٢٠١١م): فعالية برنامج للتوازن العضلي على مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات السقوط على الرجلين للاعبى المصارعة الحرة بالمدارس العسكرية الرياضية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ١٩- محمود محمد فضل(٢٠٠١م): الرضا الحركي وعلاقته بمستوي الاداء المهاري للاعبى كرة اليد ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط .
- ٢٠- مسعد على محمود (٢٠٠٣م) : "موسوعه المصارعه الرومانيه والحره للهواه (تعليم تدريب إداره تحكيم) " ، دار الكتب القوميه ، المنصوره ، ٢٠٠٣ م.
- ٢١- منيرة مطارسة ونهاد الشريدة (٢٠٠٨م): "طرائق تدريس خاصة"، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات، القاهرة، ط١.
- ٢٢- نجية عبد الفتاح شوقي (٢٠٠٩م): تأثير التدريبات النوعية على التوازن العضلي لجانبي الجسم ومستوى الأداء المهارى في رياضة الجودو، رسالة ماجستير

غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٩م.

٢٣- هاني عبدالعزيز الديب (٢٠٠٣م): تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية على تحسين التوازن

العضلي، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية

ثانياً : المراجع والأجنبية:

- 24- **Brain sharkey (2011)** : fitness illustrated, human kinetics, p, cm.
- 25- **Jim clove (2001)**: Sports Medicine Essentials Core Concepts in Athletic Training & Fitness Instruction.
- 26- **Cridg, Liebenson (2001)** : Balance, Dclose Angeles, California c/dc@flush.net,.
- 27- **Dough Holt** : what is proprioception Anyway , American journal of Sports Medicine , vol.24,no.6.
- 28- **Floranc& Elizabeth Partici (1993)**: Muscle Testing and Function, 4th ed. Baltimote, USA
- 29- **Gluck man, g :(2008)**: muscle balance and function development [www] available from: [http:// www.muscle balance function development](http://www.muscle balance function development)
- 30- **Jim clover(2007)** : Sports Medicine Essentials Core Concepts in Athletic Training & Fitness Instruction, 2nd Editio.
- 31- 30_ **Jone Lou Mancen (1997)**: "Stage d'escrime", F.E.E. protocol (Egypt – franc) (alex – Egypt)
- 32- **Matre.J (2016)** : Effect of some physical in Boxer players, journal of science .
- 33- **Max m.stratton (1999)**: Fencing, 64 p., American press, boston. .
- 34- **Michael a. Clark et al,(2012)** :Nasm of Essentials of personal fitness, sport medicine, method, USA .
- 35- **Pau l Roet ert , Mark S. Kov acs, (2011)** : T en n i s anatomy, Hu man Ki n et i cs.