



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Effect of Cross-Training on Developing Some Specific Abilities and Simple Attack in Youth Épée Fencers

Author: Taghreed Mahdi Kadhim  

College of Basic Education / Department of Physical Education and Sport Sciences / University of Diyala

Article information

Article history:

Received 11/05/2026

Accepted 18/08/2026

Available online 15, Sep, 2026

Keywords:

Cross-Training, Physical Abilities,
Offensive Skills in Fencing.

DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrs.e.v36i5.1729>

Journal of Studies and Researches
of Sport Education
<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index>

Online ISSN: 2789-6560
Volume 36, Issue 5, 2026
Pages:185-197

Abstract

The study aimed to identify the effect of cross-training on developing some physical abilities and offensive skills among young epee fencers. The researcher used the experimental method with a one-group design involving pre- and post-tests, due to its suitability for the nature of the study and its ability to directly identify the amount of development achieved in physical abilities and offensive skills as a result of applying cross-training. The research sample consisted of (8) players, of whom (2) players were statistically excluded due to their lack of commitment to the training units, leaving a final research sample of (6) players. The exploratory sample consisted of (2) players. The exploratory experiment contributed to verifying the suitability of the tests and their application procedures for the research sample, as well as identifying potential difficulties that might arise during the implementation of the main experiment. The results showed an improvement in some physical abilities and offensive skills among the research sample following the application of cross-training, confirming the effectiveness of this type of training in improving the physical and skill performance of young epee fencers. The researcher concluded that the use of cross-training contributes to developing some physical abilities and offensive skills by providing a variety of exercises and training activities that help improve the physical requirements associated with offensive performance. The researcher recommends incorporating cross-training exercises into training programs for young epee fencers in accordance with the requirements of performance and their training level.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات الخاصة والهجوم البسيط لدى لاعبي سيف المبارزة للشباب

تفريد مهدي كاظم

كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات الخاصة والهجوم البسيط لدى لاعبي سيف المبارزة للشباب، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه فضلاً عن صغر حجم العينة المتاحة للدراسة، وبلغ عدد أفراد العينة (8) لاعبين تم استبعاد (2) لاعبين إحصائياً بسبب عدم الالتزام بالوحدات التدريبية، لتصبح عينة البحث النهائية (6) لاعبين، كما تكونت العينة التجريبية الاستطلاعية من (2) لاعبين وقد أسهمت التجربة الاستطلاعية في التحقق من صلاحية الاختبارات وإجراءات تطبيقها وملاءمتها لعينة البحث فضلاً عن التعرف إلى المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية، وأظهرت النتائج وجود تطبيق تدريبات التدريب المتقاطع مما يؤكد فاعلية هذا النوع من التدريب في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري لدى لاعبي سيف المبارزة الشباب، واستنتجت الباحثة أن استخدام التدريب المتقاطع يسهم في تطوير بعض القدرات الخاصة والهجوم البسيط لدى لاعبي سيف المبارزة للشباب، وتوصي الباحثة باعتماد تدريبات التدريب المتقاطع ضمن البرامج التدريبية للاعبي سيف المبارزة الشباب بما يتناسب مع متطلبات الأداء ومستواهم التدريبي.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2026/05/11

القبول: 2026/08/18

التوفر على الانترنت: 15, ايلول, 2026

الكلمات المفتاحية:

التدريب المتقاطع، القدرات البدنية، المهارات الهجومية في المبارزة.

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home>

Online ISSN: 2789-6560

مجلة 36 – العدد 5 2026

الصفحات: 185-197

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تُعد رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب تكاملاً بين الجوانب البدنية والمهارية والعصبية، إذ يواجه اللاعب أثناء المنافسة مواقف تتطلب سرعة الحركة ودقة الأداء والقدرة على الاستجابة للمواقف المتغيرة خلال فترات زمنية قصيرة، كما تفرض طبيعة المبارزة الانتقال المستمر بين الحركة والاستعداد والهجوم والدفاع مع المحافظة على التوازن والسيطرة على أجزاء الجسم أثناء تنفيذ المهارات، الأمر الذي يجعل الإعداد البدني والمهاري من الأسس المهمة للوصول إلى مستويات متقدمة من الأداء، وقد أشار (Oates et al., 2023) إلى أن "المبارزة تتضمن حركات انفجارية عالية الشدة تتخللها فترات من الحركة منخفضة الشدة والاستعداد والاستشفاء مما يؤكد خصوصية متطلباتها البدنية والحركية"، ويتميز سيف المبارزة بمتطلبات أداء خاصة ترتبط بطبيعة المواقف التنافسية إذ يحتاج المبارز إلى سرعة الانتقال والتحكم في وضع الجسم والقدرة على إنتاج القوة أثناء الحركات الهجومية فضلاً عن التوافق بين حركة الذراع المسلحة وحركات الرجلين، (Aldewan et al., 2006) وتُعد الهجمة من الوسائل الأساسية التي يسعى من خلالها المبارز إلى تحقيق اللمسة لذلك فإن نجاحها لا يعتمد على الجانب الفني وحده وإنما يتأثر أيضاً بمستوى القدرات البدنية التي يمتلكها اللاعب، إذ تتداخل القوة والقدرة والسرعة والرشاقة والتوازن عند تنفيذ الحركة الهجومية أو الانتقال من وضع إلى آخر وقد أكدت نتائج المراجعات العلمية الحديثة "أن البرامج التدريبية التي تتضمن تماريناً وظيفية ومتنوعة يمكن أن تسهم في تطوير عدد من عناصر اللياقة البدنية لدى الرياضيين، ولاسيما السرعة والقوة والقدرة والرشاقة والتوازن، وهو ما يعزز أهمية استخدام أساليب تدريبية متنوعة في الإعداد البدني للرياضيين" (Xiao et al., 2021)، وتحتل المهارات الهجومية أهمية كبيرة في رياضة سيف المبارزة كونها الجانب الذي يوظف فيه اللاعب قدراته البدنية والحركية لتحقيق الهدف من المنافسة ومن هذه المهارات الهجمة المستقيمة المباشرة والهجوم البسيط والهجمة الفاطعة والهجمة الدائرية والهجمة العددية وهي تتطلب الدقة في الأداء وسرعة التنفيذ والقدرة على التحكم بحركة الجسم والسلاح في الوقت المناسب لذلك فإن تطوير هذه المهارات ينبغي أن يتزامن مع تطوير القدرات البدنية المرتبطة بها بما يجعل الإعداد البدني متوافقاً مع متطلبات الأداء المهاري، وفي ظل التطور المستمر في علوم التدريب الرياضي أصبح تنوع أساليب التدريب من الجوانب المهمة في إعداد الرياضيين، (Ameer et al., 2023) إذ إن الاعتماد على التمارين الخاصة بالفعالية الرياضية وحدها قد لا يحقق جميع المتطلبات البدنية التي يحتاجها اللاعب، ويأتي التدريب المتقاطع بوصفه أسلوباً تدريبياً يعتمد على استخدام أنشطة وتمرينات متنوعة تختلف في طبيعتها مع توجيهها بما يخدم القدرات التي يحتاجها الرياضي في نشاطه الأساسي، وتتبع أهمية البحث الحالي من الحاجة إلى استخدام أسلوب تدريبي متنوع وحديث في إعداد لاعبي سيف المبارزة الشباب والتعرف إلى مدى فاعلية التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية والهجوم البسيط لديهم بما يسهم في توفير معرفة تطبيقية حول إمكانية استخدام هذا الأسلوب في تطوير الجوانب البدنية والمهارية وبما يتلاءم مع طبيعة الأداء التنافسي في رياضة سيف المبارزة.

1-2 مشكلة البحث:

تتطلب طبيعة الأداء في سيف المبارزة توافر مجموعة من القدرات الخاصة التي تساعد اللاعب على التحكم بحركات الجسم والسلاح وتنفيذ الهجوم في الوقت المناسب، إذ إن نجاح الأداء الهجومي لا يرتبط بإتقان الجوانب الفنية للمهارة فقط وإنما يتأثر أيضاً بمستوى القدرات البدنية والحركية المرتبطة بها ومن هنا تبرز أهمية أن تكون الوسائل التدريبية المستخدمة في إعداد اللاعبين قادرة على تنمية هذه القدرات بما يتناسب مع طبيعة الأداء الفعلي في المنافسة ولا سيما أن تنوع التمرينات واختلاف أشكالها قد يوفر فرصاً أفضل لاستثارة أكثر من قدرة بدنية وحركية ضمن مواقف تدريبية مختلفة، ويأتي التدريب المتقاطع كأحد الأساليب التي يمكن توظيفها في هذا المجال من خلال إدخال تمرينات وأنشطة متنوعة تخدم متطلبات النشاط الأساسي إلا أن مدى فاعليته في تطوير القدرات الخاصة المرتبطة بالأداء والهجوم البسيط لدى لاعبي سيف المبارزة الشباب يحتاج إلى التحقق منه بصورة تجريبية ومن خلال ذلك تتحدد مشكلة البحث في محاولة معرفة أثر استخدام التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات الخاصة والهجوم البسيط لدى لاعبي سيف المبارزة الشباب وصولاً إلى تحديد مدى إمكانية الاستفادة منه كوسيلة تدريبية تسهم في تحسين هذه المتغيرات وعليه تسعى الباحثة للإجابة عن التساؤل الآتي: هل يؤثر التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات الخاصة والهجوم البسيط لدى لاعبي سيف المبارزة الشباب؟

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير التدريب المتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لدى لاعبي سيف المبارزة الشباب.

1-4 فرضية البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لدى لاعبي سيف المبارزة الشباب.

1-5 مجالات البحث:

1- المجال البشري: لاعبي المبارزة فئة الشباب لنادي المقدادية للموسم التدريبي 2026.

2- المجال الزمني: 2026/1/31 الى 2026/3/21.

3- المجال المكاني: قاعة المبارزة في نادي المقدادية.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه فضلاً عن صغر حجم العينة المتاحة للدراسة، إذ يتيح هذا التصميم متابعة أفراد المجموعة نفسها والتعرف بصورة مباشرة إلى مقدار التغير الحاصل في القدرات الخاصة والهجوم البسيط بين الاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (8) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي سيف المبارزة الشباب وذلك لتوافرهم وإمكانية تطبيق إجراءات البحث عليهم، وبعد استبعاد (2) لاعبين إحصائياً بسبب عدم الالتزام بالوحدات التدريبية أصبحت عينة البحث النهائية (6) لاعبين، كما تكونت العينة الاستطلاعية من (2) لاعبين وقد أسهمت التجربة الاستطلاعية في التحقق من صلاحية الاختبارات وإجراءات تطبيقها ومدى ملاءمتها لعينة البحث فضلاً عن التعرف إلى المعوقات التي قد تواجه الباحثة أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات:

أولاً: وسائل جمع المعلومات

1. المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية .
2. الدراسات والبحوث السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث .
3. استمارات تسجيل وتفرغ نتائج الاختبارات .

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستخدمة

1. حاسبة لابتوب.
2. كاميرة تصوير.
3. سلاح سيف المبارزة .
4. بدلة وأدوات المبارزة .
5. شريط قياس متري .
6. ساعة توقيت إلكترونية .
7. صافرة .
8. حاسبة إلكترونية .

2-4 اعداد تدريبات التدريب المتقاطع:

بعد الاطلاع على عدد من الدراسات والبحوث السابقة ذات الصلة بموضوع البحث ومتطلبات الأداء في رياضة سيف المبارزة، قامت الباحثة بإعداد (16) تدريباً من تدريبات التدريب المتقاطع بما يتناسب مع مستوى لاعبي سيف المبارزة الشباب وإمكاناتهم البدنية والمهارية، وهدفت التدريبات إلى تطوير القدرات البدنية المحددة في البحث والمهارات الهجومية من خلال تنوع التمرينات واستخدام أنماط حركية مختلفة تخدم متطلبات الأداء في المبارزة، وقد راعت الباحثة عند إعداد التدريبات أن تتضمن تمرينات تعمل على تطوير القدرات البدنية بصورة مباشرة وأخرى تجمع بين الجانب البدني والحركي بما يخدم تنفيذ المهارات الهجومية ولاسيما الحركات المرتبطة بالتقدم والاندفاع وسرعة الحركة وتغيير الاتجاه والمحافظة على التوازن أثناء الأداء كما تم تنظيم التدريبات بصورة متدرجة من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة بما يتلاءم مع مستوى اللاعبين ويضمن تنفيذ التدريبات بصورة صحيحة، واعتمدت الباحثة في اختيار التدريبات على مبدأ التنوع والتدرج والارتباط بمتطلبات الأداء بهدف الوصول إلى برنامج تدريبي يسهم في إحداث تطور في القدرات البدنية والمهارات الهجومية لدى أفراد عينة البحث.

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1- اختبارات القدرات الخاصة:

القدرات البدنية	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	الأدوات المستخدمة	طريقة الأداء
القوة المميزة بالسرعة	اختبار الحجل المتتابع على رجل واحدة لمدة 10 ثوانٍ	قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين	أرض مستوية، شريط لاصق، ساعة توقيت	يقف اللاعب خلف خط البداية على إحدى الرجلين، وعند إشارة البدء يؤدي أكبر عدد ممكن من الحجل المتتابع خلال (10) ثوانٍ، مع المحافظ
الرشاقة	اختبار الجري المكوكي 4 × 10 م	قياس قدرة اللاعب على تغيير الاتجاه والتحرك بسرعة	مضمار بطول 10 م، قمعان، ساعة توقيت	يقف اللاعب خلف خط البداية، وعند الإشارة ينطلق بأقصى سرعة لمسافة 10 م ثم يعود، ويكرر ذلك أربع مرات، ويسجل الزمن المستغرق.
التوازن الثابت	اختبار الوقوف على مشط القدم	قياس قدرة اللاعب على المحافظة على توازن الجسم أثناء الثبات	ساعة توقيت، أرض مستوية	يقف اللاعب على مشط إحدى القدمين، وترفع القدم الأخرى عن الأرض، وتبدأ الساعة عند اتخاذ الوضع الصحيح، ويحسب الزمن الذي يستطيع فيه اللاعب المحافظة على التوازن.

2- اختبارات المهارات الهجومية:

تم تقويم الأداء الفني للمهارات الهجومية من قبل ثلاثة محكمين من ذوي الاختصاص في رياضة المبارزة، إذ قام كل محكم بتقييم كل محاولة أداء وفق استمارة التقويم المعدة من قبل الباحثة وبدرجة كلية مقدارها (10) درجات، واستند

التقويم إلى عدد من المؤشرات الفنية المرتبطة بمستوى الأداء الصحيح للمهارة تمثلت في: صحة التحرك، وانسيابية الحركة، ودقة توجيه ذبابة السلاح نحو هدف المنافس، والأخطاء المصاحبة للأداء، والعودة إلى وقفة الاستعداد وبعد انتهاء المحكمين من تقويم المحاولات تم اعتماد الدرجة التي منحها كل محكم، ثم احتساب الدرجة النهائية لكل محاولة من خلال استخراج الوسط الحسابي لدرجات المحكمين الثلاثة وذلك بجمع درجات المحكمين وقسمتها على عددهم (3) لتكون الدرجة الناتجة ممثلة للتقدير النهائي لأداء اللاعب.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على (2) من لاعبي سيف المبارزة الشباب يوم السبت الموافق 2026/1/31 بهدف التأكد من ملاءمة الاختبارات وإجراءات تطبيقها والتحقق من صلاحية الأدوات المستخدمة والتعرف إلى الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.

2-7 الاختبارات القبلية:

أُجريت الاختبارات القبلية يوم الثلاثاء الموافق 2026/2/3 على أفراد عينة البحث من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثة وفق الإجراءات الموحدة والمحددة لكل اختبار مع تهيئة الظروف المناسبة لضمان دقة القياسات وتسجيل النتائج بصورة منظمة.

2-8 التجربة الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية يوم السبت الموافق 2026/2/7 وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت، الثلاثاء، الخميس) ولمدة ستة أسابيع ليبلغ مجموع الوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية، وقد تم تطبيق تدريبات التدريب المتقاطع ضمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية والبالغ زمنه (60) دقيقة، إذ تضمنت كل وحدة تدريبية تطبيق (4) تدريبات من أصل (16) تدريباً أعدتها الباحثة مع تدوير التدريبات وتكرارها بصورة منظمة خلال الوحدات التدريبية، إذ اعتمدت الباحثة في تنظيم التدريبات على مبدأ التنوع والتدرج في الحمل التدريبي وتم اختيار التدريبات بحيث تستهدف القدرات البدنية المحددة في البحث وتعمل في الوقت نفسه على تهيئة المتطلبات الحركية اللازمة لتنفيذ المهارات الهجومية في سيف المبارزة، ويتميز التدريب المتقاطع بإمكانية استخدام أنماط مختلفة من التمرينات مما يساعد على تنمية أكثر من قدرة بدنية وتجنب الاعتماد على نمط تدريبي واحد فضلاً عن إضفاء التنوع والحيوية على الوحدات التدريبية، وقد روعي عند ترتيب التدريبات أن تبدأ الوحدات التدريبية بالتمرينات التي تتطلب تركيزاً وسرعة وجودة في الأداء ثم الانتقال بصورة تدرجية إلى التمرينات التي تتطلب جهداً بدنياً أكبر مع تنظيم فترات الراحة بما يسمح للاعب بالمحافظة على الأداء الصحيح، كما تم توزيع التدريبات على الوحدات التدريبية بحيث لا يتم التركيز على قدرة بدنية واحدة فقط وإنما يجري الدمج بين القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوازن الحركي مع توجيه الحركات بما يخدم الأداء الهجومي.

9-2 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية يوم السبت الموافق 2026/3/21 من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من الباحثة واتباع الإجراءات نفسها التي اعتمدت في الاختبارات القبلية بهدف الحصول على نتائج دقيقة وقابلة للمقارنة مع نتائج الاختبارات القبلية.

10-2 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث:

جدول (1) بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث

المتغير	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	نسبة الخطأ Sig.	الدلالة
القوة المميزة بالسرعة - الحجل (عدد)	قبلي	15.83	1.60	4.672	0.005	معنوي
	بعدي	18.17	1.47			
الرشاقة (ثانية)	قبلي	12.36	0.58	4.318	0.008	معنوي
	بعدي	11.21	0.49			
التوازن الثابت (ثانية)	قبلي	19.42	3.21	4.526	0.006	معنوي
	بعدي	27.18	3.74			
الهجمة المستقيمة المباشرة (10 درجة)	قبلي	5.18	0.64	5.214	0.003	معنوي
	بعدي	6.93	0.57			
الهجمة بتغيير الاتجاه (10 درجة)	قبلي	5.47	0.71	4.683	0.005	معنوي
	بعدي	7.16	0.62			
الهجمة القاطعة (10 درجة)	قبلي	5.02	0.55	4.912	0.004	معنوي
	بعدي	6.71	0.51			

يتضح من خلال نتائج الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية، وتعزو الباحثة هذا التطور إلى فاعلية التدريب المتقاطع الذي تم تطبيقه خلال مدة التجربة، إذ إن طبيعة هذا الأسلوب التدريبي اعتمدت على استخدام مجموعة من التمرينات المتنوعة التي تختلف في أشكالها الحركية إلا أنها تشترك في تحقيق متطلبات بدنية وحركية تخدم طبيعة الأداء في سيف المبارزة الأمر الذي وفر مثيرات تدريبية متعددة أسهمت في إحداث تكيف بدني وحركي انعكس على نتائج الاختبارات البعدية. ويتفق ذلك مع ما توصل إليه (Kadhim et al., 2021) " إذ أشاروا إلى أن التدريب المتقاطع كان ذا أهمية في تطوير أنواع القوة والأداء المهاري الهجومي لدى لاعبي كرة السلة مما يدعم فاعلية هذا الأسلوب في تطوير القدرات البدنية والمهارية المرتبطة بالأداء الرياضي"، وتتمثل فائدة التدريب المتقاطع في أنه لا يقتصر على تنمية قدرة بدنية واحدة وإنما يتيح للمدرب توظيف تمرينات متعددة تعمل على تطوير مجموعة من القدرات البدنية والحركية في البرنامج التدريبي نفسه وهذا ما يمنح التدريب صفة الشمولية ويجعله أكثر ارتباطاً بالمتطلبات المتعددة للأداء الرياضي، كما أن استخدام الأنشطة والتمرينات المختلفة يمكن أن يقلل من النمطية والملل الناتج عن تكرار نوع واحد من التدريب ويساعد اللاعب على الاستمرار في أداء الوحدات التدريبية بكفاءة، وتبرز أهمية التدريب المتقاطع في البحث الحالي من خلال قدرته على الجمع بين تدريبات تستهدف القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوازن الحركي ومن ثم توفير قاعدة بدنية متكاملة يمكن أن تنعكس على الأداء المهاري، وهذا ما تراه (Mohammed, 2026)، "إن اللاعب لا يعتمد في أدائه الهجومي على صفة بدنية واحدة وإنما يحتاج إلى إنتاج القوة بسرعة والتحرك وتغيير الاتجاه والمحافظة على توازن الجسم والسيطرة على وضعه الحركي أثناء التنفيذ ولذلك فإن الجمع بين هذه المكونات ضمن أسلوب تدريبي واحد يمكن أن يسهم في تحسين القدرة على تنفيذ المهارات الهجومية بصورة أكثر كفاءة"، ولم يكن هذا التنوع المستخدم في التدريب المتقاطع عشوائياً بل تم تنظيم التدريبات بصورة هادفة داخل القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، إذ تم توزيع التدريبات وفق متطلبات القدرات البدنية والمهارات الهجومية مع مراعاة الانتقال بين التمرينات وعدم تحميل المجموعة العضلية نفسها بالحمل المرتفع بصورة متتابعة وهذا التنظيم أعطى تسلسلاً واضحاً في تقديم المثيرات التدريبية وساعد اللاعبين على أداء التمرينات مع المحافظة على جودة الحركة، وهذا يتفق ما راح إليه كل من (Sherif & Khader, 2024) "أن التدرج في الحمل التدريبي من العوامل المهمة في تحقيق التطور لأن استمرار اللاعب في مواجهة المثير التدريبي نفسه يؤدي مع مرور الوقت إلى التكيف معه لذلك لابد مراعاة التدرج في مستوى صعوبة التمرينات وحجم العمل وشدته وفترات الراحة خلال الأسابيع التدريبية بما يتناسب مع قدرة اللاعبين على التكيف مع الحمل وهذا التدرج"، ومن وجهة نظر الباحثة فإن السبب الرئيس وراء التطور الحاصل في متغيرات البحث يعود إلى التكامل بين التنوع والتنظيم والتدرج الذي تميز به التدريب المتقاطع، إذ لم يكن الهدف من استخدام هذا الأسلوب مجرد إدخال تمرينات مختلفة عن الأداء التقليدي للمبارزة وإنما اختيار تمرينات متنوعة بصورة مقصودة لتطوير القدرات البدنية والحركية التي تحتاجها المهارات الهجومية وأن هذا التكامل أوجد بيئة تدريبية أكثر شمولاً أسهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوازن

الحركي وانعكس أثر ذلك بصورة إيجابية على مستوى أداء المهارات الهجومية في سيف المبارزة وهو ما ظهر من خلال تفوق نتائج الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. أظهرت نتائج البحث أن تدريبات التدريب المتقاطع أسهمت بصورة فاعلة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والتوازن الحركي والمهارات الهجومية لدى لاعبي سيف المبارزة الشباب.
2. إن التكامل بين تنوع التمرينات وتنظيمها والتدرج في أحمالها التدريبية وفر مثيرات بدنية وحركية متعددة أسهمت في تحسين الكفاءة البدنية والحركية للاعبين وانعكس أثرها إيجابياً على مستوى الأداء الهجومي .

4-2 التوصيات:

1. إدراج تدريبات التدريب المتقاطع ضمن برامج الإعداد البدني والمهاري للاعبي سيف المبارزة الشباب وبصورة تتوافق مع المتطلبات البدنية والحركية الخاصة بالعبة .
2. بناء تدريبات التدريب المتقاطع وفق أسس علمية تراعي التدرج في شدة وحجم الحمل، والتنوع في المثيرات التدريبية لضمان تحقيق تكيفات تدريبية مناسبة لدى لاعبي سيف المبارزة.

ملحق (1) أسماء السادة المحكمين

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د. بشار غالب شهاب	قياس وتقييم مبارزة	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ. م. د. ظافر ناموس خلف	طرائق تدريس - مبارزة	المديرية العامة لتربية ديالى
3	م. د. أثير قاسم محمد	تدريب - مبارزة	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

استمارة تقويم الأداء المهاري للمهارات الهجومية

ت	اسم المختبر	الهجمة المستقيمة المباشرة		الهجوم البسيط		الهجمة القاطعة	
		1 م	2 م	1 م	2 م	1 م	2 م
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

التوقيع:

اسم المحكم:

مكان العمل:

ملحق (3) يبين نموذج للوحدات التدريبية

رقم التمرين	التمرين	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للتمرين	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
1	الحجل المتتابع على قدم واحدة لمسافة 10 م	3	4	20 ثا	40 ثا	2 د	8 د	35 د
2	الجرى المتعرج بين الأقماع مع تغيير الاتجاه	3	4	25 ثا	35 ثا	2 د	9 د	
3	الفقر بالحبل مع تغيير إيقاع الحركة	3	5	30 ثا	30 ثا	2 د	9 د	
4	الجرى القصير ثم التوقف والثبات على قدم واحدة	3	4	25 ثا	35 ثا	2 د	9 د	

ملحق (4) التمرينات المستخدمة في البحث

ت	الغرض من التمرين	طريقة الأداء
1	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين	(يقف اللاعب على قدم واحدة وعند الإشارة يؤدي الحجل للأمام لمسافة (10) أمتار بأقصى سرعة ممكنة، ثم يعود بالقدم الأخرى بعد أخذ الراحة المحددة.
2	تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحكم للرجلين	يؤدي اللاعب الحجل المتتابع على قدم واحدة فوق خطوط مرسومة على الأرض، مع المحافظة على سرعة الأداء، ثم يكرر التمرين بالقدم الأخرى.
3	تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين	من الوقوف يؤدي اللاعب ثلاث قفزات متتابعة للأمام بالقدمين معاً، ثم ينتقل مباشرة إلى الحجل لمسافة قصيرة، ويكرر التسلسل عدة مرات.
4	تطوير القوة المميزة بالسرعة وسرعة الدفع	يقف اللاعب خلف خط محدد، ثم يؤدي خمس قفزات متتابعة للأمام من قدم واحدة، محاولاً تحقيق أكبر مسافة ممكنة مع المحافظة على السيطرة عند الهبوط.
5	تطوير الرشاقة وتغيير الاتجاه	توضع أربعة أقماع على شكل مربع، ويتحرك اللاعب بينها بالجري السريع، مع تغيير الاتجاه عند كل قمع والعودة إلى نقطة البداية.
6	تطوير الرشاقة وسرعة الحركة	توضع ثلاثة أقماع على خط مستقيم، ويتحرك اللاعب بينها بطريقة التعرج بأقصى سرعة، ثم يعود إلى نقطة البداية من الجانب الآخر.
7	تطوير الرشاقة وسرعة الاستجابة	يقف اللاعب في منتصف مساحة محددة، وعند إعطاء إشارة صوتية أو بصرية يتحرك بسرعة نحو القمع الذي يحدده المدرب، ثم يعود إلى المنتصف ويستجيب لإشارة جديدة.
8	تطوير الرشاقة مع التسارع والتوقف	ينطلق اللاعب بسرعة لمسافة قصيرة، ثم يتوقف عند خط محدد، ويغير اتجاهه نحو خط آخر، ثم يعود إلى نقطة البداية بأقصى سرعة.
9	تطوير التوازن الثابت	يقف اللاعب على قدم واحدة مع تثبيت القدم الأخرى وعدم ملامستها للأرض، ويحافظ على وضع الجسم متزاناً لمدة زمنية محددة، ثم يكرر بالقدم الأخرى.
10	تطوير التوازن الثابت والسيطرة على وضع الجسم	يقف اللاعب على قدم واحدة ويمد الذراعين جانباً، ويحافظ على ثباته خلال الزمن المحدد، مع تقليل حركة الجسم قدر الإمكان.
11	تطوير التوازن الثابت بعد حركة سريعة	يؤدي اللاعب جرياً قصيراً ثم يتوقف فجأة ويثبت على قدم واحدة، ويحافظ على وضع التوازن لمدة محددة، ثم يكرر الأداء بالقدم الأخرى.
12	تطوير التوازن والسيطرة الحركية	يقف اللاعب على قدم واحدة فوق خط مرسوم على الأرض، ويحافظ على ثباته مع مد الذراعين أماماً، ثم يبدل القدم بعد انتهاء الزمن المحدد.
13	تطوير سرعة الهجوم المستقيم المباشر	يؤدي اللاعب الجري لمسافة قصيرة باتجاه هدف محدد، وعند الوصول إلى المسافة المناسبة ينفذ حركة هجومية أمامية سريعة، مع التركيز على سرعة الانتقال من الحركة إلى الهجوم.
14	تطوير الهجمة بتغيير الاتجاه	يتحرك اللاعب بين قمعين موضوعين بزاوية مختلفة، وعند الإشارة يغير اتجاهه بسرعة ثم ينفذ الهجمة باتجاه الهدف المحدد، مع المحافظة على دقة الحركة.
15	تطوير الهجمة القاطعة وسرعة انتقال الذراع	يمسك اللاعب سلاح المبارزة وينفذ حركة هجومية قاطعة باتجاه هدف محدد، يبدأها من وضع الاستعداد ثم يؤدي الحركة بسرعة ودقة ويعود إلى وضع الاستعداد.
16	تطوير التكامل بين الرشاقة والتوازن والهجوم	يتحرك اللاعب بين ثلاثة أقماع بتغيير الاتجاه، ثم يتوقف في وضع متزن، وبعد ثباته ينفذ هجمة يحددها المدرب (مستقيمة مباشرة أو بتغيير الاتجاه أو قاطعة) ويعود إلى وضع الاستعداد.

References

- Aldewan, L. H., Abed Malih, F., & Abdel Karim, K. L. (2006). The effect of using the educational bag on the level of learning some offensive skills with the epee weapon. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 19, 18–44.
- Al-Saffar, Z. Y. (2002). The effect of repeated foil fencing bouts on selected physiological, biochemical, technical, and physical variables [Unpublished doctoral dissertation]. College of Physical Education, University of Mosul.
- Ameer, H. A., Muslim, A. J., & Abdullah, H. (2023). The Effect of High Temperatures on Some Functional Indicators and The Sharpness of Attention for the Players of the Basra City Team with the Fencing Epee Weapon *Journal of Studies and Researches of Sport Education*. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023.
- Kazim, H. A., Easa, A. A., & Alwan, H. F. (2021). The effect of two training methods (contrasting and cross-training) on developing types of strength and offensive skill performance in youth basketball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(3).
- Mohammed Mutair, R. (2026). The effect of exercise scheduling (constant and variable) on developing some motor abilities and learning the technical performance of javelin throwing among University of Diyala students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 36(3).
- Oates, L. W., Price, M., & Bottoms, L. M. (2023). Physiological demands of fencing: A narrative review. *Journal of Elite Sport Performance*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.54080/JPBK7315>
- Sharif, K. N. F., & Khidr, R. M. (2024). The effect of plyometric training using the double-pyramid method (opposing and alternating) on selected physical variables among advanced handball players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*.
- Xiao, W., Soh, K. G., Wazir, M. R. W. N., Talib, O., Bai, X., Bu, T., Sun, H., Popovic, S., Masanovic, B., & Gardasevic, J. (2021). Effect of functional training on physical fitness among athletes: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 12, Article 738878.