

علاقة سرعة الاستجابة ودقة اصابة الهدف العلوي بالسفلي

للاعبي سلاح سيف المبارزة الشباب

أ.د. عبد الهادي حميد علي حسين علي

مستخلص البحث باللغة العربية.

تلخص مشكلة البحث في نتائج لاعبي المنتخب الوطني للمبارزة والتي كانت دون مستوى الطموح ،رغم معرفتنا بعض الاسباب ذات العلاقة لكننا اردنا اجراء هذه الدراسة للوقوف على بعض الجوانب الخاصة بالعملية التدريبية ولتحقيق الاهداف التالية:

اولا التعرف على قيم سرعة الاستجابة الحركية ودقة اصابة الهدف للقسم العلوي والسفلي للاعبي سلاح سيف المبارزة الشباب وثانيا معرفة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة اصابة الهدف للقسم العلوي بالسفلي للاعبي سلاح سيف المبارزة الشباب. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة البحث العمدية وهم (10) لاعبين من اندية بغداد بسلاح سيف المبارزة للشباب وتمت بعد ذلك المعالجات الإحصائية حيث أستخدم الباحث الوسط الحسابي-الانحراف المعياري ومعامل الارتباط. وتناول الباحث عرض وتحليل ومناقشة النتائج حيث توصل للاستنتاجات التالية:اولا ظهور علاقة ارتباط غير معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية للقسم العلوي بالسفلي للاعبي سلاح سيف المبارزة الشباب وثانيا ظهور علاقة ارتباط غير معنوية بين دقة اصابة الهدف للقسم العلوي بالسفلي للاعبي سلاح سيف المبارزة الشباب. لذلك يوصي الباحث بمعرفة خصوصية رياضة المبارزة من حيث متطلباتها البدنية والحركية فضلا عن المتطلبات الاخرى واعطاء اولويات في التدريب والترتيب الصحيح لها بما يحقق الهدف وكذلك ضرورة استعمال تمرينات خاصة للاعبين الشباب وللقسمين العلوي والسفلي.

Abstract.

The relationship of response time and accuracy of infecting the upper and lower target for the Epee joiner player's

The problem of the research lies in the results of the Iraqi national fencing league that was very disappointing. The aims of the research were to identify motor response speed value and touch accuracy in the upper and lower parts of the fencer using epee as well as identifying the relationship between motor response speed and touches accuracy in youth fencers. The researchers used the descriptive method. The subjects were (10) epee fencers from youth Baghdad clubs. The data was collected and treated using proper statistical methods to come up with the results.

The researchers concluded that there is no significant relationship between motor response speed of upper and lower parts of the body of youth epee fencers. The researchers recommend identifying the uniqueness of fencing as well as using proper training with youth fencers on both the lower and upper parts of the body.

1- الباب الأول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن أي نشاط رياضي لا يكاد يخلو من سرعة الاستجابة الحركية إلا أن الحاجة إليها تتفاوت من نشاط الى اخر على وفق متطلبات فنية وخطوية لكل لعبة معينة، إذ أن تنفيذ المهارات الأساسية وتطبيق الخطط الهجومية والدفاعية تعتمد على سرعة الاستجابة لدى اللاعب، وتعد عاملاً مهماً وحاسماً للفوز او تعديل نتيجة المباراة.

أن سرعة الاستجابة الحركية لها أهمية للاعب المباراة، إذ كلما قل زمن سرعة الاستجابة استطاع اللاعب الارتقاء بمستواه الرياضي وكانت النتيجة أفضل، كون هذه الرياضة تحتوي على العديد من الاستجابات الحركية غير المتوقعة في المنافسة وخاصة التغيير السريع بالحركات الهجومية ثم القيام بحركة الطعن أو اللمسة التي تحدد نتيجة المباراة والفوز والخسارة. لذلك فان سرعة الاستجابة من القدرات المهمة والضرورية في المباراة إذ أن رياضة المباراة تمتاز بالسرعة والمفاجأة.

أن الأداء الجيد للمبارز من دون الدقة في تسجيل اللمسات او أداء الحركات الدفاعية او الهجومية او التحرك الدقيق على ملعب المباراة سوف يجعل هذا الأداء بلا فائدة ، أما علاقة الأداء الحركي بالدقة في رياضة المباراة فيجب أن تتصف حركات المباراة جميعها بسرعة الأداء ودقة التصويب لذا فأن حصول اللاعب على (5 أو 15) لمسة

قبل منافسه خلال الزمن المحدد (3 أو 9) دقائق يحسم النزال لمصلحته بصرف النظر عن الأداء يتضح مما تقدم أن لدقة التصويب في المباراة دوراً مهماً وكبيراً في تحويل حركة اللاعب وجهه الى نتيجة ملموسة وهي تسجيل لمسة على هدف المنافس القانوني، وأن الكثير من اللاعبين يضيع جهده الذي يبذله في أثناء النزال عند عدم توجيه ذبابة سلاحه باتجاه الهدف بصورة صحيحة مما يؤدي الى عدم الحصول على اللمسة بسبب خروج الذبابة عن مسار الهدف المحدد، او بسبب تمكن المنافس من السيطرة على سلاح الخصم وإبعاده عن الهدف. وهنا تجلت أهمية البحث في دراسة علاقة سرعة الاستجابة ودقة إصابة الهدف للطرف العلوي بالطرف السفلي للاعبين سلاح سيف المباراة الشباب كون هذه المشكلة لم تدرس سابقاً وعلى مستوى العرب.

2-1 مشكلة البحث:

إن عملية التوازن في استحصال النقاط بين أعلى الجسم وأسفله باتت الشغل الشاغل للمدربين، إذ إن أغلب لاعبي المباراة يركزون على الجزء العلوي من الجسم في استحصال نقاطهم بنسب تفوق النقاط المستحصلة من الجزء السفلي، وهذا لحظه الباحثان من خلال متابعة منافسات رياضة المبارزة الأمر الذي يحتاج إلى البحث والتركيز عليه بغية إعطاء اللاعب إمكانية ومرونة أكبر في كيفية استحصال النقاط بجميع أجزاء الجسم المسموح بها ضمن قانون اللعبة، ومن خلال تتنوع نتائج المبارزين الشباب العراقيين نجد أنهم لم يحققوا النتائج المرجوة، ومنها أسباب تتعلق بعدم إصابة القسم السفلي من الهدف القانوني رغم إتاحة الفرصة، ولمرات كثيرة، لذا ارتى الباحث دراسة علاقة سرعة الاستجابة الحركية ودقة إصابة الهدف العلوي بالسفلي للاعبين سلاح سيف المباراة الشباب.

3-1 أهداف البحث:

1. التعرف على قيم سرعة الاستجابة الحركية ودقة إصابة الهدف للقسم العلوي والسفلي للاعبين سلاح سيف المباراة الشباب.
2. معرفة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة إصابة الهدف للقسم العلوي بالسفلي للاعبين سلاح سيف المباراة الشباب.

4-1 فرضا البحث:

- وجود علاقة احصائية بين سرعة الاستجابة الحركية للقسم العلوي بالسفلي بسلاح سيف المباراة للشباب.
- وجود علاقة احصائية بين دقة إصابة الهدف للقسم العلوي بالسفلي بسلاح سيف المباراة للشباب.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي اندية بغداد بسلاح سيف المباراة للشباب لعام 2016.

2-5-1 المجال الزمني: من 2016/1/27 ولغاية 2016/2/10.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة المبارزة في جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- الباب الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المبارزة:

تعد سرعة الاستجابة الحركية من الصفات المهمة للفرد بشكل عام؛ وذلك لأنها من الصفات الحركية الضرورية التي تبرز أهميتها في الفعاليات، والألعاب التي تتصف بالسرعة، وتغيير المكان ومنها لعبة المبارزة لاسيما ان أي نشاط رياضي لا يكاد يخلو من سرعة الاستجابة الحركية، إلا أن الحاجة إليها تتفاوت من نشاط إلى آخر على وفق متطلبات فنية وخطية لكل لعبة معينة، وتظهر أهميتها في عدد من الأنشطة الرياضية، وعلى وجه التحديد في نوعية الهجوم الذي سيقوم به المنافس. وتعرف سرعة الاستجابة بانها "عبارة عن قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين بأقصر مدة ممكنة" (41:17) ويقصد بها أيضاً "هي الزمن المستغرق من لحظة ظهور المثير، وحتى الانتهاء من أداء المهارة الحركية" (54:1)

2-2 أهمية سرعة الاستجابة الحركية في رياضة المبارزة:

لسرعة الاستجابة أهمية كبيرة في رياضة المبارزة وذلك لأنها تتميز بالحركة المستمرة والأداء الخاطف ويظهر ذلك بوضوح في الحركات الهجومية أو الدفاعية بين كل من المتبارزين داخل ملعب المبارزة الذي يتميز بصغر مساحته نسبياً وعلى المبارز أن يهاجم منافسه بسرعة فائقة مستغلاً قدرته على إدراك الأماكن المكشوفة في هدف منافسه محاولاً تحقيق لمسة على الهدف القانوني لذلك المنافس والذي يحاول بدوره أن يتجاوز مع السرعة الحركية لهجمات منافسه وغالباً لا يتسع له الوقت المسموح به بالاستجابة الصحيحة، إذ يتوقع قيام المنافس بحركة معينة وفجأة يقوم بحركة أخرى غير متوقعة ونجد في رياضة المبارزة عند القيام بالهجوم، قيام اللاعب المنافس بحركة خاصة ثم القيام بالتغيير السريع وأداء حركة أخرى في اللعب، مما يتطلب قدرة خاصة للاستجابة الحركية السريعة غير المتوقعة من لاعب المبارزة، إذ يقوم بالتصرف السليم في الوقت المناسب سيما في العاب الخداع والمراوغة. (45:9)

وتتضح أهمية السرعة لدى لاعب المبارزة كونها عامل أساس يجب أن يتميز بها المبارز فضلاً عن ذلك فإن القانون الخاص بالمبارزة يقف مع اللاعب الذي يمتلك الأسبقية في المبادرة لتسجيل اللمسة ويعدها قاعدة أساسية مما يوضح الأهمية القصوى لعامل السرعة في الأداء من بين الصفات البدنية الخاصة للاعب المبارزة. (99:2)

وتحتاج رياضة المبارزة إلى توافر عنصر سرعة الاستجابة الحركية لدى ممارسيها، ويتوقف اكتساب السرعة على عوامل عدة أهمها القدرة العضلية وعلية فان سرعة الحركة صفة تخصصية ترتبط بنوع المهارة، فالسرعة الحركية هي قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على الانقباض السريع عند أداء الحركات، إذ من الضروري جداً أن يتميز اللاعب بالسرعة الحركية للذراع المسلحة للقيام بحركات الدفاع والهجوم بالذراع المسلحة من مسافات مختلفة لأن حركة الذراع المسلحة تسبق حركة الرجل القائدة عند الطعن أو في أثناء التمهيد للهجوم وأن تنفيذ الأداء يجب أن يتم بسرعة

كبيرة لمباغته الخصم وعدم إعطائه فرصة ولتحقيق ذلك يجب أن يتم ضبط المسار الحركي الأزمني والمكاني للوصول إلى مرحلة الأوتوماتيكية في أداء التكنيك. (19:45_46)

2-3 الدقة في رياضة المبارزة:

تعد الدقة إحدى القدرات الحركية، وهي عامل مهم في الكثير من الألعاب الرياضية، ومنها المبارزة إذ إنها إحدى الخصائص المهمة للأداء المهاري العالي سواء في المهارات الدفاعية أم الهجومية. أن الدقة صفة أساسية ومهمة في كل رياضة تتطلب إصابة الهدف القانوني، لكنها تختلف من فعالية أو لعبة إلى أخرى؛ كونها صفة خصوصية، وتعد هذه الصفة من العناصر المهمة؛ لنجاح أداء الحركات في الفعاليات الرياضية. (11: 20_21)

2-4 أهمية الدقة في رياضة المبارزة:

تظهر أهمية الدقة في رياضة المبارزة إذ يتوجب على اللاعب إصابة الهدف المحدد على سطح جسم المنافس بشكل دقيق وفي المنطقة المحددة لكي يتسنى له الفوز في المباراة. وأشار كل من (إبراهيم نبيل ومنير النمر) إلى أن نجاح أية مهارة يعتمد أساساً على مبدأ الدقة وفي مجال النشاط الرياضي تلعب الدقة الدور الكبير للاعب من خلال الإحساس الدقيق بالفراغ وتعمل بشكل فعال على كيفية حركة الجسم والتغطية في ذلك الجزء، وتشارك في هذه الخاصية الحواس كافة التي توفر البيئة الملائمة لعنصر الدقة والتي تكون خاتمة التوقيت الصحيح لأداء أي فعل على أن يتم ذلك بسرعة لضمان نجاح الهدف. (3:121)

فالدقة من أهم أساسيات رياضة المبارزة، إذ من خلالها تتقرر نتيجة جهود اللاعب والمدرّب خلال المنافسة أو البطولة، إذ يعد اللاعب الذي يحصل على أكبر عدد من اللمسات خلال المباراة هو الفائز ولاسيما عندما يتقارب المستوى في المنافسة وأن اللاعب الذي لا يجيد الدقة في أداء المهارات الحركية يفقد الكثير من الفرص السهلة وبهذا تكون نتائجه سلبية بسبب عدم توجيه ذبابة السلاح بصورة صحيحة نحو الهدف، ويصبح أداء اللاعب غير محقق للفوز من دون الدقة في تسجيل لمسة أو أداء الحركات الدفاعية الهجومية أو التحرك الدقيق في المباراة. (6:37_38)

2-5 العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية والدقة:

إن السرعة عامل مهم في الأنواع الرياضية كلها، وإنها من الأمور التي تشغل بال المدربين والفرق الذين يطمحون بلعبهم بمستوى النشاط الرياضي بسرعة عالية" (16:243) ويجب هنا التعامل مع مسألة مهمة أيضاً، وتكون أكثر أهمية من السرعة، وهي الدقة. ويرى الباحث " أن العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية، والدقة علاقة مهمة لدى لاعب المبارزة، ولاسيما في سلاح سيف المبارزة، والذي يكون هدفه الجسم بأكمله، فعند توجيه ذبابة السلاح نحو الهدف، فإن اللاعب هنا يحتاج إلى دقة طعن للتصويب في مكان محدد، كما يحتاج إلى سرعة استجابة للتخلص من هجوم المنافس.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث المستخدم، إذ يبنى الأسلوب المسحي على المنهج الوصفي وهو التصور الدقيق للعلاقات الارتباطية المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور، إذ يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية.

2-3 مجتمع عينة البحث:

حدد الباحثان مجتمع بحثهم بالطريقة العمدية، وهم مجموعة من لاعبي شباب أندية بغداد بسلاح سيف المبارزة، البالغ عددهم (10) لاعبين بأعمار (16_17) سنة، وقد قام الباحثان بإجراء عملية التجانس في متغيرات الطول، الكتلة، العمر الزمني، ويبين الجدول (1) تجانس عينة البحث.

الجدول (1)

يبين نتائج معامل الالتواء للدلالة على تجانس الاختبارات

| ت | المتغيرات | س | الوسيط | ع± | الالتواء ±3 |
|---|--------------|--------|--------|------|-------------|
| 1 | الطول (سم) | 170,90 | 170 | 2,89 | 0,93 |
| 2 | الكتلة (كغم) | 63,10 | 61,50 | 7,67 | 0,62 |
| 3 | العمر (شهر) | 193,93 | 192,00 | 7,37 | 0,78 |

3-3 الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

قام الباحثان بالاستعانة بالعديد من الوسائل والادوات والاجهزة وهي:

1. تجهيزات لاعب مبارزة كهربائية كاملة عدد (10).
2. شاخص تدريبي (علوي - سفلي).
3. حاسبة لاب توب نوع hp.
4. كاميرا تصوير فيديو + فوتو.
5. جهاز لقياس سرعة الاستجابة ودقة طعن للقسمين (العلوي والسفلي).
6. ملعب مبارزة.

3-4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية في يوم 2016/1/27 على اللاعبين المستبعدين من التجربة الرئيسية للبحث للتعرف على معرفة المعوقات، والصعوبات التي قد تظهر عند إجراء اختبارات التجربة الرئيسية بهدف تجاوزها، وكذلك تدريب فريق العمل المساعد على واجباته.

3-5 الاختبارات المستعملة في البحث:

- اختبار سرعة الاستجابة الحركية للقسم العلوي (83_82:12)
- اختبار سرعة الاستجابة الحركية للقسم السفلي (85_84:13)
- اختبار الدقة للقسم العلوي (101:14)
- اختبار الدقة للقسم السفلي (102:15)

3-6 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات وحسب التسلسل المقترح.

3-7 الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط

4- الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الارتباط لاختبار سرعة الاستجابة من حركة الطعن البصري على القسمين السفلي والعلوي:

جدول (2)

يبين علاقة الارتباط بين سرعة الاستجابة من حركة الطعن البصري على القسمين السفلي والعلوي

| ت | اسم الاختبار | س | ±ع | معامل الارتباط | مستوى الخطأ | مستوى الدلالة |
|---|--|--------|-------|----------------|-------------|---------------|
| 1 | سرعة الاستجابة من حركة الطعن البصري على القسم السفلي | 69,600 | 5,103 | 0,308 | 0,387 | غير معنوي |
| 2 | سرعة الاستجابة من حركة الطعن البصري على القسم العلوي | 57,300 | 8,083 | | | |

*معنوي تحت مستوى دلالة $(0.05) \geq$ بدرجة حرية 18

أظهرت نتائج مجموعة البحث في متغير سرعة الاستجابة متمثلاً في اختبار سرعة الاستجابة من حركة الطعن البصري على القسم السفلي من الجدول (2) إذ جاء الوسط الحسابي (69,600) بانحراف معياري (5,103) اما متغير سرعة الاستجابة من حركة الطعن البصري على القسم العلوي فكانت نتائج الوسط الحسابي (57,300) وانحراف معياري (8,083) اما معامل الارتباط بين المتغيرين فقد بلغ (0,308) وبمستوى خطأ (0,387) وبذلك جاءت نتيجة الفروق غير معنوية بين الاختبارين.

ويعزي الباحثان سبب عدم وجود العلاقة الى ان مناهج التدريب لم تتضمن تدريبات للقسمين العلوي والسفلي وانما فقط للقسم العلوي فقط ويتنوع وباستمرارية وبحدائة وهذا ما أكده فأسليفاً نقلاً عن خالد شاكر " أن التدريب المقنن الصحيح يسهم كثيراً في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وصحتها... وان تنمية سرعة الاستجابة الحركية ليست هي الأساس بل لا بد ان يرتبط ذلك بصحة الاستجابة ودقتها فالاستجابة السريعة الخاطئة وكذلك الاستجابة البطيئة السريعة لا تؤديان الى أحسن النتائج " (96:8). ويذكر يعرب خيون كلما كان هناك تكرارات كثيرة على الاستجابة لحافز معين فأن ذلك سيسرع من عملية اتخاذ القرار، ومن ثم يقصر زمن رد الفعل ويزيد من سرعته وكلما كانت هناك معلومات دقيقة وبرامج حركية مخزونة متنوعة فهذا يعني أن للفرد فرصة اتخاذ الاستجابة الدقيقة" (54:20).

ويعتقد الباحثان إن متغير سرعة الاستجابة الحركية يتأثر بعدة متغيرات، إذ إن "سرعة الاستجابة يختلف من لاعب إلى آخر وقد يختلف عند الشخص نفسه، إذ انه يمكن أن يختلف من مجموعة عضلية لأخرى" (154:4) فسرعة الاستجابة الحركية لعضلات الجانب الأيمن تختلف عنها في الجانب الأيسر كذلك تختلف بين المجاميع العضلية

للأطراف السفلى والأطراف العليا، وهذا السبب لا يعود إلى نوع النشاط الممارس أو طريقة التدريب ، بل بسبب عوامل بيولوجية ووراثية مثل عمر اللاعب الزمني والتدريب والجنس ونمط الجنس وكل تلك العناصر ذات تأثير متباين على سرعة الاستجابة. ويذكر أبو العلا أحمد تشارك الوحدات الحركية في الانقباض العضلي تبعاً لمقدار المقاومة التي تواجهها العضلة، وبذلك تتم مشاركة الألياف العضلية تبعاً لشدة الحمل، وترجع قدرة الإنسان على تجنيد الألياف العضلية للمشاركة في الانقباض العضلي إلى عامل التدريب(5:115).

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الارتباط لاختبار دقة إصابة الهدف على القسمين السفلي والعلوي:

جدول (3)

يبين علاقة الارتباط بين دقة إصابة الهدف على القسمين السفلي والعلوي

| ت | اسم الاختبار | س | ±ع | معامل الارتباط | مستوى الخطأ | مستوى الدلالة |
|---|--|-------|-------|----------------|-------------|---------------|
| 1 | دقة حركة الطعن البصري على القسم السفلي | 5,000 | 1,154 | 0,154 | 0,607 | غير معنوي |
| 2 | دقة حركة الطعن البصري على القسم العلوي | 8,000 | 1,247 | | | |

*معنوي تحت مستوى دلالة $\geq (0.05)$ بدرجة حرية 18

أظهرت نتائج مجموعة البحث في متغير الدقة متمثلاً في اختبار دقة حركة الطعن البصري على القسم السفلي من الجدول (3) إذ جاء الوسط الحسابي (5,000) بانحراف معياري (1,154) اما متغير دقة حركة الطعن البصري على القسم العلوي فكانت نتائج الوسط الحسابي (8,000) وبانحراف معياري (1,247) اما معامل الارتباط بين المتغيرين فقد بلغ (0,154) وبمستوى خطأ (0,607) وبذلك جاءت نتيجة الفروق غير معنوية بين الاختبارين.

ويعزو الباحثان سبب عدم وجود العلاقة الى ان مناهج التدريب لم تتضمن تدريبات للقسمين العلوي والسفلي وانما فقط للقسم العلوي فقط وبتنوع وباستمرارية وبتقانة حديثة ويشير طلحة حسين إلى أن "هناك عدة متغيرات تؤثر في دقة الإداء من أهمها الإحساس بالاتجاه والمسافة والتوقيت ومقدار القوة المطلوبة والقدرة على التحكم في العمل العضلي والسيطرة عليه" (11:10).

أن تطوير الدقة الحركية يجب ان يكون مرتبطاً بتطوير عناصر أخرى من اللياقة البدنية إضافة إلى اتباع ما يأتي (10:18) استخدام أجهزة وأدوات مختلفة الأحجام والأوزان لضبط الحركة والوصول الى الدقة المطلوبة كذلك أداء الحركات بسرعات مختلفة وعدم التدريب على الدقة في أثناء حالات التعب والإرهاق وخاصة التمرينات التي تتميز بزيادة الحمل التدريبي ويوصي البدء في تدريبات الدقة في الأعمار المبكرة وذلك بسبب مرونة الأجهزة الفسيولوجية العضوية.

ومن أجل تطوير دقة التصويب لدى لاعبي المباراة يُعطى بعض التمرينات في الوحدات التدريبية لغرض اكتساب اللاعب دقة التصويب على الهدف في أثناء المنافسات. وهناك أشكال وأنواع عدة لهذه التمرينات منها: أن يتدرب اللاعب على الشواخص (الثابتة والمتحركة)، أو إصابة كرات بأحجام مختلفة تكون معلقة كالبنديول أو تحديد بعض الدوائر المختلفة الأقطار ورسمها على الشاخص ومحاولة إصابتها بحركة الطعن أو بعد عمل أحد أنواع الدفاع. وأخيراً الدروس الفردية مع المدرب التي تعطي حرية للاعب بإصابة هدف المدرب من أوضاع متغيرة في أثناء أداء الحركات واللمسات والدفاعات المختلفة من الثبات ومن الحركة (29:7).

5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

1. ظهور علاقة ارتباط غير معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية للقسم العلوي بالقسم السفلي للاعب سلاح سيف المبارزة الشباب.
2. ظهور علاقة ارتباط غير معنوية بين دقة حركة الطعن البصري على القسمين العلوي والسفلي للاعب سلاح سيف المبارزة الشباب.

2-5 التوصيات:

1. ضرورة استعمال تمرينات خاصة للاعبين الشباب وللقسمين العلوي والسفلي.
2. ضرورة إجراء بحوث أخرى لمستويات مختلفة كالمقدمين في المتغيرات نفسها.
3. استخدام تقنيات حديثة من أجل توفير معلومات موضوعية عن مستوى دقة وسرعة الاستجابة البصرية والسمعية وللقسمين العلوي والسفلي كذلك.
4. معرفة خصوصية رياضة المبارزة من حيث متطلباتها البدنية والحركية فضلا عن المتطلبات الاخرى واعطاء اولويات في التدريب والترتيب الصحيح لها بما يحقق الهدف.

المصادر.

1. أحمد عبد الحميد عمارة، وحسام الدين مصطفى حامد: أسس التدريب في المصارعة (ط1)، الإسكندرية دار الوفاء للطباعة والنشر، (2009).
2. احمد عبد الغني الدباغ، العلاقة بين مرونة بعض مفاصل الجسم وسرعة ودقة الطعن في سلاح الشيش، بحث منشور في مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، 2003، المجلد 9، العدد 35.
3. ابراهيم نبيل ومنير النمر، علاقة مرونة بعض مفاصل الجسم وبعض الأطوال النسبية لدقة إصابة الهدف، المجلد الأول، غير منشور، المؤتمر الأول للتربية الرياضية والبطولة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان 1987.
4. احمد بسطويسي: اسس ونظريات التدريب الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
5. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
6. بيان علي عبد علي (وآخرون): أسس رياضة المبارزة (بغداد، دار الوفاء ، 2009).
7. بشار غالب شهاب: القيمة التنبئية لبعض القدرات الحركية الخاصة أساساً لانتقاء الناشئين في رياضة المبارزة بأعمار (13 دون 16) سنة، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، (2007).
8. خالد شاكر محمود عطية: منهج تدريبي لتطوير القوة العضلية الخاصة وتأثيرها في سرعة ودقة الإرسال الساحق لدى اللاعبين الممارسين بالكرة الطائرة لأندية بغداد الشباب، أطروحة دكتوراه: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، (2007).
9. رحيم حلو علي الزبيدي. تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير حركات الأرجل والطعن وبعض أنواع الدفاع للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش، كلية التربية الرياضية، جامعة ميسان، 2010.
10. طلحة حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
11. عبد الهادي حميد مهدي التميمي: تأثير منهج تدريبي مقترح بالانتقال في القوة المميزة بالسرعة وبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بالمبارزة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004.
12. عبدالكريم فاضل، وعبدالهادي حميد: دليل المدرب في رياضة المبارزة (بغداد، تحت الطبع).
13. قاسم لزام: موضوعات في التعلم الحركي (بغداد، مطابع جامعة بغداد، 2005).
14. قاسم لزام صبر: نظريات الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم (ط1، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2009).
15. مهند حسين البشتاوي، واحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي (ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2005).

16. نور حاتم الحداد: منهج تدريبي مقترح بالمقاومات المتغيرة على وفق بعض المؤشرات البايوميكانيكية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الخاصة لدقة وسرعة حركة الطعن بالمبارزة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2009.

17. يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (بغداد، مكتب الصخرة، 2002).