



تأثير برنامج التدريب الفتري مرتفع الشدة على الصفات البدنية للاعبى المبارزة تحت (١٨) عام

م.د سجاد ناصر عويد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوت

sajjad.nasser@uokut.edu.iq

تاريخ استلام البحث: ٢٦ / ١١ / ٢٠٢٥

تاريخ قبول البحث: ١٧ / ١٢ / ٢٠٢٥

الكلمات المفتاحية: التدريب الفتري ، الشدة ، الصفات البدنية ، المبارزة
مستخلص البحث :

التدريبي لذلك لا يسمح للاعب اداء المهارة لأطول فترة ممكنة وهذا واضح لدرجه كبيرة أثناء المباريات فقام الباحث بإدخال أسلوب التدريب الفتري مرتفع الشده لتطوير الصفات البدنية للاعبى المبارزة فكان هدف البحث التعرف على تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة على صفات لاعبي المبارزة البدنية. ومن اهم فروض البحث : هنالك فروض دالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) على الصفات البدنية للاعبى المبارزة باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة. وكانت الاستنتاجات تأثير البرنامج المتبع (الأديب الفتري مرتفع الشدة) على الصفات البدنية للاعبى المبارزة ما عدى القوة المميزة بالسرعة للرجلين. وعدم التأثير الواضح للبرنامج المتبع (التدريب الفتري مرتفع الشدة) على القوة المميزة بالسرعة للاعبى المبارزة .

ان العمل العضلي العصبي امرأ حيويا للاعبين إذ بتطورها يتيح للاعب بالقدرة على اداء المهارات بكافة صعوباتها دون تندي في مستواه ولأطول وقت ممكن وبنقصانها يصبح اللاعب اكثر عرضه إلى التعب وفقدان التركيز لذا لا يمكن للاعب الاستمرار في ضل فقدان العمل العضلي والية التوافق مع العامل العصبي. انت التدريب الرياضي تطور في أوسع مجالاته وأخذ الاعتناء به حتى اصبح للتدريب العديد من الأساليب بهدف الوصول الرياضي إلى المستوى المطلوب والذي يمكن من خلاله تحقيق الإنجاز وهذا ما يطمح اليه جميع الرياضيين. من خلال ملاحظتي على عمل البرامج التدريبية في مجال تدريب لعبة المبارزة والاطلاع على الوحدات التدريبية التي يعمل بها في الاندية الرياضية كذلك مشاهدة المنافسات التي تجري كل موسم للدرجة الأولى في محافظة واسط هو اغلب اللاعبين يفقدون التركيز والتعب داخل المباراة وعدم القدرة على الأداء التي من خلاله الحصول على نتيجة افضل وبعد الاطلاع على البرامج التدريبية لوحظ انه تم التركيز على الجانب المهاري واهمال الجانب

training (HIIT) to develop the physical attributes of fencers. The research aimed to identify the effect of HIIT on the physical attributes of fencers. One of the main research hypotheses was that there was a statistically significant difference between the pre- and post-test measurements regarding the physical attributes of fencers using HIIT. The conclusion was that the HIIT program had an effect on the physical attributes of fencers, with the exception of leg speed-strength. The lack of a clear effect of the program followed (high-intensity interval training) on the speed-strength characteristics of the fencers.

Keywords: interval training, intensity, physical attributes, fencing

مقدمة البحث

تعتبر رياضة المبارزة من اقدم الرياضات التي عرفها البشر حيث كانت تقام في جميع المهرجانات كذلك في دور الملوك وحلبات المصارعة ومن ثم تطورت هذه الرياضة في وضع قوانين دولية لحماية اللاعبين من خطورة الأداة (سلاح الشيش) كذلك لتجنب حدوث الإصابة التي يمكن ان تحدث إعاقة للاعبين او حتى الوفاة ، حتى أصبحت عما هو عليه الي يومنا هذا ضمن قوانين دولية وتنظيمها اتحادات عالمية. ان التدريب الرياضي تطور في أوسع مجالاته وأخذ الاعتناء به حتى اصبح للتدريب العديد من الأساليب بهدف الوصول الرياضي إلى المستوى المطلوب والذي يمكن من خلاله تحقيق الإنجاز وهذا ما يطمح اليه جميع الرياضيين. ان

The effect of a high-intensity interval training program on the physical attributes of under-18 fencing players

Sajjad Nasser Owaid

Neuromuscular coordination is vital for athletes. Its development allows them to perform skills of all difficulty without a decline in performance and for as long as possible. Conversely, its deficiency makes athletes more susceptible to fatigue and loss of focus. Therefore, athletes cannot continue performing without proper neuromuscular coordination and the ability to synchronize with the nervous system. Sports training has evolved in its broadest sense and received considerable attention, resulting in numerous training methods aimed at helping athletes reach the required level and achieve success – the ultimate goal of all athletes. Through my observations of fencing training programs and the training modules used in sports clubs, as well as watching the first-division competitions held each season in Wasit Governorate, I noticed that most players lose focus and become fatigued during matches, hindering their ability to perform and achieve better results. Upon reviewing the training programs, it was observed that the emphasis was placed on technical skills while neglecting the practical aspects. Consequently, players were not allowed to practice skills for extended periods, a fact clearly evident during matches. Therefore, the researcher introduced high-intensity interval

مشكلة البحث

من خلال ملاحظتي على عمل البرامج التدريبية في مجال تدريب لعبة المباراة والاطلاع على الوحدات التدريبية التي يعمل بها في الاندية الرياضية كذلك مشاهدة المنافسات التي تجري كل موسم للدرجة الأولى في محافظة واسط هو اغلب اللاعبين يفقدون التركيز والتعب داخل المباراة وعدم القدرة على الأداء التي من خلاله الحصول على نتيجة افضل وبعد الاطلاع على البرامج التدريبية لوحظ انه تم التركيز على الجانب المهاري واهمال الجانب التدريبي لذلك لا يسمح للاعب اداء المهارة لأطول فترة ممكنة وهذا واضح لدرجه كبيرة أثناء المباريات فقام الباحث بإدخال أسلوب التدريب الفتري مرتفع الشده لتطوير الصفات البدنية للاعبين المباراة

أهداف البحث

١- بناء برنامج التدريب الفتري مرتفع الشده على لاعبي المباراة

٢- التعرف على تأثير التدريب الفتري مرتفع الشده على صفات لاعبي المباراة البدنية.

فروض البحث

هنالك فروض دالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) على الصفات البدنية للاعبين المباراة باستخدام التدريب الفتري مرتفع الشده.

استخدام أسلوب التدريب الفتري للرياضيين يعمل على انتاج الطاقة وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي والتي تتضمن العمل والراحة بشدة مختلفة ولفترة طويلة. كما أشار (عمرو حنفي ١٩٩٣) ان العمل العضلي العصبي امراً حيوياً للاعبين إذ بتطورها يتيح للاعب بالقدرة على اداء المهارات بكافة صعوباتها دون تدني في مستواه ولأطول وقت ممكن وبنقصانها يصبح اللاعب اكثر عرضه إلى التعب وفقدان التركيز لذا لا يمكن للاعب الاستمرار في ضل فقدان العمل العضلي والية التوافق مع العامل العصبي. (عمرو حنفي : ٥٧) ويرى (بسوطي ١٩٩٩) ان التدريب الفتري عالي الشدة يتناسب مع طبيعة اللاعبين الذين يحتاجون التركيز لأداء مهاره فهو ينمي بالدرجة الأساسية السرعة في رد الفعل والتحمل على حمل الأداة (سلاح الشيش) والقوة على الهجوم ، كذلك الاحتفاظ بالطاقة واللياقة البدنية حتى آخر أوقات المنافسة بما يحتويه هذا الأسلوب من تطور كبير في كفاءة الجهاز التنفسي في انتاج الطاقة ومد العضلات بالدم وعدم الحصول على التعب العضلي بالسرعة الممكنة. (بسوطي : ٧٤) ومن هنا تكمن أهمية البحث على ان التدريب الرياضي في لعبة المباراة يختلف عن باقي الألعاب لطبيعة العمل العضلي العصبي بها وبصغر مساحة الملعب واحتياج اللاعب لقدرات بدنية خاصة ليتعامل مع المنافس من سرعة رد فعل او قوه وتحمل ولا تأتي إلا عن طريق الزيادة في التركيز وعدم الوصول إلى التعب العضلي لأوقات طويلة.

إجراءات البحث

جدول (١) توصيف مجموعة العينة

حجم العينة	عينة الدراسة			المستبعدون
	التجريبية	الاستطلاعية	الاصابة	عدم الالتزام
٢٠	١٥	٣	١	١

مواصفات اختيار العينة

- ١- العمر الزمني للاعبين تحت (١٨) سنة.
- ٢- تقارب العمر التدريبي للعينة.
- ٣- القدرة على الالتزام بالبرنامج التدريبي.
- ٤ - سلامة الحالة الصحية والبدنية للاعبين لأداء المجهودات.
- ٥- العينة من جنس الذكور.

تجانس عينة البحث

عمل الباحث على ايجاد التجانس بين أفراد عينة البحث لكل من المتغيرات الآتية:-

أولاً/ المتغير العام (الطول - الوزن - العمر)

ثانياً / المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية لليدين - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - القدرة المميزة بالسرعة لليدين - دقة وسرعة الطعن - تركيز الانتباه - الرشاقة - التوافق بين العينين والذراعين - التحمل للذراع المسلحة - التوافق بين العينين واليدين - التوافق بين العينين والرجلين).

المجال البشري : لاعبي المباراة تحت (١٨) عام

المجال المكاني : ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط

المجال الزمني : من الفترة ١٤/٩/٢٠٢٥ الى ٢٠/١١/٢٠٢٥

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة مستخدم القياسين (القبلي - البعدي)

عينة البحث

تكونت عينة البحث من ٢٠ لاعب مباراة تحت سن (١٨) سنة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية

عينة البحث الأساسية

يمثل مجتمع البحث من لاعبي الأندية في محافظة واسط للمبارزة والتي تشمل كل من (نادي الصورة - نادي الكوت - نادي العزيزية) تحت ال (١٨) سنة وتكونت من (٢٠) لاعب مباراة مصنفيين إلى (١٥) لاعب مباراة عينة البحث الأساسية والتي تطبق عليهم برنامج التدريب الفترتي مرتفع الشدة و (٣) لاعبين مباراة تطبق عليهم الدراسة الاستطلاعية و تم استبعاد لاعبين وذلك لعدة أسباب :-

أ- الإصابة المتكررة.

ب- تعذر اللاعب من الالتزام بالتدريبات.

جدول (٢)

يتضح من جدول رقم (٢) ان معامل الالتواء انحدرت بين (+٣ الى -٣) في متغيرات البحث مما يدل على اعتدالية مجتمع البحث وتجانس في متغيرات الدراسة .

معامل الالتواء لجميع المتغيرات قيد الدراسة (ن = ١٨)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٥,٩٦	٢,٤٣	١٦٥,٤٦	٠,١٢-
الوزن	كغم	٦٣,٠٩	٣,٨٤	٦٣,٠١	٠,٣٢-
العمر	سنة	١٧,٤٢	٠,٧٩	١٦,٨١	٠,٥٠-
القدرة العضلية للذراعين	متر	٣,١١	٠,٢٥	٣,٤٨	٠,٢٨
القدرة العضلية للرجلين	سم	٨٣,٧١	٢,٢١	٨٥,٠٦	٠,١٣-
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	١٠	٠,٦٩	١٠	٠
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	٣,٥٠	٠,٢٨	٣,٤٧	٠,١٥
دقة وسرعة الطعن	ثانية	٧,٦٠	٠,٢٧	٧,٦٨	٠,٥٧-
تركيز الانتباه	عدد	٢٩,٤٥	١,١٩	٢٩,٠٦	٠,٢٨-
الرشاقة	ثانية	١٦,٥٨	٠,٧٤	١٦,٨٨	٠,٣٦
التوافق بين العينين واليدين	عدد	١٤,٤١	١,٢١	١٤	٠,٨٩-
التوافق بين العينين والرجلين	ثانية	٤,٥١	٠,٢٩	٤,٥٩	٠,١٥
التحمل للذراع المسلحة	عدد	٤٨,٦٣	٢,٥٦	٤٨	٠,٠٤-

جدول (٣)

الاختبارات المستخدمة بالبحث

اسم الاختبار	وحدة القياس	الهدف من الاختبار
اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كغم	متر	القدرة العضلية للذراعين
اختبار القدرة العضلية للرجلين	سم	القدرة العضلية للرجلين
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
التقدم بالوثب من وضع الاستعداد	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
اختبار دقة وسرعة الطعن	ثانية	دقة وسرعة الطعن
اختبار تركيز الانتباه لأداء حركة الطعن بالمبارزة	عدد	تركيز الانتباه
اختبار الرشاقة بالمبارزة	ثانية	الرشاقة
اختبار الرمي واستقبال الكرات	عدد	التوافق بين العينين واليدين
اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	التوافق بين العينين والرجلين
اختبار تحمل قوة الاداء للذراع المسلحة	عدد	التحمل للذراع المسلحة

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول

٢- ميزان طبي لقياس الوزن

يهدف البرنامج إلى رفع الصفات البدنية للاعبين
المبارزة من خلال تطبيق برنامج التدريب الفتري
مرتفع الشدة.

أسس وضع البرنامج

بعد البحث والاطلاع على الدراسات السابقة
والمراجع العلمية المرتبطة تمكن الباحث من وضع
الأسس التي من خلالها كتابة البرنامج بصورته
النهائية.

أولاً/ الأسس العامة

١- ملائمة التدريبات الموضوعية داخل الوحدات
التدريبية مع عمر اللاعبين.

٢- التأكد من عوامل الأمن والسلامة وتوفيرها.

٣- التدرج في الحمل التدريبي للاعبين.

٤- تحقيق أهداف الوحدات التدريبية.

ثانياً / الأسس الخاصة

١- تحديد الهدف من البرنامج التدريبي (التدريب

الفتري مرتفع الشدة)

٢- تمارين خاصة لأداء الإحماء.

٣- تمارين خاصة لتحقيق هدف المهارات الأساسية
للاعبين المبارزة.

٤- العمل على تهدئة اللاعبين بعد المجهودات

داخل الوحدات التدريبية.

٣- ساعة إيقاف لقياس الزمن

٤- كرة طبية وزن (٣) كغم

٥- سلاح مبارزة.

٦- لوحة تسجيل.

٧- شواخص.

٨- أوزان مختلفة الوزن.

٩- بدلة مبارزة.

١٠- حبال مطاطية.

الدراسة الاستطلاعية

اجريت الدراسة الاستطلاعية من تاريخ ١٤ / ٩ /

٢٠٢٤ إلى ١٦ / ٩ / ٢٠٢٤ وذلك بهدف :-

١- التعرف على الصعوبات التي تواجه اللاعبين

أثناء تطبيق البرنامج.

٢- التأكد من ملائمة التمارين والوحدات التدريبية.

٣- العمل التسلسلي في اجراء التمارين داخل

الوحدات التدريبية.

٤- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في

البحث.

٥- تدريب فريق العمل المساعد على الاختبارات.

٦- كتابة البرنامج التدريبي بصورته النهائية.

البرنامج التدريبي المقترح

**جدول (٤) دلالة الفروق في المتغيرات البدنية
للاعبي المباراة بين القياسين (القبلي - البعدي)**

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
	ع	س	ع	س		
القدرة العضلية للذراعين	٣,٥٠١	٠,٢٧٥	٢,٨٩٦	٠,٢٤٣	٢,٣٩٣	٢٨%
القدرة العضلية للرجلين	٨٤,٧	٢,٥٣٢	١١٠,٣٢	٢,٧٤٩	٢٥,٦٢	٣٢%
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	١٠,٢٣	٠,٨٠١	١٣,٦٥	٦,٨٦	٣,٤٢	٢٩%
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٣,٣٧٨	٠,٢٦٨	٣,٤٩٩	٠,٢١١	٠,١٢١	٣%
دقة وسرعة الطعن	٨,١٤٢	٠,٣١١	٦,١٥	٠,٢٩٠	١,٩٩٢	٢٩%
تركيز الانتباه	٢٩,٣	١,٥٣٤	٤٠,٤٩	١,٦٠٥	١١,١٩	٣٤%
الرشاقة	١٧,٠٨	١,٦٥٦	١٥,٧٦	٠,٥٦٤	١,٣٢	٣٠%
التوافق بين العينين واليدين	١٣,٢	١,٢٤٣	١٧,٢٥	١,٠٣٥	٤,٠٥	٢٧%
التوافق بين العينين والرجلين	٤,٥٥	٢,٤٣٢	٣,٤٥٣	٠,٢١٨	١,٠٧	٢٤%
التحمل للذراع المسلحة	٤٥,٦	٢,٤٢٨	٥٦,٥٦	٠,٥٤٤	١٠,٩٦	٢١%

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٣

يتضح من جدول (٤) انه وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة العينة ولصالح القياس البعدي .

كما يبين الجدول نسب التغير الحاصلة في الصفات البدنية للاعبين المباراة بعد تطبيق البرنامج ونحو الاتي :

القدرة العضلية للذراعين ٢٨% ، القدرة العضلية للرجلين ٣٢% ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين ٢٩% ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ٣% ، دقة

٥- تمارين تنافسية لتشجيعهم على الأداء.

الدراسة الأساسية

القياس القبلي

تم اجراء القياس القبلي على عينة البحث بتاريخ ١٧ / ٩ / ٢٠٢٥ إلى ١٩ / ٩ / ٢٠٢٥.

تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج التدريبي على لاعبي المباراة ولمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد بتاريخ ٢٠ / ٩ / ٢٠٢٥ - ٢٠ / ١١ / ٢٠٢٥.

القياس القبلي

تم اجراء القياس القبلي على عينة البحث بتاريخ ٢١ / ١١ / ٢٠٢٥ - ٢٣ / ١١ / ٢٠٢٥.

المعالجات الاحصائية

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ معامل الأنواء.
- ✓ معامل الارتباط.
- ✓ نسبة المئوية للتحسن.
- ✓ اختبار Test

عرض ومناقشة النتائج

اولا / عرض النتائج

على النواحي البدنية وبالتالي تزيد من قدرة اللاعب
بدنيا. (ابراهيم نبيل : ٣٥)

كما يؤكد (بيان الخاقاني ١٩٩٧) على ان استخدام
التدريب الفكري مرتفع الشدة يزيد من الروح التنافسية
داخل الوحدات التدريبية للاعبين وبالتالي يتيح
الفرصة لبذل مجهودات في تطبيق المهارة وهذا
الارتفاع يزيد من العمل اللاوكسجيني والأوكسجيني
في نفس الوقت لزيادة الطاقة داخل العضلات
وبالتالي تكيف اللاعبين لأداء مجهودات لأطول
فترة ممكنة. (بيان الخاقاني : ٦٧)

الاستنتاجات

- ١- تاثير البرنامج المتبع (الأديب الفكري مرتفع
الشدة) على الصفات البدنية للاعبين المباراة ما
عدى القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- ٢- عدم التأثير الواضح للبرنامج المتبع (التدريب
الفكري مرتفع الشدة) على القوة المميزة بالسرعة
للاعبين المباراة .

التوصيات

- ١- الاهتمام بالتدريب الفكري مرتفع الشدة في برامج
لاعبين المباراة.
- ٢- اختيار التدريب الفكري مرتفع الشدة لطبيعة
النشاط في رياضة المباراة بالأسلحة الثلاثة.
- ٣- اجراء دراسات مشابهه في هذا الأسلوب من
التدريب للاعبين المباراة.

وسرعة الطعن ٢٩% ، تركيز الانتباه ٣٤% ،
الرشاقة ٣٠% ، التوافق بين العينين واليدين ٢٧%
،التوافق بين العينين والرجلين ٢٤% ، التحمل
للذراع المسلحة ٢١% .

مناقشة النتائج

بعد العمل بالمعالجات الاحصائية لنتائج الاختبارات
(القبلي - البعدي) تم التوصل الى النتائج في
جدول (٤) على انه وجود فروق دالة احصائيا بين
القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات البدنية
وأظهر نسبة التحسن والواضحة حيث بلغت:

القدرة العضلية للذراعين ٢٨% ، القدرة العضلية
للرجلين ٣٢% ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين
٢٩% ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ٣% ، دقة
وسرعة الطعن ٢٩% ، تركيز الانتباه ٣٤% ،
الرشاقة ٣٠% ، التوافق بين العينين واليدين ٢٧%
،التوافق بين العينين والرجلين ٢٤% ، التحمل
للذراع المسلحة ٢١% .

ويرجع الباحث إلى ان التحسين الحاصل في
العناصر البدنية للاعبين المباراة هو تطبيق البرنامج
التدريب الفكري مرتفع الشدة وتأثيرها الإيجابي على
عناصر اللياقة البدنية.

كما أوضح (ابراهيم نبيل : ٢٠١٠) على ان
التدريب الفكري مرتفع الشدة من الأساليب الحديثة
في التدريب البدني والتي تركز تأثيره على انتاج
طاقة اكبر لدى الرياضيين وانعكاس هذا التأثير

المصادر

- عمرو حنفي السكري (١٩٩٣) : دليل المبارزة، دار عالم المعرفة، القاهرة.
- بسطويطي ، احمد (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، مصر.
- إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠١٠) : اساسيات تدريب المبارزة، مؤسسة GMS ، القاهرة.
- بيان علي عبد علي خاقاني (١٩٩٧) : المحددات الأساسية لاختيار الناشئين في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

التمارين

- ١- الهرولة لمدة ١٠ دقائق احماء عام
- ٢- تمشي السريع لمسافة (٢٠٠) م
- ٣- الجري المتعرج بين الحواجز بحمل سيف المبارزة .
- ٤- حمل وزن (٥) كغم واخذ دوران نصف دائرة .
- ٥- وقوف حمل وزن - ثني ومد الركبتين .
- ٦- وقوف مواجه لصندوق خشبي والوثب عليه بتبادل الرجلين .

الجدول الزمني لتوزيع دوائر التدريب المستخدمة في البرنامج

رقم التمرين	الدوائر التدريبية	الايام	الاسبوع	الشهر
١ - ٣ - ٥	١	سبت - اتنين - اربعاء	الاول	الاول
٧ - ٦ - ٤	٢	سبت - اتنين - اربعاء	الثاني	
٢ - ٦ - ٣	٢	سبت - اتنين - اربعاء	الاول	الثاني
١ - ٥ - ٤	٣	سبت - اتنين - اربعاء	الثاني	