



تأثير أنشطة ترويحية على الاحباط الرياضي والاحترق النفسي والهناء النفسي لدى لاعبي التنس
أ.م.د. ياس مجيد دهش الاسدي - جامعه القادسية - كلية التربية للبنات
yas.dahash@qu.edu.iq
078313149109

ملخص

تجلت المشكلة البحث للإجابة على التساؤل الاتي هل يوجد تأثير للأنشطة الترويحية على الاحباط الرياضي و الاحترق والهناء النفسي للاعبين تنس ويهدف البحث للتعرف على تأثير أنشطة الترويحية على الاحباط الرياضي والاحترق والهناء النفسي للاعبين تنس و يفترض الباحث وجود فروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين ضابطة وتجريبية ولصالح مجموعة تجريبية استخدم باحث منهج تجريبي بطريقه مجموعتان متكافئتان لحل المشكلة وقد تألف المجتمع من لاعبين تنس متقدمين في نادي الديوانية وقد بلغ عددهم (16) لاعب وقد استنتج الباحث بتجربته الميدانية بتميز مجموعة تجريبية في الاختبارات البعدية التي اعتمدت برنامج أنشطة الترويحية المعدة من الباحث بتميزها على مجموعة ضابطة التي اعتمدت برنامج المدرب باستخدامه للساعات المكلف بها المدرب بالتدريب.
الكلمات المفتاحية: الاحباط الرياضي ، الاحترق النفسي ، الهناء النفسي ، التنس.

The effect of recreational activities on athletic frustration, psychological burnout, and psychological well-being among tennis players

Dr.Prof. Ass. Yas Majeed Dahash Al-Asadi - College of Education for Girls

Abstract

The research problem was demonstrated by answering the question: Is there any effect of recreational activities on athletic frustration, psychological burnout, and psychological well-being among tennis players? It is to identify the effect of recreational activities on athletic frustration, psychological burnout, and psychological well-being among tennis players. The researcher between the tests. The research population may be composed of advanced tennis players for the Diwaniyah Club, and their number reached (16) players. The researcher concluded, through field experiments, that the experimental group excelled in the post-tests that were used. The recreational activities program prepared by the outperformed the control group that adopted the program prepared by the trainer using the hours assigned to the trainer for training.

Keywords: sports frustration, psychological burnout, psychological well-being, tennis.

المقدمة وأهمية البحث :

شهد العالم تطوراً سريعاً في كافة المجالات ومن بين هذه المجالات هو المجال الرياضي الذي بدوره شهد تطوراً ملحوظاً وفي جميع العلوم الرياضية ولا سيما علم النفس الرياضي وعلم التدريب الرياضي وقد عمل الكثير من الباحثين بهذه التخصصات للتعرف على اي موقف ساهم وبشكل فعال ومستمر للارتقاء في بناء برامج الترويحية والتي بدورها تساعد في العمل والتأثير على القدرات المهارية والنفسية للاعبين، وخصوصاً عندما تستخدم هذه البرامج لاستهداف شريحة ولعبة مهمة في مجتمع لاعبين تنس المتقدمين واللعب الأكثر شعبية بالمجتمع بعد لعبة كرة القدم، حيث ادى التطور في كافة العلوم ومن ضمنها العلوم الرياضية وادى ذلك لتغير الكثير من المفاهيم لهم ولهذه اللعبة لأجراء برامج تدريبية وتعليمية وتأهيلية والنفسية من اجل سد النقص واعداد اللاعبين من كافة النواحي وخصوصاً النواحي النفسية لاعدادهم اعداداً نفسياً، ويعتبر الاحباط الرياضي والاحترق والهناء النفسي من متغيرات مهمة لدى لاعبي التنس والتي لها تأثير مباشر في المنافسات الرياضية وحسب ايجابيه متغير



النفسي او سلبيته على اللاعب فمن خلال التعرف على هذه المتغيرات سيكون هنالك توجيه للمختصين والمعنيين بلعبة التنس من اجل الاخذ بنظر الاعتبار هذه المتغيرات لتطوير ما هو ايجابي منها للاعب ولتقليل ما هو سلبي منها، وبالتالي الوصول للتكامل للاعبي التنس عند تطوير متغيرات في الجانب الايجابي وازاداً لتطويراته اللاعب الاخرى وبالتالي تحقيق هدفه، وقد عمل معظم الباحثين للتعرف على تأثيرات الأنشطة الترويحية على هذه المتغيرات للاعب مختلفة لكن هذه الدراسة عملت للتعرف على تأثير النشاط الترويحي على متغيرات موضوع البحث بلعبه التنس التي تعتبر لعبة شعبية الثانية بعد لعبة كرة القدم بالعالم، وتكمن اهمية هذه الدراسة في انها تعمل من اجل التعرف على تأثير النشاط الترويحي الأنشطة الترويحية باستخدام الفعاليات لهذه المتغيرات سواء اكانت بالتطوير الايجابي او السلبي وحسب اهمية المتغير بهذه اللعبة والتي تحتاج الى اعداد نفسي جيد للاعبينها للتكامل بكافة متطلبات اللعبة والوصول لاعلى المستويات.

تتجلى المشكلة من خلال الاجابة على :

* هل هناك أي تأثير للأنشطة الترويحية على الاحباط الرياضي والاحترق والهناء النفسي للاعبي تنس.

أهداف بحث: يهدف للتعرف على تأثير الأنشطة الترويحية على الاحباط الرياضي والاحترق النفسي والهناء النفسي لدى لاعبي التنس.

فرضيه بحث : يفترض الباحث بأنه توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين إختبارات القبلية والبعدية لبرنامج الباحث باستخدام الأنشطة الترويحية على الاحباط الرياضي والاحترق والهناء للاعبي تنس ولصالح إختبارات البعدية، ووجود فروق بين إختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح مجموعه تجريبية.

المجالات لبحث:-

مجال بشري: لاعبي تنس متقدمين نادي الديوانية.

مجال مكاني: ملاعب تنس والقاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية.

مجال زمني: الفترة من 2023/2/20 الى 2023/4/30 .

منهجه بحث وأجراءاته الميدانية:

منهج بحث : استخدم الباحث منهج تجريبي بأسلوب مجموعتين متكافئتين لملائمته لمشكله بحثه.

مجتمع بحث: تم تحديد المجتمع وهم لاعبين تنس متقدمين نادي الديوانية وقد بلغ عددهم (16) لاعب وبواقع (8) لاعب لكل مجموعه (ضابطة ، تجريبية) وتم اختيارهن بطريقه (القرعة).

تجانس العينة : تم اجراء التجانس لأفراد المجموعتين لكل مجموعة على حدة كما في جدول(1):

جدول (1) يبين تجانس لكلا مجموعتين ضابطة وتجريبية

الإلتواء	مج تجريبية			معامل الإلتواء	مج ضابطه			وحده قياس	معالم إحصائية متغيرات
	وسط	إنحراف	وسيط		وسط	إنحراف	وسيط		
0,404-	60	0,707	60,25	0,644	60	0,517	60,375	كغم	وزن
0,311-	175,5	0,991	175,12	0,644-	175	0,517	174,62	سم	طول
0,644	78	0,517	78,735	0,644	78	0,517	78,375	درجة	الاحباط الرياضي
0,610	64,5	1,281	64,75	0,276-	64	0,834	64,125	درجة	الاحترق النفسي
0,808	73	1,414	73,5	0,394	73	1,187	73,374	درجة	الهناء النفسي



التكافؤ : إجراء تكافؤ بين مجموعتين ضابطه وتجريبية لمجتمع وفق متغيرات (وزن، طول، الاحباط النفسي، الاحتراق

، الهناء) وكما في جدول (2):

جدول (2) يبين تكافؤ بين مجموعتين ضابطه وتجريبية للمجتمع

الدالة	(ت) المحسوبة	مج تجريبية		مج ضابطه		وحدة قياس	معالم إحصائية متغيرات
		إنحراف	وسط	إنحراف	وسط		
غير معنوي	0,692	0,707	60,25	0,517	60,375	كغم	وزن
غير معنوي	0,226	0,991	175,12	0,517	174,62	سم	طول
غير معنوي	0,998	0,517	78,735	0,517	78,375	درجة	الاحباط الرياضي
غير معنوي	0,267	1,281	64,75	0,834	64,125	درجة	الاحتراق النفسي
غير معنوي	0,850	1,414	73,5	1,187	73,374	درجة	الهناء النفسي

• بلغ قيمة (ت) جدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 16 هي 2,100



وسائل جمع المعلومات : (أستبانة إستطلاع إراء خبراء (*) لبيان صلاحية مقياس الاحباط الرياضي للباحث "علي عبد الاله" ومقياس الاحتراق للباحثة "زينب محمد" ومقياس الهناء النفسي للباحثة "منى قشطة"، مصادر ومراجع).

إدوات وإجهزة المستخدمة:

(ملعب ومضارب كرات تنس، شواخص، ملاعب مختلفة ، مسرح ، متحف، فريق عمل مساعد، حاسبة لابتوب (lenovo).

أجراءات البحث الميدانية:

تحديد لمقياس الاحباط الرياضي بصورته الاولى:

عرض باحث مقياس الاحباط الرياضي للباحث (فراس محمود علي) على خبراء بمجال تخصص بحثه للابدا بمقترحاتهم من خلال ووضوح وقوة فقرات وإجراء تعديلات عند حاجة لتأكد من صلاحيته للاعبي تنس متقدمين والمكون من (46) فقرة وان اعلى درجة ممكن ان ياخذها المختبر هي (230) واقل درجة هي (46) حيث تم تفريغ البيانات لمعرفة فقراته صالحة منها وغير الصالحة وإن بدائل الاجابة له هي خمسة (دائماً ، غالباً ، إحياناً ، نادراً ، ابدا):

تحديد مقياس الإحتراق بصورته الاولى:

عرض باحث مقياس الإحتراق للباحث (عادل عبد الله) على الخبراء في مجال تخصص بحثه للابدا برأيهم ومقترحاتهم بوضوح فقراته وقوتها وإجراء تعديلات عند حاجة للتعرف على صلاحيته للاعبي تنس متقدمين والمكون من (21) فقرة وان اعلى درجة ممكن ان ياخذها المختبر هي (105) واقل درجة هي (21) حيث تم تفريغ البيانات لمعرفة فقراته صالحة منها وغير الصالحة وإن بدائل اجابته هي خمسة (موافق بشدة، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق بشدة):

تحديد مقياس الهناء النفسي بصورته الاولى:

عرض باحث المقياس الهناء للباحثة (منى قشطة) على خبراء في مجال تخصص بحثه للابدا برأيهم ومقترحاتهم من خلال ووضوح فقراته وقوتها وإجراء التعديلات عند الحاجة للتعرف على صلاحيته للاعبي تنس متقدمين والمكون من (24) فقرة وان اعلى درجة ممكن ان ياخذها المختبر هي (120) واقل درجة هي (24) حيث تم تفريغ البيانات لمعرفة فقراته صالحة منها وغير الصالحة وإن بدائل اجابته هي خمسة (موافق بشدة، موافق، غير موافق ، غير موافق بشدة ، لا اعرف) والجدول (3) بين كيفية تفريغ بيانات.

جدول (3) بين كيفية تفريغ بيانات لفقرات إيجابية وسلبية للمقاييس

فقرات	بدائل				
	إوافق بشدة	إوافق	متردد	لا إوافق	لا إوافق بشدة
فقرة إيجابية	5	4	3	2	1
فقرة سلبية	1	2	3	4	5

تحديد مقاييس متغيرات نفسية (صيغة نهائية للمقاييس):

بعد تفريغ البيانات للمقاييس الثلاثة حيث تم اعتماد كافة الفقرات للمقاييس وعدم تعديل اي فقرة او اضافة اي فقرة من قبل السادة الخبراء لذلك لم يكن هنالك اي تغيير مابين الصيغ الاولى والنهائية للمقاييس الثلاثة (الاحباط الرياضي، الاحتراق ، الهناء).

تجربة إستطلاعية:

(*) ينظر ملحق (1).



أجرى الباحث تجربة إستطلاعية يوم الإثنين (2023/2/27) لثلاث لاعبين من المجتمع على ملعب التربية الرياضية ساعة 10 صباحاً لغرض التأكد من جميع صعوبات التي قد يواجهها باحث لوضع إنسب حل لها).

إختبار القبلي :

أجراء باحث إختباره قبلي على مجتمعه من خلال تطبيق مقاييس (الاحباط ، الاحتراق ، الهناء) يوم الاثنين (2023 / 3 / 6) ساعة 10 صباحاً في القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية على المجتمع البالغ عددهم (16) لاعب بواقع (8) لاعب لكل مجموعة (ضابطة، تجريبية).

برنامج الأنشطة: أجرى باحث تطبيق النشاط الترويحي على مجتمعه وكان هدفها معرفة تأثير هذه الأنشطة على المتغيرات النفسية (الاحباط الرياضي ، الاحتراق ، الهناء) للاعبين تنس متقدمين لنادي الديوانية وأعتمد باحث على مصادر ومراجع عند تنفيذه الأنشطة الترويحية ومن خلال الآتي :

1- حدد برنامج الأنشطة الترويحية خلال (5) اسبوع وبوحدتين للإسبوع الواحد بمعنى (10) وحدات للبرنامج ككل وبوقت (50) دقيقة لكل وحدة .

2- وحدات الأنشطة الترويحية كما في جدول (4):

3- الباحث تدرج بوحدات الأنشطة الترويحية لتكون ملائمة للمجتمع.

جدول (4) بين وحدات الأنشطة الترويحية

ت	الإسابيع/ الوحدات	نوع نشاط ترويحي	يوم / تاريخ	مكان / ملعب
1	الإسبوع 1/ وحدة 1	لعبة ترويحية باستخدام مضارب التنس	الاحد 2023/3/12	تنس في كلية التربية الرياضية
2	الإسبوع 1/ وحدة 2	اقامة مباراة بلعبة كرة القدم مع طلاب المرحلة الاولى	الاربعاء 2023/3/15	كرة القدم في كلية التربية الرياضية
3	الإسبوع 2/ وحدة 3	لعبة ترويحية باستخدام شواخص صغيرة مع كرات التنس	الاحد 2023/3/19	تنس في كلية التربية الرياضية
4	الإسبوع 2/ وحدة 4	اقامة مباراة بلعبة كرة السلة مع طلاب المرحلة الثانية	الاربعاء 2023/3/22	كرة السلة في كلية التربية الرياضية
5	الإسبوع 3/ وحدة 5	اقامة سفرة ترفيهية الى كلية الفنون الجميلة لمشاهدة العروض المسرحية للطلاب	الاحد 2023/3/26	كلية الفنون الجميلة
6	الإسبوع 3/ وحدة 6	اقامة مباراة بلعبة الكرة الطائرة مع طلاب المرحلة الثالثة	الاربعاء 2023/3/29	الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية
7	الإسبوع 4/ وحدة 7	حضور محاضرة نوعية باسم " الاعداد النفسي للاعبين"	الاحد 2023/4/2	قاعة المناقشات في كلية التربية الرياضية
8	الإسبوع 4/ وحدة 8	اقامة مباراة بلعبة الكرة الطائرة الشاطئية مع طلاب المرحلة الرابعة	الاربعاء 2023/4/5	الكرة الطائرة الشاطئية في كلية التربية الرياضية
9	الإسبوع 5/ وحدة 9	اقامة سفرة ترفيهية الى متحف جامعة القادسية	الاحد 2023/4/9	قاعة نيبور في جامعة القادسية



10	الإسبوع 5/ وحدة 10	اقامة مباراة بلعبة خماسي كرة القدم مع تدريسي كلية التربية الرياضة	الاربعاء 2023/4/12	خماسي كرة اقدم في كلية التربية الرياضة
----	-----------------------	--	-----------------------	---

الاختبار البعدي :

إجري الباحث إختباراته البعدية بتطبيق مقاييس بعد إنتهاء برنامجه الترويحي لمجتمع يوم الاثنين (17 / 4 / 2023) وبنفس ظروف إختباراته القبلية.
الوسائل الاحصائية: تم أستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات.

عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها:-

عرض نتائج فروق بالمتغيرات للاختباران قبلي وبعدي للمجموعة ضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (5) بين فروق الاختباران قبلي وبعدي لمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبارات	وحدة قياس	وسط	انحراف معياري	قيمة T المحسوبة	نوع دلالة
الاحباط الرياضي	قبلي	درجة	92,5	0,755	613,62	معنوي
	بعدي	درجة	77,125	0,834	9	
الاحترق النفسي	قبلي	درجة	75,75	0,707	269,18	معنوي
	بعدي	درجة	64,125	0,991	1	
الهناء النفسي	قبلي	درجة	73,625	0,744	305,25	معنوي
	بعدي	درجة	86,125	0,991	9	

• بلغت قيمة (ت) الجدولية (2,100) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0,05)

بين جدول (5) الأوساط والانحرافات وقيمه (T) المحسوب في بالمقاييس لإختبارات قبلية وبعدية لمجموعه تجريبية، فقد أظهرت نتائج متغير الاحباط الرياضي بان وسطه في اختبار القبلي قد بلغ (92,5) وانحرافه (0,755) ووسطه بإختباره ألبعدي (77,125) وبانحراف مقداره (0,834) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (613,929) وهي أكبر من قيمة (t) جدولية البالغة (2,100) وبدرجة حرية (6) وعند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على انه هناك فرق معنوي لصالح الإختبار ألبعدي. وقد أظهرت نتائج متغير الاحترق النفسي بان وسطه في الإختبار قبلي بلغ (75,75) وانحرافه (0,707) ووسطه لإختبار ألبعدي



(64,125) وانحرافه مقداره (0,991) وقيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (269,181) وقي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,100) وبدرجة حرية (6) وعند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح إختباره ألبعدي. وقد أظهرت نتائج متغير الهناء النفسي بأن وسطه في الإختبار قبلي بلغ (73,625) وانحرافه مقداره (0,744) ووسطه للإختبار ألبعدي (86,125) وانحرافه (0,991) وقيمة (t) المحسوبة فبلغت (305,259) وقي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,100) وبدرجة حرية (6) وعند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح إختباره ألبعدي. وهذا يعني انه المجموعة التجريبية قد حققت فروقا معنوية بين الإختباران قبلي وبعدي ولصالح الإختبار بعدي في المتغيرات. ويعزو الباحث هذا التغير الى برنامجه حيث انه فترة (5) إسابيع وبواقع وحدتين لكل اسبوع قد ساعدت على تحسين متغيرات نفسية للاعبين تنس متقدمين لاعادهم نفسياً من خلال الوسائل المتبعة من قبل الباحث.

2-4 - عرض نتائج الفروق في المتغيرات قيد الدراسة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

ومناقشتها:

جدول (6) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

متغيرات	إختبارات	وحدة قياس	وسط	إنحراف معياري	قيمه T محسوبة	نوع الدلالة
الاحباط الرياضي	قبلي	درجه	90,625	0,744	17,077	معنوي
	بعدي	درجه	77,875	4,703		
الاحترق النفسي	قبلي	درجه	73,875	0,834	11,652	معنوي
	بعدي	درجه	64,5	1,851		
الهناء النفسي	قبلي	درجه	74	1,851	12,211	معنوي
	بعدي	درجه	83,875	0,834		

• بلغت قيمة (t) الجدولية (2,100) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0,05)

يبي جدول (6) الأوساط والإنحرافات وقيمة (T) المحسوبة بالمقاييس النفسية لإختبارات قبلية وبعدية لمجموعة تجريبية، أظهرت نتائج متغير الاحباط الرياضي بأن وسطه بإختباره قبلي بلغ (90,625) وانحرافه (0,744) ووسطه بإختباره بعدي (77,875) وانحرافه مقداره (4,703) وقيمة (t) المحسوبة بلغت (17,077) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,100) وبدرجة حرية (6) وعند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح إختباره ألبعدي. وأظهرت نتائج متغير الاحترق النفسي بأن وسطه بإختباره قبلي بلغ (73,875) وانحرافه (0,834) ووسطه للإختبار ألبعدي (64,5) وانحرافه مقداره (1,851) وقيمه (t) المحسوبة بلغت (11,652) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,100) وبدرجة حرية (6) وعند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح إختباره ألبعدي. وأظهرت نتائج متغير الهناء النفسي بأن وسطه بإختباره قبلي قد بلغ (74) وانحرافه مقداره (1,851) ووسطه للاختبار ألبعدي (83,875) وانحرافه (0,834) وقيمة (t) المحسوبة فبلغت (12,211) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,100) وبدرجة حرية (6) وعند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح إختباره ألبعدي. وهذا يعني انه المجموعة الضابطة قد حققت فروقا معنوية بين اختبار قبلي وبعدي ولصالح إختبارها بعدي في المتغيرات النفسية ويعزو الباحث هذا التغير الى المنهج المعد من قبل المدرب من أجل تحسين المتغيرات النفسية واعاد اللاعبين نفسياً.



عرض نتائج فروق بالمتغيرات للاختبارات بعدية لمجموعتين ضابطة وتجريبية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (7) يبي فروق بين إختبارين بعديين لمجموعتين تجريبية والضابطة

المتغيرات	مجموعات / إختبارات	وحدة قياس	وسط	إنحراف معياري	قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
الاحباط الرياضي	ضابطة - بعدي	درجة	77,875	4,703	5	معنوي
	تجريبية - بعدي	درجة	77,125	0,834		
الاحترق النفسي	ضابطة - بعدي	درجة	64,5	1,851	4,848	معنوي
	تجريبية - بعدي	درجة	64,125	0,991		
الهناء النفسي	ضابطة - بعدي	درجة	83,875	0,834	4,911	معنوي
	تجريبية - بعدي	درجة	86,125	0,991		

• بلغت قيمة (ت) الجدولية (2,100) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05)

يبي جدول (7) الأوساط والانحرافات وقيمة (T) المحسوبة في المقاييس النفسية، للاختبارات بعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، وأظهرت نتائج بأن وسط بالإختبار بعدي لمجموعة الضابطة لمقياس الاحباط الرياضي هو (77,875) وانحرافه مقداره (4,703) ووسط إختبار بعدي للمجموعة التجريبية هو (77,125) وانحرافه (0,834) وقيمة (t) المحسوبة بلغت (5) وهي اكبر من قيمه (t) الجدولية البالغة (2,100) وبدرجة حرية (14) وعند مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإختبارين ولصالح الإختبار بعدي لمجموعة التجريبية. وأظهرت نتائج بأن وسط بالإختبار بعدي لمجموعة الضابطة لمقياس الاحترق النفسي هو (64,5) ونحرافه مقداره (1,851) ووسط إختباره بعدي للمجموعة التجريبية هو (64,125) وانحرافه (0,991) وقيمته (t) المحسوبة فقد بلغت (4,848) وهي اكبر من قيمه (t) الجدولية البالغة (2,100) وبدرجة حرية (14) وعند مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإختبارين ولصالح الإختبار بعدي لمجموعة التجريبية. وأظهرت النتائج بأن الوسط في الإختبار بعدي للمجموعة الضابطة لمقياس الهناء النفسي هو (83,875) وانحرافه مقداره (0,834) والوسط للإختبار بعدي لمجموعة التجريبية هو (86,125) وانحرافه (0,991) وقيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (4,911) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,100) وبدرجة حرية (14) وعند مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الإختبارين ولصالح الإختبار بعدي لمجموعة التجريبية.

ومن خلال النتائج التي حصل عليها الباحث في جداول (6) و (7) فقد اظهرت بأنه هناك تطوراً واضحاً لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وبشكل واضح في التأثير على تحسين المتغيرات النفسية بين الإختبارات قبلية وبعدية لمجموعتين التجريبية والضابطة نحو الاتجاه الذي يتطلبه لاعبي التنس نحو الايجابية حيث للبرامج المعدة من قبل الباحث والمدرّب كل حسب مجموعته لها تأثير واضح لتحسين هذه المتغيرات، وكذلك من خلال ملاحظة جدول (8) توجد فروق في النتائج بين الاختبارات البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية وكانت الافضلية بالتحسن لصالح المجموعة التجريبية، ان التطور في المتغيرات النفسية بشكل عام فقد تم تحسين متغيرات الاحباط الرياضي والاحترق النفسي بانخفاض إوساطهن الحسابية وهذا موضوع ايجابي بالنسبة للاعبين بنزول مستويات الاحباط الرياضي والاحترق النفسي فكلما قلت نسب هذه المتغيرات كلما كان في صالح للاعبين التنس بثبات اعدادهم نفسياً، وهذا ما يتفق عليه (صالح عبد الله و ماجد محمد) حيث اكدوا بأنه " وقد ظهر العديد من الرياضيين الذين يعانون



من ظاهرة الاحتراق الرياضي، فاصبحنا نرى ونسمع عن بعض الرياضيين الذين انخفض مستواهم الى ادنى درجاته، على الرغم من حسن اعدادهم بدنياً ومهارياً وخططياً" (1 : 148).
اما بالنسبة لمتغير الهناء النفسي فتم تحسينه بارتفاع اوساطه في الاختبارات البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية وبإفضلية للمجموعة التجريبية عند المقارنة في الاختبارات البعدية، فكلما كان هنالك تحسن في درجة الهناء النفسي للاعب التنس كلما ادى اللاعب ما تدرب عليه باحترافية وبشكل ايجابي نحو تحقيق الهدف المنشود وفي اسوء الظروف والضغوط النفسية من مجريات المنافسة، وهذا ما اكدته (فاتن علي أكبر) حيث ذكرت بأنه " للهناء النفسي أثار ايجابية قوية على سلوك اللاعب الذي يتمتع بالهناء النفسي. فهي تساعده في الاداء الايجابي الشامل بما يجعله يتحمل ضغوط المنافسات وأعبائها بصورة أكثر من غيره، كما يكون أكثر قدرة على المثابرة والسيطرة الذاتية والكفاءة خلال ما يواجهه من احداث مختلفة" (2 : 170).

ويرى (عبد الله محمد) بأنه "اذا تكررت حالات الاحباط والفشل عند الرياضي فإنه تخلق لديه حالة من اليأس والاستلام يرافقها ضعف الثقة بالنفس والشعور بعدم الكفاية، والشعور بالعزلة والوحدة، وعندما تصل الشخصية لهذه المرحلة تكون عرضة للاضطرابات النفسية في حالة تعرضها الى أي موقف ضاغط او شدة نفسية" (3 : 115).

ويعزو الباحث هذا الافضلية الى برنامج الانشطة الترويحية المعد من قبل الباحث والذي ادى الى تحسين المتغيرات النفسية كل حسب احتياج اللاعب من هذه المتغيرات سواء بزيادة نسبة المتغيرات نحو ايجابية لاعب التنس او بانخفاض نسبة المتغيرات نحو ايجابيته للاعب التنس وبالتالي تكامل المتطلبات للاعب التنس بالاضافة للمتطلبات البدنية والمهارية والخططية.

الاستنتاجات:

- 1- تبين من خلال تجربة البحث الميدانية بتميز المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية التي استخدمت برنامج الأنشطة الترويحية المعد من الباحث بتفوقها على المجموعة الضابطة التي اعتمدت البرنامج المعد من المدرب باستخدامه للساعات المكلف بها المدرب بالتدريب.
- 2- كان للأنشطة الترويحية دور فعال ومناسبة في التأثير على متغيرات الاحباط الرياضي والاحتراق النفسي وتقليل نسب هذه المتغيرات وهو ما يصب بالجانب الايجابي للاعب التنس.
- 3- كان للأنشطة الترويحية دور فعال ومناسبة في التأثير على متغير الهناء النفسي وزيادة نسبته وهو ما يصب بالجانب الايجابي للاعب التنس.

التوصيات:

- 1- العمل على تطبيق هذه الأنشطة الترويحية على العاب رياضية وفئات اخرى.
- 2- العمل على تطبيق الأنشطة الترويحية على متغيرات نفسية اخرى.
- 3- أهتمام المسؤولين وأصحاب الشأن بالتأكيد على اضافة المتخصص النفسي (مدرب نفسي) مع الهيئات الادارية لكل نادي من اجل العمل بشكل دقيق مع اللاعبين واعدادهم اعداداً نف

المصادر

- صالح عبد الله الزغبى، ماجد محمد الخياط: علم نفس الرياضي، دار الراية للنشر ، عمان ، 2010م .
- فاتن علي أكبر: استراتيجية البناء النفسي لدى اللاعبين، شركة دار الاكاديميون ، عمان ، الاردن ، ط1 ، 2020م.
- عبد الله محمد قاسم: الصحة النفسية، مديرية الكتب ، جامعة حلب، 1997م.

الملاحق ملحق (1) الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	التخصص	الكلية	التخصص
---	------------	--------------	--------	--------	--------



القادسية	التربية الرياضية	علم نفس رياضي – كرة سلة	أ.د.	أسعد علي سفيح	1
		علم نفس رياضي – كرة قدم	أ.م.د.	حيدر كريم عبد الحسن	2
		علم نفس رياضي – العاب مضرب	أ.م.د.	أحمد علاوي سعدون	3
	التربية للبنات	علم نفس رياضي	م.د.	افراح عبد القادر عباس	4
		تعلم حركي –العاب المضرب	م.	رؤيا ضياء حسن	5