

تأثير تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس

الباحثة : م.م وفاء حسن كاظم

تتجلى أهمية البحث في بناء التحمل النفسي من خلال إعطاء تمارين خلال فترة الإعداد النفسي للاعب التنس وفق أجواء تنافسية ومطابقة للمباراة كذلك وضع معلومة علمية للتعرف على مفهوم التحمل النفسي وتأثير تمارينه في تنمية الأداء المهاري بالتنس وكانت أهداف البحث إعداد تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس التعرف على تأثير تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس وكانت أهم الاستنتاجات تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس الخوف والقلق والضغوط النفسية أثناء الأداء المهاري ولفترات طويلة تقل وينجح الأداء المهاري عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي وتم التوصية اعتماد تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة كونها مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس التأكيد بالتدريب على تقليل الخوف والقلق والضغوط النفسية أثناء الأداء المهاري ويتم ذلك عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي

The effect of psychological endurance exercises in the competition style in developing some skills Basic tennis

Researcher M. Wafaa Hassan Kadhum

The importance of research is evident in building psychological endurance by giving exercises during the psychological preparation period for tennis players in accordance with a competitive and matched atmosphere, as well as developing scientific information to identify the concept of psychological endurance and the effect of its exercises on developing skill performance in tennis The research objectives were Preparing psychological endurance exercises in a developing some basic skills in tennis Identify the effect of psychological endurance training in a competition style in developing some basic skills in tennis The most important conclusions were Competition style psychological endurance exercises are important and successful in developing some basic skills in tennis Fear anxiety and psychological pressure during skill performance and for long periods of time, the skill performance decreases and succeeds when applying training modules similar to match conditions and under high psychological pressure It was recommended Adopting competition-style psychological endurance exercises as they are important and successful in developing some basic skills in tennis Emphasis on training to

reduce fear anxiety and psychological stress during skill performance and this is done when applying training modules similar to match conditions and under high psychological pressure

التعريف بالبحث مقدمة البحث وأهمية يرتقي الإنسان عندما يبدع في التفكير ويعمل على التطور لمختلف المجالات التي ترتبط في معيشته ورفاهيته نحو الأفضل وفي الجانب الرياضي يطمح اللاعبون للحصول على مواقع متقدمة من الانجازات المختلفة وتحقيق رغباته ولتحقيق ذلك يتطلب منه العمل على توفير كافة المستلزمات الضرورية منها التدريبية وما يرتبط بها من علوم تساعد على تطويرها وخاصة علم النفس الرياضي إن هذا التطور والتقدم العلمي وتحقيق الانجازات الرياضية لا يتم بصورة عفوية وإنما من خلال التدريب الصحيح والمبني على المبادئ التي تعزز من تقدمه على وفق الدراسات والبحوث العلمية التي تعمل على الربط بين العلوم السائدة وخصوصاً علم النفس الرياضي بعلم التدريب الرياضي إذ هاذين العلمين أحدهما مكمل للآخر لتجعل اللاعب قادر على أداء الواجب الحركي المناط به بأقل جهد نفسي ومن المعروف يمر اللاعب بضغوط نفسية أثناء التدريب والمنافسة وكذلك حياته الاجتماعية تعمل على تقليل مستواه وهنا يتطلب الاهتمام بمتطلبات نفسية ومنها التحمل النفسي في تقليل تلك الضغوط والاستمرار بالتدريب وتحقيق المكاسب الرياضية وخصوصاً في لعبة التنس الأرضي التي تحتاج إلى جانب نفسي عالي لإكمال المباراة خلال زمنها الطويل وتحتاج إلى تدريب عنيف مطابق لأجواء المباراة وهنا يتطلب تكيف اللاعبين على الأجواء النفسية بالتدريب والمباراة ومنها التحمل النفسي لذا يعد مفهوم قوة التحمل النفسي واحداً من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية إذ استأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من المدربين والباحثين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي في التدريب والمنافسات في لعبة التنس ومن هنا تتجلى أهمية البحث في بناء التحمل النفسي من خلال إعطاء تمارين خلال فترة الإعداد النفسي للاعب التنس وفق أجواء تنافسية ومطابقة للمباراة كذلك وضع معلومة علمية للتعرف على مفهوم التحمل النفسي وتأثير تمارينه في تنمية الأداء المهاري بالتنس **مشكلة البحث** الضغوط النفسية التي يمر بها اللاعب أثناء المنافسة في إكمال المباراة بأشواطها المتعددة وخلال فترة زمنية طويلة أكثر من ثلاث ساعات يتطلب منا التدريب والأعداد النفسية وخصوصاً التحمل النفسي لهذه الضغوط ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في علم النفس الرياضي ولعبة التنس وجد إن الأداء المهاري أثناء الأشواط الأخيرة من المباراة لا يرتقي لمستوى الطموح لا يرتقي إلى مستوى الطموح وهناك إخفاق أثناء الأداء في سير المباراة بسبب التحمل النفسي المنخفض الناتج من التعب والخوف والقلق وغيرها من الأمور الأخرى التي تعمل على خفض المستوى وهذا ما حث الباحث إلى استخدام تمارين التحمل النفسي للارتقاء في الأداء المهاري أملاً في تحقيق النتائج الجيدة **أهداف البحث** إعداد تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس التعرف على تأثير تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس **فروض البحث** وجود تأثير إيجابي لتمرينات التحمل النفسي بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس وجود فروقات معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس

وجود فروقات معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس **مجالات البحث المجال البشري** لاعبي التنس الأرضي لفريق جامعة البصرة للعام ٢٠٢٠-٢٠٢١ **المجال المكاني** ملعب التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة **المجال الزمني** المدة من ٢٢/١١/٢٠٢٠ ولغاية ٢٦/١/٢٠٢١ **الدراسات النظرية التحمل النفسي** يعد التحمل النفسي هو أحد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفرد مع البيئة التي يعيش فيها إذ إن الناس يتفاوتون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التي يتعرضون لها وتكيفهم معها وعلى وفق سماتهم الشخصية وطبيعة الضغوط التي يواجهونها ٤: ٣٨٦ ويرى ارنوف ١٩٨٨ التحمل النفسي إلى أنه القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون آثار تكيفيه سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص ١: ٣٢٥ كما يرى محمد حسن علاوي ١٩٩٨ أن هناك دوافع داخلية لدى الفرد لمعالجة ظروف البيئة والسيطرة عليها ليتمكن من أن يحيا حياة طبيعية وتتفاوت هذه الدوافع بين الناس فبعضهم يظهرها بشكل قوة أو سيطرة في حين يظهرها آخرون كتحمل وذلك من خلال القدرة على معالجة الضغط ١٠: ٧٨ ويعد التحمل النفسي معياراً يدل على نضج الشخصية وتكاملها فالشخص الناضج إذ هو الذي يتمكن من السيطرة على انفعالاته والاحتفاظ برباطة جأشه عند مواجهة المشكلات أو التعرض للصعوبات والمخاطر ويتعامل مع الفشل بالتفاؤل وعدم الاستسلام للعقبات أو المعوقات أو لنزواته ورغباته ١٢: ٢٠ ويعد التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية الفرد إذ يحدد التحمل النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة ٥: ٧٦ **منهجية البحث وإجراءاته الميدانية منهج البحث** استعان الباحث بالمنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة الضابطة والتجريبية لملامته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه **مجتمع البحث وعينته** حدد مجتمع البحث بلاعبين التنس الأرضي المتمثل بفريق جامعة البصرة للعام ٢٠٢٠-٢٠٢١ والبالغ عددهم ١٤ لاعبين وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم ١٢ لاعب وكانت نسبتهم ٨٥,٧١٤% من مجتمع البحث الأصل تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية ضابطة وتجريبية بحيث بلغت كل مجموعة ٦ لاعبين وتم تجانس العينتان داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما في جدول ١ **يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث**

الاختبارات والقياسات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الوزن /كغم	٧٠,٥٦٨	١,٨٧٤	٢,٦٥٥	٧٠,٨٧٤	١,٧٤٥	٢,٤٦٢	٠,٢٦٧	غير معنوي
الطول /سم	١٧٢,٦٨	٣,١٤١	١,٨١٨	١٧٢,٧٧	٣,٤١٢	١,٩٧٤	٠,٠٤٣	غير معنوي
الضربات الأرضية الأمامية الطويلة /عدد	٢٠,٦٥٨	٠,٨٧٤	٤,٢٣	٢٠,٧٤٥	٠,٧٤٥	٣,٥٩١	٠,١٦٩	غير معنوي
الضربات الأرضية الخلفية الطويلة/عدد	٢١,٦٥٨	٠,٦٦١	٣,٠٥١	٢١,٥٧١	٠,٧٧٤	٣,٥٨٨	٠,١٩١	غير معنوي
الإرسال /عدد	٢٣,٦٥٨	٠,٥٦٣	٢,٣٧٩	٢٣,٢٢٢	٠,٦٣٢	٢,٧٢١	١,١٥٣	غير معنوي
التحمل النفسي /درجة	١٢١,٢٢	٣,٦٥٤	٣,٠١٤	١٢١,٣١	٣,٧١٢	٣,٠٥٩	٠,٠٣٨	غير معنوي

قيمت ت الجدولية عند درجة حرية ١٠ وتحت مستوى دلالة $0.05 = 2.23$ وسائل جمع المعلومات وسائل جمع البيانات المصادر العربية والأجنبية الاختبارات والقياسات المستخدمة الملاحظة العلمية الأدوات والأجهزة البحث المستخدمة ملعب تنس قانوني مضارب التنس ١٢ كرات تنس ٣ سبت ساعة توقيت الكترونية عدد ٢ شريط قياس بطول ٦ متر ميزان طبي إجراءات البحث الميدانية تحديد متغيرات البحث قام الباحث حسب المصادر والمراجع وخبرته الشخصية في تحديد المتغيرات المطلوبة لإنجاز هذا البحث وتمثلت التحمل النفسي الضربات الأرضية الأمامية الضربات الأرضية الخلفية الإرسال القياسات والاختبارات المستخدمة مقياس التحمل النفسي اعتمد الباحث مقياس التحمل النفسي في الدراسات السابقة للباحث زينب حسن فليح الجبوري عبد علي عبيد الفرطوسي ٦: ٣٦٧ نقلا عن دراسة كامل عبود حسين ٢٠٠٤ م وعلي حسين علي ٢٠٠٦ م وقد وجد الباحث أن هذه الدراسات تؤكد على أن مفهوم التحمل النفسي متعدد المجالات وان اغلب الدراسات تركز على المجالات الآتية التحدي السيطرة الالتزام وبناءاً على ما سبق ذكره من نتائج الدراسات والبحوث السابقة فقد حددت مجالات المقياس مجالات بصورتها الأولية والمجالات هي التحدي Challenge والالتزام Commitment والسيطرة Control وقد اختار الباحث مقياس التحمل النفسي لكامل عبود حسين ٢٠٠٤ نقلا عن كوياسا وقد اختار الباحث المقياس لأنه دقيق وأكد على المجالات أعلاها أي يتكون من ثلاث أبعاد ولوضوح فقراته وحدائته حيث يتكون من ٤٢ فقرة تقيس جوانب التحمل النفسي للفرد فضلاً عن التحقيق من مقياس التقدير الرباعي والذي أعطيت بدائل الإجابة الأربعة عليه تتطبق علي دائماً تتطبق علي كثيراً تتطبق علي قليلاً لا تتطبق علي ابدأ الدرجات ٤، ٣، ٢، ١ للعبارات الإيجابية ١، ٢، ٣، ٤ للعبارات السلبية أي أن أعلى درجة للمقياس هي ١٦٨ واقل درجة للمقياس هي ٤٢ وكما في ملحق ١ الاختبارات المهارية المستخدمة ٣ : ١٣٤ اختبارات الضربات الأرضية الأمامية والخلفية الطويلة هدف الاختبار قياس الضربة الأرضية الأمامية والخلفية الطويلة الأدوات المستخدمة ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقة الإرسال والساحة الخليفة إلى منطقتين متساويتين ويمكن تسميتها المناطق A B C D مضرب تنس كارت تنس بحالة جيدة تعليمات الاختبار يقف المختبر على خط القاعدة وعلى علامة الوسط ولا يسمح باجتيازه يقف المعلم في الملعب المقابل لاحتساب الدرجات للكرات الصحيحة يقوم طالب مساعد بجمع الكارت وبمساعدة المعلم يعطي للمختبر محاولتين تجريبيتين للإحماء والتكيف على الاختبار يمنح للمختبر ١٠ محاولات للضربة الأرضية الأمامية طريقة الأداء يقوم المختبر برمي الكرة على الأرض وعندما ترتد للأعلى يلعبها ضربة أرضية أمامية أو خلفية إلى الملعب المقابل محاولاً إسقاطها في نهاية الملعب تسجيل الدرجات تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالآتي ٤ درجات للكرة الساقطة في المنطقة A ٣ درجات لكرة الساقطة في المنطقة B ٢ درجات للكرة الساقطة في المنطقة C ١ درجة للكرة الساقطة في المنطقة D صفر للكرات التي لا تعبر الشبكة أو تسقط خارج الملعب الفردي درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها في المحاولات العشر الدرجة الكلية للاختبار ٤٠ درجة ملاحظة يستخدم الاختبار لقياس الضربة الأرضية الأمامية والخلفية الطويلة كل على حدة اختبار الإرسال اسم الاختبار اختبار الإرسال لأربعة مناطق متساوية هدف الاختبار قياس دقة الإرسال الأدوات المستخدمة ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقتي الإرسال إلى أربعة مناطق متساوية وتعطي لها الدرجات المخصصة لكل منطقة مضرب تنس كارت تنس تعليمات الاختبار يقف المختبر خلف خط القاعدة وبشكل قطري يقف المعلم في الملعب المقابل لاحتساب الكارت الصحيحة يقوم طالب مساعد بجمع الكارت ويساعد المعلم يعطي للمختبر محاولتين تجريبيتين للإحماء والتكيف على الاختبار ١ يمنح للمختبر ١٠ محاولات ٥ محاولات من جهة اليمين

٥ محاولات من جهة اليسار **طريقة الأداء** يقوم المختبر بتنفيذ ضربة الإرسال إلى منطقة الإرسال في الساحة المقابلة محاولاً إسقاط كارت في المنطقة الأكثر درجات **تسجيل الدرجات** ١ تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالآتي الكرة الساقطة في المنطقة ٤ تمنح ٤ درجات الكرة الساقطة في المنطقة ٣ تمنح ٣ درجات الكرة الساقطة في المنطقة ٢ تمنح ٢ درجتين الكرة الساقطة في المنطقة ١ تمنح ١ درجة صفر للكرات التي لا تعبر الشبكة أو لا تسقط في خارج منطقة الإرسال المحددة ٢ درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها في المحاولات العشر **التجربة الاستطلاعية** أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٢/١١/٢٠٢٠ على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة الشدة والحجم والراحة المطلوبة لأدائها **الأسس العلمية للاختبارات** تم الاعتماد على اختبارات تتمتع بالأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية ومطبقة في بحوث ودراسات سابقة **التجربة الميدانية الاختبارات والقياسات القبلية** أجريت الاختبارات والقياسات القبلية بتاريخ ٢٩/١١/٢٠٢٠ **تمرينات التحمل النفسي** تم إعداد تمرينات مقترحة للتحمل النفسي والتي تعتمد على الأداء المهاري في ظروف صعبة تساعد على رفع قدرة اللاعبين في الأداء خلال تلك ، وتم تطبيق التمرينات لمدة ٨ أسابيع مراعيًا تشكيل الحمل من حيث الشدة والحجم والراحة كذلك طبقت التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التدريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (٢) وحدتان أما طبيعة التمرينات المستخدمة فقد منافسة تحت ضغط نفسي عالي بالتدريب تراوحت الشدة (٨٠-٩٠%) باستخدام طريقة التدريب الفئري المرتفع الشدة وتم اعتماد الحجم على الشدة وفق الزمن والراحة حسب النبض تم تطبيق التمرينات من المدة ٣٠/١١/٢٠٢٠ ولغاية ٢٥/١/٢٠٢١ **الاختبارات البعيدة** أجريت بتاريخ ٢٦/١/٢٠٢١ **الوسائل الإحصائية** تم استخدام نظام spss لمعالجة الأوساط الحسابية الانحرافات المعيارية معامل الاختلاف اختبارات للعينات المترابطة اختبارات للعينات الغير مترابطة **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها** جدول ٢ يوضح قيم ت القبلية والبعيدة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة المهارية المستخدمة

الاختبارات المهارية	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
الضربات الأرضية الأمامية الطويلة / عدد	٢٠,٦٥٨	٠,٨٧٤	٢٢,٧٧١	٠,٨٩٥	٠,٨١٢	٢,٦٠٢	معنوي
الضربات الأرضية الخلفية الطويلة / عدد	٢١,٦٥٨	٠,٦٦١	٢٣,٧١١	٠,٧٦٥	٠,٧٤٥	٢,٧٥٥	معنوي
الإرسال / عدد	٢٣,٦٥٨	٠,٥٦٣	٢٥,٤١٢	٠,٧١٦	٠,٥٤١	٣,٢٤٢	معنوي
التحمل النفسي / درجة	١٢١,٢٢	٣,٦٥٤	١٢٣,٧١	٠,٨٦٤	٠,٦٩٨	٣,٥٦٧	معنوي

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٥ وتحت مستوى ٠,٠٥ = ٢,٥٧ جدول ٣ يوضح قيم ت القبلية والبعيدة للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة

الاختبارات المهارية	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
الضربات الأرضية الأمامية الطويلة / عدد	٢٠,٧٤٥	٠,٧٤٥	٢٤,٧١٢	٠,٨٦٤	٠,٩٩٤	٣,٩٩	معنوي
الضربات الأرضية الخلفية الطويلة / عدد	٢١,٥٧١	٠,٧٧٤	٢٥,٧٤٦	٠,٩٤١	١,٠٤٧	٣,٩٨٧	معنوي
الإرسال / عدد	٢٣,٢٢٢	٠,٦٣٢	٢٧,٨٤٥	٠,٦٦٧	١,٢٣١	٣,٧٥٥	معنوي
التحمل النفسي / درجة	١٢١,٣١	٣,٧١٢	١٢٥,٤٢٢	٠,٨٥١	٠,٩٣٦	٤,٣٩٣	معنوي

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٥ وتحت مستوى $0.05 = 2.57$ جدول ٤ يوضح قيم ت البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة

الاختبارات المهارية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
الضربات الأرضية الأمامية الطويلة / عدد	٢٢,٧٧١	٠,٨٩٥	٢٤,٧١٢	٠,٨٦٤	٣,٤٩١	معنوي
الضربات الأرضية الخلفية الطويلة / عدد	٢٣,٧١١	٠,٧٦٥	٢٥,٧٤٦	٠,٩٤١	٣,٧٥٤	معنوي
الإرسال / عدد	٢٥,٤١٢	٠,٧١٦	٢٧,٨٤٥	٠,٦٦٧	٥,٥٦٧	معنوي
التحمل النفسي / درجة	١٢٣,٧١	٠,٨٦٤	١٢٥,٤٢٢	٠,٨٥١	٣,١٥٨	معنوي

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١٠ وتحت مستوى $0.05 = 2.23$ من خلال ملاحظة الجداول ٢ و ٣ و ٤ تبين لنا أن المجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل تحسن في الأداء المهاري بالتنس إذ كانت قيم ت المحتسبة في الاختبارات البعدية أفضل من قيمتها في الاختبارات القبلية وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد جاء تحسنها وتطورها إلى استخدام التمرينات المناسبة وانتظام العينة في التطبيق واستمرارهم في تطبيق التمرينات أي التدريب المتواصل وهذا بالتأكيد يساعد على التطور والتحسين ان نجاح الرياضي الحقيقي يكون من خلال الجمع بين المعرفة والممارسة للنشاط وانه من الضروري أن يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها وأنه ليس من المعقول إن يمارس الفرد النشاط وثقة من دون ذخيرة من المعارف تساعد على ذلك وقد يكون الجانب المعرفي البعد الحاسم بين فرد وآخر ٤: ١٦ بينما بين الجدول ٤ هناك أفضلية للمجموعة التجريبية في متغيرات التحمل النفسي والأداء المهاري بالتنس نتيجة تمرينات المنافسة التي تحمل طابع التحمل النفسي في الأداء وهذا ما أشار إليه كامل طه الويس ١٩٨٨ إلى إن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل فالتحمل النفسي له تأثير حاسم على الدوافع إذ يؤثر على تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة كما أن التحمل النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة ٩: ١٣١ كما لعبة تمرينات التحمل النفسي دورا كبيرا في تنفيذ المهارات بالكرة الطائرة وهذا يقلل الإحباط وهو احد العوامل المؤثرة على التحمل النفسي في تنفيذ المهارات الصعبة إذ ينشأ الإحباط عن المواقف الضاغطة المكررة والمهددة التي لا يمكن السيطرة عليها وجعل الناس يغيرون طريقة تفكيرهم عن الضغوط والأحداث التي تواجههم خلال حياتهم وهي إحدى الطرائق المؤثرة في معالجة الإحباط ١١: ٢٣٨ كما إن

التمرينات لعبة دورا كبيرا في رفع مستوى التحمل النفسي من خلال الابتعاد عن الغموض وتسلسل الحركة في الأداء إذ يرى عبد الخالق عن بودنر Budner بأن تحمل النفسي هو الغموض سمة شخصية عندما يكون جزءاً من عملية تكيف الفرد لبيئته الداخلية والخارجية وهو جزء من التنظيم الهرمي لقيم الفرد وعلى هذا فهو طريقة للتقييم أكثر منه علاجاً للواقع ٧: ٦٣ ولهذا لا بد من الاهتمام بالتحمل النفسي إثناء التدريب لأهميته في المنافسات أن الاهتمام بدراسة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات له أهمية واسعة في الوقت الحاضر لأن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في عملية الانجاز الرياضي يؤدي إلى أبرز ظواهر نفسية للتحمل فالتحمل النفسي له تأثير حاسم في الدوافع إذ يؤثر في تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة ويؤدي إلى أضعاف قابلية الانجاز الفعلية مثل سوء قابلية التركيز في الانجاز وتقليل الانجاز الإدراك ٩: ١٢٩ **الاستنتاجات** تمرينات التحمل النفسي بأسلوب المنافسة مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس الخوف والقلق والضغوط النفسية إثناء الأداء المهاري وفترات طويلة نقل وينجح الأداء المهاري عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي **التوصيات** اعتماد تمرينات التحمل النفسي بأسلوب المنافسة كونها مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس التأكيد بالتدريب على تقليل الخوف والقلق والضغوط النفسية إثناء الأداء المهاري ويتم ذلك عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسات على مهارات أخرى لمعرفة تأثير تمرينات التحمل النفسي عليها **المصادر**

- ١-ارنوف ونتج . سلسلة ملخصات شوم ، نظريات ومسائل في . مقدمة في علم النفس : الرياض ، دار المريخ للنشر ، ١٩٨٨ .
- ٢- أمين الخولي ومحمود عنان . المعرفة الرياضية : ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، ٢٠٠١ .
- ٣- إيثار عبد الكريم المعماري (وآخرون). تصميم اختبارات لقياس المهارات الأساسية بالتنس الأرضي: مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، المجلد (١٢) ، العدد (٤٠)، ٢٠١٦ .
- ٤- حسين حريم . السلوك التنظيمي ، سلوك الأفراد في المنظمات : عمان ، دار زهراء للنشر، ١٩٩٧.
- ٥- زيد بهلول سمين . الأمن والتحمل النفسيان وعلاقة بالصحة النفسية : أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، ١٩٩٧.
- ٦- زينب حسن فليح الجبوري ، عبد علي عبيد الفرطوسي. التحمل النفسي وعلاقته بمستوى انجاز فعالية عدو ٤٠٠م: مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد ٢٠١٥، ٤٣.
- ٧- عبد الخالق نجم البهادلي . تحمل الغموض وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلبة الجامعة : رسالة ماجستير، كلية الآداب ، جامعة بغداد، ١٩٩٤.
- ٨- محمد سمير سالم وآخرون . تأثير التعليم التعاوني بأسلوب (التنافس الجماعي) في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب . بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد ٦١، ٢٠١٩.
- ٩- كامل طه الويس . علم النفس الرياضي : الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١.
- ١٠- محمد حسن علاوي. الاختبارات النفسية للرياضيين: القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨.
- ١١- مصطفى خليل الشرفاوي . علم الصحة النفسية : بيروت ،دار النهضة العربية ، ١٩٨٣.

١٢- ناجح كريم الطائي . الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي ومفهوم الذات ومركز السيطرة : أطروحة دكتوراه ،كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد، ١٩٩٤.

ملحق (١)

نموذج من التمرينات التحمل النفسي

الشدة: ٨٠%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : ٩٠-٩٢ دقيقة

الوحدة التدريبية (١)

القسم	الزمن دقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	٢٠,٠٠	٢- أداء الإرسال خلال (١٠) دقائق مع عمل ضغط نفسي من خلال إجبار اللاعب على إن يرسل في أماكن محددة من قبل المدرب مع استخدام مبدأ العقاب والثواب.	٢×١٠	رجوع النبض (١٣٠-١٢٠) ض/د	رجوع النبض (١٢٠-١١٠) ض/د
	٢٠,٠٠	٣- أداء ضربات أرضية أمامية مرة على الحائط والانتقال إلى الملعب والرجوع للحائط مع ضغط نفسي على اللاعب في تحديد مواقع الضربات.	٢×١٠		
	٢٠,٠٠	٤- نفس التمرين الثالث ولكن الضربات الأرضية الخلفية فقط	٢×١٠		
	٣٠,٠٠	٥- اداء مباراة لاعب ضد لاعبين	٢× ٣٠		

ملحق (٢)

مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي أبدا
١	أرغب التنوع في أساليب التدريب				
٢	أشعر بالانزعاج إذا حدث أي تغيير في البرنامج التدريبي.				
٣	لدي القدرة على لاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة هامة.				
٤	أشعر بالانزعاج عندما تعترضني أشياء غير متوقعة الحدوث في أثناء التدريب أو المنافسة .				
٥	أميل إلى تحدي المنافسين الذي يتميزون بالمستوى العالي.				
٦	أستمتع بتحمل أي مهمة في التدريب والتي يرى بعض اللاعبين أنها مهمة صعبة.				
٧	لدى استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضيتي .				
٨	الهزيمة أو الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي.				
٩	أرفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في المنافسة أو التدري.				
١٠	أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة.				
١١	ليس من السهل علي أن أتدرب بمفردتي .				
١٢	زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهام التي توكل إليه				

١٣	أشعر بأن لدي القدرة على هزيمة أي منافس.			
١٤	من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة ألا في حالة وجود تحدي من قبل منافس .			
١٥	قوة أرادتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة .			
١٦	أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام			
١٧	اشعر أنني غير محتاج لبذل الجهد في التدريب والمنافسة.			
١٨	أرغب بالاندماج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم .			
١٩	أشعر أنني ابذل جهداً عالياً في التدريب أكثر من المنافسة .			
٢٠	مهما أبذل من جهد في التدريب فأني لن أحقق نتائج جيدة في المنافسة.			
٢١	أشعر بالسرور عندما أتعلم شيئاً جديداً بالتدريب .			
٢٢	أبقى هادئاً في المنافسات الصعبة .			
٢٣	كثيراً ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتتي في أثناء المنافسة .			
٢٤	التزام بنظام ثابت بالتدريب والمنافسات			
٢٥	أشعر أنني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه			
٢٦	التزامي بالتدريب هو من اجل تحقيق أفضل النتائج .			
٢٧	أحب ان أكون واحداً في جمهور الألعاب الرياضية .			
٢٨	أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملتي مع اللاعبين.			
٢٩	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها في إثناء المنافسة.			
٣٠	أشعر بأنني مهما حاولت أن ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأني لا أحقق النتائج الجيدة .			
٣١	لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثير آرائني بهم.			
٣٢	إذا حاول أحد اللاعبين أن يوجه إساءة لي فأني لا أوجه أي إساءة له			
٣٣	قوة المنافسات والتدريب لاجعلها سبب دون تحقيق أهدافي .			
٣٤	اشعر أنني لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف في أثناء التدريب والمنافسات .			
٣٥	أدافع بقوة عن وجهات نظري أمام المدرب .			
٣٦	أشعر بأنني استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق كبير بالمستوى بيني وبين الخصم .			
٣٧	عندما يضايقني المنافس فأني لا أستطيع المحافظة على توازني .			
٣٨	أسيطر على مخاوفي في أثناء المنافسة ولا أجعلها تؤثر على مستوى أدائي .			
٣٩	من الصعب علي ان أسيطر على انفعالاتي عندما يوجه لي انتقاد من المدرب أو اللاعبين .			
٤٠	أعتقد ان اغلب الرياضيين قد ولدوا وهم يملكون مقومات الرياضة.			
٤١	أحافظ على اتجاهاتي في التدريب والمنافسة ولا أغيرها بسرعة			

				ابتعد عن تحمل المسؤوليات التي لا تستطيع تحملها في التدريب والمنافسة	٤٢
--	--	--	--	---	----