



The effect of self-confidence exercises to increasing psychological resilience and performance of some basic tennis skills for youth

Lec. Dr. Wafaa Hassan Kadhem^{*1} 

Student Activities Department , University of Basra, Iraq.

*Corresponding author:

Received: 28-10-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

The importance of the research is evident in raising the psychological resilience of tennis players by using appropriate exercises, especially self-confidence exercises, to raise the level of skill performance in a way that leads to obtaining advanced results and the ability to perform correctly. The research problem was that each game has its own psychological conditions for competing, achieving the required results, and winning. Tennis is one of the sports that requires psychological toughness to play for long hours, and this can only be achieved by raising self-confidence, meaning that there must be psychological exercises that enhance self-confidence, and through them psychological toughness is raised. The most important objectives of the research included identifying the effect of self-confidence exercises to raise psychological resilience and performance of some basic tennis skills for youth. Accordingly, the conclusions were: Self-confidence exercises enhance raising the level of psychological resilience and performance of some basic tennis skills for youth. While the researcher recommended adopting self-confidence exercises because they enhance the level of psychological resilience and the performance of some basic tennis skills for young people.

Keywords: Self-Confidence, Mental Toughness, Basic Skills, Tennis.



تأثير تمارين الثقة بالنفس لرفع الصلابة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية

بالتنس للشباب

م. د. وفاء حسن كاظم

العراق. جامعة البصرة. قسم النشاطات الطلابية

تاريخ استلام البحث 2024/10/28 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

الملخص

تتجلى اهمية البحث لرفع الصلابة النفسية للاعب التنس باستخدام التمارين المناسبة وخاصة تمارين الثقة بالنفس لرفع مستوى الاداء المهاري بصورة يرتقي للحصول على النتائج المتقدم والقدرة على الاداء الصحيح. وكانت مشكلة البحث لكل لعبة لها ظروفها النفسية في الخوض بالمنافسة وتحقيق النتائج المطلوبة والفوز وتعد لعبة التنس الارضي من الالعاب الرياضي التي ضرورة توفر الصلابة النفسية لخوض الساعات الطويلة في اللعب ولأ يتم ذلك الا من خلال رفع الثقة بالنفس أي لابد من وجود تمارين نفسية تعزز الثقة بالنفس وعن طريقها يتم رفع الصلابة النفسية. وتضمن اهم أهداف البحث التعرف على تأثير تمارين الثقة بالنفس لرفع الصلابة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للشباب. وعليه تم الاستنتاجات: تمارين الثقة بالنفس تعزز من رفع مستوى الصلابة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للشباب. بينما اوصت الباحثة اعتماد تمارين الثقة بالنفس لأنها تعزز من رفع مستوى الصلابة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للشباب.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس، الصلابة النفسية، المهارات الاساسية، التنس.

1- المقدمة:

تزدهر الدول وتتقدم نحو الافضل نتيجة الاهتمام بالعلم والمعرفة التي تعد الاساس في بناء المتطلبات الضرورية لحياة الانسان منها التربوية والتعليمية وحتى الرياضية. وفي الجانب الرياضي فان العلم له دور كبير في تحقيق الانجازات الرياضية المختلفة من خلال وضع الاليات والدراسات في اختيار التمرينات والتدريبات بالإضافة الى الجوانب المهمة المكملة للتدريب وهي الجانب النفسي، اذ يعد الاعداد النفسي اهم الاسباب التي يتم من خلاله تحقيق الانجازات الرياضية وتقليل العبء والخوف والقلق ورفع مستوى الصلابة النفسية نتيجة رفع الثقة بالنفس اثناء الممارسة والتدريب والمنافسات. ولهذا فان الثقة بالنفس مطلب مهم في تحقيق الانجازات والبطولات لمختلف الالعاب الرياضية كونه يعزز الصلابة النفسية ويرفع من معنويات اللاعب في تخطي الحالات الصعبة سواء تمرينات اثناء التدريب التي فيها حمل كبير او اللعب ضد المنافسين الاعلى مستوى وهنا تعزيز الثقة بالنفس للاعب يمكن من التغلب وتحقيق النتيجة المطلوبة ولهذا يرى (كامل راتب، 2004) "الثقة بالنفس هي توقع النجاح والاعتقاد في امكانية التحسن والثقة في النفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكاسب او الفوز فانه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع الأداء.

(كامل، 2004، 313)

اما بخصوص الصلابة النفسية فيرى (Creswell، 1997) هي امتلاك اللاعب الرياضي للمهارات النفسية التي تساهم في الارتقاء بمستوى الاداء لمهارة الانتباه ومواجهة الضغوط والدافعية والثقة بالنفس.

ومن خلال هذين المفهومين نستدل على دور الثقة بالنفس تعزز المكاسب وترفع من مستوى الاداء وفق رفع مستوى الصلابة النفسية لمختلف الالعاب الرياضية ومنها لعبة التنس الارضي التي تتطلب توفر الصلابة النفسية بشكل كبير والتي يتم بنائها من خلال الثقة بالنفس وخصوصا اثناء المنافسة كون لعبة التنس تحتاج لأجواء منافسة عالية المستوى والتي تستمر لساعات طويلة وفي كل نقطة يتم بذل كل الجهد والطاقة لغرض تحقيقها مما يتطلب الصبر والثقة العالية في التنفيذ. ومن هنا تأتي اهمية البحث لرفع الصلابة النفسية للاعب التنس باستخدام التمرينات المناسبة وخاصة تمرينات الثقة بالنفس لرفع مستوى الاداء المهاري بصورة يرتقي بها للحصول على النتائج المتقدمة والقدرة على الاداء الصحيح.

لكل لعبة لها ظروفها النفسية في الخوض بالمنافسة وتحقيق النتائج المطلوبة والفوز وتعد لعبة التنس الارضي من الالعاب الرياضية التي ضرورة توفر الصلابة النفسية لخوض الساعات الطويلة في اللعب ولا يتم ذلك الا من خلال رفع الثقة بالنفس أي لا بد من وجود تمرينات نفسية تعزز الثقة بالنفس وعن طريقها يتم رفع الصلابة النفسية.

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة بعلم النفس الرياضي ولعبة كرة التنس وجدت هناك ضعف نفسي وعدم الصلابة بالأداء اثناء المنافسة والتي تعدو لضعف الثقة بالنفس خصوصا اذا كان الفارق بالنقاط قليل لو خسارة شوط او مجموعة وهذا يقلل من تحقيق النتائج المطلوبة اذا على اللاعب الاستمرار بالأداء لنهاية اللعب كون لعبة التنس تعتمد على القدرات الفردية وبإمكان اللاعب تحقيق الفوز حتى لو كان لديه خسارة اكثر من مجموعة ولا يتم ذلك الا باستخدام تمارين الثقة بالنفس لرفع الصلابة النفسية وبذلك نرفع من مستوى الجانب النفسي للاعب.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف الى تأثير تمارين الثقة بالنفس لرفع الصلابة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للشباب.

2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية

لرفع الصلابة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للشباب.

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لرفع

الصلابة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للشباب.

2- إجراءات البحث:

2-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) الضابطة والتجريبية) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي التنس الشباب لنادي الميناء الرياضي والبالغ عددهم (12) لاعب ضمن فئة الشباب، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (10) لاعبين وهم يشكلون نسبة (83.33%) من المجتمع الاصلي وتم استبعاد لاعبين لعدم الالتزام بالاختبارات، بعدها تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (5) لاعبين وتم أيجاد التجانس داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (t) للعينات الغير مترابطة حسب الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم t المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.167	1.575	0.954	60.557	1.401	0.847	60.45	الوزن/كغم
غير معنوي	0.386	1.151	1.874	162.74	1.099	1.784	162.24	الطول/سم
غير معنوي	0.084	1.278	1.451	113.5	1.087	1.234	113.42	الصلابة النفسية/درجة
غير معنوي	0.217	5.252	0.874	16.64	4.079	0.674	16.52	دقة الارسال والهجوم/درجة
غير معنوي	0.157	4.847	0.768	15.842	6.122	0.964	15.745	الضربة الأرضية الامامية المستقيمة/درجة
غير معنوي	0.235	5.435	0.797	14.663	5.83	0.847	14.526	الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة/درجة

قيمت (t) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.860

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة العلمي.
- الاختبارات المستخدمة.
- ساعة توقيت.
- شريط قياس
- ميزان طبي.
- كرات سلة.
- ملعب كرة سلة.
- حائط صد.
- طباشير.

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث من خلال الدراسات والبحوث السابقة والتي ترى الباحثة انها ضرورية لهذه الدراسة والتي شملت:

1-الصلابة النفسية

2-التردد النفسي.

3-المهارات الاساسية الهجومية المركبة بكرة السلة.

2-4-2 الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

2-4-2-1 مقياس الصلابة النفسية:

تم الاستعانة بمقياس الصلابة النفسية المصمم من قبل (كامل عبود حسين العزاوي 2004) والذي يتكون من (32) فقرة وتتم الاجابة على فقرات المقياس وفق ميزان رباعي التدرج وهي تعادل درجات (1،2،3،4) وتبلغ اعلى درجة للمقياس (128) والمتوسط الفرضي (80) واقل درجة (32) درجة وتدل حياة الدرجة المرتفعة على المقياس على الشعور العالي بالصلابة النفسية والعكس صحيح.

2-4-2-2 اختبارات المهارات الاساسية بالتنس:

(احمد، 2024، 56)

- اختبار دقة الإرسال والهجوم:

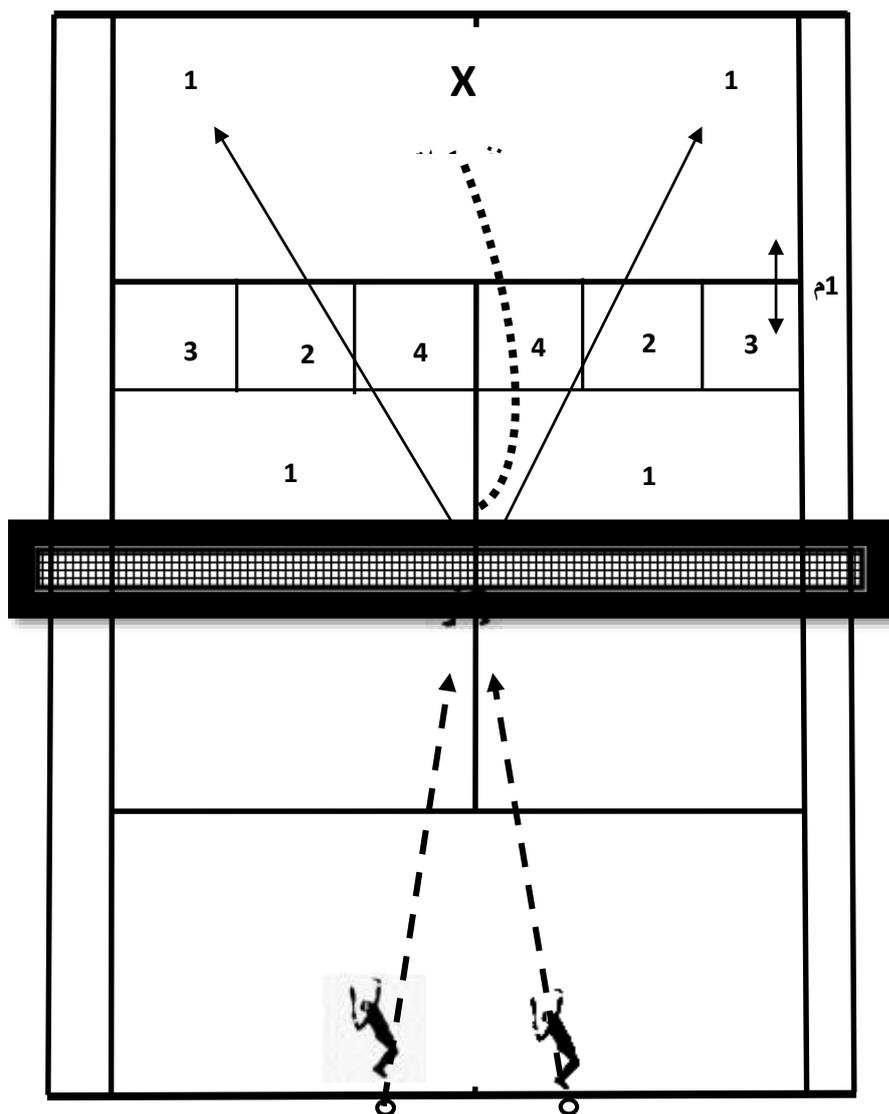
الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال والهجوم على الشبكة وأداء الضربة الطائرة. الأدوات اللازمة للاختبار: ملعب تنس قانوني، مضرب تنس، كرات تنس، طباشير، شريط قياس، أقلام، استمارة تسجيل.

إجراءات الاختبار: يتم تقسيم منطقة الإرسال طولا الى نصفين، النصف الامامي بأبعاد (1) متر ويقسم الى ثلاثة مناطق متساوية بقياس (137) سم لكل منطقة. وتشير كل منطقة الى درجة الاختبار وحسب أداء اللاعب.

طريقة الأداء:

- يتم شرح الاختبار وتطبيق نموذج للأداء قبل تطبيقه على اللاعبين.
 - يسبق تطبيق الاختبار القيام بإحماء لمدة لا تقل عن (5) د في الملعب.
 - بعدها يقوم المختبر بأداء محاولتين من جهة اليمين ومحاولتين من جهة اليسار قبل الأداء الفعلي للاختبار.
 - ثم يقف اللاعب خلف خط القاعدة على بعد (1م) عن خط المنتصف. ثم يقوم بأداء محاولات الاختبار كما يلي.
 - يقوم بأداء الإرسال على الأهداف المحددة في نصف الملعب المقابل (منطقة الإرسال) ويتقدم الى الشبكة لاستقبال الكرات القادمة من المدرب (مغذي الكرات) ليقوم بإرجاع الكرات القادمة الى الملعب القابل.
 - يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة وذلك بأن تسقط في المربع رقم (4) وأداء الضربة الطائفة بالشكل الصحيح.
 - يعطى للمختبر (10) محاولات، (5) محاولات من جهة اليمين و(5) محاولات من جهة اليسار.
- حساب الدرجات:**

- الكرات التي تلمس الشبكة لا تحتسب محاولة وتعاد مرة أخرى.
- كل كرة خارج منطقة الإرسال تمنح درجة صفر.
- كل كرة صحيحة تحتسب لها قيمة الدرجة في المنطقة التي تسقط فيها الكرة زائداً درجة واحدة للأداء الصحيح للضربة الطائفة على الشبكة، وكما مبينة في الشكل (1).
- الكرات التي تسقط على الخط بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى.
- درجة اللاعب النهائية هي مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشر.
- اعلى درجة للاختبار (50) درجة وأدنى درجة للاختبار (0) درجة.



شكل (1) يوضح اختبار دقة مهارة الإرسال والهجوم

2-4-2-3 اختبار الضربة الأرضية الأمامية المستقيمة:

الغرض من الاختبار: لقياس دقة الضربات الأرضية الأمامية المستقيمة العميقة. **الأدوات المستخدمة في الاختبار:** ملعب تنس قانوني، كرات تنس عدد (60)، مضرب تنس، شريط قياس، شريط لاصق ملون، طباشير، استمارة تسجيل، قلم، جهاز قاذف كرات.

إجراءات الاختبار: تقسم مناطق الاختبار كالتالي:

يتم وضع إطار ببيضوي مثبت على قاعدة (ستان) بقطر (75سم وارتفاع 90سم) على بعد (1.5) متر من الخط الجانبي من الملعب خلف الشبكة.

- الدرجة (1) (منطقة الإرسال)

- الدرجة (2) ساحة الملعب الخلفية

- الدرجة (2) إذا كانت الكرة داخل الإطار الدائري تحسب زائداً منطقة سقوط الكرة.

- يوضع الجهاز خلف خط القاعدة ويغذي الكرات بسرعة قذف 80 كم/ساعة وبنوع بدون دوران (Flat) وبزمن تغذية (10) بالجهاز، ويعادل (3 ثا) بحيث يقذف الكرة على ارتفاع (2.5) قدم فوق منتصف الشبكة تقريباً وترتد الكرة بعد منطقة الإرسال بسرعة ثابتة.

طريقة الأداء:

- يتم شرح الاختبار وتطبيق نموذج للأداء قبل تطبيقه على المختبرين. وكما يلي

- يسبق تطبيق الاختبار القيام بإحماء لمدة لا تقل عن (5) د في الملعب.

- يقف المختبر في منتصف الملعب على خط القاعدة ومواجهاً للملعب. ويقوم باستقبال الكرات القادمة من جهاز قذف الكرات بالضربة الأمامية المستقيمة وإرجاعها الى الملعب الاخر موجها الكرات داخل الإطار الدائري ليعود إلى نقطة البداية ويستمر بالأداء.

- يقوم المختبر بأداء محاولتين قبل الأداء الفعلي للاختبار.

- يحاول المختبر الحصول على أعلى درجة وذلك بأن تعبر الكرات اداخل الإطار الدائري وتسقط الكرة في الساحة الخلفية للملعب.

- يعطى للمختبر (10) محاولات.

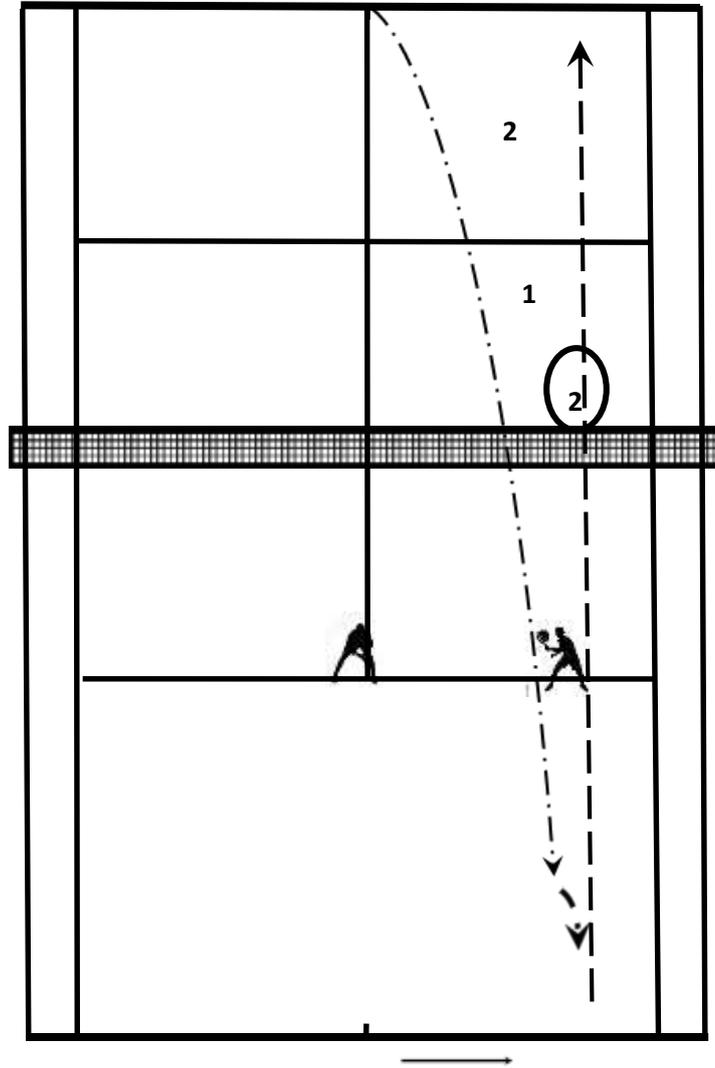
- يقوم المساعد بتدوين مكان سقوط الكرات في استمارة التسجيل ومساعد آخر يقوم بإعادة الكرات إلى الجهاز.

حساب الدرجات:

- كل كرة صحيحة تحتسب لها قيمة الدرجة داخل الدائرة زائداً درجة منطقة سقوطها والموضحة في الشكل (2).
- كل كرة خاطئة تمنح درجة صفر. (خارج أو بالشبكة أو في نصف الملعب الآخر).
- الكرات التي تسقط على الخط بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى.
- اعلى درجة للاختبار (40) درجة وأدنى درجة للاختبار (0) درجة.



يتم تقسيم الملعب بما يتناسب واللاعب اليمين واللاعب الأيسر



شكل (2) يوضح اختبار دقة الضربات الأرضية الأمامية المستقيمة

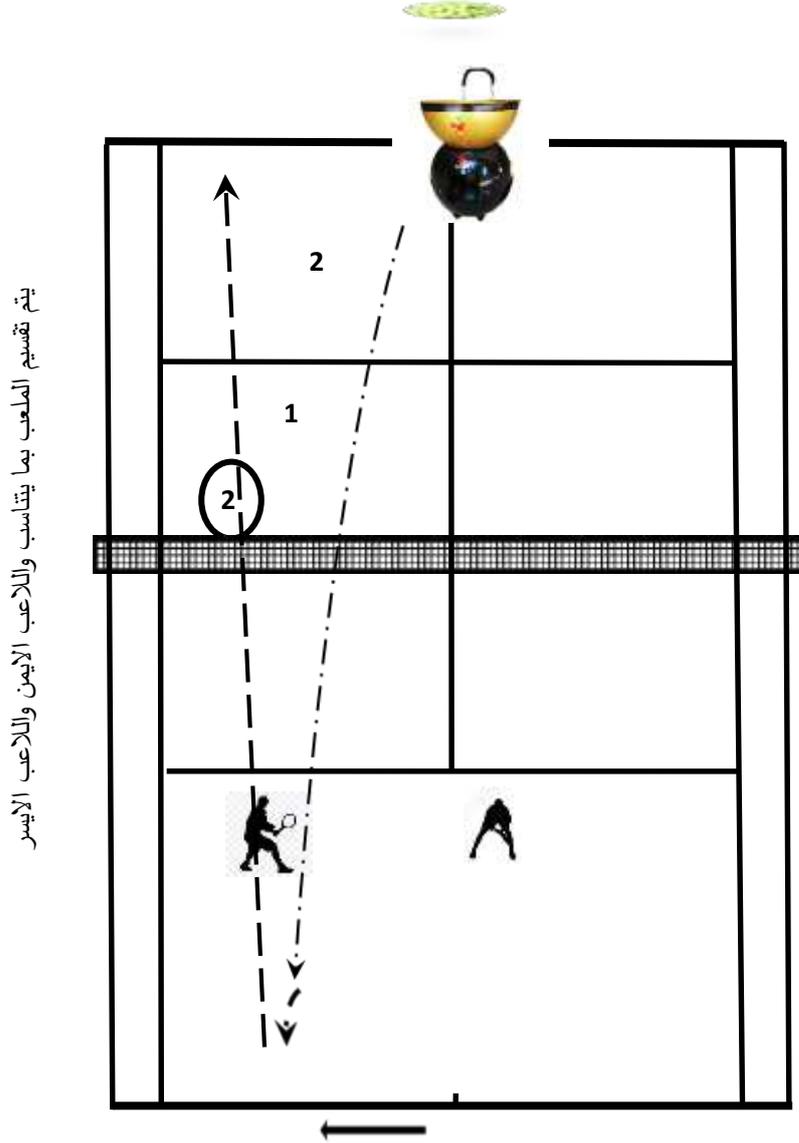
2-4-2-4 اختبار الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة:

- الغرض من الاختبار:** لقياس دقة الضربات الأرضية الخلفية المستقيمة العميقة.
- الأدوات المستخدمة في الاختبار:** ملعب تنس قانوني، كرات تنس عدد (60)، مضرب تنس، شريط قياس، شريط لاصق ملون، طباشير، استمارة تسجيل، قلم، جهاز قاذف كرات.
- إجراءات الاختبار:** تقسم مناطق الاختبار كالتالي:
- يتم وضع إطار بيضوي مثبت على قاعدة (ستان) بقطر (75سم وارتفاع 90سم) على بعد (1.5) متر من الخط الجانبي من الملعب خلف الشبكة.
 - الدرجة (1) (منطقة الإرسال)
 - الدرجة (2) ساحة الملعب الخلفية
 - الدرجة (2) إذا كانت الكرة داخل الإطار الدائري تحسب زائداً منطقة سقوط الكرة.
 - يوضع الجهاز خلف خط القاعدة ويغذي الكرات بسرعة قذف 80 كم / ساعة وبنوع بدون دوران (Flat) وبزمن تغذية (10) بالجهاز، ويعادل (3) ثا) بحيث يقذف الكرة على ارتفاع (2.5) قدم فوق منتصف الشبكة تقريباً وترتد الكرة بعد منطقة الإرسال بسرعة ثابتة.
- طريقة الأداء:**

- يتم شرح الاختبار وتطبيق نموذج للأداء قبل تطبيقه على المختبرين. وكما يلي
- يسبق تطبيق الاختبار القيام بإحماء لمدة لا تقل عن (5) د في الملعب.
- يقف المختبر في منتصف الملعب على خط القاعدة ومواجهاً للملعب. ويقوم باستقبال الكرات القادمة من جهاز قذف الكرات بالضربة الامامية المستقيمة وإرجاعها الى الملعب الاخر موجها الكرات داخل الإطار الدائري ليعود إلى نقطة البداية ويستمر بالأداء.
- يقوم المختبر بأداء محاولتين قبل الأداء الفعلي للاختبار.
- يحاول المختبر الحصول على أعلى درجة وذلك بأن تعبر الكرات اداخل الإطار الدائري وتسقط الكرة في الساحة الخلفية للملعب.
- يعطى للمختبر (10) محاولات.
- يقوم المساعد بتدوين مكان سقوط الكرات في استمارة التسجيل ومساعد آخر يقوم بإعادة الكرات إلى الجهاز.

حساب الدرجات:

- كل كرة صحيحة تحتسب لها قيمة الدرجة داخل الدائرة زائداً درجة منطقة سقوطها والموضحة في الشكل (3).
- كل كرة خاطئة تمنح درجة صفر. (خارج أو بالشبكة أو في نصف الملعب الآخر).
- الكرات التي تسقط على الخط بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى.
- أعلى درجة للاختبار (40) درجة وأدنى درجة للاختبار (0) درجة.



شكل (3) يوضح اختبار دقة الضربات الأرضية الخلفية المستقيمة

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/8/4 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات الثقة بالنفس لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

2-6 الاختبارات القبليّة: أجريت بتاريخ 2024/8/11

2-7 التمرينات النفسية للصلابة النفسية:

قامت الباحثة بأعداد تمرينات الثقة بالنفس والتي تتخللها عبارات التشجيع ورفع روح المعنوية وكذلك تكرار الحالات الناجحة وفق صعوبة أكبر لغرض زيادة الصلابة النفسية. وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب وخلال نفس الفترة المحددة للمجموعة التجريبية، وبلغت مدة تطبيق التمرينات (8) أسابيع، اما عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد كانت (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة تدريبية والشدة كانت متوسطة (75-85%) والتكرار حسب الشدة الموضوع والراحة كانت برجع النبض (120-130) بين التكرارات و(110-120) بين المجاميع. وتم تطبيق التمرينات من المدة 2024/8/12 ولغاية 2024/10/3.

2-8 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2024/10/11

2-9 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار t للعينات المترابطة.
- اختبار t للعينات الغير مترابطة.
- النسبة المئوية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		الاختبارات المستخدمة
			القبلي	البعدي	
معنوي	3.021	0.867	116.04	113.42	الصلابة النفسية /درجة
معنوي	2.959	0.886	19.142	16.52	دقة الارسال والهجوم/درجة
معنوي	3.536	0.475	17.425	15.745	الضربة الأرضية الامامية المستقيمة/درجة
معنوي	3.448	0.564	16.471	14.526	الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة/درجة

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (4) وتحت مستوى (0.05) = 2.132

جدول (3) يبين قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		الاختبارات المستخدمة
			القبلي	البعدي	
معنوي	4.079	1.451	119.42	113.5	الصلابة النفسية/درجة
معنوي	2.855	1.674	21.42	16.64	دقة الارسال والهجوم/درجة
معنوي	3.004	0.897	19.335	15.842	الضربة الأرضية الامامية المستقيمة/درجة
معنوي	3.929	0.868	18.074	14.663	الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة/درجة

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (4) وتحت مستوى (0.05) = 2.132

جدول (4) يبين قيم (t) للفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة t المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س	
معنوي	5.919	0.868	119.42	0.745	116.04	الصلابة النفسية/درجة
معنوي	4.179	0.778	21.42	0.764	19.142	دقة الارسال والهجوم/درجة
معنوي	4.35	0.674	19.335	0.564	17.425	الضربة الأرضية الامامية المستقيمة/درجة
معنوي	3.586	0.674	18.074	0.589	16.471	الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة/درجة

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت مستوى (0.05) = 1.860

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة وهي الصلابة النفسية والمهارات الأساسية بالنتس ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد حصلت على مستوى متقدم من الصلابة النفسية وكذلك المهارات الأساسية بالنتس والتي ترجع الى الانتظام بتطبيق التمرينات الموضوعه ولهذا يرى (مهند عبد الستار، 2001) "هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني

على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري والنفسي للاعبين" (مهند، 2001، 89)

ويرى كل من (محمد حسن علاوي، 2002) و(محمد العربي شمعون، 2001) ان استخدام التمرينات النفسية والعقلية تؤثر بصورة إيجابية على تحسين الاداء حيث يساهم في اكتساب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد."

(محمد حسن، 2002، 32) (محمد العربي، 2001، 254)

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروقات معنوية في الاختبارات البعدية المستخدمة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث من ناحية الصلابة النفسية والمهارات الاساسية بالتنس والتي ترجع الى تمرينات الثقة بالنفس ودورها في التدريب رفع الصلابة والاداء الصحيح كونها ترفع من دافعية اللاعب للأداء بصورة اكبر ولهذا يرى (اسامة كامل، 2000) "أن الثقة بالنفس هي بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لنفسه وإن مميزات الرياضة المبكرة ذات أهمية في تشكيل الثقة بالنفس لدى الرياضيين وعن قيمة الرياضي لنفسه هو مفتاح الدافعية نحو الإنجاز.

وتعد الصلابة النفسية مطلب مهم في تحقيق المستوى العالي من الاداء المهاري وهذا ما اكده (AI-SHAWAF، 2010) "ان الاشخاص الاكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وانجاز وضبطاً داخليا وقيادة واقتدار ونشاط وواقعية لان الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد فالأشخاص الاكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون"

وتعد التمرينات الثقة بالنفس التي تعتبر من التمرينات العقلية مهمة في زرع الثقة بالنفس ورفع الصلابة اذ يرى (سمير الشبخاني، 1984) إن "المدرّب أو المربي هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة إذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه، فالطالب أو الرياضي يميل الى تقليد النموذج والى محاكاة مربيه او مدربه او زملائه".

بينما يرى (Karen، 2002) ان الصلابة النفسية للاعب الرياضي تعني التميز بالثقة التي تجعله يواجه اي موقف بدرجة عالية من الإيجابية اثناء المنافسة، والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والامكانيات التي يمتلكها بغض النظر عن الضغوط في موقف المنافسة الرياضية.

(Karen، 2002، 154)

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1-تمرينات الثقة بالنفس تعزز من رفع مستوى الصلابة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للشباب.

2-الثقة بالنفس والصلابة مطلبان مهمان في تعزيز الثقة بالنفس وتقلل من الضغوط النفسية وترفع من مستوى الدافعية وكلها تحققت نتيجة تطور مستوى المهارات الاساسية بالتنس.

4-2 التوصيات:

1-اعتماد تمرينات الثقة بالنفس لأنها تعزز من رفع مستوى الصلابة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للشباب.

2-التأكيد ان تحتوي الوحدات التدريبية على الثقة بالنفس والصلابة لانهما مطلبان مهمان في تعزيز الثقة بالنفس وتقلل من الضغوط النفسية وترفع من مستوى الدافعية وكلها تحققت نتيجة تطور مستوى المهارات الاساسية بالتنس.

المصادر

- احمد شهاب احمد. تأثير استخدام التمرينات الخاصة وتمارين المنافسة في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية والمهارية للاعبين التنس المتقدمين: اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، 2024.
- اسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي: ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي: ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- سمير شيخاني. علم النفس في حياتنا اليومية: القاهرة، مطبعة الانجلو المصرية، 1984.
- محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي: ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- محمد حسن علاوي. علم نفس التمرين والمنافسة الرياضية: دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- مهند عبد الستار العاني. تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- Creswell, S. (1997). Key Questions on Mental Toughness. University of Western Australia
- Yas, A. (2008). The Impact of the Rational Emotional Style on Developing Optimism among Middle school Female Students. University of Diyala.
- Al-Shawaf, G. (2010). Psychological Hardiness as a Moderator Variable for the relationship between Creative Abilities and Psychological Stress of Female Adolescents in the Kingdom of Saudi Arabia. Arabian Gulf University.
- Karen, A. (2002). Mental Toughness: Brain power for sport. Ebsco publishing

ملحق (1)

نموذج من الوحدة التدريبية المعززة بالثقة بالنفس

الشدة: 75%

الأسبوع: الأول

الزمن: 50-52 دقيقة

الوحدة التدريبية: 1-2-3

الراحة		الحجم	التمرين	الزمن دقيقة	القسم
بين المجاميع	بين التكرارات				
رجوع النبض 110-120 ض/د (3 دقيقة)	رجوع النبض 120-130 ض/د (2 دقيقة)	3×10	اداء ارسال على مربعات مرسومة على الارضة/ كل ارسال ناجح يؤدي ارسال الثاني وفي حالة فشله يتم تصحيح المسار وتعزيز الثقة	5.23	الرئيس
		3×10	اداء لعب فقط ضربات ارضية امامية وخلفية بين زميلين، مع مكافئة اللاعب الفائز معنويا	6.42	
		3×10	اداء ضربات ارضية متنوعة على ارقام محددة بالأرض واللاعب الفائز الذي يضرب الكرة على الارقام الاعلى مع التشجيع	5.55	
		1×2	لعب بين 2×2 لمدة خمسة دقائق ومكافئة الفريق الفائز	3.5	