



Doi: <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.2.0082>

تأثير تمارين التحمل النفسي في تطوير مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للأشبال

علي جواد خلف

alialutby000@gmail.com

وزارة التربية

المديرية العامة للتربية في محافظة البصرة

الملخص :

تتجلى أهمية البحث في توفير متطلبات الإعداد النفسي ومنها تمارين التحمل النفسي للاعبين الكرة الطائرة وكذلك وضع معلومة علمية للتعرف على مفهوم التحمل النفسي وتأثير تماريناته في تطوير الأداء لمهارتي الإرسال والضرب الساحق للاعبين الأشبال، وكانت أهداف البحث 1- إعداد تمارين التحمل النفسي في تطوير مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين الأشبال. 2- التعرف على تأثير تمارين التحمل النفسي في تطوير مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين الأشبال. وكانت أهم الاستنتاجات: استخدام تمارين التحمل النفسي مهمة وأساسية لرفع مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين الأشبال. 2- تدريب الفئات العمرية الصغيرة أساسية لرفع مستوى التحمل النفسي مبكراً " وقدرة اللاعب في تطبيق الأداء المهاري الصعب كما أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة. وتم التوصية ب 1- اعتماد تمارين التحمل النفسي في التدريب كونها مهمة وأساسية لرفع مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين الأشبال. 2- التأكيد بالتدريب على الفئات العمرية كونها أساسية وذلك لرفع الثقة وقدرة اللاعب في تطبيق الأداء المهاري الصعب كما أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية : التحمل النفسي

The effect of psychological endurance exercises on developing the skills of serving and spoiling with volleyball for cups players

Ali Jawad Khalaf

alialutby000@gmail.com

Abstract

The importance of research is evident in providing psychological preparation requirements, including psychological endurance exercises, volleyball, as well as developing scientific information to identify the concept of nose endurance and the effect of its exercises on the development of offensive skill performance. the players. The objectives of the research 1-were the preparation of psychological endurance exercises in teaching and developing the skills of serving and crushing volley ball. 2-Identify the effect of psychological endurance training on teaching and developing the skills of serving and spiking volley ball. The most important conclusions: 1- The use of psychological endurance exercises is important and essential to raise the level of task and basic to raise the level of performance of the skills of spiking and spiking volley ball for beginners. 2- Training for young age group is essential for raising



the level of psychological endurance early and the player's ability to apply difficult skillful performance as well as informing the skills of spiking and spiking with volley ball. It was recommended to :Adopt1- psychological endurance exercises in training ,as they are important and essential to raise the level of performance of the skills of spiking and spiking with volley ball.2- Emphasis on training for age groups as they are essential in order to raise confidence and the players ability to apply difficult skillful performance as well as the performance of the two skills of crushing and spoiling with volleyball.

Key Word: Psychological Hardiness

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهمية :

ينعكس التطور الحاصل للمجتمعات المتقدمة على حياة الإنسان وفي شتى المجالات منها التربوية والعلمية وحتى الرياضية.

وفي الجانب الرياضي يطمح اللاعبون للحصول على مواقع متقدمة من الانجازات المختلفة وهذا يتطلب العمل على توفير كافة المستلزمات الضرورية منها التدريبية وما يرتبط بها من علوم تساعد على تطورها وخاصة علم النفس الرياضي.

وإن هذا التطور والتقدم العلمي وتحقيق الانجازات الرياضية لا يتم إلا من خلال دراسات وبحوث علمية تربط الجانب النفسي بالتدريبي إذ هاتين العمليتين احدهما تكمل الآخر لتجعل اللاعب قادر على أداء الواجب الحركي بأقل جهد نفسي ,لأنه من 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 الرياضي ، وهذا ما يسعى إليه لاعبي الكرة الطائرة كونها من الألعاب الفرقية وفيها أجواء منافسة عالية وتحتاج إلى تدريب مرتفع الشدة مطابق لأجواء المباراة وهنا يتطلب تكييف 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 الكرة الطائرة. بهذا تتجلى أهمية البحث في توفير متطلبات الإعداد النفسي ومنها تمرينات التحمل النفسي للاعبين الكرة الطائرة وكذلك وضع معلومة علمية للتعرف على مفهوم التحمل النفسي وتأثير تمريناته في تطوير الأداء لمهارتي الإرسال والضرب الساحق .

ولكي تكتمل الدائرة التدريبية من ناحية تطوير لاعبي الكرة الطائرة تدريبياً ونفسياً لا بد من وضع دور كل عامل وأهمية الجانب النفسي مع التدريبي لكي نخرج بمخرجات تدريبية وتطويرية للأداء المهاري الهجومي. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في علم النفس الرياضي ، وجد إن أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى اللاعبين الشباب 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 التحمل النفسي كونه مهم وضروري للأداء المهاري ونظراً قلة الدراسات التي تبحث في استخدامه كناحية تدريبية من خلال التمرينات المقترحة وتبين متطلبات اللعبة الأساسية وما تحتاج إليه من الجانب النفسي .

1-2 أهداف البحث:



1- إعداد تمارين التحمل النفسي في تطوير مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين الأشبال .

2- التعرف على تأثير تمارين التحمل النفسي في تطوير مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين الأشبال.

3- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات القبلية والبعدي والمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين الأشبال.

4- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين الأشبال.

1-3 فرضيات البحث:

1- وجود تأثير ايجابي لتمارين التحمل النفسي في تطوير مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين الأشبال.

2- وجود فروقات معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي والمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين الأشبال.

3- وجود فروقات معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين الأشبال.

1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : اللاعبون الأشبال في المدارس التخصصية في الكرة الطائرة التابعة لمديرية الشباب والرياضة فرع البصرة للعام (2020 – 2021).

1-4-2 المجال المكاني : قاعة البصرة في ممثليه اللجنة الاولمبية في محافظة البصرة.

1-4-3 المجال الزمني : المدة من 1/4 /2021 ولغاية 10/3/2021

1-5 تحديد المصطلحات : التحمل النفسي (Psychological Hardiness) :

هو " 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).

2_ إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استعان الباحث بالمنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 عينة البحث:

حدد مجتمع البحث باللاعبين الأشبال في المدارس التخصصية قسم رعاية الموهبة الرياضية التابعة لمديرية الشباب والرياضة فرع البصرة للعام (2020-2021) والبالغ عددهم (40) لاعبا.

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) لاعب وكانت نسبتهم (50%) من مجتمع البحث الأصل ، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (ضابطة وتجريبية) بحيث بلغت كل مجموعة (10) لاعبين جدول (1)، وتم تجانس العينتان داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين وكما في جدول (2).

جدول (1) يوضح توزيع عينة البحث

العينة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
20	10	10



جدول (2)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

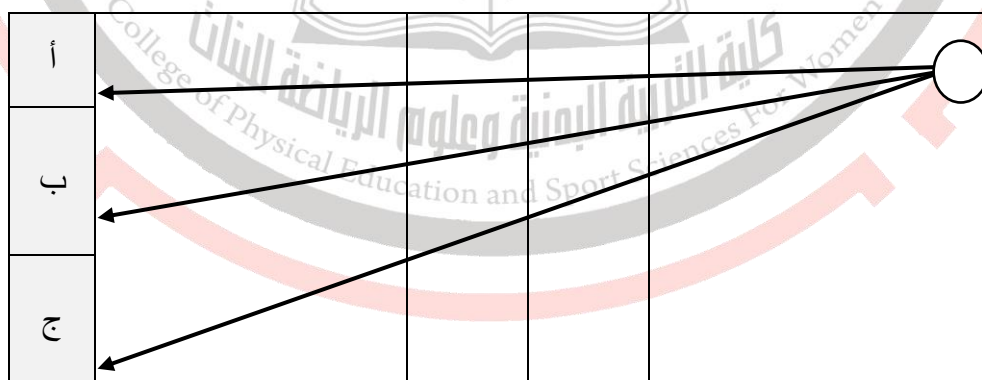
مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات والقياسات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	1.428	5.067	0.658	12.985	4.348	0.547	12.578	العمر/ سنة
غير معنوي	0.122	4.377	1.784	40.755	3.856	1.568	40.658	الوزن /كغم
غير معنوي	0.056	2.355	3.551	150.74	2.161	3.256	150.65	الطول/ سم
غير معنوي	0.054	2.31	2.784	120.47	2.205	2.658	120.54	التحمل النفسي /درجة
غير معنوي	0.962	5.514	0.698	12.658	7.041	0.687	12.356	الإرسال / درجة
غير معنوي	0.533	3.853	0.712	18.475	3.992	0.745	18.658	الضرب الساحق /درجة

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة $(0.05) = 1.734$
2-3 الاختبارات المستخدمة:

2-3-1 دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة: (2 : 208)

- الهدف من الاختبار :- قياس دقة الإرسال الطويل.
- الأدوات :- ملعب كرة طائرة، كرات طائرة،
- مواصفات الأداء :- من المكان المخصص للإرسال يقوم المختبر بأداء الإرسال نحو نصف الملعب الأخر بحيث يخصص خمس أرسلات للمنطقة (أ) وعشرة للمنطقة (ب) وعشرة تالفة للمنطقة (ج).
- التسجيل :-
- ثلاث نقاط لكل إرسال صحيح تسقط في الكرة داخل المربع المحدد .
- نقطتان لكل إرسال صحيح تقع فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع المحدد.
- أعلى درجة للاختبار (45) درجة

(1)



الشكل

يوضح اختبار دقة أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

2-3-2 اختبار مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة (8 : 60) (2 : 209)

* الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة



* **الأدوات المستخدمة:** جهاز قاذف كرات, ملعب الكرة الطائرة قانوني, كرات طائرة عدد(5) وشريط ملون لتقسيم الملعب المقابل وكما موضح في الشكل الأتي.

* **مواصفات الأداء:** يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق من مركز (4) إذ يقوم جهاز قاذف الكرات بإعداد الكرات له من مركز (3) ويقوم اللاعب المختبر بأداء المهارة.

* **شروط الأداء:**

- لكل لاعب مختبر (5) محاولات متتالية على المنطقة (A)

- لكل لاعب مختبر (5) محاولات متتالية على المنطقة (B)

* **التسجيل:**

- (4) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (A) او (B)

- (3) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة المخططة

- (2) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (أ) و(ب)

- (صفر) لكل ضربة ساحقة تسقط خارج الملعب

- الدرجة الكلية لكل منطقة هي (20) درجة حيث تكون الدرجة العظمى للمنطقتين (A) و(B) هي (40) درجة

2-3-3 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 وان اغلب 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 كوباساوقد 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 عالية (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي قليلاً ، لا تنطبق علي أبداً) الدرجات (4، 3، 2، 1) للعبارات الايجابية (1، 2، 3، 4) للعبارات السلبية أي أن أعلى درجة للمقياس هي (168) واطل درجة للمقياس هي (42) . وكما في ملحق (1).

2-4 الأدوات المستخدمة:

- ملعب الكرة الطائرة قانوني.

- كرات طائرة عدد (10).

- ميزان طبي.

- شريط قياس طول (10) متر.

2-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات والقياسات القبلية: أجريت الاختبارات والقياسات القبلية بتاريخ 2021/1/11

2-5-2 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2021/3/10

2-6 المعالجات الإحصائية: تم استخدام نظام (spss) لمعالجة:

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



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة المهاريّة المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات المهاريّة
			ع	س	ع	س	
معنوي	4.28	0.778	1.447	123.87	2.658	120.54	التحمل النفسي /درجة
معنوي	3.395	0.687	0.874	14.689	0.687	12.356	الإرسال الساحق / درجة
معنوي	3.679	0.552	0.884	20.689	0.745	18.658	الضرب الساحق /درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4)

يوضح قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المهاريّة المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات المهاريّة
			ع	س	ع	س	
معنوي	3.47	1.557	1.986	125.874	2.784	120.47	التحمل النفسي /درجة
معنوي	3.267	1.325	0.984	16.987	0.698	12.658	الإرسال الساحق / درجة
معنوي	3.128	1.337	0.967	22.658	0.712	18.475	الضرب الساحق /درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (5)

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

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المهاريّة
		ع	س	ع	س	
معنوي	2.446	1.986	125.874	1.447	123.87	التحمل النفسي /درجة
معنوي	5.246	0.984	16.987	0.874	14.689	الإرسال الساحق / درجة
معنوي	4.516	0.967	22.658	0.884	20.689	الضرب الساحق /درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.734

من خلال ملاحظة الجداول (3) و(4) و(5) تبين لنا أن المجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصل تحسن في المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، إذ كانت قيم (ت) المحتسبة في الاختبارات البعدية أفضل من قيمتها في الاختبارات القبليّة وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين . وبالنسبة للمجموعة الضابطة في جدول (3) 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 وأنه من الضروري أن يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها وأنه ليس من المعقول إن يمارس الفرد النشاط وبثقة من دون ذخيرة من المعارف تساعده على ذلك وقد يكون الجانب المعرفي البعد الحاسم بين فرد وآخر". (4: 16).

كذلك نلاحظ المجموعة التجريبية في جدول (3) تبين لنا أنها أيضا قد تحسنت بمتغيرات البحث وخاصة التحمل النفسي والأداء المهاري الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، وأصبحت العينة تتمتع بالتحمل النفسي الجيد 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).

ومن خلال جدول (4) تبين لنا إن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة وهذا يرجع إلى تمرينات التحمل النفسي إي بمعنى إن التحمل النفسي مهمة 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 ان 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 لا بد من الاهتمام بالتحمل النفسي أثناء التدريب للاميته في المنافسات " أنا لاهتمام 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 للانجاز بصورة غير مباشرة . ويؤدي إلى أضعاف قابلية الانجاز الفعلية مثل سوء قابلية التركيز في الانجاز وتقليل الانجاز في الإدراك " (9 :129).

4 - الخاتمة:

استنتج الباحث:

- 1- استخدام تمرينات التحمل النفسي مهمة وأساسية لرفع مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين الأشبال.
- 2-تدريب الفئات العمرية الصغيرة أساسية لرفع مستوى التحمل النفسي مبكراً" وقدرة اللاعب في تطبيق الأداء المهاري الصعب كما أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

واوصى الباحث :

- 1-اعتماد تمرينات التحمل النفسي في التدريب كونها مهمة وأساسية لرفع مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين الأشبال.
- 2- التأكيد بالتدريب على الفئات العمرية كونها أساسية وذلك لرفع الثقة وقدرة اللاعب في تطبيق الأداء المهاري الصعب كما أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- 3- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسات على مهارات أخرى لمعرفة تأثير تمرينات التحمل النفسي عليها.

References:

- 1- Arnou F. wittig. (1988). Schumm's Abstracts Series, Theories and Issues in Introduction to Psychology: Riyadh, Dar Al-Marikh Publishing House.
- 2- Ahmed Abdul-monim & Mohammed Subhi. (1997). Educational foundations of volleyball. Cairo, Al-kitab center for publishing.
- 3- Ameen Al-khouly & Mahmoud Anan. (2001). Sport Knowledge, 1st edition. Cairo, Al-kitab center for publishing.



- 4- Hussien Hareem. (1997). Organizational behavior, the behavior of individuals in organizations. Amman, Dar Zahraa for publishing.
- 5- Zaid Bahloul Simin. (1997). Psychological security and tolerance and their relationship to mental health. PhD thesis, College of Arts, Mustansirya University.
- 6- Zainab Hussien Flieh & Abid Ali Ubaid. (2015). Psychological endurance and its relationship to the level of completion of the 400m running event. Journal of Physical Education Studies and Research, issue 43.
- 7- Abdul-khaliq Najim Al-Bahadily. (1994). Tolerance of ambiguity and its relationship to academic excellence among university students. Master thesis, college of arts, University of Baghdad.
- 8- Mohammed Sameer Salim et al. (2019). The effect of cooperative education in the style of (group competition) in learning the skills of smash hit and blocking wall with volleyball for students. Journal of Physical Education Studies and Research, issue 61.
- 9- Kamil Taha Al-wais. (1981). Sports psychology. Mosul, Dar Al-kitab for publishing.
- 10- Mohammed Hasan Allawy. (1998). Psychological tests for athletes. Cairo, Al-kitab center for publishing.
- 11- Mustafa Khalil Al-sharqawy. (1983). Mental health science. Beirut, Dar Al-Nahdha Al-arabia.
- 12- Najih Kareem Al-taie. (1994). Psychological pressures faced by Iraqi adolescents, self-concept, and locus of control. PhD thesis, Ibn Rushud education college, university of Baghdad.

ملحق (1)
نموذج من التمرينات التحمل النفسي

الشدة: 80%

زمن التمرينات الكلي : 30-32 دقيقة

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية (1)

القسم	الزمن دقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة
الرئيس	4.00	2- أداء الإرسال الساحق على مناطق مرسومة على الأرض.	2×2	بين التكرارات
	1.54	3- يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساحق الخلفي في مركز رقم (1) باتجاه المركز رقم (5) في ملعب المنافس.	2×10	بين المجاميع
	1.33	4- يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساحق الخلفي في مركز رقم (1) باتجاه المركز رقم (6) في ملعب المنافس.	3×8	
	1.27	5- أداء الإرسال بين لاعبين على شكل منافسة	2×5	
	1.11		3×10	

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 الإشتراك 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	لدي استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي .
8	الهزيمة أو الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي.
9	أرفض الاستسلام للتعيب عند اشتراكي في المنافسة أو التدري.
10	أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة.
11	ليس من السهل علي أن أتدرب بمفردي .
12	زملاني يصفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهمات التي توكل إليه
13	أشعر بأن لدي القدرة على هزيمة أي منافس.
14	من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة إلا في حالة وجود تحدي من قبل منافس .
15	قوة إرادتي تدفعني للاداء الجيد في المنافسة .
16	أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام
17	أشعر 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 شيئاً جديداً بالتدريب .
22	أبقى هادئاً في المنافسات الصعبة .
23	كثيراً ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي 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 أجل تحقيق أفضل النتائج .
27	أحب ان أكون واحداً في جمهور الألعاب الرياضية .
28	أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملتي مع اللاعبين.
29	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها في أثناء المنافسة.
30	أشعر بأنني مهما حاولت أن ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأني لا أحقق النتائج الجيدة .
31	لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثير آرائهم بهم.
32	إذا حاول أحد اللاعبين أن يوجه إساءة لي فأني لا أوجه أي إساءة له
33	قوة المنافسات والتدريب لا يجعلها 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 فأني لا أستطيع المحافظة على توازني .
38	أسيطر على مخاوفي في أثناء المنافسة ولا أجعلها تؤثر علي مستوى أدائي .
39	من الصعب علي ان أسيطر علي انفعالاتي عندما يوجه لي انتقاد من المدرب أو اللاعبين .
40	أعتقد ان أغلب 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