

---

---

# MENTAL EXERCISES AND THEIR IMPACT ON THE PSYCHOLOGICAL COMPATIBILITY OF FENCING PLAYERS

Haider Akkar Hatem,  
Department of Physical Education and Sports Sciences, College of Basic  
Education, Al-Mustansiriya University, Iraq.  
Hydrkar6@gmail.com

Assist. Prof. Dr. Sukaina Shaker Hassan,  
Department of Physical Education and Sports Sciences,  
College of Basic Education, Al-Mustansiriya University, Iraq.  
dr\_sakainashaker@yahoo.com

<b>Abstract:</b>	<b>Keywords</b>
<p>Mental exercises have a great impact on the level of players, as they are important and influential in the sports field, because mental exercises have an effective and influential role in influencing the required performance, especially in critical moments of competition, so they work to raise and improve the level of sports performance and control and control psychological emotions , It is of benefit at the level of players' achievement during competitions in all individual games, including fencing, since this sport is an offensive and defensive game at the same time, so it requires a great effort because of its fast and active movements, high compatibility and concentration, and the offensive and defensive movements are among the most important movements through which the Resolve the competitive situation, which consists of many different movements that improve the mind, the ability to form new situations, and the rapid change that occurs in mental processes.</p> <p>The experimental method was used for one experimental group, as the research community reached (4) players, while the research sample amounted to (4) players from the Etisalat Sports Club with fencing weapons, and psychological compatibility is measured through a scale prepared for this purpose, as the researcher prepared a group of Mental exercises and their application in the first part of the main part amounted to (21) training units. A number of conclusions were reached, including: The mental exercises program prepared by the researchers proved its positive effect on the psychological compatibility of the fencing players of the experimental group, and in the fact that the mental exercises work to raise and improve the psychological aspect in terms of the players' ability to adapt and adapt to different situations. As for the recommendations: Paying attention to the psychological aspect compared to the skillful aspect, conducting educational courses for trainers to highlight the role of mental and psychological training and their importance for athletes through specialists in this field.</p>	<p>Mental exercises, psychological compatibility, fencing weapons, players, mental training.</p>

**التمرينات العقلية وتأثيرها في التوافق النفسي للاعبين سلاح الشيش**

**حيدر عكار حاتم** ، قسم التربية البدنية ، كلية التربية الاساسية، الجامعة  
المستنصرية ، العراق

Hydrkar6@gmail.com

**أ.م.د سكيينة شاكر حسن**، قسم التربية البدنية ، كلية التربية الاساسية، الجامعة  
المستنصرية ، العراق

dr\_sakainashaker@yahoo.com

**المستخلص**

ان التمرينات العقلية لها تأثير كبير على مستوى اللاعبين فهي من الأمور الهامة والمؤثرة في المجال الرياضي كون التمرينات العقلية لها دور فاعل ومؤثر في التأثير على الأداء المطلوب وخاصة في اللحظات الحرجة من المنافسة ، فتعمل على رفع وتحسين مستوى الأداء الرياضي والسيطرة والتحكم بالانفعالات النفسية ، فهي ذات فائدة على مستوى انجاز اللاعبين أثناء المنافسات في جميع الألعاب الفردية ومنها المبارزة كون هذه الرياضة من الألعاب الهجومية والدفاعية في آن واحد فتتطلب 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 تعمل على تحسن العقل والقدرة على تكوين المواقف الجديدة والتغير السريع الذي يحدث في العمليات العقلية .

وقد تم استخدام المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة إذ بلغ مجتمع البحث (4) لاعب أما عينة البحث فقد بلغت (4) لاعب من لاعبي نادي الاتصالات الرياضي بسلاح الشيش، ويتم قياس التوافق النفسي من خلال مقياس اعد لهذا الغرض ، إذ قام الباحث بإعداد مجموعة من التمرينات العقلية وتطبيقها في الجزء الاول من الجزء الرئيس إذ بلغت (21) وحده تدريبية. وقد تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات منها :- اثبت برنامج التمرينات العقلية المعدة من قبل الباحثين تأثيراً ايجابياً في التوافق النفسي للاعبين سلاح الشيش للمجموعة التجريبية ، وفي كون التمرينات العقلية تعمل على رفع الجانب النفسي وتحسينه من حيث قدرة اللاعبين على التكيف والتوافق مع المواقف المختلفة . اما التوصيات : الاهتمام بالجانب النفسي ومقارنه بالجانب المهاري ، اجراء دورات تثقيفية للمدربين لإبراز دور التدريب العقلي النفسي ولأهميتهما بالنسبة للرياضيين عن طريق مختصين في هذا المجال .

**الكلمات المفتاحية :** التمرينات العقلية ، التوافق النفسي ، سلاح الشيش ، اللاعبين، التدريب العقلي.

**1- التعريف بالبحث****1-1 مقدمة وأهمية البحث :**

إن التمرين العقلي من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس الرياضي , وقد أصبح دعامة اساسية في مجال التدريب الرياضي خلال الفترات الحالية لاستخدامه العديد من المهارات العقلية بهدف تطوير الأداء المهاري وتحقيق أعلى مستويات الانجاز . واستخدم مصطلح التمرين العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والانتظام في تدريب المهارات العقلية .

ويعد التوافق النفسي من المفاهيم المهمة والأساسية المتصلة بشخصية الرياضي وبصحته النفسية وعلاقته التكيفية مع الوسط الرياضي . وينظر بعض الباحثين الى التوافق على انه " عمليات مساهمه ومجارة للبيئة الطبيعية والاجتماعية بينما ينظر البعض الاخر الى التوافق على انه عملية تأثر وتأثير في البيئة ، لذلك يعد التوافق النفسي بمثابة حالة من الانسجام بين اللاعب وبيئته والعمل على ارضاء اغلب حاجاته الى جانب تصرفه تصرفاً مرضياً ازاء مطالب البيئة سواء كانت هذه المطالب تدريبيه او تنافسية او اجتماعية ، وكذلك فإن التوازن يضمن قدرة اللاعب على تفسير سلوكه عندما يواجه موقف جديد او مشكلة في التدريب والمنافسة " (1).

ان رياضة المبارزة من الرياضات التي تحتاج الى تحسين مهارتها من خلال التنوع بالتمرينات المستخدمة وخاصة تلك التي تهتم بالجوانب العقلية وذلك للارتقاء بمستواهم للوصول بهم الى اعلى المستويات .

وتكمن أهمية البحث في أنها تمثل محاولة علمية في وضع تمرينات عقلية مناسبة للتدريب العقلي ومعرفة مدى تأثيرها في التوافق النفسي للاعبين سلاح الشيش ، بحيث تعمل على زيادة قدرات اللاعبين في التدريب وتشويقهم نحو أداء المهارات التي تدربوا عليها لتحقيق أهداف الوحدات التدريبية والوصول باللاعبين إلى المستوى المطلوب.

**2-1 مشكلة البحث**

يعد التدريب العقلي من العوامل المساعدة التي تعمل على تسهيل عملية التدريب البدني والمهاري والحركي في لعبة المبارزة الجزء المكمل للعملية التدريبية بحيث تهدف الى اعداد لاعبين للدخول في المنافسات ، فالتدريب على الأداء المهاري للحركات غير كافي لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة ، لكون هذه الحركات تعتمد على الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال أساليبها وأنواعها ولهذا تتطلب اهتماماً أكبر من الجانب البدني والعقلي وخاصة في الأداء المهاري للحركات الهجومية والدفاعية التي تؤثر في الأداء التنافسي وعلى تحسين أدائه في أقل زمن تدريبي بدني .

ومن خلال ملاحظة الباحثين ومتابعته للبرامج ومناهج التدريب لكونهم متابعين ومهتمين باللعبة لاحظوا عدم التركيز على التمارين عقلية والجانب النفسي ، بحيث وجد بأن هناك تذبذباً في أداء اللاعبين التي تعطي انعكاسات على واقع العملية التدريبية نفسها وقلة الاهتمام بالجانب النفسي والعقلي فيها بحيث يؤدي انخفاض في التوافق الخاص لهذه المهارات الحركية وعدم الوصول إلى المستوى المطلوب بسبب عدم الاهتمام بالعمليات العقلية لهذه الحركات المعقدة.

ايمان حمد شهاب و سكيمة شاكر حسن : علم القياس النفسي وتطبيقه في المجال الرياضي ، ط1 ، بغداد : دار (4) الكتب والوثائق ، 2021 ، ص. 70

وأن عدم الاهتمام بالتدريب او التمرينات العقلية قد يؤثر بصورة مباشرة في مستوى الأداء المهاري بشكل واضح ، وعلى قدراتهم البدنية والمهارية والحركية وخاصة الدقة وسرعة الاستجابة الحركية باعتبارها من العناصر المهمة في رياضة المبارزة ، وعدم اهتمام مدربي المنتخبات بالتدريب العقلي .

### 3-1 أهداف البحث :-

1. التعرف على مستوى التوافق النفسي للاعبين سلاح الشيش .
2. التعرف على تأثير التمرينات العقلية في التوافق النفسي للاعبين سلاح الشيش .

### 4-1 فرض البحث :-

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للتوافق النفسي ولصالح الاختبارات البعدية للعينة قيد الدراسة .

### 5-1 مجالات البحث :-

- 1-5-1- المجال البشري: لاعبين نادي الاتصالات لسلاح الشيش .
- 2-5-1- المجال أزماني: - للمدة من 2022/8/25 الى 2023/6/6 .
- 3-5-1- المجال المكاني: قاعة مبارزة نادي الاتصالات في بغداد .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 2-1 منهج البحث :-

يعد المنهج من الامور الاساسية والمهمة في تنفيذ البحث لكونه ينضم افكار الباحثين ويحلها ويعرضها لكي يصلوا الى الحقائق والنتائج المقبولة حول موضوع الدراسة ، فالمنهج هو " الطريقة التي يتوصل بها الإنسان إلى كيفية علمية منطقية متنسقة مع الواقع لإدراك حقيقة من الحقائق التي كان يجهلها وهو البديل إلى اكتساب المعرفة الفنية " (2) .  
ولذا اختار الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وذلك لملائمته 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 .

### 2-2 مجتمع وعينة البحث :-

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي سلاح الشيش لنادي الاتصالات والبالغ عددهم (4) لاعبين ، أما عينة البحث فقد بلغت (4) لاعبين وبذلك فان النسبة المئوية لعينة البحث 100% من المجتمع الاصلي .

### 2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :-

الادوات والوسائل المستخدمة في البحث :-

- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية ( الانترنت ) .
- المقابلات الشخصية . ملحق(1)

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

، ص 51 .

- استبانة استطلاع آراء الخبراء والمختصين ملحق (2) .
- عدد من اقلام الرصاص التي تحتوي على ممحاة .
- سلاح الشيش عدد (5) .
- شريط قياس ، وحدة القياس ( بالسنتيمتر واجزاءة ) .
- قناع مبارزة عدد (5) .
- بالونات عدد (60)
- كرات ملونة عدد ( 6 )
- كرة تنس عدد(2)
- خيوط
- صور اشكال هندسية
- صور الارقام
- كارتات ملونة
- تيشيرتات ملونة
- جهاز mb3

### 3 - 3 - 2 الاجهزة المستخدمة في البحث :-

- ميزان طبي لقياس الكتلة عدد (1) .
- كامرة تصوير (hp) .
- لابتوب نوع DELL .
- اقراص CD عدد (4) .
- شاشة عرض عدد (1) .

### 3-4 اجراءات البحث:

عمد الباحث الى استخدام مقياس التوافق النفسي الخاص باللاعب الفردية وتم عرضة على مجموعة من الخبراء والمختصين من ذوي الخبرة والتخصص فقد تم التأكيد على انه هو الانسب للبحث وعينة ومتغيرات البحث قيد الدراسة والاستفادة من آراء الخبراء والمختصين من خلال المقابلات الشخصية التي قام بها الباحثين .

#### مقياس التوافق النفسي (3)

استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي الذي قام بينائه عبد الرزاق وهيب ياسين للتعرف على مستوى التوافق النفسي لدى لاعبي الالعاب الفردية ، وتضمن المقياس (64) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي ( المكون الشخصي والانفعالي ، المكون الصحي والجسمي ، المكون الاسري ، المكون الاجتماعي ، المكون الرياضي ) اذ يقوم المختبر بالإجابة على عبارات المقياس ذي التدرج الثلاثي والذي هو ( تنطبق تماما، تنطبق احيانا ، لا تنطبق ) ، وتمثل الدرجة ( 3 ) أعلى اجابة على كل عبارة ، وتمثل الدرجة (1) أقل درجة من الأهمية . وبذلك تكون أعلى درجة للإجابة على المقياس هي (192) وأقل درجة هي (64) وهناك فقرات إيجابية مثل (اهتم باللاعبين الاخرين واعاملهم بأدب واحترام ) بأعطاء (3) درجات عن الاجابة بـ (تنطبق تماما) عن الاجابة بـ (تنطبق احيانا) (2) عن الاجابة بـ ( لا تنطبق) (1)

(3) عبد الرزاق وهيب :بناء مقياس للتوافق النفسي لدى اللاعبين المتقدمين لبعض الالعاب الفردية في العراق ،

جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2006 .

. اما الفقرات السلبية مثل (اجد صعوبة في اداء بعض التمارين) فيعطى (3) عن الاجابة بـ (تنطبق تماما) و (2) عن الاجابة بـ (تنطبق احيانا) و(3) عن الاجابة بـ (لا تنطبق) وان درجة الحياد (5/82) والدرجة الاعلى من الحياد تمثل توافق نفسياً ايجابياً (عالي) والدرجة الادنى من درجة الحياد تمثل توافقاً نفسياً سلبياً (منخفض).

#### جدول (4) يبين تصحيح المقياس

الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	ارقام الفقرات
-23--21-20-18-17-14-12-11-9-8-7-5-4-1- -44-43-40-39-37-36-34 -31-30-29-28-- -62-60-59-57-55-53-51-49-48-47-46-4- 64	-26-24-22-19-16-15-13-10-6- -54-52-50-42-41-38-35-33-32- -63-61-58-56	
3	1	تنطبق تماما
2	2	تنطبق احيانا
1	3	لا تنطبق

#### 3 – 5 اجراءات التجربة الرئيسية :-

##### 3 – 5 – 1 الاختبارات القبليّة :-

قام الباحثين بإجراء الاختبار القبليّة الخاصة بالتوافق النفسي حيث تم توزيع الاستبانة للاعبين سلاح الشيش (العينة قيد الدراسة) والبالغ عددهم (4) لاعبين للمجموعة التجريبية في يوم الخميس 2023/2/6 في تمام الساعة السادسة مساءً على قاعة المبارزة في نادي الاتصالات الرياضي في بغداد .

##### 3 – 5 – 2 التجربة الرئيسية :-

بعد اطلاع الباحث 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 مجموعة من التمرينات العقلية ، الذي استمر تطبيقها لمدة (8) أسابيع بواقع (36) تمرين من 3/1 الى 4/28 في الساعة السادسة مساءً ، إذ تم تطبيق البرنامج في كل اسبوع في ثلاث ايام ( الاحد – الثلاثاء- الخميس ) ، ويتراوح زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة يشترك فيها أفراد عينة البحث التجريبية ، اذ تم انجاز البرنامج بواقع (36) ساعة ، بحيث كانت الوحدات عبارة عن تمرينات عقلية ونصائح ايجابية ومعنوية وتحفيزية وبإشراف ومتابعة من قبل الباحث في قاعة المبارزة التي يتم فيها عرض مقاطع من الفيديو تبين بعض التمرينات العقلية التي ينفذها اللاعب أثناء الوحدة التدريبية والاستفادة من الاخطاء التي يقع بها الاخرون فكانت التمرينات للمجموعة التجريبية تعطى في الجزء الاول من الجزء الرئيس للوحدة التدريبية وتبدأ الوحدات التدريبية في الساعة (6) مساء لعينة البحث .

##### 3 – 5 – 3 الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج اجري الباحث الاختبارات البعدية للتوافق النفسي للاعبين سلاح الشيش لعينة البحث للمجموعة التجريبية في يوم الثلاثاء 2023/4/26 في قاعة المبارزة في نادي

الاتصالات الرياضي / بغداد ، وقد حرص الباحث على إجراء الاختبارات بالطريقة نفسها التي تمت بها الاختبارات القبليّة من حيث الوقت والتسلسل والمكان .

### 3 - 6 الوسائل الإحصائية:-

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

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

### 3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الفصل عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ، ومناقشتها لغرض الوصول إلى أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض .

### 3 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للتوافق النفسي

#### جدول (2)

( المحسوبة بين الاختبارين القبلي - تبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ) البعدي والدلالة المعنوية لمتغير التوافق النفسي لأفراد عينة البحث

المقاييس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	T ( المحسوبة )	درجة الحرية	درجة sig	معنوية الفرق
	ع	س	ع	س						
التوافق النفسي	159.25	4.646	168.75	9.215	9.5	4.655	4.082	3	0.027	معنوي

(0,05) ، عند درجة حرية ( ن - 1 ) .  $\geq$  (\*) دال احصائياً عند مستوى دلالة

يبين جدول (2) الوسائل الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إذ أظهرت مقادير من المعنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتوافق النفسي (159,25) وانحراف معياري مقداره (4,646) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد كان (168,75) وانحراف معياري مقداره (9,215) وفرق الأوساط قد بلغ (9,5) اما فرق ( المحسوبة فقد بلغت (4,082) عند مستوى دلالة (0,05) وكانت بذلك الانحرافات (4,655) وقيمة ( النتائج معنوية .

وهذا يدل على ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للتوافق النفسي وبذلك يكون قد تم تحقيق الهدف الاول والثاني فتقبل الفرضية الاولى ، وهذا ان يدل على ان التمرينات العقلية المعده من قبل الباحثين كان لها الاثر الكبير في تحسين نتائج التوافق النفسي لدى لاعبي سلاح الشيش ، إذ ان التمرينات تنوعت من حيث الاشكال التي تم استخدامها من حيث الاشكال الهندسية والبالونات والألوان المختلفة . وقد أكد اسامة كامل راتب أن التنوع في التمرينات المعطاة يؤدي الى تشجيع اللاعبين وتحفيزهم بشكل كبير <sup>0</sup> .

## 4 - الاستنتاجات والتوصيات

## 4 - 1 الاستنتاجات:

- أظهرت النتائج تحسين المجموعة التجريبية في التوافق النفسي .
- اثبتت لنا النتائج بأنه كلما زاد الاهتمام بالجانب العقلي والنفسي من خلال البرامج العقلية والنفسية ساهم ذلك بتحسين الجانب النفسي .
- اثبتت لنا التمرينات العقلية لها تأثير ايجابي على الجوانب النفسية .

## 4 - 2 التوصيات:

- اجراء دورات تثقيفية للمدربين لإبراز دور التدريب العقلي النفسي ولأهميتهما بالنسبة للرياضيين عن طريق مختصين في هذا المجال .
- ضرورة الاهتمام بالجانب العقلي والنفسي مقارنة بالجانب البدني والمهارى .
- تطبيق برنامج التوافق النفسي المعد من قبل الباحث على عينات مختلفة وفئات متنوعة والمقارنة بينها.

## المصادر:

- ايمان حمد شهاب و سكينه شاكر حسن : علم القياس النفسي وتطبيقه في المجال الرياضي ، ط 1 ، بغداد : دار الكتب والوثائق ، 2021 .
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي : دليل البحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، بغداد : 2004 ، ص 51 .
- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .

## نموذج من الوحدات التدريبية للتمرينات العقلية :

الملاحظات	الراحة الانتقالية من تمرين لآخر	زمن العمل الكلي للتمرين	الراحة بين المراجع	رقم التمرين	الراحة بين التكرارات	زمن التمرين وتكراره	التمرين	الزمن	اقسام الوحدة
الانتقال من ت 1 الى ت 2 = 1د	1د	8د	1د	3	—	10ثا×120	التمرين الرابع	27دقيقة	القسم الرئيسي
الانتقال من ت 2 الى ت 3 = 1د	1د	11د	1د	3	60ثا	3ثا×20	التمرين الخامس		
بعد اداء التمرين الاخير = 1د	1د	5د	1د	3	—	12ثا×60	التمرين السادس		
27دقيقة	3دقيقة	24دقيقة	6دقيقة	9	60ثا	25×200	المجموع		