



مقال

## تأثير تمارينات توافقية للذراع المسلحة في بعض القدرات العقلية وأداء مهارات سلاح الشيش الهجومية في المباراة

حسن صبار، صلاح حماد\*، باسم علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الأنبار، العراق

\* الباحث المسؤول: [salah.h.hammad@uoanbar.edu.iq](mailto:salah.h.hammad@uoanbar.edu.iq)

### ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارينات التوافقية في بعض القدرات العقلية والمهارات الهجومية في سلاح الشيش المباراة ، حيث أظهرت الدراسة فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، واستعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمة وطبيعة مشكلة البحث ، حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بطلاب المرحلة الثالثة في (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الأنبار ) للعام الدراسي 2020- 2021 م، أما عينته فتم اختيارها بالطريقة العشوائية الفرقة ، ومن ثم قام الباحثون بأعداد مجموعة من التمارين التوافقية التي تلائم مستوى عينة البحث ، حيث توصل في أهم الاستنتاجات للتمارين التوافقية تأثير واضحاً على مستوى القدرات العقلية والمهارات الهجومية في سلاح شيش المباراة ، ومن أهم التوصيات الاعتماد على التمارين التوافقية في جميع البرامج التعليمية وعلى جميع اجزائها لما لها من أهمية كبيرة في تحسين مستوى المتعلمون.

### الكلمات المفتاحية

التوافق، المهارات العقلية، المهارات الهجومية

### 1. المقدمة

تعد رياضة المباراة واحده من الرياضات القديمة التي لا تقل شائنا ومكانه عن باقي الرياضات الأخرى ومن حيث الأهمية والمكانة، خصوصا في الألعاب الأولمبية الدولية بسبب كثرة ميدالياتها وتنوعها حيث اخذت اهتمام كبير من قبل المختصين في هذه الرياضة والبحث عن كل ما هو جديد يساعد في تطويرها والرفقي بها.

إذ يعتبر التوافق واحد من أهم المكونات الحركية المهمة في رياضة المباراة والذي من خلاله يستطيع المتعلم من أداء المهارة وتحقيق اهدافها بشكل سهل مع الاقتصاد بالجهد ، إذ يعتمد على سلامة الجهاز العصبي العضلي في سرعة تنفيذ الواجبات بدقة ، فالتوافق مهم في المباراة والتي من خلاله يستطيع المتعلم من التنسيق بين حركاته أثناء تنفيذ المهارات ، خصوصا تلك المهارات التي تتطلب عملية الانتقال من جه إلى اخرى كالهجوم غير المباشر والمركب العددي الذي يتطلب الانتقال من المنطقة الرابعة إلى السادس وبالعكس أو من السابعة إلى الثامن أو بالعكس أثناء حركة الذراع المسلحة مما يتطلب التوافق بين العين والذراع المسلحة وباقي اجزاء الجسم فالتوافق أهمية كبير في تنفيذ الهجوم الغير المباشر بسبب كثره المتغيرات التي تحدث أثناء سير النزلات فيجب أن يمتلك المتعلمون قدر عال من القدرات التوافقية التي تسهل عليهم من تنفيذ المهارات " هو القدرة الفرد على تكوين تصرف حركي يتكون من عدة حركات وتنسيق أجزائه وربطها مع بعضها بعض لتشكل وحدة مترابطة ، كذلك القدرة على إجراء تعديلات في هذا التصرف الحركي وتحويله لكي يناسب الظروف المتغيرة " (حنا وفاضل، 1998).

إذ تعد التوافق من المتطلبات الأساسية في تنفيذ البرامج التعليمية خصصوا في الرياضيات التي تتطلب تحريك أكثر من جزء في الوقت نفسة أثناء أداء المهارات ، مما يتطلب من المتعلمون أن يكونوا على قدر عال من القدرات التوافقية والعقلية التي تمكن المتعلم من أداء تلك المهارات في الوقت المناسب ، فأن علمية سرعة اتخاذ القرارات واستجابة المتعلم لما حولة من أحداث وظروف متغيرة يطلب فهم وتفسير صحيح لتلك الأحداث مما يؤدي إلى الأداء السليم لتلك المهارات ، فالقدرات العقلية هي أهم اركان العملية التعليمية وعند طريقها نستطيع من تأدية الواجبات الحركية من دون تلكأ أو اخطاء خصوصا في رياضة المباراة بسبب عدم وجود الوقت والمسافة الكافيتين للتفكير واتخاذ القرارات لتأدية مهاراتها.

بيانات المقال  
الإستشهاد المرجعي: حسن صبار، صلاح حماد، وعلى باسم (2022). تأثير تمارينات توافقية للذراع المسلحة في بعض القدرات العقلية وأداء مهارات سلاح الشيش الهجومية في المباراة. مجلة سوهاج لشباب الباحثين، مجلد 2 (4) 59 - 64.  
تاريخ استلام البحث: 2022/01/13  
تاريخ قبول البحث: 2022/02/15  
تاريخ نشر البحث: 2022/03/30  
<https://doi.org/10.21608/sjyr.2022.228179>  
**Publisher's Note:** SJYR stays neutral regarding jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations

## 1.1. مشكلة البحث

- نبعت مشكلة البحث من التالي
- نتائج التوصيات في الدراسات والابحاث السابقة التي تناولت موضوع التمارين التوافقية في رياضة المبارزة.
- استطلاع رأي مجموعة من استاذة التعلم الحركي في تخصص المبارزة.
- النتائج التي توصل لها الباحثون من جراء تطبيق الاختبارات على أفراد عينة البحث.
- 2.1. الأهداف
- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في بعض القدرات العقلية لدى طلاب المرحلة الثالثة في سلاح الشيش.
- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية على بعض المهارات الهجومية لدى طلاب في سلاح شيش المبارزة.
- 3.1. الفروض
- وجود فروق دالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات العقلية لدى طلبة المرحلة الثالثة في سلاح الشيش.
- جود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في بعض المهارات الهجومية في المبارزة.

## 2. طرق وأدوات البحث

- 2.1. المنهج
- استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مشكلة وطبيعة البحث ذات تصميم المجموعة الواحدة ذي الاختبارين القبلي والبعدي.
- 2.2. مجتمع البحث وعينته
- حدد مجتمع البحث والمتمثل بطلاب المرحلة الثالثة شعبة (أ) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والبالغ عددهم، (40) يمثلون نسبة (100%) بالطريقة العمدية، أما عينة فتم اختيارها عن طريق القرعة العشوائية والتي بلغ عددها (10) طلابا يمثلون نسبة (25%) من المجتمع الكلي.
- 3. الاجهزة المستخدمة في البحث
- كامرة للتصوير.
- ساعة توقيت يدوية.
- جهاز الكتروني في المبارزة لتسجيل النقاط.
- 4. الوسائل المستخدمة في البحث
- المراجع العربية.
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) .
- استمارة تقييم الأداء.
- فريق العمل المساعد.
- الاختبارات والقياس.
- الملاحظة غير المباشرة.
- 5.2. الأدوات المستخدمة في البحث
- ملعب قانوني للمبارزة.
- سلاح الشيش بعدد (10).
- مساند كإمرة بعدد (3).
- شريط قياس بالسنتيمتر.
- شواخص بعدد (5).
- شريط لاصق.
- قطعة قماش لعصب العينين.
- اسفنج (لقياس أدراك الهدف) .
- اقراص CD + DVD.
- 6. التجربة الاستطلاعية
- قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء، 12 / 10 / 2021 م على عينة من طلاب المرحلة الثالثة وكان الغرض منها الاتي :

- معرفة الزمن المستغرق عند كل تمرين من تلك التمارين .
- امكانية تطبيق تلك التمارين على عينة البحث (صعوبة تلك التمارين).
- معرفة فريق العمل المساعد طريقة اجراء الاختبارات.
- توزيع تلك التمارين على الوحدات التعليمية.

– التأكد من (الاجهزة والادوات المستخدمة) في البحث.

2.7. تحديد متغيرات البحث

2.7.1. المهارات الهجومية برياضة المبارزة

تم تحديد المهارات الهجومية كمتغيرات للبحث والتي تمثلت بالهجوم غير المباشر (الهجوم غير المباشر بالتغيير، الهجوم المركب العددي) بالطريقة العمدية، وبعدها صممت استمارة خاصة لتقييم أداء تلك المهارات عن طريق (3) محكمين بإعطاء درجة لكل جزء من تلك المهارات (3) درجة للجزء التحضيري (5) للجزء الرئيسي (2) درجة للجزء الختامي ليكون مجموع تلك الدرجات (10) درجات، كما في جدول (1).

جدول 1. يوضح الاستمارة الخاصة بتقييم أداء المهارات الهجومية برياضة المبارزة

ت	المهارات الهجومية	الجزء التحضيري 3 درجات	الجزء الرئيسي 5 درجات	الجزء الختامي 2 درجة	المجموع
1	الهجوم المباشر بالتغيير				
2	الهجوم المركب العددي				

2.8. التمرينات المقترحة

بعد تحليل الدارسات والابحاث السابقة في التعلم الحركي ورياضة المبارزة، تم اعداد مجموعة من التمارين من قبل الباحثين. وفق الاسس والشروط العلمية التي تناسب مستوى العينة، والتي استهدف فيها نقاط الضعف لدى أفراد عينة البحث، وبعدها قام الباحثون بأعداد (20) تمرين تم عرضها على الخبراء لتحديد صلاحيتها للتطبيق، إذ حصل الباحثون على (12) تمرين صالح للتطبيق وبما يتناسب مع قدرات العينة كما موضح نماذج منها في ملحق (أ).

2.9. الاختبارات المستخدمة في البحث

2.9.1. اختبار سرعة الاستجابة الحركي 0 (مجيد، 1981)

2.9.1.1. الهدف من الاختبار: قياس الاستجابة الحركية.

2.9.1.2. مواصفات الاختبار

– تخطيط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين خط واخر (6,40م) وطول الخط الواحد متر واحد.

– يقف المختبر عند نهاية المنتصف في مواجهة الحكم وعند نهاية الطرف الاخر للخط.

– يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين قدميه.

– يمسك المحكم ساعة ايقاف بيده ويرفعها إلى الاعلى ثم يقوم بتحريك ذراعه بسرعة أما إلى جهة اليمين أو اليسار وبعدها يقوم بتشغيل الوقت.

– يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول بأقصى سرعة ممكنة التحرك في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن المنتصف (6,40م).

– عندما يقطع المختبر الخط الجانبي الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة.

– إذ بدء المختبر بالجري في الاتجاه الخطأ فان الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر إلى الاتجاه الصحيح ووصوله إلى الخط الجانبي.

2.9.1.3. طريقة التسجيل

– يعطى للمختبر عشر محاولات بين محاولة واخرى راحة (20) ثانية وبواقع خمس محاولات عشوائية.

– تختار المحاولات لكل جانب بطريقة عشوائية.

– تحسب الدرجة النهائية من مجموع المحاولات العشر الجانبية.

2.9.2. اختبار الاحساس الحركي بالمسافة الافقية (اختبار الأدرارك الحس حركي للمسافة والفراغ. (شحاتة وبريق، 2004).

2.9.2.1. الهدف من الاختبار: الاحساس بالمسافة والفراغ الافقي للذراع.

2.9.2.2. الادوات المستخدمة: قطعة قماش لعصب العينين، شريط قياس.

2.9.2.3. مواصفات الاختبار: شريط قياس متري على الجدار بشكل افقي مع الارض ويكون عند مستوى النظر للمختبر،

حيث تبعد الذراع اللاعب وهي ممدودة على الحائط (70 سم) وحسب طول اللاعب وهو جالس على الكرسي مواجه للشريط، يكون متهيئا لتعيين موقعة، ثم عصب العينين وبدون تدريب يقوم بمحاولة لمس اصبع السبابة باليد المسيطرة للعلامة على الشريط المتري والتي يحددها القائم بعملية الاختبار، وللمختبر ثلاثة محاولات.

2.9.2.4. طريقة التسجيل: يقاس عدد السنتمرات التي يتعد بها اصبع السبابة عن النقطة المحددة في المحاولات الثلاثة وتقاس لأقرب سم، والتسجيل النهائي هو مجموع المحاولات الثلاث.

2.10. الاختبارات القبليّة

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة يوم الثلاثاء 19 / 10 / 2021 على أفراد عينة البحث.

2.11. التجربة الرئيسية

تم تطبيق التمرينات على عينة البحث والتي تمثلت بالتمرينات التوافقية للذراع المسلحة في المباراة في القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية ملحق (ب) إذ كان زمن تطبيقها (20) دقيقة.

12. الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية، تم إجراء الاختبارات البعدية في 29 / 12 / 2021م المصادف يوم الأربعاء.

13. الوسائل الإحصائية

تم معالجة بيانات الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

### 3. النتائج

1.3. عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات القدرات العقلية والمهارات الهجومية

جدول 2. يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات القدرات العقلية والمهارات الهجومية قيد البحث

م	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المتغيرات	الدرجة	المتغيرات	الدرجة	المحسوبة	الدلالة*
		س-	ع ±	س-	ع ±						
1	سرعة الحركة	3.25	0.427	2.72	0.282	زمن	الاستجابة	0.53	0.447	6.151	دال
2	أدراك المسافة الأفقية	24.7	2.710	20.1	4.228	زمن	أدراك المسافة الأفقية	4.6	2.574	5.443	دال
3	الهجوم غير المباشر بالتغيير	5	0,471	6,2	0.788	درجة	الهجوم غير المباشر بالتغيير	1.2	0.788	4.819	دال
4	الهجوم المركب العددي	4.8	0.632	5.7	0.823	درجة	الهجوم المركب العددي	1	0.666	4.761	دال

\* دال عند قيمة ت الجدولية (2.225) ومستوى دلالة (0.05).

ويتضح من جدول رقم (2) أن قيمه (ت) المحسوبة في (سرعة الاستجابة الحركية، أدراك المسافة الأفقية، الهجوم غير المباشر بالتغيير، الهجوم المركب العددي) إذ بلغت قيمة النتائج المحسوبة (6.151، 5.443، 4.819، 4.761) مما يدل على معنوية الفروق في جميع المتغيرات البحث المدروسة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي .

### 4. المناقشة

يتبين من الجدول هناك فروق معنوية في جميع متغيرات البحث المدروسة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية، حيث يعزو الباحثون ذلك إلى التمارين التوافقية التي أعدت ووزعت إلى الوحدات التعليمية على طول المنهاج، بالإضافة إلى أن تلك التمارين كانت ملائمة لمستوى العينة من حيث أزمنتها وتكراراتها فهي " تلك الحركات التي تتطلب أداء أكثر من حركة أو مهارة في اتجاهات مختلفة تحتاج إلى سيطرة تامة في الجهاز العصبي على ممراته العصبية المختلفة للفرد حيث تتم عملية الكف والاشارة وفق لتوقيت زمني سليم ". (حسانين، 2004)

ان عملي التحول المستمر من التقدم للتقهقر والربط بين حركات ومهارات المباراة، يتطلب من اللاعبين سرعة استجابة حركية عالية أثناء تنفيذ الواجبات باقل وقت في عليمه الوصول إلى الهدف من دون اخطاء، والتصرف السليم أثناء مواقف اللعب المختلفة، فضلاً عن أن سرعة الاستجابة الحركية أدت إلى سهولة في تنفيذ المهارات واتقانها، وهذا ما أكده (سامح بهنسي) أن " أهمية السرعة والدقة في تنفيذ مهارات رياضة المباراة وأنهما أوضح العناصر في هذه الرياضة، ونظراً لأهميتهما في عملية التحول المستمر على الملعب والتي من خلالها يستطيع اللاعب أداء الهجوم على المنطقة المسموح بها قانونياً". (حجاج وعبد القادر، 1994)

أما بخصوص القدرات الإدراكية الحس حركية فهي من القدرات العقلية المهمة وركناً من أركان رياضة المباراة، والتي من خلالها يستطيع المبارز أدراك ما حولة من أحداث ومتغيرات أثناء المباريات، خصوصاً أن هذه الرياضة تمتاز بكثرة متغيراتها المستمرة، فيجب أدراك المكان الصحيح الذي يسهل عليه عملية الوصول إلى الهدف من دولة التقرب بشكل كبية لا يسمح للاعب من الدفاع بعدها أو الابتعاد بشكل كبير ولا يسمح له بالوصول إلى الهدف، كذلك أدراك الوقت المناسب في عملية الهجوم والدقة في انتقاء الوقت المناسب للطعن، وأن استخدام الحوس من قبل اللاعبين لأدراك ما حولهم وفهم وتفسير مناطق الهدف العلوية أو السفلية والعمودية أو الأفقية والتهيئة تحتم عليهم تطوير قدراتهم الإدراكية لأنها من الدعائم المهمة في رياضة المباراة. ويرى (قاسم حسين) " أن الأدراك الحس - حركي يعتبر بمثابة الدعامة الأولى فهو يعطي الاحساسات أو الحوافز المختلفة معنأ، والجهازين المختصان بهذه العملية هما الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحسي (الجهاز المحيطي الخارجي) وأن سلامة هذين الجهازين ودرجة نموها تؤثران في عملية الأدراك ". (حسين، 1990)

أن التطور الحاصل في مهارتي (الهجوم بالتغيير - والهجوم المركب العددي) يعود إلى فاعلية التمارين التوافقية التي تم التدريب عليها بشكل متواصل مع التكرار والممارسة المعزز بالتغذية الراجعة كان له مردودات واثار ايجابية في تطوير تلك المهارات، فان هاتين المهارتين تتطلب من المتعلم أن يمتلك قدرات توافقية عالية بسبب زياد الحركات المركبة والانتقال المستمر من منطقة إلى اخرى، اي من المنطقة السادسة إلى الرابعة أو بالعكس أو من السابعة إلى الثامنة وبالعكس مما تتطلب تلك القدرات التوافقية، وعندما يمتلكون تلك القدرات تكون عملية تنفيذ تلك المهارات بشكل سلس وسهل " يمكن تطوير

اللاعب مهاراته من خلال التركيز على الحركات التي يستخدم فيها اللاعب أكثر من جزء من أجزاء جسمه أثناء الأداء ، فضلا عن الحركات المفاجئة غير المتوقعة بالنسبة للاعبين مع التركيز على الدقة والسرعة العالية والتكرارات المستمرة ". (عبد الفتاح، 1997)

### 5. الاستنتاجات والتوصيات

- للتمرينات التوافقية تأثير ايجابيا على بعض القدرات العقلية في المباراة لدى سلاح شيش المباراة
- استخدام التمرينات التوافقية تأثيرا واضحا على المهارات الهجومية في سلاح شيش المباراة.

الملحقات

الملحق أ. نماذج التمرينات المقترحة

م	شرح التمرين
1.	يقف المتعلم عند خط البداية في وضع الاستعداد (الاونكارد) وأمامه مدرب يحمل بيده (5) أطباق، وعند سماع اشارة المدرب يقوم بعملية التحفيز من على خط البداية، من ثم يقوم برمي الأطباق أمام المتعلم ليقوم بلمس تلك الأطباق بالسلاح بأخذ خطوة أو أكثر والرجوع إلى خط البداية وهكذا حتى نهاية الأطباق الخمسة.
2.	يقف المتعلم في وضع الاونكارد عند خط البداية وأمامه مدرب يحمل بيده (10) أطباق مختلفة الالوان (5) باللون الاحمر (5) باللون الأزرق وعند اشارة المدرب يقوم برمي الطبق أمام المتعلم ليقوم بأدراك لون الطبق إذا كان لون الطبق الاحمر يقوم بالهجوم غير المباشر بالتغيير على الطبق والعودة إلى وضع الاستعداد، أما إذا كان لون الطبق الأزرق يقوم بالهجوم الدائري ومس الطبق والرجوع إلى خط النهاية حتى نفاذ تلك الأطباق العشرة.
3.	يقف المتعلم عند خط البداية في وضع الاستعداد وأمامه مدرب يحمل بيده (10) كرات تنس، حيث يقوم المدرب برمي كرة التنس على الارض لترتد أمام المتعلم، وبعدها يقوم المتعلم بالتقدم ومس الكرة والتقهر والعودة إلى الوضع البدء الذي كان عليه الأول، وهكذا لتستمر العملية حتى نهاية تلك الكرات العشر.
4.	يقف المتعلمون بشكل متقابل المسافة بينهما (6) متر، يقف المدرب بين اللاعبين في المنتصف حاملا بيده أطباق، وعند اشارة البدء يقوم برمي أحد الأطباق بين اللاعبين ليقوموا بعملية التقدم بسرعة نحو الطبق والقيام بالهجوم العددي مس الطبق، وبعدها يقوم المتعلمون بعملية التقهر والعودة إلى خط البداية ، وهكذا حتى نفاذ تلك الأطباق أو سماع اشارة المدرب.

الملحق ب. نموذج وحدة تعليمية

رقم التمرين	عدد التكرارات	زمن الأداء (ثانية)	راحة التكرارات (ثانية)	عدد المجموع	راحة بين المجموعات (ثانية)	زمن الراحة الكلية (ثانية)	زمن الفعلي (ثانية)	الزمن الكلي (دقيقة)
(1)	5	18	60	1	60	240	90	5.5
(3)	5	20	60	1	60	240	100	5.666
(2)	4	20	60	1	60	240	80	5.333
(4)	4	16	60	1	60	240	64	5.066
الزمن الكلي للوحدة التعليمية بالدقيقة								
21.55								

### قائمة المراجع

- حجاج، حسين أحمد، وعبد القادر، رمزي. (1994). العلاقة بين الصفات البدنية العامة وزمن أداء المهارات الأساسية الخاصة بحركة الرجلين للمبارزين، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، العدد 32.
- حسانين، محمد صبيحي. (2004). القياس والتقويم في التربية الرياضية، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 674.
- حسين، قاسم حسن. (1990). علم النفس الرياضي، مطابع التعليم العالي، الموصل، ص 92.
- حنا، بوليس، وفاضل، علي. (1998). مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب المدرسية، سوريا، ص 231.
- شحاتة، محمد إبراهيم، وبريق، محمد جابر. (2004). دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الاسكندرية، ص 139.
- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد. (1997). التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 817.
- مجيد، ريسان خريط. (1981). موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية، الجزء الأول، مطبعة التعليم العالي، العراق، ص 91.

---

English abstract

*Article*

**The effect of compatibility exercises for the armed arm on some mental abilities and the performance of the offensive fencing skills of the fencing weapon**

Hassan Sabbar, Salah Hammad\* and Basem Ali

College of Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar, Iraq

\*Corresponding author: [salah.h.hammad@uoanbar.edu.iq](mailto:salah.h.hammad@uoanbar.edu.iq)

**Abstract**

The aim of the research is to identify the effect of harmonic exercises on some mental abilities and offensive skills in the fencing weapon, where the study showed significant differences between the tribal and remote tests and in favor of the post-test. The research community was determined by the intentional method and represented by the third stage students in (College of Physical Education and Sports Sciences - University of Anbar) for the academic year 2020-2021. Where he reached the most important conclusions of the harmonic exercises a clear impact on the level of mental abilities and offensive skills in the fencing weapon, and one of the most important recommendations is to rely on the harmonic exercises in all educational programs and on all its parts because of their great importance in improving the level of learners.

**Keywords**

Compatibility, mental skills, offensive skills