

تأثير تمارينات عقلية مصاحبة للمنهج التدريبي في بعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين سلاح الشيش

أ.م.د. سكينه شاكر حسن
الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
dr_sakainashaker@yahoo.com

الباحث حيدر عكار حاتم
الجامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
hydrkar6@gmail.com

مستخلص البحث:

تؤثر التمارينات العقلية في مستوى الأعداد النفسي للاعبين فهي من الأمور الهامة بالمجال الرياضي لدورها المؤثر والفاعل على الأداء المطلوب وخاصة في اللحظات الحرجة من المنافسة ، وتعمل على رفع وتحسين مستوى الأداء الرياضي والسيطرة والتحكم بالانفعالات النفسية ، فهي تعود بفائدة على مستوى انجاز اللاعبين أثناء المنافسات في جميع الألعاب الفردية ومنها المبارزة كون هذه اللعبة من الألعاب الهجومية والدفاعية في آن واحد التي تتطلب جهداً كبيراً لما تتميز به من حركات سريعة ونشطة وتوافق وتركيز عاليين ، وتعد الحركات الهجومية والدفاعية من أهم الحركات التي عن طريقها يتم حسم الموقف التنافسي والتي تتكون من حركات عديدة مختلفة تحسن العقل والقدرة على تكوين المواقف الجديدة والتغير السريع الذي يحدث في العمليات العقلية ، فان التدريب على التمارينات العقلية يساعد المبارز على توجيه انتباهه وعزل نفسه لكل مشتتات الانتباه التي تعيقه باعتبار عمليات الانتباه هي دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل المؤثرة في المنافسة وهذا يعمل على تحسين المهارات الهجومية والدفاعية لدى اللاعبين

وقد تم استخدام المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة إذ بلغ مجتمع البحث (8) لاعبين من نادي الجيش والاتصالات الرياضي للمبارزة أما عينة البحث فقد بلغت (4) لاعبين أيضاً من لاعبي نادي الاتصالات الرياضي بسلاح الشيش . وإعداد مجموعة من التمارينات العقلية وتطبيقها في الجزء الاول من الجزء الرئيس على مدار (24) وحدة تدريبية ومعرفة مدى تأثيرها على المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين سلاح الشيش من خلال تقييم ادائهم من خلال مجموعة من الخبراء . وقد تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات منها :- اثبتت النتائج بأن التمارينات العقلية المعدة كان لها الاثر الايجابي على اللاعبين وذلك من خلال تحسين نتائج الاختبار البعدي والاداء المهاري للاعبين سلاح الشيش ، وانه الاهتمام بالجوانب العقلية والتنوع والتشكيل في التمارين يساهم في تحسين اداء اللاعبين . اما التوصيات فمنها : اجراء دورات تثقيفية للمدربين لإبراز دور الجوانب العقلية والنفسية وتأثيرها على نتائج اللاعبين للعمل على تحسينها والاهتمام بها و العمل على التنوع بالوسائل والادوات لخلق حالة من التشويق والاثارة لدى اللاعبين .

الكلمات المفتاحية :- التمارينات العقلية – المهارات الهجومية والدفاعية – لاعبي سلاح الشيش .

التعريف بالبحث

المقدمة وأهمية البحث :-

إن التمرين العقلي من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس الرياضي ، وقد أصبح دعامة أساسية في مجال التدريب الرياضي خلال الفترات الماضية لاستخدامه العديد من المهارات العقلية بهدف تطوير الأداء المهاري وتحقيق أعلى مستويات الانجاز . وقد استخدم مصطلح التمرين العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغير في سلوك الفرد سواء العقلي ام البدني إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والانتظام في تدريب المهارات العقلية. وان قدرة المبارز على بذل الجهد وتحقيق الفوز تتوقف على الكثير من المتغيرات التي في مقدمتها الجوانب العقلية والحركية والمهارية . وان المهارات الهجومية والدفاعية تحتاج الى التنوع والتشكيل في التمرينات المستخدمة للتمكن من تحسين ادائهم وتمكن اللاعبين من تحقيق الانجاز . وهنا تكمن اهمية البحث في كونها محاولة علمية لتحسين الاداء من خلال تحسين القدرات العقلية والتدريب على المهارات الهجومية والدفاعية للتمكن من رفع المستوى لدى لاعبي سلاح الشيش، هناك الكثير عرفوا التمرينات العقلية منهم علماء عرب وغير عرب في الكثير من المصادر .

عرفة (مورجان Morgan) أنه "احد طرائق التدريب الخاصة المؤثرة على تغير السلوك وتعزيز التعلم".⁽¹⁾

وعرفة (سنجر Singer) على أنه "تكرار المهارة متضمنا المحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا".⁽²⁾

اما (روشال Rushal) أنه "احد الطرق الرئيسية للحصول على التحكم والتركيز والإنتباه".⁽³⁾ وعرفة (محمد العربي) أنه "إستراتيجية استخدام المهارات العقلية في تطوير مستوى الأداء الرياضي".⁽⁴⁾

مشكلة البحث

أن عدم الاهتمام بالتمرينات العقلية قد يؤثر بصورة مباشرة في مستوى الأداء المهارى بشكل واضح ، وعلى قدراتهم البدنية والمهارية والحركية وخاصة الدقة وسرعة الاستجابة الحركية باعتبارها من العناصر المهمة في رياضة المبارزة ، ومن أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين وتحسن مستوى التوافق والأداء المهارى للحركات الدفاعية والهجومية فقد ارتى الباحث القيام بهذه الدراسة من خلال وضع تمرينات تخص الجوانب العقلية وتراعي الجانب النفسي لغرض الارتقاء بمستوى لاعبي المبارزة

(1) Morgan,w :Engogenic aids and Muscular performance,NewYor k ,Academic, press .P94.

(2) Singer R.N: . Motor Learning and Human Performance ,3rd ed, MC million pub, Co, Nc, 1980. P 271.

(3) Rushall,B: Psychology of Sport,London,Pelham(1979) p 106

(4) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي للنشر، 2001، ص30.

الى افضل مستوى ومعرفة تأثيرها على التوافق النفسي والمهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي رياضة المبارزة .

أهداف البحث :-

1. اعداد تمرينات عقلية خاصة للاعبي سلاح الشيش.
2. التعرف على تأثير التمرينات العقلية المعدة في كل من التوافق النفسي بعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبي سلاح الشيش .

فرضيات البحث :-

– هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية ولصالح الاختبارات البعدية للعينة قيد الدراسة .

مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري :- لاعبو نادي الاتصالات لسلاح الشيش .
- 1-5-2 المجال الزمني :- للمدة من 2022/8/25 الى غاية 2023/6/6 .
- 1-5-3 المجال المكاني :- قاعة المبارزة في نادي الاتصالات في بغداد .

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث :-

يعد المنهج من الامور الاساسية والمهمة في تنفيذ البحث لكونه ينظم افكار الباحثين ويحللها ويعرضها لكي يصلوا الى الحقائق والنتائج المقبولة حول موضوع الدراسة ، فالمنهج هو " الطريقة التي يتوصل بها الإنسان إلى كيفية علمية منطقية متسقة مع الواقع لإدراك حقيقة من الحقائق التي كان يجهلها وهو البديل إلى اكتساب المعرفة الفنية " (1) .

ولذا اختار الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة التجريبية الواحدة وذلك لملاءمة لطبيعة مشكلة البحث وحلها لأنه يستند على أساس التعامل الواقعي والمباشر مع الظواهر المختلفة ، ويعد المنهج التجريبي من اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بصورة علمية منظمة .

تجانس العينة

لغرض التحقق من تجانس العينة في متغيرات البحث (الكتلة ، الطول ، والعمر الزمني) فقد عمد الباحث إلى بعض الاجراءات لضبط هذه المتغيرات على الرغم من ان العينة المختارة من مراحل عمرية متقاربة ، وكذلك لمنع المؤثرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية لأفراد العينة ، وللتأكد من تجانس العينة في متغيرات (كتلة الجسم – الطول – العمر) لهذه المتغيرات لمعرفة واقع الاختلاف من عدمه ، كما موضح في جدول (1).

(1) نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل البحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد : 2004 ، ص51 .

الجدول (1)

يبين تجانس العينة للمجموعة التجريبية للمتغيرات (الطول، العمر، الكتلة، العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	174.5	5.26	174.5	0.124
العمر	كغم	17.5	0.577	17.5	0.00
الكتلة	السنة	62.5	8.021	62.5	0.00
العمر التدريبي	السنة	7	0.816	7	0.00

من الجدول (1) يتضح بان قيم المتغيرات لمعامل الالتواء محصورة بين $(3 \pm)$ وهذا يدل على ان افراد العينة متجانسة .

3-3 وسائل جمع المعلومات:-

- المصادر العربية والاجنبية
- شبكة المعلومات

- المقابلات الشخصية ملحق (1) (2)

3-3-1 ادوات البحث :-

- استمارة استبانة لمقياس التوافق النفسي ملحق (3)
- استبانة اختيار المهارات الهجومية والدفاعية لسلح الشيش ملحق (4)
- استمارة استبانة اراء الخبراء حول اختيار بعض المهارات الهجومية والدفاعية للمبارزة بسلح الشيش ملحق (5)

- فريق العمل المساعد ملحق (6)

3-3-2 الاجهزة

- اقلام رصاص عدد (4).
- سلح الشيش عدد (5) .
- شريط قياس ، وحدة القياس (بالسنتيمتر واجزاءه) .
- قناع مبارزة عدد (4) .
- بالونات عدد (60)
- كرات ملونة عدد (6)
- كرة تنس عدد (2)
- حبال
- صور اشكال هندسية
- صور الارقام
- كارتات ملونة
- تيشيرت ملون عدد (2)
- ميزان طبي لقياس الكتلة عدد (1) .

- كامرة تصوير (hp) .
- لابتوب نوع DELL .
- شاشة عرض عدد (1) .
- جهاز mp3

4-3 اجراءات البحث

لقد عمد الباحث الى عرض استمارة خاصة بالمهارات الهجومية والدفاعية لسلح الشيش على مجموعة من الخبراء والمختصين من ذوي الخبرة والتخصص لاختيار أي من هذه المهارات الهجومية والدفاعية هي الانسب لعينة ومتغيرات البحث قيد الدراسة والاستفادة من آراء الخبراء والمختصين من خلال المقابلات الشخصية التي قام بها الباحث.

جدول (2)

يبين النسبة المئوية للمهارات الهجومية والدفاعية لسلح الشيش المعتمدة والمستبعة حسب آراء الخبراء

ت	المهارات الهجومية والدفاعية لسلح الشيش	عدد الخبراء	الموافقون	النسبة المئوية
1	حركة الرجل	7	1	14
2	حركة الطعن		3	43
3	الهجمة المستقيمة المباشرة		2	29
4	الهجمة بتغيير الاتجاه		5	71
5	الهجمة الدائرية		6	86
6	الهجمة العددية		6	86
7	هجمة الايقاف		1	14
8	الهجمة القاطعة		3	43
9	الهجمة الزمنية		1	14
10	الدفاع الرابع		5	71
11	الدفاع الدائري		6	86
12	الدفاع النصف الدائري		3	43
13	الدفاع القطري		5	71

تقييم الاداء المهاري

عمل الباحث على تقييم اداء اللاعبين من خلال تصويرهم أدائهم لبعض المهارات الهجومية والدفاعية وبشكل فردي لكل لاعب ولكل مهارة ومن ثم تم عرضها على مجموعة من المحكمين وقد بلغ عددهم (3) محكمين ووفق استمارة معدة لهذا الغرض .

اجراءات التجربة الرئيسة :-

الاختبارات القبلية :-

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية الخاصة ببعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين سلاح الشيش على عينة البحث البالغ عددهم (4) لاعبين للمجموعة التجريبية في يوم الخميس 2023/2/6 في تمام الساعة السادسة مساء على قاعة المباراة في نادي الاتصالات الرياضي / بغداد .

التجربة الرئيسة :-

بعد اطلاع الباحثين على الكثير من المصادر والمراجع والدراسات العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والتخصص وبالإضافة الى الاستفادة من التجربة الاستطلاعية والعمل على تجهيز كل متطلبات البحث وللتمكن من تحقيق اهداف البحث عمد الباحث إلى اعداد برنامج مكون من مجموعة من التمرينات العقلية ، الذي استمر تطبيقه لمدة (8) أسابيع بواقع (36) تمريناً من 3/1 الى 2023 4/28 في نادي الاتصالات الرياضي في بغداد ، إذ تم تطبيق البرنامج في كل اسبوع ثلاثة ايام (الاحد – الثلاثاء- الخميس) ، وتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة يشترك فيها أفراد عينة البحث التجريبية تطبق التمرينات العقلية في الجزء الاول من الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية ويتم تطبيق باقي الوحدات التدريبية حسب ما معد من قبل المدرب ، اذ تم انجاز البرنامج بواقع (36) ساعة ، بحيث كانت الوحدات عبارة عن تمرينات عقلية ونصائح ايجابية ومعنوية وتحفيزية وبإشراف ومتابعة من قبل الباحثين في قاعة المباراة يتم فيها عرض مقاطع من الفيديو تبين بعض التمرينات العقلية التي ينفذها اللاعب أثناء الوحدة التدريبية والاستفادة من الاخطاء التي يقع بها الآخرون.

الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج أجرى الباحث الاختبارات البعدية لبعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين سلاح الشيش لعينة البحث في يوم الثلاثاء 2023/4/26 وبعدها تم إجراء الاختبارات للمهارات الهجومية والدفاعية للاعبين سلاح الشيش في قاعة المباراة في نادي الاتصالات الرياضي ببغداد ، وقد حرص الباحث على إجراء الاختبارات بالطريقة نفسها التي تمت بها الاختبارات القبلية من حيث الوقت والتسلسل والمكان .

الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية الضرورية التي تساعد في معالجة نتائج البحث ، وذلك بالاعتماد على البرنامج الإحصائي (SPSS) والتي منها :-

- الوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة.
- اختبار (ت) للعينات المستقلة.
- معامل الالتواء.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
تضمن هذا الفصل عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ، ومناقشتها
لغرض الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من صحة الفرضيات
عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لبعض المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين سلاح
الشيش للمجموعة التجريبية

جدول (3)

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية والدفاعية
للاعبين سلاح الشيش

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف ه	(T) المحسوبة	درجة الحرية	درجة sig	معنوية الفروق
	ع	س	ع	س						
الهجمة العديّة	5.675	0.22174	8	0.1633	2.325	0.34034	13.663	3	0.001	معنوي
الهجمة الدائري	5.125	0.3775	7.1	0.2449	1.975	0.3775	10.464	3	0.002	معنوي
الدفاع الرابع	5.375	0.5315	8.525	0.1893	3.15	0.5	12.6	3	0.001	معنوي
الدفاع السادس	4.875	0.263	7.7	0.3162	2.825	0.4992	11.319	3	0.001	معنوي
الدفاع الدائري	4.825	0.4113	7.7	0.2944	2.875	0.3096	18.574	3	0.000	معنوي

(*) دال احصائي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ ، عند درجة حرية (ن - 1) .

يبين جدول (8) الوسائل الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إذ أظهرت
مقادير من المعنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار
القبلي للهجمة العديّة قد بلغ (5,675) وبانحراف معياري مقداره (0,22174) بينما شكل الوسط
الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه (8) وبانحراف معياري مقداره (0,1633) وكانت فرق
الايوساط (2,325) وفرق الانحرافات قد بلغ (0,34034) وقيمة (t) المحسوبة هي (13,663) عند
مستوى دلالة (0.001) وكانت النتائج معنوية ، في حين وكان الوسط الحسابي للهجمة الدائرية في
الاختبار القبلي (5,125) وبانحراف معياري مقداره (0,3775) في حين شكل الوسط الحسابي
للاختبار البعدي (7,1) وبانحراف معياري مقداره (0,2449) وكانت قيمة فرق الاوساط (1,975)
وفرّاق الانحرافات (0,3775) وقيمة (t) المحسوبة هي (10,464) عند مستوى دلالة (0.002)
وكانت النتائج معنوية . أما الدفاع الرابع فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5,375) وانحراف
معياري مقداره (0,5315) أما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (8,525) وبانحراف معياري
قدّره (0,1893) أما قيمة فرق الاوساط فقد بلغت (3,15) وفرق الانحرافات قد بلغت (0,5) وقيمة
(t) المحسوبة فقد كانت (12,6) عند مستوى دلالة (0.001) وكانت بذلك النتائج معنوية . كان الوسط
الحسابي في الاختبار القبلي للدفاع السادس قد بلغ (4,875) وبانحراف معياري مقداره (0,263)

بينما شكل الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه (7,7) وبانحراف معياري مقداره (0,3162) وكانت فرق الاوساط (2,825) وفرق الانحرافات قد بلغ (0,4992) وقيمة (t) المحسوبة هي (11,319) عند مستوى دلالة (0.001) وكانت النتائج معنوية ، في حين وكان الوسط الحسابي للدفاع الدائري في الاختبار القبلي (4,825) وبانحراف معياري مقداره (0,4113) في حين شكل الوسط الحسابي للاختبار البعدي (7,7) وبانحراف معياري مقداره (0,2944) وكانت قيمة فرق الاوساط (2,875) وفرق الانحرافات (0,3096) وقيمة (t) المحسوبة هي (18,574) عند مستوى دلالة (0.000) . وهذا يدل على أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي لبعض المهارات الهجومية والدفاعية وبذلك يكون قد تحقق الهدف الاول والثاني من اهداف البحث فتقبل الفرضية . يتضح مما سبق ان التمرينات العقلية ادت الى رفع مستوى اداء لاعبي المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدي ، وهذا ما تؤكده نتائج الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية فيعزو الباحث ذلك الى نوع التمرينات العقلية وتنوعها بحيث تخلق اجواء ايجابية وفعالة وإثارة التشويق ورسم صورة واضحة ومفهومة عن كيفية الاداء المهارى اضافة الى التنوع في اشكال التمرينات والوانها وتفصيلها مما اضفى صورة من الاختلاف بين ما كان يطبق من التمارين وبين التمارين العقلية ومحاكاتها للعمليات العقلية . "حيث ان اي عمل لا يكتب له النجاح بدون اثارة وتشويق ، لذلك عندما تخلو العملية من عناصر التشويق والاثارة فان نتائجها ستكون سلبية وفي المقابل سيكون الاداء اكثر ايجابيه عندما توفر وتقدم متعة تساعد في احداث رغبة في التعامل مع الموضوع والواجب المطلوب تعلمه ويشكل فيه رضا وقبول نفسي وبالتالي احداث اكساب سريع للحركات والفعاليات الرياضية " (1) . ويعزو الباحث إلى أن مستوى المعنوية التي تم الحصول عليها في الاختبار البعدي للمتغيرات في المجموعة التجريبية هي ناتجة من مجموعة من الأسباب ذات التأثير الكبير منها : إن الأداء الأمثل للاعبين يتم بشكل علمي إذ ان فهم المطلوب أدائه كان في ذهن اللاعب ويتصور متكامل لمفهوم الواجب الحركي خاصة، وهذا الأمر يتفق مع أسامة كامل " يتوقف التفوق الرياضي على مدى فهم الرياضي ومقدار التصور للمهارة المراد أدائها على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتها البدنية ، فالمهارات النفسية تساعد في تعبئة القدرات والطاقت البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي " (2) . ولكون التمارين التي تم اعدادها من قبل الباحثين تعمل على خلق حالة من الانسجام والتوافق بين العمل على تحسين بعض المهارات الهجومية والدفاعية من خلال محاكاة العمليات العقلية وزيادة نسبة الاحتفاظ والعمل على جعل الاجواء مقاربة لأجواء اللعبة لكونها تتميز بالسرعة والدقة وصغر وقت المباراة وهذا ما تم مراعاته في اعداد التمرينات وما اثبتته النتائج التي تم الحصول عليها اضافة الى التنوع في اشكال التمرينات والوانها وتفصيلها مما اضفى صورة من الاختلاف بين ما كان يطبق وبين التمارين العقلية ومحاكاتها للعمليات العقلية .

(1) قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد : مطبعة كلية التربية الرياضية ، 2005 ، ص59 .
(2) أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2000 ، ص3.

الاستنتاجات:

1. ان الاهتمام بالجوانب العقلية والتنوع والتشكيل في التمارين يسهم في تحسين اداء اللاعبين .
2. ان التمرينات العقلية المعدة قد اسهمت بتنمية التوافق النفسي وتحسين بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي سلاح الشيش .
3. اثبتت النتائج بان التمرينات العقلية المعدة كان لها الاثر الايجابي على اللاعبين وذلك من خلال تحسين النتائج للاختبارات البعيدة بالبعدية .

التوصيات:

1. اجراء دورات تثقيفية للمدربين لإبراز دور الجوانب النفسية والعقلية وتأثيرها على نتائج اللاعبين للعمل على تحسينها والاهتمام بها .
2. العمل على الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية من خلال تطبيق التمرينات العقلية واجراء دراسات مشابهة .

المصادر:

1. نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل البحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد : 2004
2. قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد : مطبعة كلية التربية الرياضية ، 2005 .
3. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2000 .
4. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي للنشر، 2001،

Singer R.N: . Motor Learning and Human Performance ,3rd ed, MC million pub, Co,

Morgan,w :Engogenic aids and Muscular performance,NewYor k ,Academic, press .

Rushall,B: Psychology of Sport, London, Pelham (1979) p 106

نموذج من التمارين العقلية :

الملاحظات	الراحة الانتقالية من تمرين لآخر	زمن العمل الكلي للتمرين	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين وتكراره	التمرين	الزمن	اقسام الوحدة
الانتقال من ت1 الى ت2 = 1د	1د	8د	1د	3	—	10ثا×120	التمرين الرابع	27دقيقة	القسم الرئيسي
الانتقال من ت2 الى ت3 = 1د	1د	11د	1د	3	60ثا	20ثا×3	التمرين الخامس		
بعد اداء التمرين الاخير = 1د	1د	5د	1د	3	—	60ثا×12	التمرين السادس		
27دقيقة	3دقيقة	24دقيقة	6دقيقة	9	60ثا	25×200	المجموع		

The effect of mental exercises accompanying the training curriculum on some offensive and defensive skills of fencing players

Haider Akar Hatem
Al-Mustansiriyah University/
College of Basic Education
Department of Physical Education
and Sports Sciences
dr_sakainashaker@yahoo.com

Assist.prof.Dr. Sukaina Shaker Hassan
Al-Mustansiriyah University/
College of Basic Education
Department of Physical Education
and Sports Sciences
Hydrkar6@gmail.com

Mental exercises affect the level of psychological preparation of players, as they are important in the sports field for their effective and effective role in the required performance, especially in critical moments of competition, and work to raise and improve the level of sports performance and control and control of psychological emotions, as they are beneficial to the level of achievement of players during competitions in all Individual games, including fencing, as this game is one of the offensive and defensive games at the same time, which requires great effort because of its fast and active movements, high compatibility and concentration. The offensive and defensive movements are among the most important movements through which the competitive situation is resolved, which consists of many different movements that improve the mind and the ability to form new positions and

the rapid change that occurs in mental processes. Training in mental exercises helps the fencer direct his attention and isolate himself from all distractions. Which hinders him, given that attention processes are constantly changing because they are linked to changing situations and factors affecting competition, and this works to improve the offensive and defensive skills of the players.

The experimental method was used for one experimental group, as the research community reached (4) players, while the research sample amounted to (4) players also from the Etisalat Sports Club players with fencing weapons. Preparing a set of mental exercises and applying them in the first part of the main part over the course of (21) training units and knowing the extent of their impact on the offensive and defensive skills of the foil players by evaluating their performance through a group of experts. A number of conclusions were reached, including: The prepared mental exercises proved to have a positive effect on some of the offensive and defensive skills of the fencing players, and that the more attention is paid to the psychological aspect, the better the offensive and defensive skills of the fencing players. As for the recommendations: conducting educational courses for trainers to highlight the role of paying attention to the psychological and mental aspect and their importance for athletes through specialists in this field.

key words :-Mental exercises - offensive and defensive skills - fencing players.