



Psychological hardness and its relationship to the performance of some skills of acrobatic motor groups on the Floor Exercises in artistic gymnastics for men

Zeena Khaled Jasem¹ Zainab Basil Jawad² Ali Saadi Mohsen³ Jamal Sakran Hamza⁴

Baghdad University - College of Physical Education and Sports Sciences – Baghdad – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

Keywords:

- psychological toughness
- complex skills
- artistic gymnastics

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract: -

The basic skills in all sports are an important base for building complex skill performance, which requires time and high effort to reach the form of their general performance. The aim of the research is to identify psychological hardness and its relationship to the performance of some skills of acrobatic motor groups on the Floor Exercises in artistic gymnastics for men. The hypothesis of the research is the existence of a correlation between psychological hardness and its relationship to the performance of some skills of acrobatic motor groups on the Floor Exercises in artistic gymnastics for men. The researchers used the descriptive approach in the style of correlation relations to fit the problem of the research community was determined by (9) players for the national gymnastics team in Baghdad, while the research sample settled on (7) players and the research sample constituted (77.7%). The researchers concluded 1- The players of the national team for technical gymnastics have high psychological hardness and a good skill level 2- The use of average complex motor difficulties value (D) gave his readers correct for the paragraphs of the scale of psychological hardness. The researchers recommended 1- The need to pay attention to the psychological aspects and develop psychological hardness among the players of the junior and youth national team. Because the study showed solidity in skill and physical performance and its high mark. 2- The need to study the relationship of psychological hardness to the performance of skills on other gymnastics devices because there are devices that generate a negative reaction in some technical gymnastics' players.

¹ Corresponding author: zeena.k@cope.uobaghdad.edu.iq Baghdad University - College of Physical Education and Sports Sciences – Baghdad – Iraq.

² Corresponding author: zainab.jawad2204p@cope.uobaghdad.edu.iq Baghdad University - College of Physical Education and Sports Sciences – Baghdad – Iraq.

³ Corresponding author: Ali.S@cope.uobaghdad.edu.iq Baghdad University - College of Physical Education and Sports Sciences – Baghdad – Iraq.

⁴ Corresponding author: hamza@cope.uobaghdad.edu.iq Baghdad University - College of Physical Education and Sports Sciences – Baghdad – Iraq.

الصلابة النفسية وعلاقتها بأداء بعض مهارات المجاميع الحركية الاكروبايكية على بساط

الحركات الارضية في الجمناستك الفني للرجال

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

31/12/2024

الكلمات المفتاحية

- الصلابة النفسية

- مهارات مركبة،

- جمناستك فني

أ. م. د. زينة خالد جاسم

م. م. زينب باسل جواد

م. م. علي سعدي محسن

ا. م. د. جمال سكران حمزة

جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - بغداد - العراق

الخلاصة

تعتبر المهارات الأساسية في كل الألعاب الرياضية هي قاعدة مهمة لبناء الأداء المهاري المركب والذي يحتاج الى وقت وجهد عالي في الوصول الى شكل الأداء العام لها. هدف البحث التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بأداء بعض مهارات المجاميع الحركية الاكروبايكية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للرجال. اما فرض البحث فهو وجود علاقة ارتباط بين الصلابة النفسية وأداء بعض مهارات المجاميع الحركية الاكروبايكية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للرجال. استعمل الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته مشكلة البحث اذ تحدد مجتمع البحث بـ (9) لاعب المنتخب الوطني للجمناستك في بغداد، اما عينة البحث فاستقرت على (7) لاعبين وشكلت عينة البحث نسبة (77.7%). واستنتج الباحثون I- ان لاعبي المنتخب الوطني للجمناستك الفني يتمتعون بصلابة نفسية عالية ومستوى اداء مهاري جيد 2- ان استخدام متوسط الصعوبات الحركية المركبة قيمة (D) اعطى قرائنه صحيحة لفقرات المقياس للصلابة النفسية. وقد أوصى الباحثون I- ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية وتنمية الصلابة النفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين والشباب. لما أظهرته الدراسة من الصلابة في الأداء المهاري والبدني وعلامتها العالية. 2- وضرورة دراسة علاقة الصلابة النفسية بأداء المهارات على اجهزة الجمناستك الاخرى كون هناك اجهزة تولد رد فعل سلبي لدى بعض لاعبي الجمناستك الفني

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعتبر المهارات الأساسية في كل الألعاب الرياضية هي قاعدة مهمة لبناء الأداء المهاري المركب والذي يحتاج الى وقت وجهد عالي في الوصول الى شكل الأداء العام لها وكثير من الألعاب وخاصة الفردية منها والتي تتعلق بالإصابة مثل الألعاب القتالية وبعض الألعاب الفردية في حال عدم الأداء الجيد لها. وللجانب النفسي جزء كبير في الوصول الى الأداء بوقت اقل وجهد اعلى ولا يأتي الجهد العالي دون شخصية قوية تعرف متطلبات مرحلة التعلم أذ تعتبر الصلابة النفسية سمة شخصية قيمة تمكن الفرد من مواجهة تحديات الأداء الفني للمهارات الصعبة وتساعد على تحقيق أهدافه وتجاوز العقبات. ولعبة الجمناستك الفني للرجال هو أحد الألعاب الفردية الصعبة ذا المتطلبات البدنية والنفسية العالية وذو مهارات متدرجة الصعوبة تعتمد على المهارات الأساسية لها كقاعدة انطلاق الى الصعوبات المركبة حيث ان اللاعب لا يستطيع أداء مهارة مركبة دون اتقان للمهارات الأساسية منها ويشير (رسلان وعلي. 2021. ص375) الى ان رياضة الجمناستك تتميز بتعدد أجهزتها المختلفة، وبالتالي تنوع المهارات الحركية التي تؤدي عليها فهناك كم هائل من مهارات الجمناز ذات الصعوبات المختلفة تصل إلى الحد

الذي جعل الإلمام بالطرق الفنية الخاصة بأداء كل مهارة يمثل صعوبة أمام العاملين في مجال تدريب، وبخاصة عندما تختلف المهارات التمهيدية التي تسبق هذه المهارات ذات الصعوبة العالية. ويعتبر جهاز بساط الحركات الأرضية هو احد اهم الأجهزة كون باقي الأجهزة تعتمد على كثير من مهاراته الاساسية اما المجاميع الحركية لجهاز بساط الحركات الأرضية فهي أربعة مجاميع الكروبايستيكي هي المجموعة الثانية والثالثة والرابعة منه والمجموعة الأولى هي المهارات الغير اكروبايتيكية اما المهارات المركبة فهي المهارات التي تدخل التعقيد في الأداء اذ ان اللاعب يؤدي المهارات على اكثر من مستوى ومقطع لذا فعند الأداء يصاب اكثر من مرة لذا يحتاج الى صلابة نفسية تخرجه من الجانب السلبي الى الجانب الإيجابي فهي تعتبر هي بمثابة الدرع الذي يحمي النفس من الآثار السلبية للأداء المهاري الغير جيد، ويمنحه القدرة على التكيف وإعادة الأداء وتكراره والتطور في ظل الظروف الصعبة له. لذا تبرز الأهمية في معرفة سمة الصلابة النفسية وعلاقتها بأداء بعض مهارات المجاميع الحركية الاكروبايتيكية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للرجال

1-1 مشكلة البحث: - تتجلى مشكلة البحث الى ان المهارات الاكروبايتيكية تحتاج الى عامل نفسي كبير متمثلة بالصلابة النفسية كون إذا اصاب اللاعب عند اداء مهارة مركبة اول مرة فانه يصبح لدية رد فعل سلبي كبير يمنعه من تكرارها وبالتالي يقف عند مستوى معين من التطور مما يجعله الحصول على درجات قليلة في المنافسات

1-3 هدف البحث

الى معرفة الصلابة النفسية وعلاقتها بأداء بعض مهارات المجاميع الحركية الاكروبايتيكية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للرجال

1-4 فرض البحث

فهو وجود علاقة ارتباط بين الصلابة النفسية وأداء بعض مهارات المجاميع الحركية الاكروبايتيكية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للرجال

3-1 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته مشكلة البحث ذو تصميم العينة الواحدة

3-2 مجتمع البحث وعينته: -

تحدد مجتمع البحث بـ (9) لاعب للمنتخب الوطني للجمناستيك في بغداد، اما عينة البحث فاستقرت على

(7) لاعبين وشكلت عينة البحث نسبة (%).

الجدول (1) يبين حجم العينة ونسبها.

ت	المجتمع	العدد	النسب
1	مجتمع البحث	9	%100
2	عينة البحث	7	%77.7
3	العينة الاستطلاعية	2	%22.2

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث: .

3-3-1 الوسائل البحثية: -استعان الباحثون بالوسائل البحثية الآتية: -

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2- الملاحظة والتحليل.

3- المقابلات الشخصية.

4- مقياس الصلابة النفسية.

5- الاختبارات والقياس.

6- التجريب.

7- شبكة الانترنت

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث: - استعان الباحثون بالأدوات والأجهزة الآتية: -

1. ساعة توقيت الكترونية. (11)

2. كاميرا تصوير. (1)

3. جهاز لاب توب.

4. جهاز بساط الحركات الارضية. (1)

5. اسبطة اسفنجية مساعدة (2)

3-4 اجراءات البحث الميدانية: .

3-4-1: تحديد مقياس الصلابة النفسية

مقياس الصلابة النفسية: تم الاستعانة بمقياس الصلابة النفسية ل (العزاوي، ٢٠٠٤) ويتكون المقياس من

(٣٢) فقرة وتتم الإجابة على فقرات المقياس وفق ميزان رباعي التدرج (تنطبق على بدرجة كبيرة، تنطبق

على بدرجة متوسطة، تنطبق على بدرجة قليلة، لا تنطبق علي) والتي تعادل الدرجات [١، ٢، ٣، ٤]

وتبلغ أعلى درجة للمقياس (١٢٨) والمتوسط الفرضي (٨٠) وأقل درجة (٣٢) درجة وتدل حيازة الدرجة

المرتفعة على المقياس على الشعور العالي بالصلابة النفسية والعكس صحيح.

3-4-2 تحديد المهارات الحركية المركبة للمجاميع الثانية والثالثة والرابعة: .

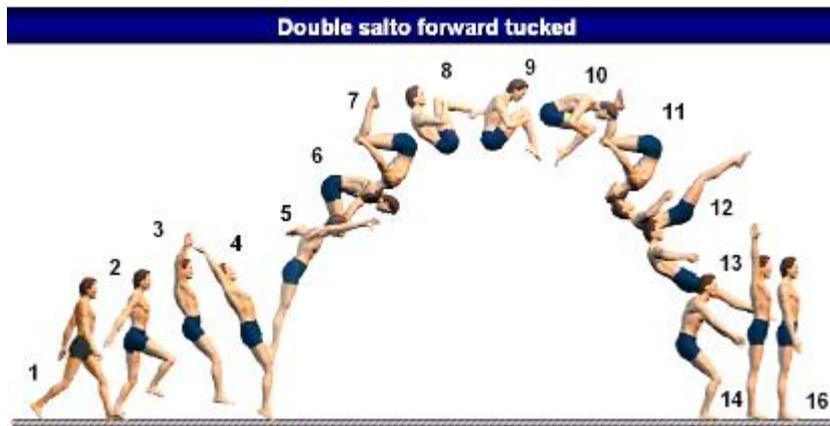
قام الباحثون بأخذ مهارة مركبة واحدة من كل مجموعة حركية وذات صعوبة (D) من مجموع صعوبات تحت تدرج من (A.B.C.D.E.F.G.H.I.J) لتكون مقياس للصلاية النفسية للاعبين اما تسمية المجاميع الحركية فهي المجموعة الثانية (الحركات الكروبايكية الأمامية) والمجموعة الثالثة (الحركات الكروبايكية الخلفية) والمجموعة الرابعة (حركة قلبه منفردة باللف المامي او الخلف للفة واحدة او أكثر) الاختبارات المهارية

3-4-2-1 الاختبار المهاري الأول للمجموعة الحركية الثانية

الهدف من الاختبار: قياس قابلية الأداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء مهارة القلبتين الهوائيتين المكورتين الامامية ذات الصعوبة (D)

أدوات الاختبار: جهاز بساط الحركات الارضية القانوني، بساط إسفنجي بارتفاع (10) سم، إجراءات الاختبار: من الوقوف ثبات على أحد زوايا البساط الجري قطريا للحصول على مسافة جيدة وأداء المهارة كاملة والثبات بالوقوف على الرجلين

لتسجيل: يتم التقييم من اربعة حكام (تدريسين) اختصاص جمناستك وحسب تقييم داخلي لهم ويؤخذ متوسط الدرجتين ويقسم على (2) لغرض استخراج درجة اللاعب النهائية ويكون تقييم الأداء من (10) درجات وحسب الاتفاق وكما موضح بالشكل التالي.



الشكل (1) يوضح أداء مهارة القلبتين الهوائيتين المكورتين الامامية

3-4-2-2 الاختبار المهاري الثاني للمجموعة الحركية الثالثة

الهدف من الاختبار: قياس قابلية الأداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء مهارة التسوكهارة وهي قلبه هوائية خلفية مكورة مع لفة (360د) متبوعة بقلبة هوائية خلفية مكورة ذات الصعوبة الحركية (D)

أدوات الاختبار: ساعة جهاز بساط الحركات الارضية القانوني، بساط إسفنجي بارتفاع (10) سم، يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني بحسب ما اتفق عليه المحكمين بحساب الاخطاء للاعب إذ إن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب على الجهاز هي (10) درجات.

إجراءات الاختبار: من الوقوف ثبات على أحد زوايا البساط الجري قتريا للحصول على مسافة جيدة وأداء المهارة كاملة والثبات بالوقوف على الرجلين

تقييم الاختبار: يتم التقييم من اربعة حكام اختصاص جمناستك وحسب تقييم داخلي لهم ويؤخذ متوسط الدرجتين ويقسم على (2) لغرض استخراج درجة اللاعب النهائية ويكون تقييم الأداء من (10) درجات وحسب الاتفاق وكما موضح بالشكل التالي.

Double salto backward tucked with 360° LA turn (On the second salto)



الشكل (2) يوضح أداء مهارة التسوكهارة

3-4-2-3 الاختبار المهاري الثالث للمجموعة الحركية الرابعة

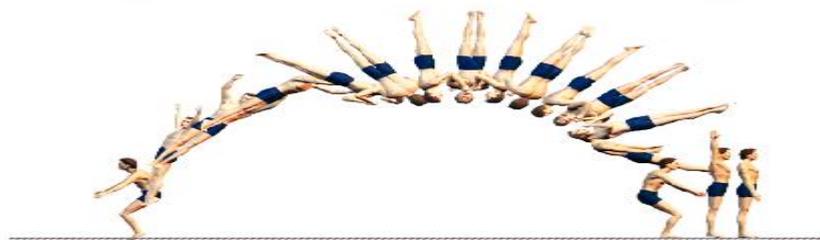
الهدف من الاختبار: قياس قابلية الأداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة بلفتين ونصف (900د) ذات الصعوبة الحركية (D)

أدوات الاختبار: جهاز بساط الحركات الارضية القانوني، بساط إسفنجي بارتفاع (10) سم،

إجراءات الاختبار: من الوقوف ثبات على أحد زوايا البساط الجري قتريا للحصول على مسافة جيدة وأداء المهارة كاملة والثبات بالوقوف على القدمين

تقييم الاختبار: يتم التقييم من اربعة حكام اختصاص جمناستك وحسب تقييم داخلي لهم ويؤخذ متوسط الدرجتين ويقسم على (2) لغرض استخراج درجة اللاعب النهائية ويكون تقييم الأداء من (10) درجات وحسب الاتفاق وكما موضح بالشكل التالي.

Salto backward stretched with 900° LA turn to stand



يوضح أداء

الشكل (3)

مهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة بلفتين ونصف

3-4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من (2) لاعبين من خارج عينة البحث الرئيسية وتم فيها تطبيق المقياس فضلاً عن الاختبارات المهارية والبدنية بتاريخ 2024/4/7 وتم اعادة التطبيق لهذه المقياس وهذه الاختبارات بتاريخ 2024/4/14 أي بعد مرور سبعت ايام تقريبا.

3-4-1 المعاملات العلمية للمقياس والاختبارات المستخدمة:

الصدق: ويكون الاختبار صادقاً إذا نجح في قياس مدى تحقيق الأهداف التي وضع من اجلها، ويعرف الصدق أيضاً أنه درجة الصحة التي تقترب منها بنجاح تام لقياس ما تريد قياسه. وقد عبر (ثورندايك) عن الاختبار الصادق بقوله هو الاختبار الذي يقيس ما تريد ان تقيسه به وكل ما تريد ان نقيسه به ولا شيء غير ما تريد ان تقيسه.

1-صدق مقياس الصلابة النفسية:

لتحقيق صدق المقياس (الصلابة النفسية) قام الباحثون بعرض الاستمارة التي تحوي المقياس المذكور على عدد من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والجمناستك الفني للرجال وقد اتفق جميعهم على صلاحية المقياس للتطبيق على لاعبي الجمناستك الفني.

2- صدق الاختبارات المهارية والبدنية:

بعد أن تم اختبار المهارات عن طريق الخبراء والمدرّبين في الجمناستك الفني وكانت تم استشارة السادة الخبراء أنفسهم عن الاختبارات المناسبة لهذه المهارات، وبذلك تم اثبات الصدق للاختبارات المذكورة.

3-الثبات: يعد الثبات من خصائص القياس الاساسية للمقياس مع اعتبار تقدم الصدق عليه، لان المقياس الصادق يعد ثابتاً" بينما قد لا يكون المقياس الثابت صادقاً،

4-ثبات المقياس: وقد تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق الاختبار واعادته ودرجة الارتباط بين الاختبارين والتي تبين درجة الثبات للمقياس المذكور هو (0.85) وهذا يدل على وجود معامل ثبات عالي

5-ثبات الاختبارات: وقد تم التحقق من ثبات الاختبارات عن طريق الاختبار واعادته ودرجة الارتباط بين الاختبارين.

لموضوعية: الموضوعية هي عدم تأثر الاختبار بتغيير المحكمين وأن يعطي الاختبار النتائج نفسها بغض النظر بمعنى من يقيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي، اذ أنه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية

3-5 التجربة البحث الرئيسية:

بعد استكمال كافة المستلزمات العلمية للمقياس وكذلك الاختبارات (المهارية) قام الباحثون بتنفيذ البحث من خلال توزيع استمارات مقياس (الصلابة النفسية) على لاعبي المنتخب الوطني المتقدمين

واجراء الاختبار المهاري من 14-2024/4/21

3-6 الوسائل الإحصائية

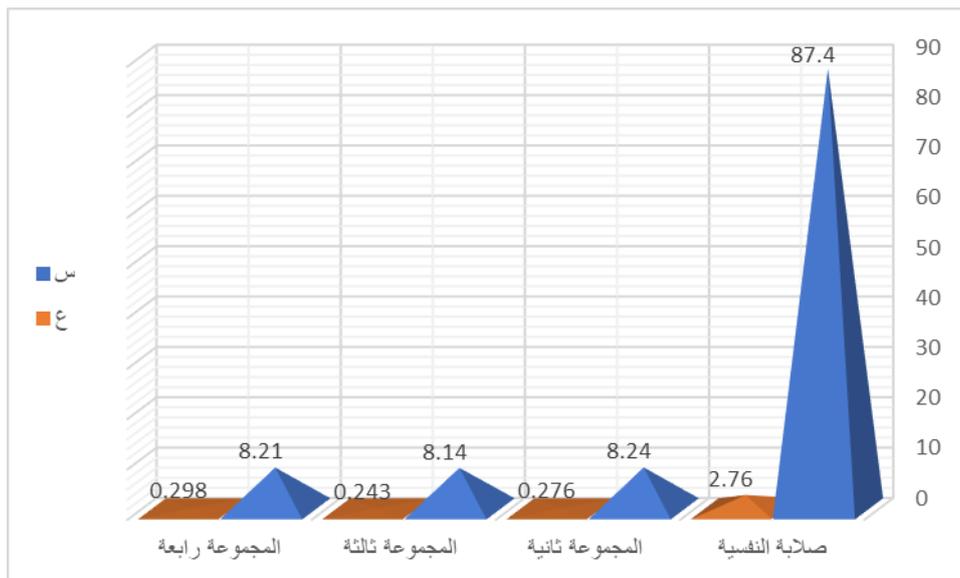
استخدم الباحث المعادلات والوسائل الإحصائية الآتية لتحقيق أهداف البحث

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. معامل الارتباط (Pearson) -

4- عرض ومناقشة النتائج

ع	س	المتغيرات
2.76	87.4	الصلابة النفسية
.276	8.24	مهارة المجموعة الثانية
.243	8.14	مهارة المجموعة الثالثة
.698	8.21	مهارة المجموعة الرابعة

4-1 عرض ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة لعينة البحث
الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصلابة النفسية ومهارات المجاميع الحركية
لعينة البحث



الشكل (4) يوضح الشكل البياني للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث
4-2 عرض ومناقشة نتائج معامل الارتباط وقيم الدلالة والمعنوية الحقيقية للصلابة النفسية ومهارات
المجاميع الحركية لعينة البحث
الجدول (3) يبين معامل الارتباط وقيم الدلالة والمعنوية الحقيقية للصلابة النفسية ومهارات المجاميع
الحركية لعينة البحث

المتغيرات	ن	معامل الارتباط	قيم الدلالة	المعنوية
الصلابة	7	$.794^{\circ}$.033	دال
		$.760^{\circ}$.047	دال

النفسية	مهارة المجموعة الرابعة	.852°	.015	دال
---------	------------------------	-------	------	-----

المناقشة

من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول (2) والشكل (4) الخاصين بالأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الصلابة النفسية والمجاميع الحركية لأداء المهارات الحركية يتضح أولاً بمقياس الصلابة النفسية والتي تجاوزت قيمته الوسط الفرضي للمقياس والتي قيمته (80) وقيمة الوسط الحسابي للمقياس للاعبين (87) أي أعلى بمقدار عشرة درجات وهذا يدل على ان لاعبين المنتخب الوطني وان يكون هناك اختلاف في مستوى الإجابة لمقياس الصلابة بينهم متفاوت الا ان الوسط اعطى قراءات اعلى من الوسط الفرضي أي ان العامل النفسي له دور كبير في أداء المهارات المركبة والتي تعمل على اكثر من محور ومستوى للجسم والتي تعطي رد فعل سلبي للاعبين في حالة الفشل والاصابة ويشير (حسن. 2020. ص412) الى

إن الصلابة النفسية لا يمكن تجاهلها في أي نشاط رياضي لأنها تعد إحدى المؤشرات التي تسهم في زيادة التحدي والصمود بهدف الوصول للأداء الأمثل ليكون بالمستوى المطلوب لخوض المنافسة الرياضية، والعكس عند تجاهلها فان مستوى اداء اللاعب يكون أدنى من القدرات الحقيقية له من حيث الالتزام والتحكم والتحدي، ويجعله يشعر بالإحباط عند خوض المنافسة الرياضية. اما (بنية. 2014. ص88) فيؤكد على أن المشاكل النفسية التي يتعرض لها الفرد الرياضي خلال التدريب والمنافسة كثيرة جداً والتي يمكن ان تؤثر بشكل سلبي في سلوكه باعتباره العنصر الاساسي في عملية الانجاز الرياضي . ولا يختلف اثنين من المدربين الى ان وكما أشار (الطرفي. 2022. ص279) ان الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تسهم في قدرة الفرد على المواجهة الأكثر ايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية كما انه يعد خصله عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المحيطة بالفرد منذ الصغر اذ يعد المجال الرياضي مصدراً خصباً لنمو ابعاد الصلابة النفسية وذلك من خلال اداء الكثير من المهام والواجبات التي تستدعي متطلبات التدريب القيام بها والتي تحتاج الى قدر كبير من السيطرة على الأمور والجدير بالذكر أن ابعاد الصلابة النفسية نجدها في حالة نمو مستمر مع التقدم في العمر فدخلوا الافراد في خبرات حياتية غنية ومتنوعة بصفة مستمرة تساعد على نمو هذه الابعاد.

اما بالنظر الى الجدول (3) والخاص بعلاقة الارتباط الصلابة بمهارات المجاميع الحركية في أداء المهارات يتضح ان اعلى علاقة هي المجموعة الرابعة وبعدها الثانية وبعدها الثالثة وبالتالي فان جميعها هي علاقة طردية فكلما كانت الصلابة عالية يكون هناك توافق إيجابي في تعلم المهارات والوصول بها الى الفورمة الصحيحة ويؤكد ذلك (بكر واخرون. 2023. ص240) الى ان عدم تمتع اللاعبين بالصلابة النفسية يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية ويظهر أثر ذلك في هبوط مستوى أداء الفريق فكثيراً ما نلاحظ أن الكثير من اللاعبين يمتلكون الفورمة الرياضية ولكنهم ليسوا قادرين على حسم الصراع لصالحهم بالرغم من تفوق قدراتهم عن الفريق الآخر ويرجع ذلك إلى الاستثارة الانفعالية العالية .

فالصلابة النفسية هي مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث عمليات التدريب والمنافسة الشاقة، وهي بذلك مجموعة من الخصال يراها اللاعب على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة في المنافسات الرياضية. كما تمثل اعتقادا عاما لدى اللاعب في فاعليته وقدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث التدريب والمنافسة الرياضية. كما تعتبر الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية للاعب الرياضي المقاومة الآثار السلبية لضغوط المنافسات الرياضية والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية للاعب، حيث يصبح اللاعب يتقبل التغيرات والمصاعب التي يتعرض لها وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدا. فاستثارة الأحداث الضاغطة في المنافسات الرياضية تقود إلى سلسلة من الإجراءات تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي، والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسمية واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق. (محمد السيد الششتاوى 2018، ص 81)

اما عن علاقة الصلابة النفسية والأداء الفني للمهارات الأساسية في الجمناستك الفني والألعاب الرياضية الباقية فان الفرد وان كان أدائه جيد فهذا ليس كافي بالمواجهة من دون الصلابة النفسية والعامل النفسي وهذا ما يؤكدوه ويتفق معه الباحثون (عبد، وحسون، والدليمي، 2012، ص201) الى ان " يحتاج المتعلم إلى الصلابة النفسية عندما يستعد لتعلم المهارات "وهذا ما يؤكد (جاسم، وإسماعيل، 2022، ص334) الى ان " الاداء الجيد ليس بكفيل وحدة لتحقيق الفوز وانما عوامل عدة تتحكم في الحصول على التفوق". ويرى (جون ليفكوييتس وآخرون) ان الصلابة النفسية تعني الوصول الى الاداء المثالي والاقصى من مهارتك بغض النظر عن ظروف التنافس (Lefkowitz & Mc Duff 2012).

واخيرا فان الباحثون يتفقون مع كل ما جاء بخصوص العامل النفسي الصحيح المبني على التدرج الصحيح في البناء خلال مراحل العمر التدريبي من قبل المدربين خصوصا لعبة الجمناستك والتي تحتاج من اللاعبين سنين تدريبية طويلة لتعلم مهاراتها المتنوعة والكثيرة على اجهزتها الستة فضلا عن الاصابات الكثيرة لهذه اللعبة وبالتالي فإنها تتطلب بناء جدار نفسي قوي لتذليل تعلم المهارات المركبة الصعبة والتي تبدأ من صعوبة (D) الى صعوبة (J) والتي تمثل اعلى مرتبة من الصعوبة الحركية والتي تحتاج الى صلابة نفسية عالية جدا للوصول اليها

5-الاستنتاجات والتوصيات.. وقد أوصى الباحثون التوصيات.

5-1الاستنتاجات اظهرت النتائج وفق ما ذكر

1- ان لاعبي المنتخب الوطني للجمناستك الفني يتمتعون بصلابة نفسية عالية ومستوى اداء مهاري

جيد

2- ان استخدام متوسط الصعوبات الحركية المركبة قيمة (D) اعطى نتيجة صحيحة لفقرات المقياس للصلابة النفسية.

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية وتنمية الصلابة النفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين والشباب. لما أظهرته الدراسة من الصلابة في الأداء المهاري والبدني وعلامتها العالية.
- 2- ضرورة دراسة علاقة الصلابة النفسية بأداء المهارات على اجهزة الجمناستك الاخرى كون هناك اجهزة تولد رد فعل سلبي لدى بعض لاعبين الجمناستك الفني

المصادر

- رسلان، م. ع. ع.، & محمد عبده علي. (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض الاعراض السيكوسوماتية ومستوى الأداء الفني للاعبات الجمناز. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، 41(41)،
 - [غازي نعمة هناء بنية تقويم الصلابة النفسية للاعبين خماسي كرة القدم في محافظة بغداد](#) مجلة الفتح، 2014، المجلد 10، العدد 59،
 - حيدر علي سلمان الطرقي الصلابة النفسية وعلاقتها بإنجاز مهارة الخطف بالأثقال لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية مجلة واسط للعلوم الرياضية، 2022، المجلد 8، العدد الثاني،
 - الباقيري، محمد ابراهيم، بكر، م.، محمد حسين، & مصطفى عبد الله. (2023). بناء مقياس الصلابة النفسية للرياضيين. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، 39(4) ، 262-237.
 - محمد السيد الششتاوى (2018) دراسة مقارنة بين مجموعات مختارة من الرياضيين المعاقين حركيا في الصلابة النفسية، مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم الجزائر، المجلد 15، العدد 1 الخاص بالملتقى الدولي الثامن علوم الأنشطة البدنية والرياضية وتحديات الألفية الثالثة، محور النشاط البدني الرياضي المكيف،
 - أيمن هاني عبد، رامي عبد الأمير حسون، 2012، عبد زيد الدليمي الصلابة النفسية وعلاقتها بالأداء الفني للكلمة المستقيمة اليسار للطلاب بالملاكمة مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 12، العدد 2،
 - رنا عبد الستار جاسم، عبد الله كمال إسماعيل، 2022، الصلابة النفسية وعلاقتها بأداء مهارة التعلق المقلوب على جهاز الحلق بالجمناستك للطلاب نسق، المجلد 33، العدد 5 ،
 - سمير صبري حسن ،2020، الصلابة النفسية لدى لاعبي العاب القوى مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الرابع - العدد العشرون
- Lefkowits, J., & Mc Duff, D. (2012). Corina Riis Mandel: Mental toughness training manual for soccer, United Kingdom. Article Sport Dynamics, 54.

الملحق (1) مقياس الصلابة النفسية المستخدم

لا تنطبق على بدرجة تماما	تنطبق على بدرجة قليلة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة كبيرة	الفقرات	
				لدي القدرة على تحمل المهام التدريبية الصعبة	1
				لا أفكر مطلقاً بالهزيمة أثناء المنافسة	2
				لا أستطيع التغلب على التعب أثناء المنافسة	3
				يمكنني التدريب لفترات طويلة وبجهد عالي	4
				أفضل أنجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة	5
				لدي القدرة على هزيمة أي منافس	6
				أستطيع تنفيذ المهام الموكلة الي من المدرب	7
				أميل الي التنافس مع خصم ذا مستوى عالي	8
				قوة أرادتي تدفعني الي الأداء الجيد	9
				أتطلع للمسابقة كمصدر للأثارة والتحدي	10
				أحرص على بذل أقصى جهد لتحقيق الفوز	11
				الكفاح من أجل تحقيق أهدافي	12
				استمتع بالمنافسة التي تتحدى قدراتي	13
				أحد صعوبة في تحقيق نتائج جيدة في السباق	14
				أدافع بقوة عن وجهات نظري أمام المدرب	15
				أفكر بإيجابية طوال المنافسة	16
				لا أستطيع التحكم في انفعالاتي	17
				أستطيع إيقاف الأفكار السلبية رغم ضغط المنافسة	18
				ضغوط المنافسة لا تحول دون تحقيق أهدافي	19
				لدي القدرة على ضبط النفس	20
				أحافظ على الروح المعنوية طوال السباق	21
				أستطيع الأداء الجيد تحت أية ضغوط	22
				أشعر بأن التدريب اليومي لا فائدة منه ولا يستحق الالتزام	23
				لا حاجة لأن أبذل أقصى جهد في التدريب أو المنافسة	24
				أرغب بالاندماج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم	25
				مهما أيقل من جهد فلن أحقق نتائج جيدة	26
				أشعر بالسرور عندما أتعلم شيء جديد في التدريب	27
				التزم بنظام ثابت في التدريب والمنافسة	28
				أشعر إنني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين والمجتمع الذي أعيش فيه	29
				التزامي بالتدريب هو من أجل تحقيق أفضل النتائج	30
				أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملي مع الآخرين	31
				أحرص على أداء جرعات تدريب اضافية	32