Journal of Studies and Researches of Sport Education
spo.uobasrah.edu.iq

The Effect of Compound Exercises on Developing Certain Specific Abilities in Fencers Aged 15–17 Years

Authors: Reem Mohammed Abdulwahab
Al-Mustansiriya University / College of Basic Education

Article information

Article history:
Received 23/07/2026
Accepted 17/10/2026
Available online 15, Nov ,2026

Keywords:

compound exercises, specific physical capabilities, fencing

DOI:

https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i6.1752

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

Online ISSN: 2789-6560
Volume 36, Issue 6, 2026
Pages:35-51

Abstract

The importance of this research lies in highlighting the role of compound exercises within specialized fencing training. Its findings can be utilized to enhance training programs for the specific physical capabilities of fencers aged 15–17, in alignment with the requirements of technical performance and the unique nature of the sport. The research problem centers on evaluating the effectiveness of compound exercises in fostering the desired development of the specific physical capabilities under study. The research objectives were to design compound exercises aimed at developing certain specific physical capabilities in fencers aged 15–17, and to determine the impact of these exercises on such development. The researcher employed an experimental design—utilizing both an experimental group and a control group—as it was best suited to the research problem. The research population consisted of 18 fencers from the Karbala representative team (aged 15–17) for the 2025–2026 season. The final sample comprised 16 fencers (after excluding two participants for a pilot study), who were randomly assigned into two groups—a control group and an experimental group—with 8 fencers in each. The homogeneity and equivalence of the sample members were verified, and the SPSS (version 26) statistical software package was used to process the data. The researcher reached several conclusions, including that the compound exercises developed for this study contributed to the enhancement of specific physical capabilities in fencers aged 15–17, as evidenced by the experimental group's superior performance compared to the control group in the post-test assessments of the variables under investigation. Furthermore, the integration of arm movements... Incorporating weapon-handling, footwork, and transitional movements into compound exercises has contributed to better integration of specific physical capabilities, aligning the exercises more closely with the actual performance requirements of fencing. Recommendations include adopting compound exercises within the training programs for fencers aged 15–17, given their proven effectiveness in developing specific physical capabilities, and focusing on enhancing these capabilities through compound exercises that simulate the demands of offensive performance in fencing.

©Authors, 2026. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمرينات مركبة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي المبارزة بأعمار (15–17) سنة

ريم محمد عبد الوهاب
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

معلومات البحث

تاريخ البحث:
الاستلام: 2026/07/23
القبول: 2026/10/17
التوفر على الانترنت: 15 تشرين الثاني ,2026

الكلمات المفتاحية:
تمرينات مركبة، القدرات البدنية الخاصة، المبارزة.

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية
https://jsrse.edu.iq/index.php/home

Online ISSN: 2789-6560

مجلد 36 – العدد 6 2026

الصفحات: 35-51

الملخص

تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على دور التمرينات المركبة في التدريب التخصصي بالمبارزة، وإمكانية الإفادة من نتائجه في تطوير البرامج التدريبية للقدرات البدنية الخاصة لدى اللاعبين بأعمار (15–17) سنة، بما ينسجم مع متطلبات الأداء المهاري وخصوصية هذه الرياضة، اما مشكلة البحث فتلخصت في التحقق من فاعلية التمرينات المركبة في إحداث التطور المطلوب لدى اللاعبين في القدرات البدنية قيد الدراسة، وكانت اهداف البحث (اعداد تمرينات مركبة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي المبارزة بأعمار (15–17) سنة، والتعرف على تأثير تمرينات مركبة قي تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي المبارزة بأعمار (15–17) سنة) واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته مشكلة البحث اما مجتمع البحث فقد كان لاعبي منتخب كربلاء 15–17 سنة والبالغ عددهم (18) لاعب للعام 2025–2026 اما عينة البحث فتكونت من (16) لاعب بعد استبعاد لاعبين للتجربة الاستطلاعية وتم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة، وتم التأكد من تجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss.26) لمعالجة النتائج وتوصلت الباحثة الى استنتاجات منها (أسهمت التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحثة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي المبارزة بأعمار (15–17) سنة من خلال تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث، وإن الجمع بين عمل الذراع المسلحة والرجلين والحركة الانتقالية ضمن التمرينات المركبة أسهم في تحقيق تكامل أفضل بين القدرات البدنية الخاصة، وجعل التمرينات أكثر ارتباطًا بمتطلبات الأداء الفعلي في رياضة المبارزة.) اما التوصيات فمنها (اعتماد التمرينات المركبة ضمن البرامج التدريبية الخاصة بإعداد لاعبي المبارزة بأعمار (15–17) سنة، لما أظهرته من فاعلية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة، والاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعبي المبارزة من خلال تمرينات مركبة، بما يحاكي متطلبات الأداء الهجومي في المبارزة.).

©Authors, 2026. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.
This is an open-access article under the CC By 4.0 license (creative commons licenses by 4.0)

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان الرياضة أحد المجالات المهمة التي تسهم في بناء الفرد بصورة متكاملة من الجوانب البدنية والمهارية والعقلية والنفسية، إذ أصبحت عملية الإعداد الرياضي الحديثة تعتمد على أسس علمية تستند إلى طبيعة النشاط الرياضي ومتطلباته الخاصة، ولا سيما في الألعاب التي تتطلب سرعة الأداء ودقته والقدرة على تنفيذ الحركات في التوقيت المناسب ومن هنا اتجهت علوم التدريب الرياضي إلى البحث عن الأساليب والتمرينات التي يمكن أن تسهم في تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري، بما يضمن الوصول إلى مستويات أفضل من الإنجاز الرياضي.

ورياضة المبارزة تعد من الألعاب الرياضية التي تتميز بطبيعة أدائها الخاصة، لما تتضمنه من مواقف متغيرة وسريعة تتطلب من اللاعب السرعة الحركية للذراع المسلحة السريعة للمثيرات، وتنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية في أقل زمن ممكن، فضلًا عن القدرة على الانتقال السريع على بساط المبارزة والمحافظة على الوضع الحركي المناسب أثناء الأداء. ولذلك فإن نجاح المبارز لا يعتمد على إتقان المهارات الفنية فحسب، وإنما يرتبط بدرجة كبيرة بامتلاكه مجموعة من القدرات البدنية الخاصة التي تتلاءم مع متطلبات الأداء في هذه الرياضة. (Ameer et al., 2023; Guo & Li, 2025)

وتأتي السرعة في مقدمة القدرات البدنية ذات الأهمية في رياضة المبارزة، إلا أن مفهومها في هذا المجال لا يقتصر على سرعة الجري أو الأداء الحركي العام، وإنما يأخذ أشكالًا متعددة تتصل بطبيعة المهارات والمواقف التي يواجهها اللاعب أثناء النزال. ومن أهم هذه الأشكال السرعة الحركية للذراع المسلحة، التي تمثل قدرة اللاعب على تنفيذ الحركة بالذراع المسلحة في أقل زمن ممكن، والسرعة الانتقالية التي تظهر من خلال قدرة اللاعب على التحرك والانتقال على بساط المبارزة بسرعة تتناسب مع متطلبات الموقف، فضلًا عن القوة المميزة بالسرعة للرجلين من حركة التحفز، التي تسهم في إنتاج قوة دفع سريعة تمكن اللاعب من الانطلاق والتحرك بكفاءة خلال تنفيذ الهجوم أو الانتقال بين الأوضاع المختلفة.(Hassan & Karim, 2021; Ilikkan & Yildiz, 2022)

وتزداد أهمية هذه القدرات لدى لاعبي الفئات العمرية ولا سيما بأعمار (15–17) سنة، إذ تمثل هذه المرحلة مرحلة مهمة في التطور البدني والمهاري، ويمكن من خلالها توجيه عمليات التدريب بصورة منظمة بما يتلاءم مع الخصائص العمرية للاعبين ومستوى نموهم وقدراتهم البدنية كما أن التدريب في هذه المرحلة بصورة علمية ومدروسة يمكن أن يسهم في تطوير الصفات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء، ويهيئ اللاعب للانتقال التدريجي إلى مستويات تدريبية وتنافسية أكثر تقدمًا(Abd Alghafoor, 2020; Sami Shabib et al., 2025)

ومن الأساليب التدريبية التي يمكن أن تؤدي دورًا مهمًا في تطوير القدرات البدنية الخاصة التمرينات المركبة، لما تتصف به من إمكانية الجمع بين أكثر من مكون بدني أو حركي في تمرين واحد أو سلسلة من التمرينات، وبما يسمح بمحاكاة متطلبات الأداء الرياضي بصورة أقرب إلى الواقع التنافسي. كما يمكن توظيفها بصورة تخدم التوافق بين عمل

الذراعين والرجلين وسرعة الانتقال والانطلاق، الأمر الذي يجعلها ذات أهمية خاصة في الألعاب التي تتسم بتعدد الحركات وتغيرها السريع، ومنها رياضة المبارزة(Abdul-Hussein et al., 2025; Muhammad et al., 2024) وتتطلب عملية تطوير السرعة الخاصة اختيار تمرينات تتناسب مع طبيعة الأداء الفعلي للمبارز، بحيث لا يكون الهدف مجرد زيادة سرعة الحركة بصورة عامة، وإنما العمل على تطوير السرعة المرتبطة بالمهارة والموقف الحركي الذي يؤديه اللاعب أثناء النزال. فسرعة الذراع المسلحة ينبغي أن تتكامل مع سرعة انتقال الجسم، كما ينبغي أن تتوافق سرعة الرجلين في حركة التحفز مع قدرة اللاعب على الانطلاق والمحافظة على التوازن والوضع المناسب للأداء. ومن ثم فإن استخدام تمرينات مركبة تستهدف هذه المتطلبات بصورة مترابطة قد يوفر فرصًا أفضل لتطوير السرعة الخاصة بالمبارزة(Ruizsanchis & Ros, 2013)

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على دور التمرينات المركبة في التدريب التخصصي بالمبارزة، وإمكانية الإفادة من نتائجه في تطوير البرامج التدريبية للقدرات البدنية الخاصة لدى اللاعبين بأعمار (15–17) سنة، بما ينسجم مع متطلبات الأداء المهاري وخصوصية هذه الرياضة.

1–2 مشكلة البحث:

نظرًا إلى أن الأداء في المبارزة يتطلب تكاملًا بين حركات الذراعين والرجلين، وسرعة الانتقال داخل الملعب، والقدرة على تنفيذ الحركات الهجومية بكفاءة وسرعة، فإن ذلك يستلزم امتلاك اللاعبين مجموعة من القدرات الخاصة التي تسهم في تحقيق الأداء المهاري المطلوب.

ومن خلال متابعة وخبرة الباحثة للأداء التدريبي للاعبي المبارزة، تبيّن لها أهمية توظيف تمرينات تتلاءم مع طبيعة الأداء التخصصي، ولا سيما التمرينات التي تربط بين أكثر من أداء حركي ضمن تسلسل واحد. إذ إن طبيعة الأداء في هذه الرياضة تفرض ضرورة الاهتمام بالأساليب التدريبية التي تتيح تطوير القدرات الحركية بصورة مترابطة، بما ينسجم مع متطلبات الأداء المهاري ومواقف اللعب المتغيرة، الأمر الذي يستدعي التحقق من فاعلية هذا النوع من التمرينات في إحداث التطور المطلوب لدى اللاعبين.

1–3 اهداف البحث:

1. اعداد تمرينات مركبة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي المبارزة بأعمار (15–17) سنة.
2. التعرف على تأثير تمرينات مركبة قي تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي المبارزة بأعمار (15–17) سنة.

1–4 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة الاختبارات البعدية في المجموعة التجريبية.

1–5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب كربلاء لسلاح سيف المبارزة بعمر 15-17 سنة.

1-5-2 المجال المكاني: القاعة الأولمبية في كربلاء.

1-5-3 المجال الزماني: للفترة من 2025/12/15 لغاية 2026/2/14

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهجية البحث:

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد اختيار المجتمع البحثي، لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعتين الضابطة والتجريبية لملاءمته لطبيعة الدراسة حيث يعد المنهج التجريبي من "أكثر المناهج العلمية التي تبين الطريقة العلمية بصورة واضحة حيث يعرف التجريب عبارة عن تغير متعمد ومضبوط بشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظته التغيرات الناتجة في الواقعة ذاتها لتفسيرها (Al-Abadi, 2015).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

الأمور الواجب مُراعاتها في مجال البحث هو اختيار العينة التي تُمثل تمثيلاً حقيقياً مُجتمع البحث، إذ أنها "تُمثل نموذجاً يشمل جانباً أَو جزءاً من وحدات المُجتمع الأَصل المعني بالبحث، إذ تكون مُمثلة لهُ بحيث تحمل صفاتهُ المُشتركة، وهذا النموذج أَو الجزء يغني الباحثة عن دراسة كل وحدات ومُفردات المُجتمع الأَصل" (Qandilji, 2008)لذا تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي منتخب كربلاء 15-17 سنة والبالغ عددهم (18) لاعب للعام 2025-2026 اما عينة البحث فتكونت من (16) لاعب بعد استبعاد لاعبين للتجربة الاستطلاعية وتم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة، ولغرض التأكد من تجانس أفراد عينة البحث ثم استعمال معامل الالتواء بين إفراد عينة البحث في متغيرات (الطول، والوزن، والعمر الزمني، والعمر التدريبي) كما هو مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	ع	معامل الالتواء
الطول	سم	173.4	174	2.27	0.54-
الوزن	كغم	62.7	62	2.90	0.84
العمر التدريبي	سنة	4.4	4	0.51	0.48
العمر الزمني	سنة	16.3	16	1.59	0.34

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة:

- (المقابلة، الملاحظة، الاستبانة، الاختبار)
- استمارات تقييم الأداء
- ميزان لقياس الطول والوزن
- طابعة ليزرية نوع Canon. 2900

- ساعة توقيت عدد (1) بنوع SONY
- ملعب مبارزة
- سلاح شيش قانوني.
- شاخص (رسمت عليه دائرة بقطر 20سم).
- بدلة مبارزة.
- سلاح الشيش للناشئين عادي (بدون كهرباء) ذو القبضة البلجيكية.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات السرعة الخاصة بلاعبي المبارزة:

بعد استشارة السادة الخبراء واطلاع الباحثة ارتأت الباحثة اختيار (السرعة الحركية للذراع المسلحة، السرعة الانتقالية في الملعب، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ومن وضع التحفز (الاستعداد).

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

أولا: السرعة الحركية للذراع المسلحة (Abbas, 2000)

- ❖ اسم الاختبار: اختبار السرعة الحركية للذراع المسلحة بالمبارزة
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراع المسلحة بالمبارزة.
- ❖ الادوات المستخدمة: – سلاح شيش قانوني، شاخص (رسمت عليه دائرة بقطر 20سم)، ساعة توقيت الكترونية يدوية.
- ❖ طريقة الاداء: يقف المختبر في وضع الاستعداد وعلى مسافة مناسبة من الشاخص بحيث يستطيع لمس الهدف (الدائرة المرسومة على الشاخص المعلق على الجدار) عن طريق مفصل المرفق للذراع المسلحة فقط مع مراعاة تغيير ارتفاع الشاخص وعلى وفق طول اللاعب المختبر بحيث يكون مستوى مركز الدائرة المرسومة بمستوى صدر المختبر وهو في وضع الاستعداد فضلاً عن قيام المحكم بوضع كف يده خلف مرفق ذراع المختبر على ان لا تكون ملاصقة لخصر اللاعب وذلك تأكيداً على ثني الذراع المسلحة بعد لمس الهدف بشكل صحيح لغرض تكرار المحاولات.
- ❖ التسجيل: يتم حساب الزمن لعشرة لمسات صحيحة متتالية في الدائرة المرسومة على الشاخص عن طريق ثني ومد الذراع المسلحة من مفصل المرفق. علماً بان اللمسة تعد فاشلة إذا كانت خارج الدائرة، هذا فضلاً عن عدم ملامسة كف المحكم بواسطة مرفق اللاعب المختبر.

ثانيا: السرعة الانتقالية في الملعب (Al-Tamimi, 2004)

- ❖ اسم الاختبار: اختبار سرعة الانتقال في الملعب.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
- ❖ الادوات المستخدمة: ملعب مبارزة، التجهيزات الخاصة بلاعب المبارزة، ساعة توقيت.

- ❖ طريقة الاداء: يقف اللاعب في وضع الاستعداد خلف خط البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالتقدم بسرعة نحو الامام (Marche) الى نهاية الملعب الذي يبلغ طوله (14) م ثم يقوم بالتقهقر للخلف (Romber) الى ان يجتاز خط البداية.
- ❖ التسجيل: يسجل اللاعب الوقت المستغرق (بالثانية واجزاء من الثانية) في قطع المسافة البالغة (28) م ذهاباً واياباً، يعطى لكل مختبر محاولة واحدة.

ثالثا: القوة المميزة بالسرعة للرجلين ومن وضع التحفز (الاستعداد) (Al-Tamimi, 2004)

- ❖ اسم الاختبار: الثلاث وثبات للأمام من وضع الاستعداد
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين ومن وضع التحفز (الاستعداد).
- ❖ الادوات المستخدمة: ارض مستوية لا تعرض اللاعب للانزلاق، شريط قياس مثبت على الارض بواسطة شريط شفاف وعلى أحد جانبيه يرسم خط البدايـة، سلاح الشيش للناشئين عادي (بدون كهرباء) ذو القبضة البلجيكية.
- ❖ طريقة الاداء: يقف اللاعب في وضع الاستعداد بحيث تكون القدمان تشكل زاوية قائمة، القدم الامامية متجهة للأمام والاخرى متجهة للجانب، والمسافة بينهم (1.5) قدم. الركبتان مثنيتان قليلاً، الذراع الامامية مشكلة زاوية منفرجة مع السلاح ويكون الساعد مع السلاح خط موازي الارض، ومقدمة السلاح متجهة للأمام. اما الذراع الخلفية فتكون مرفوعة خلف الرأس ثم يضع اللاعب قدمه الخلفية خلف خط البداية ومن التحفز (الاستعداد) يقوم اللاعب بمد الرجلين بقوة ودفع الارض بالقدمين للوثب اماماً ولثلاث وثبات متتالية الى ابعد مسافة ممكنة مع بقائه في وضع الاستعداد.
- ❖ التسجيل: تقاس المسافة من الحافة الداخلية لخط البداية وحتى اخر إثر يتركه اللاعب من خط البداية (عند ملامسة القدم الخلفية للأرض). تعطى محاولة واحدة فقط وتسجل المسافة.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من اجراءات البحث المهمة التي يجب ان يقوم بها الباحث قبل الخوض في غمار التجربة الرئيسة لذا يجب على كل باحث اجراءها لمعرفة مدى ملائمة الاجهزة والادوات والاختبار لعينة وكذلك معرفة العوائق ونقاط الضعف في اجراء الاختبارات وكذلك الزمن المخصص لكل اختبار وكذلك فريق العمل المساعد والتجربة الاستطلاعية ماهي الا "دراسة تجريبية اولية مصغرة وتدريبية لتنقيح الاجراءات الميدانية قبل الخوض في جمع المعلومات" (Hashim, 2012)ولكي تحصل الباحثة على نتائج موضوعية عمدت الى إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها لاعبين من مجتمع البحث وتم استبعادهم من عينة البحث في يوم الاثنين الموافق 2025/12/15، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية التي أجرتها الباحثة هو التعرف الى ما يلي:

1. تلافي الأخطاء التي من الممكن ان تحدث أثناء التجربة الرئيسة.
2. معرفة وقت الاختبارات.
3. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

4. وقوف الباحثة على أهم المتطلبات المراد توفرها مستقبلا وكيفية إدارة العمل بشكل صحيح.

4-4-2 الاختبارات القبلية:

قامت الباحثة رفقة الفريق المساعد بأجراء الاختبارات القبلية قبل البدء بالمنهج التدريبي، وقد اشتملت على الاختبارات المتغيرات قيد الدراسة الثلاثة في تمام الثالثة والنصف عصرا من يوم الخميس الموافق 2025/12/18 وعلى القاعة الأولمبية في كربلاء. وتم استخراج التكافؤ من خلال الاختبارات وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		t. test	sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
السرعة الحركية للذراع المسلحة	ثا	6.54	0.42	6.66	0.55	0.47	0.64	غير معنوي
السرعة الانتقالية في الملعب	ثا	12.83	0.57	12.94	0.35	0.47	0.54	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة	متر	2.57	0.53	2.81	0.37	1.04	0.31	غير معنوي

- غير معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)

4-4-2 التجربة الرئيسة:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث، قامت الباحثة بإعداد منهج تدريبي يتضمن مجموعة من التمرينات المركبة التي تتلاءم مع طبيعة رياضة المبارزة ومتطلبات الأداء فيها، وبما يستهدف تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى اللاعبين بأعمار (15–17) سنة، والمتمثلة بالسرعة الحركية للذراع المسلحة، والسرعة الانتقالية، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين من حركة التحفز. وقد حرصت الباحثة عند إعداد المنهج على أن تكون التمرينات ذات صلة مباشرة بالحركات التي يؤديها لاعب المبارزة أثناء النزال، وأن تجمع بين أكثر من متطلب بدني وحركي في التمرين الواحد.

وتم تطبيق المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية لمدة ثمانية أسابيع، بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيًا في أيام السبت والاثنين والأربعاء، وبمجموع (24) وحدة تدريبية، للفترة من 2025/12/20 ولغاية 2026/2/11 وقد تم إدخال التمرينات المركبة ضمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، وبزمن تراوح بين (18–25) دقيقة، وبواقع (3–5) تمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة، مع مراعاة التدرج في مستوى صعوبة التمرينات وتركيبها الحركي خلال مدة تطبيق المنهج. واعتمدت الباحثة في تنظيم التمرينات على أسلوب التدريب الفتري، من خلال التناوب بين فترات العمل وفترات الراحة، بما يتناسب مع طبيعة الأداء السرعي للمبارز كما تم استخدام أسلوب التدريب التكراري في بعض التمرينات التي تتطلب أداءً حركيًا سريعًا وبأعلى جودة ممكنة، ولا سيما التمرينات التي تستهدف سرعة الذراع المسلحة والتحفز والانطلاق وقد

سمح الجمع بين الأسلوبين بإعطاء اللاعب فرصة لأداء الحركات بسرعة عالية مع توفير فترات استشفاء مناسبة قبل إعادة التمرين.

وقد صممت الباحثة التمرينات وفق مبدأ الخصوصية والتدرج والتنوع، إذ تضمنت في بدايات المنهج تمرينات مركبة ذات تركيب حركي أبسط، ثم تم الانتقال تدريجيًا إلى تمرينات أكثر تعقيدًا تجمع بين السرعة الحركية والسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة. كما تم التنويع في اتجاهات الحركة ومسافاتها ومواقف الأداء، بما يمنع الاعتياد على نمط حركي واحد ويزيد من قدرة اللاعب على أداء الحركة بسرعة في أوضاع مختلفة.

وفيما يتعلق بالسرعة الحركية للذراع المسلحة، تضمنت التمرينات أداء حركات هجومية سريعة بالذراع المسلحة من وضع الاستعداد، وأداء الطعنة بسرعة استجابة لمثير محدد، فضلًا عن تمرينات تجمع بين خطوة أو أكثر بالرجلين يعقبها تنفيذ سريع للحركة بالذراع. ومن أمثلة ذلك أن يبدأ اللاعب من وضع المبارزة، ثم يؤدي حركة تحفز قصيرة، يتبعها انتقال للأمام وتنفيذ الطعنة بالذراع المسلحة بأقصى سرعة ممكنة. ويهدف هذا النوع من التمرينات إلى عدم فصل سرعة الذراع عن حركة الجسم، وإنما تطويرها ضمن التسلسل الحركي الذي يظهر أثناء الأداء الفعلي.

أما السرعة الانتقالية، فقد تضمنت تمرينات تعتمد على الحركة السريعة للأمام والخلف على بساط المبارزة، مثل الانتقال الأمامي لمسافة محددة ثم العودة إلى وضع الاستعداد، أو أداء مجموعة من خطوات التقدم والتراجع بسرعة، ثم تنفيذ حركة مهارية بالذراع المسلحة. كما تم استخدام تمرينات تعتمد على تغيير الاتجاه أو الاستجابة لمثير بصري أو سمعي، بحيث يتعين على اللاعب الانتقال بسرعة في الاتجاه المطلوب والمحافظة في الوقت نفسه على الوضع الصحيح للجسم أثناء الحركة.

وفيما يخص القوة المميزة بالسرعة للرجلين من حركة التحفز، فقد تم تضمين تمرينات تهدف إلى زيادة قدرة الرجلين على الدفع السريع والانطلاق من وضع المبارزة، مثل التحفز الأمامي المتكرر، والتحفز ثم العودة السريعة إلى وضع الاستعداد، والوثبات المتتابعة التي يعقبها انطلاق مباشر، إضافة إلى تمرينات تجمع بين التحفز والانتقال ثم تنفيذ الحركة الهجومية. وقد روعي في هذه التمرينات أن يكون التركيز على سرعة إنتاج القوة وليس على القوة القصوى بمعزل عن السرعة.

كما اعتمدت الباحثة بصورة واضحة على التمرينات المركبة التي تجمع بين المتغيرات الثلاثة في سلسلة حركية واحدة، ومن أمثلتها أداء تحفز سريع بالرجلين، يتبعه انتقال أمامي قصير ثم تنفيذ طعنة سريعة بالذراع المسلحة، أو أداء مجموعة من خطوات التقدم والتراجع ثم الاستجابة لمثير وتنفيذ حركة هجومية، وكذلك أداء وثبات سريعة بالرجلين يعقبها انتقال ثم تنفيذ حركة بالذراع المسلحة. وقد هدفت هذه التمرينات إلى إحداث التكامل بين عمل الرجلين والذراعين وسرعة انتقال الجسم، بما يقترب من طبيعة الأداء المتغير في المبارزة.

كما وظفت الباحثة المثيرات البصرية والسمعية في عدد من التمرينات، بهدف زيادة سرعة الاستجابة الحركية وربط تنفيذ الحركة بالموقف المتغير فعند ظهور المثير أو سماع الإشارة يقوم اللاعب بتنفيذ الحركة المحددة، سواء كانت انتقالًا أماميًا أو خلفيًا أو تحفزًا أو طعنة بالذراع المسلحة وقد أسهم ذلك في جعل التمرينات أكثر ارتباطًا بالمواقف التي قد يتعرض لها اللاعب أثناء النزال، بدلًا من الاقتصار على الأداء المتوقع والمكرر.

وروعي في تنفيذ المنهج مبدأ التدرج في الحمل والتعقيد الحركي؛ إذ بدأت الباحثة بالتمرينات التي تتطلب عددًا أقل من الحركات المترابطة، ثم انتقلت إلى تمرينات تجمع حركتين أو أكثر، وصولًا إلى التمرينات المركبة التي تتطلب التوافق بين التحفز والانتقال والأداء بالذراع المسلحة كما تم التنويع في التمرينات بين الأداء الفردي، والحركة بين العلامات المحددة، والاستجابة للمثيرات، والأداء الذي يحاكي المواقف المهارية للمبارزة.

2-4-5 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسة والبالغة 8 اسابيع عمدت الباحثة الى اجراء الاختبارات البعدية لعينة بحثه (المجموعة التجريبية والضابطة) في يوم السبت الموافق 2026/2/14 وقد اتبع الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبلية وقد حرصت الباحثة على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبلية ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار لضمان سلامة النتائج.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss.26) لاستخراج القيم التالية:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، اختبار تيست لعينتين مستقلتين، اختبار تيست لعينة واحدة، متوسط الفروق، الانحراف المعياري للفروق، درجة الحرية، مستوى الدلالة)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	القبلية		البعدية		t. test	sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
السرعة الحركية للذراع المسلحة	ثا	6.54	0.42	3.09	0.47	15.38	0.000	معنوي
السرعة الانتقالية في الملعب	ثا	12.83	0.57	9.14	0.66	10.52	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	متر	2.57	0.53	5.40	0.63	8.54	0.000	معنوي

- معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7)

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

الجدول (4) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	القبلية		البعدية		t. test	sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
السرعة الحركية للذراع المسلحة	ثا	6.66	0.55	4.29	0.50	10.07	0.000	معنوي
السرعة الانتقالية في الملعب	ثا	12.94	0.35	11.03	0.75	5.92	0.001	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	متر	2.81	0.37	3.80	0.44	4.86	0.002	معنوي

- معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7)

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		t. test	sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
السرعة الحركية للذراع المسلحة	ثا	3.09	0.47	4.29	0.50	4.43	0.001	معنوي
السرعة الانتقالية في الملعب	ثا	9.14	0.66	11.03	0.75	5.33	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	متر	5.40	0.63	3.80	0.44	5.83	0.000	معنوي

- معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)

من خلال النتائج الظاهرة في الجداول (3،4،5) يتبين ان هناك تفوق لأفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية للمتغيرات الثلاثة قيد البحث وتعزو الباحثة هذا التفوق بصورة رئيسة إلى التمرينات المركبة التي تم تطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية، إذ بُنيت هذه التمرينات على أساس الجمع بين أكثر من متطلب بدني وحركي في الأداء الواحد، بما يتلاءم مع طبيعة رياضة المبارزة التي تتطلب التكامل بين حركة الذراع المسلحة وحركة الرجلين وسرعة الانتقال والتحفز وقد أتاحت التمرينات المركبة للاعبين فرصة أداء الحركات في ظروف متقاربة مع متطلبات الأداء الفعلي، إذ لم يتم تدريب السرعة الحركية أو السرعة الانتقالية أو القوة المميزة بالسرعة بصورة منعزلة، وإنما تم توظيفها ضمن سلسلة حركية مترابطة. وترى الباحثة أن هذا الأسلوب أدى إلى تحسين التوافق بين أجزاء الجسم المختلفة ورفع كفاءة الأداء العصبي العضلي، فضلًا عن زيادة قدرة اللاعب على إنتاج الحركة بسرعة والمحافظة على دقتها في الوقت نفسه "أن التدريب الرياضي الحديث ينبغي أن يراعي خصوصية النشاط الرياضي وأن تتجه التمرينات المستخدمة إلى تطوير القدرات البدنية التي ترتبط بالأداء المهاري بصورة مباشرة، إذ إن التدريب كلما اقترب من طبيعة الأداء ازدادت إمكانية الاستفادة منه في تطوير المستوى الرياضي (Abdel-Fattah, 1997)كما أن التمرينات المركبة تميزت بالتنوع والتدرج في تركيب الحركة، إذ انتقلت من أداء الحركات البسيطة إلى حركات تجمع بين التحفز والانتقال ثم الأداء بالذراع المسلحة، الأمر الذي وفر للاعبين مواقف تدريبية تتطلب سرعة إنتاج القوة وسرعة الحركة والتوافق بين أجزاء الجسم "أن استخدام التمرينات الخاصة التي تحاكي طبيعة الأداء الرياضي، مع تنظيمها وتدرجها، يسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة ورفع كفاءة الأداء الحركي" (Hammad, 2001)كما يمكن تفسير تفوق المجموعة التجريبية من خلال استمرار تطبيق التمرينات المركبة لمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيًا، إذ وفر ذلك عددًا مناسبًا من فرص التكرار والتكيف مع طبيعة الحركات الخاصة بالمبارزة. وترى الباحثة أن تكرار الأداء مع التنوع في أشكال الحركة أسهم في تثبيت المسارات الحركية وتحسين سرعة تنفيذها، فضلًا عن تطوير القدرة على الربط بين عمل الرجلين والذراع المسلحة وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات التي تناولت التدريب المركب، إذ أشارت دراسة (Thamer, 2019) إلى فاعلية التدريب المركب في تطوير القوة المميزة بالسرعة

وبعض المهارات الهجومية، وأرجعت ذلك إلى دمج أنواع من التمرينات التي تستهدف القوة والقدرة الانفجارية ضمن أسلوب تدريبي واحد بما يخدم متطلبات الأداء الرياضي (Arheem, 2019).

وتمثل السرعة الحركية للذراع المسلحة إحدى القدرات البدنية الخاصة المهمة في المبارزة، إذ ترتبط بقدرة اللاعب على تنفيذ الحركة الهجومية بالذراع المسلحة في أقصر زمن ممكن، ولا سيما عند تنفيذ الطعنة أو الحركات الهجومية السريعة. وتزداد أهمية هذه القدرة عندما يكون اللاعب مطالبًا باستثمار اللحظة المناسبة للهجوم قبل أن يتمكن المنافس من اتخاذ الإجراء الدفاعي المناسب "أن السرعة الحركية تعد من القدرات الأساسية التي تؤثر في سرعة تنفيذ المهارات الرياضية التي تتطلب أداءً سريعًا ودقيقًا" (Al–Fatih, 2014)وترى الباحثة أن سبب هذا التفوق يعود إلى التمرينات المركبة التي تضمنت أداء حركات الذراع المسلحة بسرعة وربطها بالحركة الانتقالية والتحفز، الأمر الذي جعل اللاعب يؤدي حركة الذراع ضمن تسلسل حركي متكامل، بدلًا من أدائها بصورة منفردة وقد أسهم تكرار هذه الحركات في تحسين التوافق العصبي العضلي وزيادة سرعة تنفيذ الحركة، فضلًا عن تقليل الزمن اللازم للانتقال من وضع الاستعداد إلى الأداء الهجومي كما أن إدخال التمرينات التي تجمع بين التحفز ثم الانتقال وتنفيذ الطعنة بالذراع المسلحة أسهم في تطوير سرعة الذراع في ظروف أكثر قربًا من الأداء التنافسي وتوكد ذلك دراسة (Guan, 2018) التي بينت أن سرعة الطعنة تعد عاملًا مهمًا في نجاح الأداء بالمبارزة، وأن المبارزين ذوي المستوى الأعلى يمتلكون سرعة أفقية أعلى لمركز ثقل الجسم وقوة أفقية أكبر ناتجة من الرجل الخلفية، مع وجود ارتباط بين القدرة الميكانيكية لمفاصل الطرف السفلي وسرعة الطعنة (Guan, 2018).

اما فيما يخص التطور الحصل في السرعة الانتقالية داخل الملف فتعد السرعة الانتقالية من القدرات المهمة في المبارزة، إذ ترتبط بقدرة اللاعب على التحرك بسرعة إلى الأمام والخلف والمحافظة على المسافة المناسبة بينه وبين المنافس، ولا يمكن للمبارز أن يستثمر قدرته الهجومية بصورة فاعلة إذا لم يمتلك القدرة على الانتقال السريع إلى المسافة المناسبة، كما أن سرعة العودة إلى وضع الاستعداد تعد ضرورية للمحافظة على التوازن والاستعداد للحركة التالية "أن السرعة الانتقالية ترتبط بقدرة الرياضي على الانتقال بالجسم من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة، وأن تطويرها يحتاج إلى تمرينات تتناسب مع طبيعة الحركة ومسافتها وزمن أدائها" (Hussein, 1998)وفي المبارزة تأخذ هذه السرعة طابعًا أكثر خصوصية بسبب اعتماد الحركة على خطوات التقدم والتراجع والمحافظة على الوضع الأساسي للمبارز وترى الباحثة أن هذا التطور يعود إلى طبيعة التمرينات المركبة التي تضمنت الانتقال السريع إلى الأمام والخلف، وربط الانتقال بحركة التحفز والأداء بالذراع المسلحة وقد أسهم هذا النوع من التدريب في تطوير قدرة اللاعب على التسارع والمحافظة على الوضع الصحيح أثناء الحركة، كما ساعد على تحسين التوافق بين حركات الرجلين ومركز ثقل الجسم.

اما القوة المميزة بالسرعة فتعد من القدرات البدنية المهمة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب إنتاج القوة خلال زمن قصير، وتزداد أهميتها في المبارزة بسبب ارتباطها بحركات التحفز والانطلاق والاندفاع نحو المنافس "أن القوة المميزة بالسرعة تمثل قدرة العضلات على التغلب على مقاومة أو أداء حركة باستخدام القوة في أقصر زمن ممكن، وهي من القدرات الأساسية في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء الانفجاري (Allawi, 2000)وتظهر أهمية هذه القدرة بصورة واضحة في حركة التحفز، إذ يحتاج المبارز إلى إنتاج قوة سريعة بالرجلين لدفع الجسم إلى الأمام وتحقيق

سرعة مناسبة في الوصول إلى المسافة المطلوبة لذلك فإن تطوير القوة المميزة بالسرعة لا يعني زيادة القوة العضلية فقط، وإنما زيادة قدرة اللاعب على توظيف القوة بسرعة وفي الاتجاه المطلوب وكذلك ترى الباحثة أن هذا التطور يعود إلى التمرينات المركبة التي تضمنت التحفز والانطلاق والدفع السريع بالرجلين، إذ فرضت هذه التمرينات على اللاعب إنتاج القوة في زمن قصير، مما أدى إلى تطويرها. كما أن ارتباط تمرينات القوة بحركات المبارزة جعل التطور أكثر تخصصًا، إذ تم تدريب الرجلين ضمن الأوضاع والحركات التي يستخدمها اللاعب فعلًا أثناء النزال "أن المبارزين ذوي المستوى العالي يمتلكون قوة أفقية أكبر من الرجل الخلفية وسرعة أعلى لمركز ثقل الجسم أثناء الطعنة، كما ارتبطت سرعة الأداء بالقدرة والقوة الناتجة من مفاصل الطرف السفلي، وهو ما يشير إلى الدور المهم للرجلين في تحقيق سرعة الطعنة والأداء الهجومي (Guan, 2018).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. أسهمت التمرينات المركبة المعدة من قبل الباحثة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي المبارزة بأعمار (15–17) سنة من خلال تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد البحث.
2. إن الجمع بين عمل الذراع المسلحة والرجلين والحركة الانتقالية ضمن التمرينات المركبة أسهم في تحقيق تكامل أفضل بين القدرات البدنية الخاصة، وجعل التمرينات أكثر ارتباطًا بمتطلبات الأداء الفعلي في رياضة المبارزة.
3. أظهر التمرينات المركبة المستخدمة فاعلية في تطوير القدرات السرعية الخاصة خلال مدة تطبيقه البالغة ثمانية أسابيع، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيًا، مما يؤكد إمكانية توظيف التمرينات المركبة ضمن الوحدات التدريبية الخاصة بلاعبي المبارزة في هذه المرحلة العمرية.
4. تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات الثلاثة يؤكد أهمية اعتماد التمرينات ذات الخصوصية الرياضية التي تحاكي طبيعة الحركات ومتطلبات الأداء في المبارزة بدلًا من الاقتصار على التمرينات البدنية العامة.

4-2 التوصيات:

1. اعتماد التمرينات المركبة ضمن البرامج التدريبية الخاصة بإعداد لاعبي المبارزة بأعمار (15–17) سنة، لما أظهرته من فاعلية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة.
2. الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعبي المبارزة من خلال تمرينات مركبة، بما يحاكي متطلبات الأداء الهجومي في المبارزة.
3. ضرورة مراعاة مبدأ الخصوصية والتدرج والتنوع عند إعداد التمرينات الخاصة بالسرعة، بحيث تنتقل التمرينات من الحركات البسيطة إلى الحركات المركبة التي تجمع أكثر من قدرة بدنية وحركية.

4. إدخال المثيرات البصرية والسمعية في بعض التمرينات المركبة، بهدف جعل الأداء التدريبي أكثر ارتباطًا بالمواقف المتغيرة التي يواجهها لاعب المبارزة أثناء المنافسة.
5. إجراء دراسات مستقبلية تتناول تأثير التمرينات المركبة في متغيرات بدنية ومهارية أخرى لدى لاعبي المبارزة، مع تطبيقها على فئات عمرية ومستويات تدريبية مختلفة للتحقق من إمكانية تعميم نتائجها.

الملحق (1)

أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم واللقب	التخصص	مكان العمل
1	أ.د فاطمة عبد مالح	تدريب/ مبارزة	جامعة بغداد
2	أ.د مصطفى حسن عبد الكريم	تدريب/ مبارزة	الجامعة المستنصرية
3	أ.د رحيم حلو علي	علم نفس/ مبارزة	جامعة ميسان
4	علي صالح فرج	مدرب دولي	نادي البريد
5	علي محمد	مدرب دولي	نادي البريد

الملحق (2)

أنموذج وحدة تدريبية للتمرينات المركبة في المبارزة

زمن التمرينات المركبة	25 دقيقة
أيام التدريب	السبت، الاثنين، الأربعاء
الهدف التدريبي	تطوير السرعة الحركية للذراع المسلحة، والسرعة الانتقالية في الملعب، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين من حركة التحفز.

ت	التمرين	طريقة الأداء	الشدة	التكرارات	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن التقريبي
1	الاستجابة الحركية بالذراع المسلحة	من وضع الاستعداد، يستجيب اللاعب لمثير بصري بمد الذراع المسلحة بسرعة مع المحافظة على الوضع الفني.	%85	5	3	ثانية 20	ثانية 60	دقائق 4
2	الانتقال الأمامي والخلفي السريع	يتحرك اللاعب أمامًا وخلفًا على بساط المبارزة وفق إشارات المدرب، مع المحافظة على التوازن ووضع الاستعداد.	%90	4	3	ثانية 20	ثانية 60	دقائق 5
3	التحفز والوثب الأمامي	ينفذ اللاعب حركة التحفز، ثم وثبًا أماميًا سريعًا مع هبوط متزن والاستعداد لمواصلة الأداء.	%90	4	3	ثانية 25	ثانية 60	دقائق 5
4	التحفز والانتقال ثم الطعن	من وضع الاستعداد، ينفذ اللاعب التحفز، ثم انتقالًا أماميًا سريعًا يعقبه	%85	4	3	ثانية 25	ثانية 60	دقائق 6

ت	التمرين	طريقة الأداء	الشدة	التكرارات	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن التقريبي
		طعن بالذراع المسلحة باتجاه هدف محدد.						
5	تمرين مركب للاستجابة والطعن	يستجيب اللاعب لمثير بصري أو سمعي، وينفذ انتقالًا قصيرًا ثم الطعن بأقصى سرعة ممكنة مع المحافظة على الدقة الفنية.	%85	4	2	ثانية 30	ثانية 60	دقائق 5

الشكر والتقدير

تسجل الباحثة شكرها وتقديرها الى عينة البحث وجميع الكادر المساعد وأيضا كل من ساهم بأنجاز هذا العمل

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

(ريم محمد عبد الوهاب)

Thank you for your attention.

We gratefully acknowledge the research sample

Conflict of Interest Statement:

The authors declare that they have no conflict of interest.

(Reem Mohammed)

References

Abd Alghafoor, B. (2020). Use of rehabilitation program by using physical therapies to rehabilitate wrist joint injury for fencing players (disabilities) on wheelchairs. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 30(4), 246–253.

Abdul-Hussein, A. Z., Jabir, A. B., Alouwi, H. F., & Saleh, A. S. (2025). The Impact of an Educational Program Using Mental Visualization on Learning Horizontal Defense Performance in Fencing for Students. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 35(3), 114–126. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i3.1057

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.

Abbas, A. F. (2000). The effect of training with weapons of different weights on the performance level of selected fencing skills and physical fitness components [Doctoral dissertation, University of Baghdad, College of Physical Education].

Abu Al-Ela, A. A. (1997). Sports training: Physiological foundations. Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Al-Abadi, H. A. (2015). Fundamentals of scientific research writing in physical education. Al-Ghad Company.

Al-Fatih, W. M. (2014). Scientific encyclopedia of junior athletes' training. Dar Al-Wafaa for Printing and Publishing.

Allawi, M. H. (2000). Physiology of sports training. Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Guo, S., & Li, Y. (2025). Lecture Notes in Education, Arts, Management and Social Science Research on the Sustainable Development Path of the Fencing Sports Industry from the Perspective of Bourdieu's Field Theory (Vol. 3).

Hassan, M., & Karim, A. (2021). Programmed planning according to the capabilities of the players and its effect on the development of some physical and skill abilities by fencing for the disabled. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 30(1), 203–211.

Guan, Y. (2018). Biomechanical insights into the determinants of speed in the fencing lunge. European Journal of Sport Science, 18(2).

Hammad, M. I. (2001). Modern sports training: Planning, application, and leadership. Dar Al-Fikr Al-Arabi.

Hashim, D. (2012). Practical applications of writing educational and psychological theses and dissertations. Dar Al-Kutub wa Al-Watha'iq.

Hussein, Q. H. (1998). Sports training science for different age groups. Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution.

Journal of Studies and Researches of Sport Education, 35(4), 2025. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i4.1187©Authors

Journal of Studies and Researches of Sport Education, 35(4), 2025. https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i4.1187©Authors

Kadhim, T. A. (2019). The effect of compound training using a competitive approach on developing explosive strength and selected offensive skills among young basketball players. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 29(2).

Ilikkan, D., & Yildiz, M. (2022). Impact of Social Structure Characteristics of High School and University Students Playing Fencing Sports on Collective Efficacy and Goal Orientation*. https://doi.org/10.15314/tsed.1065800

Muhammad, D. T., Mohammed, L. H., & Nehme, M. A. R. (2024). The effect of a proposed curriculum using assistant instruments in learning some offensive skills in fencing for students. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34(4), 37–49. https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.806

Ruizsanchis, L., & Ros, C. (2013). The Exclusion of Fencing Within the Curriculum of Schools of the Valencian Community. In Sociology Study ISSN (Vol. 3, Number 8).

Sami Shabib, S., Hadi Hammad, S., Jijan Sabaar, H., Mohammed Saad, H., Khamis Farhan, M., & Mustafa Najm, L. (2025). General and Specific Neuromuscular Coordination and Their Relationship to Cognitive Ability to Throw in Fencing among Third-Year Students. Mahdi, A. H. H. (2004). A proposed weight-training program to develop speed-strength and its effect on selected offensive skills among young fencing athletes [Master's thesis, University of Baghdad, College of Physical Education].

Qandilji, A. I. (2008). Scientific research and the use of traditional and electronic information sources. Dar Al-Yazouri Scientific Publishing and Distribution.