

الطاقة النفسية وتأثيرها على اداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للمتقدمين

م. د وفاء حسن كاظم

جامعة البصرة / قسم النشاطات الطلابية

تاريخ نشر البحث 2025/6 /25

تاريخ استلام البحث 2025/2/20

الملخص

تتجلى اهمية البحث للارتقاء بمستوى المهارات الاساسية بالتنس والتي تعتمد على رفع مستوى الطاقة النفسية لتحمل الجهد والتعب على طول الفترات وتعتبر تمارينات الطاقة النفسية عامل مهم واساسي يعزز من قدرات اللاعبين لتحقيق الفوز. وكانت مشكلة البحث: ان سبب الخسارة في بعض المنافسات في لعبة التنس تكون في المجموعات الاخيرة أي بعد مرور الوقت الطويل والتي سبب الجانب النفسي وعدم امتلاك اللاعبين الطاقة النفسية تجعلهم قادرين على الاستمرار في الاداء بنفس الوتيرة رغم امتلاكهم الجانب البدني العالي ولهذا فان عملية اعداد وتدريب اللاعب من خلال تعزيز الطاقة النفسية سوف تمكنه من خوض المنافسة وتحقيق النتائج المتقدمة. وكان هدف البحث: التعرف على تأثير الطاقة النفسية في اداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للمتقدمين. واستخدام المنهج التجريبي اما عينة البحث كانت لاعبي نادي شط العرب بالتنس المتقدمين وبعد تطبيق التمارينات تم التوصل الى اهم الاستنتاجات: الطاقة النفسية لها دور كبير واساسي لتعزيز الجانب النفسي ورفع مستوى اداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للمتقدمين. وعليه تم التوصية: اعتماد الطاقة النفسية لما لها دور كبير واساسي لتعزيز الجانب النفسي ورفع مستوى اداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للمتقدمين.

الكلمات المفتاحية: الطاقة النفسية، المهارات الاساسية بالتنس.

Psychological Energy and Its Impact on the Performance of Some Basic Tennis Skills for Advanced Players

Dr. Wafaa Hassan Kadhim

University of Basra / Student Activities Department

Research receipt date: February 20, 2025 , Research publication date: June 25, 2025

Abstract

The importance of this research lies in advancing the level of basic tennis skills, which rely on increasing the level of psychological energy to endure effort and fatigue over long periods. Psychological energy exercises are an important and fundamental factor that enhances players' ability to achieve victory. The problem of the research was: The reason for losing some tennis competitions occurs in the final sets, i.e., after a long period of time. This is due to the psychological aspect and the players' lack of the psychological energy that allows them to continue performing at the same pace despite their high physical strength. Therefore, preparing and training players by enhancing their psychological energy will enable them to compete and achieve advanced results. The aim of the research was to identify the impact of psychological energy on the performance of some basic tennis skills for advanced players. The experimental approach was used, and the research sample consisted of advanced tennis players from the Shatt al-Arab Club. After implementing the exercises, the most important conclusions were reached: Psychological energy plays a significant and fundamental role in enhancing the psychological aspect and raising the performance level of some basic tennis skills for advanced players. Accordingly, it was recommended to adopt psychological energy, given its significant and fundamental role in enhancing the psychological aspect and raising the performance level of some basic tennis skills for advanced players.

Keywords: Psychological energy, basic tennis skills.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يرتقي الانسان ويتطور عندما يتم الاهتمام بكافة متطلبات الحياة التي تساعده في العيش السليم والصحيح ومنها الاهتمام بالجانب النفسي والعقلي والقابلية على تحمل المواقف الصعبة اذ يتعرض الانسان الى مواقف متعددة يتطلب منه ضبط النفس لغرض الاستمرار بالعمل بدون توقف ومنها الجانب الرياضي.

اذ يتعرض اللاعب الى مواقف نفسية منها ايجابية ومنها سلبية وان السيطرة على النفسية في تلك المواقف سوف تساعده على التدريب وخوض المنافسات وتحقيق النتائج المختلفة.

ولهذا فان علم النفس الرياضي من العلوم الرياضية المهمة في بناء الرياضي ويساعد على تنمية مختلف الجوانب النفسية ومنها الطاقة النفسية التي عنصر مهم واساسي للاعبين لخوض المنافسات وتحقيق الفوز اذ يرى (Martens ، 1987) " الطاقة النفسية في المجال الرياضي هي بديل لمصطلح الاستثارة، التنشيط، الدافع التي تستخدم في مجال علم النفس بصورة شائعة، والمطلوب في التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه بالشكل الذي يؤدي إلى تنشيط وظائف الجسم كافة ، ولهذا فان الطاقة النفسية تعتبر الشدة والقوة الحيوية التي يؤدي بها العقل ووظائفه الموكلة إليه، وهي أساس الدافع والتي تتضح باليقظة التي تؤدي إلى نشاط الجسد والعقل" (Martens ، 1987 : 101).

بينما يرى (اسامة كامل راتب، 2000) الطاقة النفسية هي "الحالة النفسية المثلثة التي يكون فيها الرياضي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الايجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن" (اسامة، 2000: 127).

ومن الالعاب الرياضية التي تحتاج الى الطاقة النفسية لصعوبتها وفترات اللعب الطويلة أكثر من ثلاث ساعات هي لعبة التنس، التي تعد من الالعاب الرياضية الفردية وفيها اداء المهارات تكون صعبة بسبب التحرك السريع مما يجهد اللاعب بدنيا ونفسيا ولهذا فان عامل الطاقة النفسية فيها يعتبر مهم واساسي.

ومن هنا تأتي اهمية البحث للارتقاء بمستوى المهارات الاساسية بالتنس والتي تعتمد على رفع مستوى الطاقة النفسية لتحمل الجهد والتعب على طول الفترات وتعتبر تمارينات الطاقة النفسية عامل مهم واساسي يعزز من قدرات اللاعبين لتحقيق الفوز اذ يرى (محمد جسام عرب، حسين علي كاظم، 2009) " تعتمد الطاقة النفسية على كيفية أدراك وحس

اللاعب للمهارة والتحدي الذي يواجهه وتظهر هذه الطاقة عندما يكافئ اللاعب نفسه عند تحدي مهارته والتفوق عليها " (محمد، حسين، 2009: 152)

1-2 مشكلة البحث:

لعبة التنس لعبة التحدي النفسي للاعب الذي يمتلك جانب نفسي عالي المستوى الذي يتغلب على المنافس بسبب طول فترات السباق والجهد البدني العالي يؤثر نفسيا على مستوى اللاعب ولهذا تعد الطاقة النفسية المحور الاساسي في نجاحه وتقدمه.

الباحثة بعلم النفس الرياضي ولعبة التنس وجدت ان سبب الخسارة في بعض المنافسات في لعبة التنس تكون في المجموعات الاخيرة أي بعد مرور الوقت الطويل وبسبب الجانب النفسي وعدم امتلاك اللاعبين الطاقة النفسية التي تجعلهم قادرين على الاستمرار في الاداء بنفس الوتيرة رغم امتلاكهم الجانب البدني العالي ولهذا فان عملية اعداد وتدريب اللاعب من خلال تعزيز الطاقة النفسية سوف تمكنه من خوض المنافسة وتحقيق النتائج المتقدمة.

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير الطاقة النفسية في اداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للمتقدمين.

1-4 فرضية البحث:

1- وجود تأثير إيجابي للطاقة النفسية في اداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للمتقدمين.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو التنس للمتقدمين لنادي شط العرب الرياضي.

1-5-2 المجال المكاني: ملعب التنس الارضي لنادي شط العرب الرياضي.

1-5-3 المجال الزماني: المدة 2024/8/5 ولغاية 2024/10/11.

3 — منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحثة إن تستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثها لذا فقد تم الاستعانة بالمنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين التنس للمتقدمين لنادي شط العرب الرياضي والبالغ عددهم (11) لاعب، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (10) لاعبين وهم يشكلون نسبة (90.90 %) من المجتمع الاصلي وتم استبعاد لاعب 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)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم t المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن /كغم	1.315	0.954	72.52	1.234	0.895	72.47	0.076	غير معنوي
الطول /سم	1.046	1.785	170.56	1.151	1.965	170.66	0.075	غير معنوي
الطاقة النفسية /درجة	8.488	0.214	2.521	8.747	0.211	2.412	0.726	غير معنوي
دقة الارسل والهجوم /درجة	2.556	0.678	26.523	2.939	0.784	26.671	0.285	غير معنوي
الضربة الأرضية الامامية المستقيمة / درجة	3.715	0.845	22.74	3.788	0.865	22.83	0.149	غير معنوي
الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة/ درجة	2.75	0.645	23.45	3.582	0.847	23.64	0.357	غير معنوي

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

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

3-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الاختبارات المستخدمة.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت.

2-شريط قياس.

3-ميزان طبي.

4-كرات تنس.

5-ملعب تنس.

3-4 إجراءات البحث:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث من خلال الدراسات والبحوث السابقة والتي ترى الباحثة

انها ضرورية لهذه الدراسة والتي شملت:

1- الطاقة النفسية

2- المهارات الاساسية بالتنس.

3-4-2 الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

3-4-2-1 مقياس الطاقة النفسية: (هوشيار، 2010: 132)

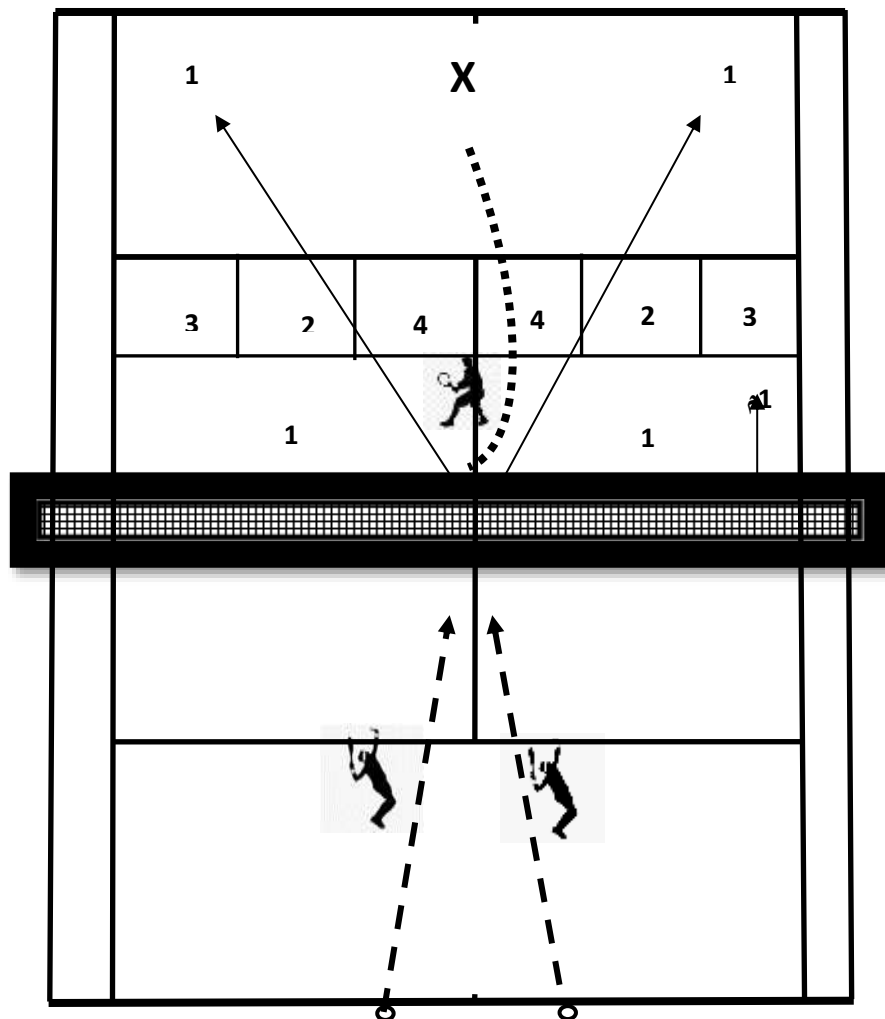
تم الاعتماد على مجموعة من الدراسات السابقة ذات العلاقة بقياس مستوى الطاقة النفسية بحيث يكون المقياس بصورته النهائية من (١٥) فقرة لقياس مستوى الطاقة النفسية، في ضوء مقياس خماسي التدرج، الدرجات: أوافق بشدة (٥)، أوافق (٤)، محايد (٣)، لا أوافق (٢)، ولا أوافق بشدة (1)، وقد تم استخدام المعادلة التالية لاستخراج المدى لكل مستوى من المستويات الثلاثة: (المستوى الواطئ - المستوى المتوسط - المستوى العالي) / 3 أي (٥-١) مقسومة على (3).

3-4-2-2 اختبارات المهارات الاساسية بالتنس: (احمد، 2024: 56)

3-4-2-2-1 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 طولاً إلى نصفين، النصف الامامي بأبعاد (1) متر ويقسم إلى ثلاثة مناطق متساوية بقياس (137) سم لكل منطقة. وتشير كل منطقة إلى 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 إلى الشبكة لاستقبال الكرات القادمة من المدرب (مغذي الكرات) ليقوم بإرجاع الكرات القادمة إلى الملعب القابل.

- يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة وذلك بأن تسقط في المربع رقم (4) وأداء الضربة الطائرة 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 زائدا درجة واحدة للأداء الصحيح للضربة الطائرة 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.
- أعلى درجة للاختبار (40) درجة وأدنى درجة للاختبار (0) درجة.



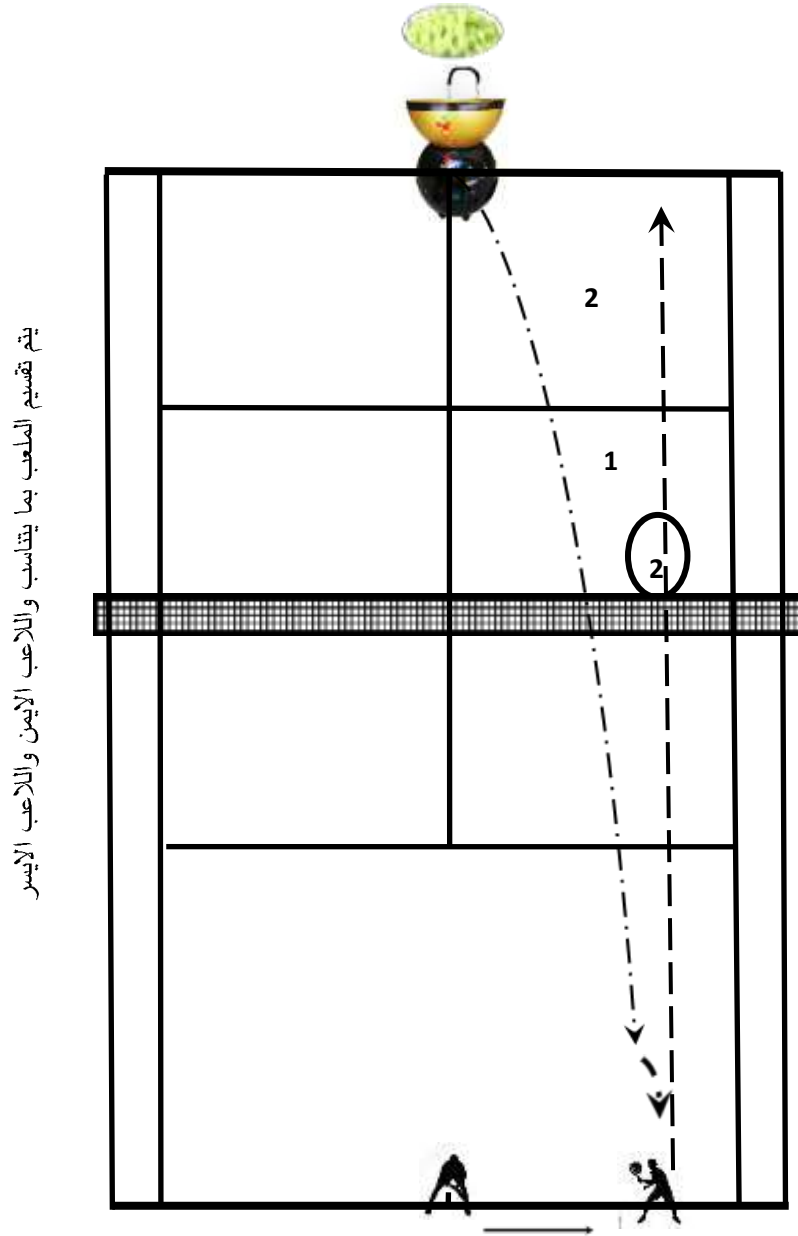
شكل (1)

يوضح اختبار دقة مهارة الإرسال والهجوم

3-4-2-2-2 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 كالآتي: -
 - 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 وبدون 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 إلى الملعب الآخر موجهاً 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 داخل 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.
- أعلى درجة للاختبار (40) درجة وأدنى درجة للاختبار (0) درجة.



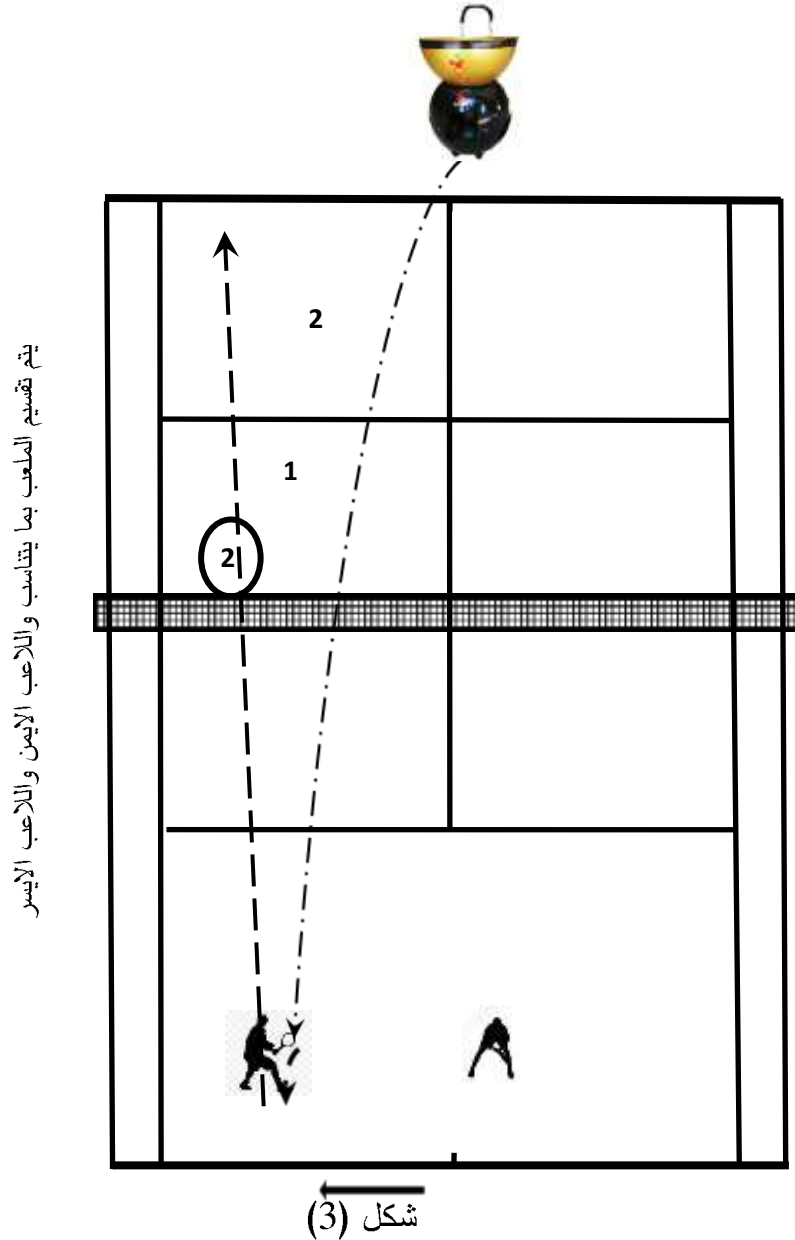
شكل (2)

يوضح اختبار دقة الضربات الأرضية الأمامية المستقيمة

3-2-2-4-3 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 كالآتي: -
 - 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 وبدون 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.

- اعلى درجة للاختبار (40) درجة وأدنى درجة للاختبار (0) درجة.



يوضح اختبار دقة الضربات الأرضية الخلفية المستقيمة

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/8/5 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض تمرينات الطاقة النفسية لغرض تقنينها ومعرفة مدى وملاءمتها لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

3-5 التجربة الميدانية:**3-5-1 الاختبارات القبلية:** أجريت بتاريخ 2024/8/11**3-5-2 تمارينات الطاقة النفسية:**

قامت الباحثة بأعداد تمارينات لتعزيز الطاقة النفسية من خلال زيادة الصعوبات في التمارينات وتعزيز الروح المعنوية ومعالجة الأخطاء مع استخدام رفع الروح المعنوية للاعبين. وتم تطبيق التمارينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمارينات المدرب وخلال نفس الفترة المحددة للمجموعة التجريبية، وبلغت مدة تطبيق التمارينات (8) أسابيع، أما عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد كانت (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة تدريبية وتم تطبيق التمارينات من المدة 2024/8/12 ولغاية 2024/10/3.

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2024/10/11**3-6 الوسائل الإحصائية:** تم الاعتماد على نظام SPSS لمعالجة النتائج.**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:****جدول (2)**

يوضح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
الطاقة النفسية /درجة	2.521	3.564	0.474	2.2	معنوي
دقة الارسال والهجوم /درجة	26.523	28.745	0.764	2.908	معنوي
الضربة الأرضية الامامية المستقيمة / درجة	22.74	24.324	0.711	2.227	معنوي
الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة/ درجة	23.45	25.12	0.562	2.971	معنوي

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

جدول (3)

يوضح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي	الخطأ	قيمة t	مستوى
----------------------	---------------	-------	--------	-------

الدلالة	المحتسبة	القياسي	البعدي	القبلي	
معنوي	3.449	0.678	4.751	2.412	الطاقة النفسية /درجة
معنوي	3.884	0.996	30.54	26.671	دقة الارسال والهجوم /درجة
معنوي	5.625	0.647	26.47	22.83	الضربة الأرضية الامامية المستقيمة / درجة
معنوي	3.292	1.221	27.66	23.64	الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة/ درجة

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

جدول (4)

يوضح 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	4.194	0.341	4.751	0.452	3.564	الطاقة النفسية /درجة
معنوي	3.802	0.689	30.54	0.647	28.745	دقة الارسال والهجوم /درجة
معنوي	4.326	0.745	26.47	0.657	24.324	الضربة الأرضية الامامية المستقيمة / درجة
معنوي	5.45	0.745	27.66	0.562	25.12	الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة/ درجة

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

وفق نتائج الجدولين (2) و (3) يدل على وجود تحسن في الطاقة النفسية والمهارات الاساسية بالتنس وللمجموعتين من خلال الفروقات التي ظهرت بين الاختبارات القبالية والبعدية وهذا يعطي مؤشر على ان التدريب يعزز الجانب النفسي بالإضافة الى الجوانب الاخرى مثل المهاري ولهذا يرى 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 افضل للأداء الجيد" (محمد حسن ، 2002 : 32) (محمد العربي ، 2001 : 254).

بينما يؤكد (مهند عبد الستار ، 2001) "هناك حقيقة علمية لابد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بنيت على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب وملاحظة الفروق الفردية عند 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).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروقات معنوية في الاختبارات البعدية المستخدمة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث من ناحية الطاقة النفسية والمهارات الاساسية بالتنس والتي ترجع الى تمرينات الطاقة النفسية التي عززت

الجانب النفسي والاداء الصحيح ويرى (Bowman ، 2003) ان الطاقة النفسية هي " افضل تهيئة نفسية للاعب يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء رياضي او اجراءات يتخذها المدرب مع اللاعب او اللاعب مع نفسه للتحكم بالشدة والحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه وهي على اساس الدافعية " (Bowman ، 2003: 30) . ويرى (اسامة كامل راتب 2005) "إذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب اما الطاقة النفسية يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على افكاره وانفعالاته وهذا هو الهدف العام للأعداد النفسي " (اسامة، 2005: 328).

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- الطاقة النفسية لها دور كبير واساسي لتعزيز الجانب النفسي ورفع مستوى اداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للمتعلمين.
- 2- التهيئة النفسية للاعب والتحكم بها من قبل المدرب من خلال رفع الطاقة النفسية بسبب دورها في الاعداد النفسي وفق صعوبة المنافسة وطول فترتها.

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد الطاقة النفسية لما لها دور كبير واساسي لتعزيز الجانب النفسي ورفع مستوى اداء بعض المهارات الاساسية بالتنس للمتعلمين.
- 2- ضروري التهيئة النفسية للاعب والتحكم بها من قبل المدرب من خلال رفع الطاقة النفسية لما لها دور في الاعداد النفسي وفق صعوبة المنافسة وطول فترتها.

المصادر:

- 1- احمد شهاب احمد: تأثير استخدام التمرينات الخاصة وتمارين المنافسة في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية والمهارية للاعب التنس المتقدمين، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، 2024.
- 2- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 3- اسامة كامل راتب: الاعداد النفسي للناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005.
- 4- محمد حسن علاوي: علم نفس التمرين والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.

5- محمد جسام عرب، حسين علي كاظم: علم النفس الرياضي، ط1، دار الضياء، النجف، 2009.

6- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

7- مهند عبد الستار العاني: تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.

8- هوشيار عبد الرحمن محمد: تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (٢) المجلد (٣)، 2010.

9- John Bowman on, sport psychologist, Tips for psyching up, 2003

10- Martens, R: Coaches Guide to Sport Psychology, Champaign, IL: Human Kinetics, 1987, PP.101-103.

ملحق (1)

نموذج من تعبئة الطاقة النفسية

الأسبوع: الأول

الزمن: 120-122 دقيقة

الوحدة التدريبية: 1-2-3

القسم	الزمن	التمرين	الراحة
الرئيسي	30 د	اداء لعب بين زميلين على الشبكة ضربات ارضية وطائرة مع تعزيز الجانب النفسي	5 د
	30 د	اداء ارسال الاول دون توقف وبنفس القوة مع عمل منافسة بين الزملاء	5 د
	30 د	اداء لعب فقط ضربات ارضية امامية وخلفية من نهاية الملعب	5 د
	30 د	لعب قانوني لمدة ربع ساعة	5 د