

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

م. م. وفاء حسن كاظم

جامعة البصرة / قسم النشاطات الطلابية

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي الى 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. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية متساويتين في العدد. وكانت أهم الاستنتاجات هي ان تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس، الخوف والقلق والضغط النفسية أثناء الأداء المهاري ولفترات طويلة تقل وينجح الأداء المهاري عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي. وتم التوصية باعتماد تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة كونها مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس، والتأكيد بالتدريب على تقليل الخوف والقلق والضغط النفسية أثناء الأداء المهاري ويتم ذلك عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي.

Abstract

The effect of psychological endurance exercises through competition style in developing some basic skills in tennis

By

Wafaa Hassan Kazem

**Student Activities Division
University of Al-Basra**

The current research aims to prepare psychological endurance exercises in a competition style in developing some basic skills in tennis, and to identify the effect of psychological endurance exercises in a competition style in developing some basic skills in tennis. The researchers used the experimental method for two control and experimental groups of equal numbers. The most important conclusions were that psychological endurance exercises in a competition style

are important and successful in developing some basic skills in tennis, fear, anxiety and psychological stress during skill performance and for long periods that decrease and skill performance succeeds when applying training units similar to the conditions of the match and under high psychological pressure. It was recommended to adopt psychological endurance exercises in the manner of competition as they are important and successful in developing some basic skills in tennis, and emphasizing training to reduce fear, anxiety and psychological pressure during skill performance, and this is done when applying training units similar to the conditions of the match and under high psychological pressure.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهمية :

يرتقي الإنسان عندما يبدع في التفكير ويعمل على التطور لمختلف المجالات التي ترتبط في معيشتة 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 تطورها 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 الساندة وخصوصا علم النفس الرياضي بعلم التدريب الرياضي إذ هاذين العلمين احدهما مكمل للآخر لتجعل اللاعب قادر على أداء الواجب الحركي المناط به بأقل جهد نفسي .

ومن المعروف يمر اللاعب بضغط نفسي إثناء 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 وخصوصا 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.

2-1 مشكلة البحث :

الضغط النفسي التي يمر بها اللاعب أثناء المنافسة في إكمال المباراة بأشواطها المتعددة وخلال فترة زمنية طويلة أكثر من ثلاث ساعات يتطلب منا التدريب والأعداد النفسية وخصوصا 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 ترتقي 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 أمليين في تحقيق النتائج الجيدة .

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 2- التعرف على تأثير تمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 3- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 4- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.

1-4 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير ايجابي لتمارين التحمل النفسي بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 3- وجود فروقات معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 4- وجود فروقات معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي التنس الأرضي لفريق جامعة البصرة للعام 2020-2021.
- 2-5-1 المجال المكاني : ملعب التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة.
- 3-5-1 المجال الزمني : المدة من 2020 /11/22 ولغاية 2021/1/26

2- الدراسات النظرية :

2-1-1 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" (4 : 386).

ويرى ارنوف (1988) 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 " (1 : 325).

كما يرى محمد حسن علاوي (1998) " 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 " (10 : 78).

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 " (12 : 20).

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 (5 : 76).

3 _ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استعان الباحث بالمنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملامته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بلاعبى التنس الأرضي المتمثل بفريق جامعة البصرة للعام (2020-2021) والبالغ عددهم (14) لاعبين.

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) لاعب وكانت نسبتهم (85.714%) من مجتمع البحث الأصل ، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (ضابطة وتجريبية) بحيث بلغت كل مجموعة (6) لاعبين، وتم تجانس العينتان داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات والقياسات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن /كغم	70.56	1.874	2.655	70.874	1.745	2.462	0.267	غير معنوي

							8	
غير معنوي	0.043	1.974	3.412	172.77	1.818	3.141	172.6 8	الطول/ سم
غير معنوي	0.169	3.591	0.745	20.745	4.23	0.874	20.65 8	الضربات الأرضية الأمامية الطويلة / عدد
غير معنوي	0.191	3.588	0.774	21.571	3.051	0.661	21.65 8	الضربات الأرضية الخلفية الطويلة/ عدد
غير معنوي	1.153	2.721	0.632	23.222	2.379	0.563	23.65 8	الإرسال / عدد
غير معنوي	0.038	3.059	3.712	121.31	3.014	3.654	121.2 2	التحمل النفسي / درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.23

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات والقياسات المستخدمة.

- الملاحظة العلمية.

3-3-2 الأدوات والأجهزة البحث المستخدمة:

1- ملعب تنس قانوني.

2- مضارب التنس (12)

3- كرات تنس (3) سبت

3- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).

4- شريط قياس بطول (6 متر).

5- ميزان طبي.

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث :قام الباحث حسب المصادر والمراجع وخبرته الشخصية في تحديد المتغيرات

المطلوبة لانجاز هذا البحث وتمثلت .

- التحمل النفسي.

- الضربات الأرضية الأمامية.

- الضربات الأرضية الخلفية.

- الإرسال.

3-4-2 القياسات والاختبارات المستخدمة:

3-4-2-1 مقياس التحمل النفسي:

اعتمد الباحث مقياس التحمل النفسي في الدراسات السابقة للباحث (زينب حسن فليح الجبوري ، عبد علي عبيد الفرطوسي) (6 : 367) نقلا عن دراسة كامل عبود حسين (2004) م وعلي حسين علي(2006) م ، وقد وجد الباحث أن هذه الدراسات تؤكد على أن مفهوم التحمل النفسي متعدد المجالات وإن أغلب الدراسات تركز على المجالات الآتية (التحدي ، السيطرة ، الالتزام) وبناءً 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 (2004) نقلا عن كوياسا وقد اختار الباحث المقياس لأنه دقيق وأكد على المجالات أعلاها أي يتكون من ثلاث أبعاد ولوضوح فقراته وحدائته حيث يتكون من (42) فقرة تقيس جوانب التحمل النفسي للفرد ، فضلاً عن التحقيق من مقياس التقدير الرباعي والذي أعطيت بدائل الإجابة الأربعة علياً (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي قليلاً ، لا تنطبق علي ابداً) الدرجات (4، 3، 2، 1) للعبارة الإيجابية (1، 2، 3، 4) للعبارة السلبية أي أن أعلى درجة للمقياس هي (168) وأقل درجة للمقياس هي (42) . وكما في ملحق (1).

3-4-2-2 الاختبارات المهارية المستخدمة: (3: 134)

3-4-2-2-1 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 :

1-يقف المختبر على خط القاعدة وعلى علامة الوسط ولا يسمح باجتيازه .

2-يقف المعلم في الملعب المقابل لاحتساب الدرجات للكرات الصحيحة .

3-يقوم طالب مساعد بجمع الكارت وبمساعدة المعلم .

4-يعطي للمختبر محاولتين تجريبيتين للإحماء والتكيف على الاختبار .

5-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 :

1-تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالاتي :

(4)درجات للكرة الساقطة في المنطقة A .

- (3) درجات لكرة الساقطة في المنطقة B .
- (2) درجتين لكرة الساقطة في المنطقة C .
- (1) درجة لكرة الساقطة في المنطقة D .
- (صفر) للكرات التي لا تعبر الشبكة أو تسقط خارج الملعب الفردي
- 2- درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها في المحاولات العشر .
- 3- الدرجة الكلية للاختبار ٤٠ درجة .
- ملاحظة : يستخدم الاختبار لقياس الضربة الأرضية الأمامية والخلفية الطويلة كل على حده .
- 3-4-2-2-2 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 :
- 1- يقف المختبر خلف خط القاعدة وبشكل قطري .
- 2- يقف المعلم في الملعب المقابل لاحتساب الكارت الصحيحة .
- 3- يقوم طالب مساعد بجمع الكارت ويساعد المعلم .
- 4- يعطي للمختبر محاولتين تجريبيتين للإحماء والتكيف على الاختبار .
- (1) يمنح للمختبر (١٠) محاولات (٥) محاولات من جهة اليمين و(5) 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 :
- (1) تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالاتي :
- الكرة الساقطة في المنطقة (4) تمنح (4) درجات .
- الكرة الساقطة في المنطقة (3) تمنح (3) درجات .
- الكرة الساقطة في المنطقة (2) تمنح (2) درجات .
- الكرة الساقطة في المنطقة (1) تمنح (1) درجة .
- صفر للكرات التي لا تعبر الشبكة أو لا تسقط في خارج منطقة الإرسال المحددة .
- (2) درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها في المحاولات العشر .
- 3-4-4 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2020/11/22 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.

3-4-5 الأسس العلمية للاختبارات: تم الاعتماد على اختبارات تتمتع بالأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية ومطبقة في بحوث ودراسات سابقة.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات والقياسات القبلية: أجريت الاختبارات والقياسات القبلية بتاريخ 2020/11/29

3-5-2 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 (8) 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 (2) وحدتان أما طبيعة التمرينات المستخدمة فقد منافسة تحت ضغط نفسي عالي بالتدريب ، تراوحت الشدة (80-90%) باستخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة وتم اعتماد الحجم على الشدة وفق الزمن والراحة حسب النبض، تم تطبيق التمرينات من المدة 2020/11/30 ولغاية 2021/1/25.

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2021/1/26

3-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (spss) لمعالجة:

-الأوساط الحسابية - الانحرافات المعيارية - معامل الاختلاف - اختبار (ت) للعينات المترابطة - اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة المهارية المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات المهارية
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.602	0.812	0.895	22.77 1	0.874	20.65 8	الضربات الأرضية الأمامية الطويلة /عدد
معنوي	2.755	0.745	0.765	23.71 1	0.661	21.65 8	الضربات الأرضية الخلفية الطويلة/عدد
معنوي	3.242	0.541	0.716	25.41 2	0.563	23.65 8	الإرسال /عدد
معنوي	3.567	0.698	0.864	123.7	3.654	121.2	التحمل النفسي /درجة

				1	2	
--	--	--	--	---	---	--

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى $(0.05) = 2.57$

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات المهارية
			ع	س	ع	س	
معنوي	3.99	0.994	0.864	24.712	0.745	20.745	الضربات الأرضية الأمامية الطويلة / عدد
معنوي	3.987	1.047	0.941	25.746	0.774	21.571	الضربات الأرضية الخلفية الطويلة / عدد
معنوي	3.755	1.231	0.667	27.845	0.632	23.222	الإرسال / عدد
معنوي	4.393	0.936	0.851	125.42 2	3.712	121.31	التحمل النفسي / درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (5) وتحت مستوى $(0.05) = 2.57$

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المهارية
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.491	0.864	24.712	0.895	22.771	الضربات الأرضية الأمامية الطويلة / عدد
معنوي	3.754	0.941	25.746	0.765	23.711	الضربات الأرضية الخلفية الطويلة / عدد
معنوي	5.567	0.667	27.845	0.716	25.412	الإرسال / عدد
معنوي	3.158	0.851	125.422	0.864	123.71	التحمل النفسي / درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى $(0.05) = 2.23$

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) و(4) 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 " إن 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 ويثقة من دون ذخيرة من المعارف تساعد على ذلك وقد يكون الجانب المعرفي البعد الحاسم بين فرد وآخر". (4 : 16).

بينما بين الجدول (4) 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، 1981) 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 للانجاز بصورة غير مباشرة كما أن التحمل النفسي الذي يؤثر على مدى طويل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة " (9 : 131).

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 " (11 : 238).

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 " (7 : 63)

ولهذا لابد 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 إبراز ظواهر نفسية للتحمل ، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم في الدوافع إذ يؤثر في تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة ، ويؤدي إلى أضعاف قابلية الانجاز الفعلية مثل سوء قابلية التركيز في الانجاز وتقليل الانجاز في الإدراك " (9 : 129).

5-1 الاستنتاجات:

- 1- تمرينات التحمل النفسي بأسلوب المنافسة مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 2- الخوف والقلق والضغوط النفسية إثناء الأداء المهاري لفترات طويلة تقل وينجح الأداء المهاري عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي.

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد تمرينات التحمل النفسي بأسلوب المنافسة كونها مهمة وناجحة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 2- التأكيد بالتدريب على تقليل الخوف والقلق والضغوط النفسية إثناء الأداء المهاري ويتم ذلك عند تطبيق وحدات تدريبية مشابهة لظروف المباراة وتحت ضغط نفسي عالي.
- 3- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسات على مهارات أخرى لمعرفة تأثير تمرينات التحمل النفسي عليها.

المصادر:

- 1-ارنوف ونتج . سلسلة ملخصات شوم ، نظريات ومسائل في . مقدمة في علم النفس : الرياض ، دار المريخ للنشر ، 1988 .
- 2- أمين الخولي ومحمود عنان . المعرفة الرياضية : ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2001 .
- 3- إيثار عبد الكريم المعماري (وآخرون). تصميم اختبارات لقياس المهارات الأساسية بالتنس الأرضي: مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (12) ، العدد (40)، 2016 .
- 4- حسين حريم . السلوك التنظيمي ، سلوك الأفراد في المنظمات : عمان ، دار زهراء للنشر، 1997.
- 5- زيد بهلول سمين . الأمن والتحمل النفسيان وعلاقة بالصحة النفسية : أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، 1997.
- 6- زينب حسن فليح الجبوري ، عبد علي عبيد الفرطوسي. التحمل النفسي وعلاقته بمستوى انجاز فعالية عدو 400م: مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد43، 2015.
- 7- عبد الخالق نجم البهادلي . تحمل الغموض وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلبة الجامعة : رسالة ماجستير، كلية الآداب ، جامعة بغداد، 1994.
- 8- 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 61، 2019.
- 9- كامل طه الويس . علم النفس الرياضي : الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981.
- 10- محمد حسن علاوي. الاختبارات النفسية للرياضيين: القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- 11- مصطفى خليل الشرقاوي . علم الصحة النفسية : بيروت ،دار النهضة العربية ، 1983.
- 12- ناجح كريم الطائي . الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي ومفهوم الذات ومركز السيطرة : أطروحة دكتوراه ،كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد، 1994.

ملحق (1)

نموذج من التمرينات التحمل النفسي

الشدة: 80%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات الكلي : 90-92 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

القسم	الزمن دقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	20.00	2- أداء الإرسال خلال (10) دقائق مع عمل ضغط نفسي من خلال إجبار اللاعب على إن يرسل في أماكن محددة من قبل المدرب مع استخدام مبدأ العقاب والثواب.	10د×2	رجوع النبض (120-130) ض/د	رجوع النبض (110-120) ض/د
	20.00	3- أداء ضربات أرضية أمامية مرة على الحائط والانتقال إلى الملعب والرجوع للحائط مع ضغط نفسي على اللاعب في تحديد مواقع الضربات.	10د×2		
	20.00	4- نفس التمرين الثالث ولكن الضربات الأرضية الخلفية فقط	10د×2		
	30.00		30د×2		

ملحق (2)

مقياس التحمل النفسي

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي أبدا
1	أرغب التنوع في أساليب التدريب				
2	أشعر بالانزعاج إذا حدث أي تغيير في البرنامج التدريبي.				
3	لدي القدرة على لاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة هامة.				
4	أشعر بالانزعاج عندما تعترضني أشياء غير متوقعة الحدوث في أثناء التدريب أو المنافسة .				
5	أميل إلى تحدي المنافسين الذي يتميزون بالمستوى العالي.				
6	أستمتع بتحمل أي مهمة في التدريب والتي يرى بعض اللاعبين أنها مهمة صعبة.				
7	لدى استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضيتي .				
8	الهزيمة أو الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي.				
9	أرفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في المنافسة أو التدري.				
10	أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة.				
11	ليس من السهل علي أن أتدرب بمفردي .				
12	زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهام التي توكل إليه				
13	أشعر بأن لدي القدرة على هزيمة أي منافس.				
14	من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة ألا في حالة وجود تحدي من قيل منافس .				
15	قوة أراذلي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة .				
16	أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام				
17	اشعر أنني غير محتاج لبذل الجهد في التدريب والمنافسة.				
18	أرغب بالاندماج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم .				
19	أشعر أنني ابذل جهداً عالياً في التدريب أكثر من المنافسة .				
20	مهما أبذل من جهد في التدريب فأني لن أحقق نتائج جيدة في المنافسة.				
21	أشعر بالسرور عندما أتعلم شيئا جديداً بالتدريب .				
22	أبقى هادئاً في المنافسات الصعبة .				
23	كثيراً ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتتي في أثناء المنافسة .				
24	التزام بنظام ثابت بالتدريب والمنافسات				
25	أشعر أنني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه				

26	التزامي بالتدريب هو من اجل تحقيق أفضل النتائج .			
27	أحب ان أكون واحداً في جمهور الألعاب الرياضية .			
28	أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملي مع اللاعبين.			
29	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها في إثناء المنافسة.			
30	أشعر بأنني مهما حاولت أن ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأنتني لا أحقق النتائج الجيدة .			
31	لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثير آرائهم.			
32	إذا حاول أحد اللاعبين أن يوجه إساءة لي فأني لا أوجه أي إساءة له			
33	قوة المنافسات والتدريب لاجعلها سبب دون تحقيق أهدافي .			
34	أشعر أنني لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف في أثناء التدريب والمنافسات .			
35	أدافع بقوة عن وجهات نظري أمام المدرب .			
36	أشعر بأنني استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق كبير بالمستوى بيني وبين الخصم. .			
37	عندما يضايقني المنافس فأنتني لا أستطيع المحافظة على توازني .			
38	أسيطر على مخاوفي في أثناء المنافسة ولا أجعلها تؤثر على مستوى أدائي .			
39	من الصعب علي ان أسيطر على انفعالاتي عندما يوجه لي انتقاد من المدرب أو اللاعبين .			
40	أعتقد ان اغلب الرياضيين قد ولدوا وهم يملكون مقومات الرياضة.			
41	أحافظ على اتجاهاتي في التدريب والمنافسة ولا أغيرها بسرعة			
42	ابتعد عن تحمل المسؤوليات التي لا أستطيع تحملها في التدريب والمنافسة			