

التفكير الإيجابي وعلاقته بضغط المنافسة الرياضية لدى لاعبي رياضة الكاراتيه

”دراسة مقارنة بين لاعبين بالاندية المصرية والسعودية“

أ.م.د/ مدحت محمود محمد ابراهيم

أستاذ مساعد دكتور علوم نفسية وتربوية بقسم أصول التربية

كلية علوم الرياضة بنين - جامعة مطروح

م.د/ محمد عبدالله فهمي عبدالمجيد

مدرس دكتور القياس والتقويم الرياضي بقسم العلوم النفسية

والتربوية الرياضية - كلية علوم الرياضة - جامعة الفيوم

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.394150.3054

المقدمة ومشكلة البحث:

يلعب الجانب النفسي دوراً فعالاً في نجاح عملية التدريب الرياضي وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية، ويتوقف عليه تقرير نتائج المنافسات الرياضية، حيث أن الفروق بين المستوى البدني والمهاري للرياضيين لم تعد جوهرية خاصة في رياضات المستوى العالي ودائماً يكمن الفرق في الجانب النفسي الذي يعد مؤشراً هاماً في تحديد كثير من نتائج المباريات. (٢: ٢٥٦)

وهناك توجه حديث لعلم نفس الرياضة والممارسة البدنية ألا وهو علم نفس الرياضة الإيجابي Positive sport psychology الذي يهتم بكيفية مساعدة الانسان أن يعيش حياة صحية مفعمة بالسعادة ويمكن الاستفادة منه في تطوير برامج التدريب النفسي للرياضيين وتحقيق الانجاز والتميز الرياضي. (١: ٦١١)

ويرى رائد علم النفس الإيجابي سلجمان (Seligman ٢٠٠٢) أن الأشخاص الذين يتميزون بالتفكير الإيجابي يميلون لاستخدام أسلوب تفسيري تفاؤلي، ولكن الطريقة التي يقومون فيها بعزو الأحداث يمكن أن تختلف من موقف لآخر، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بالتفكير الإيجابي قد يستخدم أسلوب التفسير التفاؤلي في مواقف التحدي، كما هو الحال في مواقف المنافسة الرياضية. (٢٦: ٣١٥)

ومن أهم أبعاد التفكير الإيجابي التفاؤل والتوقعات الإيجابية، وتعتبر الدراسات النفسية للتفاؤل Optimism والتشاؤم Pessimism من بين الدراسات الحديثة التي بدأت تستحوذ على اهتمامات الباحثين في بعض علوم النفس وبصفة خاصة علم النفس الإيجابي.

ويرى (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٠) التفاؤل بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح، في حين أن التشاؤم هو توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل. (١: ٧)

وقد أشار "بيترسون" و "بيكرمان، U. Park، Peterson, C.. Bcermann" إلى أن انجازات

الاداء تعتبر من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لفاعلية الذات، فعندما يحقق اللاعب أو القائد الرياضي نجاحات في بعض الجوانب في عمله الرياضي، فإن ذلك يعطي مؤشرات واضحة عن مستوى قدراته واستطاعته وعلى أنه قادر وفاعل في هذا النوع من الاداء، وعلى العكس من ذلك فإن خبرات الفشل التي يعيشها اللاعب الرياضي في إطار المنافسات التي يخوضها قد تثير الشكوك حول قدرته وفاعليته. (١١١:٢٣)

ومن أبعاد التفكير الايجابي الضبط الانفعالي (ضبط النفس) وتعني القدرة على تحكم الفرد في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية مثل حالات الفشل أو الهزيمة أو الحمل الزائد أو عند ظهور بعض العقبات التي تتميز بدرجة عالية من الصعوبة.

ويشير أسامة راتب (٢٠١٥) الى ضرورة احتواء الاستثارة الانفعالية قبل المنافسة وتجنب تفسيرها على أنها قلق أو خوف والافضل اعتبار هذه المظاهر علامات التهيئة والاستعداد للمنافسة. (١١٦: ٥) واللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس أو التحكم الانفعالي نجده قادر على التحكم في صراعاته الداخلية وكبح جماح نفسه والتحكم في انفعالاته، ويستطيع الاستجابة بانفعالات مناسبة للمواقف المختلفة في أثناء المنافسة الرياضية ويستطيع التفكير الجيد في المواقف الحساسة في المباراة. (١٨٢:١٠)

نقلًا عن مدحت محمود (٢٠٠٥م) ومن بين اهم أبعاد التفكير الايجابي "الذكاء الوجداني " لدى اللاعب الرياضي والذي يرتبط بالعديد من المواقف الانفعالية التي تحتاج إلى فهم انفعالاته وتنظيم هذه الانفعالات، لتحقيق الهدف منها، ويذكر ماير Mayer، جيهر 1996 Geher أن للذكاء الانفعالي أهمية كبيرة في النجاح في الحياة والعمل المهني حيث يمثل الذكاء الانفعالي نسبة ٨٠٪ في إدارة وحل المشكلات واتخاذ القرارات، بينما يمثل الذكاء الاكاديمي نسبة ٢٠٪. (١٠٤: ١)

كما يلعب الحديث الذاتي الايجابي كأحد أبعاد التفكير الايجابي دوراً هاماً في مجال الرياضة والممارسة البدنية، فعندما يفكر اللاعب فإنه في الواقع يتحدث مع نفسه حديث ذاتي Self-talk وسواء كان هذا الحديث صامتاً أو مسموعاً فإنه ينتج عنه إدراكات واعتقادات شعورية.

وفي ضوء ذلك فإن الحديث الذاتي هو مفتاح أو بداية التحكم المعرفي Cognitive control، وبالنسبة لمجال الرياضة أو الممارسة البدنية فإننا نجد أن اللاعب أو الممارس للنشاط البدني سواء أثناء المنافسة أو الممارسة البدنية أو في غير هذه الاوقات تجول في ذهنه العديد من الافكار، ويقوم بالحديث مع نفسه عن الاحداث والمواقف المحيطة به لمحاولة التعرف عليها وإدراكها وتقييمها. (٣١٧:١١)

وتمثل المرونة والتقبل الايجابي عاملاً هاماً لتحقيق الاهداف المرجوة في ضوء متطلبات الموقف، وهي بعد هام من أبعاد التفكير الايجابي يتيح للاعب القدرة على التكيف والمواءمة للمواقف المتغيرة،

وخاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو الحال في المنافسات الرياضية. (١١): (٣٩١)

وأشار محمد علاوي (٢٠١٢) إلى أن الضغط يحدث في حالة إدراك اللاعب لعدم قدرته على الوفاء بالمتطلبات التي ينبغي عليه الوفاء بها وهذا يعني عدم التوازن بين ما هو مطلوب انجازه وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب أو إنجازها. (١١: ٢٢٠)

كما أن هناك فروق فردية كبيرة بين الافراد في استجاباتهم للضغوط بمعنى أن بعض مثيرات الضغوط تؤدي إلى الاثارة المثلى وتجعل اللاعب أكثر كفاءة بينما نفس هذه الضغوط قد تجعل لاعب اخر يشعر بالإحباط والاضطراب والتشتت. (٢: ١٤٧)

وتعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية المليئة بالعديد من مواقف التقييم المستمر والإنفعالات الحادة والشعور بالضغط خلال فترات التدريب والمنافسة التي قد تؤثر سلباً في تحقيق مستوى الاداء الامثل، هذا وقد لاحظ الباحثان أن ضغوط المنافسة من التحديات الاساسية التي تواجه لاعبي الكاراتيه خاصة في البطولات الرسمية التي تتطلب تركيزاً عالياً وأداء مميز، و مدى تأثير العوامل النفسية على الاداء في المنافسات الذي يتأثر سلبياً تحت ضغط المنافسات، مما يثير الحيرة والتساؤلات حول مدى إمتلاكهم لمهارات وأنماط التفكير الايجابي، والحاجة الماسة للتدريب على المهارات النفسية الخاصة برياضة الكاراتيه وخاصة مهارات التفكير الايجابي والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية أثناء المباريات، لذا نحاول من خلال هذه الدراسة التعرف على مستوى التفكير الايجابي كمتطلب نفسي هام لنجاح الاداء وعلاقتها بمستوى الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي رياضة الكاراتيه والقدرة على مواجهتها بنجاح.

أهداف البحث :

- ١- التعرف علي الفروق بين لاعبي الكاراتيه بالدوري السعودي والدوري المصري في مستوى التفكير الايجابي ومستوى الشعور بالضغط والقدرة على مواجهة الضغط لدى لاعبي الكاراتيه.
- ٢- التعرف على مستوى التفكير الايجابي والشعور بالضغط والقدرة علي مواجهة الضغط لدى لاعبي الكاراتيه.
- ٣- التعرف على درجة العلاقة بين مستوى التفكير الايجابي ومستوى الشعور بالضغط والقدرة على مواجهة الضغط لدى لاعبي الكاراتيه.

تساؤلات البحث :

- ١- ما مدى الفروق بين لاعبي الكاراتيه بالدوري السعودي و لاعبي الدوري المصري في
- ٢- ما هو مستوي التفكير الايجابي والشعور بالضغط والقدرة علي مواجهة الضغط لدى لاعبي الكاراتيه ؟

٣- ما العلاقة بين مستوى التفكير الايجابي ومستوى الشعور بالضغط والقدرة على مواجهة الضغط لدى لاعبي الكاراتيه؟

مصطلحات البحث:

التفكير الايجابي: Positive thinking

هو الطريقة التي يفكر بها الفرد وينعكس ايجابياً على تصرفاته تجاه الأشخاص والاحداث، ويرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله، ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، ويساعده على تغيير حياته للأفضل، ويكون لديه توجه دائم نحو استنباط الحلول لأية مشكلة مهما كانت معقدة أو متشابكة العناصر. (٢٢:١٩)

التفاؤل والتوقعات الايجابية: Optimism

"الايمان بالنتائج الايجابية وتوقعها حتى في اصعب المواقف والأزمات والتحديات". (١٩: ٧)

الحديث الذاتي الايجابي: Positive self-talk

"هو ما يقوله الفرد لنفسه أو يؤكد لنفسه عندما يتفاعل مع نفسه مع تقييمه الذاتي لأدائه ويتسم بأنه حديث منطقي وبناء ويسهم في خدمة الذات". (٣١٩ : ١٢)

الضبط الانفعالي: Emotional control

"قدرة الفرد على التحكم في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية مثل حالات الفشل أو الهزيمة أو الحمل الزائد أو عند ظهور بعض العقبات التي تتميز بدرجة عالية من الصعوبة". (١٨٢ : ١١)

فعالية الذات: Self-efficacy

"هي اعتقاد الفرد في قدراته واستطاعته على أداء نوعي معين، أي اعتقاد أو إدراك الفرد بأنه فاعل وكفاء ويستطيع النجاح في أداء سلوك نوعي Task specific". (١١ : ١١١)

المرونة والتقبل الايجابي: Flexibility

"هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والنكبات والضغوط النفسية التي يمكن أن يواجهها الفرد". (تعريف اجرائي)

الذكاء الوجداني: Emotional Intelligent

"هو القدرة على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر وفهمها وتنظيمها في ضوء مراقبة وإدراك لانفعالات الآخرين والتفاعل معهم في علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية تساعد الفرد الرياضي على الرقي العقلي والانفعالي والمهني والاستفادة من مهاراته في نجاح مهامه". (١ : ١٩)

الضغوط النفسية: Stress

"عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما

يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة". (١٩٦ :٥)

رياضة الكاراتيه: Karate sport

"هي عبارة عن مهارات مركبة دفاعية وهجومية خاصة تمارس بصورة وهمية تسمى (الكاتا) أو واقعية ضد فرد أو أكثر ويطلق عليها في صورتها الواقعية (الكوميتيه)" (تعريف اجرائي) .
الدراسات المرتبطة:

١- قام محمد أحمد حسن شمس (٢٠٢٣م) (١٠) بدراسة بعنوان : التفكير الايجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش، تهدف الدراسة إلى التعرف على التفكير الايجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط، إيجاد العلاقة بين التفكير الايجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط، استخدم الباحث أدوات جمع البيانات مقياس التفكير الايجابي و مقياس التدفق النفسي ومقياس مواجهة الضغوط، و إختبارات قلق الدافع للرياضيين، على عينة قوامها (١١٥) طالب وطالبة، وأهم النتائج يتمتع طلاب كلية التربية الرياضية المميزين رياضياً بمستوي عال من مهارات التفكير الايجابي والتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط، يتمتع طلاب كلية التربية الرياضية الفائقين دراسياً بمستوي عال من مهارات التفكير الايجابي والتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط، تعزيز ثقافة التفكير الايجابي فعندما نفكر بطريقة إيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية.

٢- قام محمود السعدي، مروة محمد (٢٠٢٣م) (١٧) بدراسة بعنوان: تأثير الإستراتيجيات العقلية لمواجهة الضغوط النفسية على فعالية الأداء الفني في المباريات للمصارعين، تهدف الدراسة الى تأثير استخدام الاستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري- الحديث الذاتي الايجابي) على مستوى الضغوط النفسية للمصارعين، قام الباحثان بإختيار عينة قوامها (١٠) لاعبين تحت ٢٠ سنة، واستخدم مقياس الضغوط النفسية للراضيين بعد تقنية ، واختبارات فاعلية الاداء الفني لبتروف، وكانت أهم النتائج استخدام استراتيجيات التفكير في الواجب المهاري -الحديث الذاتي الايجابي لخفض الضغوط النفسية لها تاثير ايجابي في تحسين فاعلية الاداء الفني للمصارعين تحت ٢٠ سنة،

٣- قام مدحت محمود محمد (٢٠٢٣م) (١٦) بدراسة بعنوان : فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية التفكير الايجابي وأثره في الارتقاء بمستوى إدراك النجاح ومستوى القلق الدافع لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين لرياضة الكاراتيه" كوميتيه"، تهدف الدراسة إلى تنمية التفكير الايجابي لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب، استخدم الباحث أدوات جمع البيانات مقياس التفكير الايجابي للرياضيين، و إختبارات قلق الدافع للرياضيين، على عينة قوامها (١٨) لاعب، وأهم

النتائج ان برنامج الارشاد النفسي له دور في تطوير أبعاد التفكير الايجابي لدى لاعبي رياضة المنازلات، تحسين القدرة التنافسية وإدارة القلق بفاعلية لدي لاعبي الكارتية بتحسن مستوى التفكير الايجابي.

٤- قام كلا من أونسال، وأوزان **Unsal Tazegual , Ozan Esmer** (٢٠١٨) (٢٨) بدراسة بعنوان: تحديد العلاقة بين توجهات الشخصية الرياضية ومستويات التفكير الإيجابي للرياضيين المنخرطين في مختلف الفروع الرياضية، الهدف من هذه الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين توجهات الروح الرياضية ومستويات التفكير الإيجابي للرياضيين في فروع الفرق الرياضية وتم استخدام مقياس التوجيه متعدد الأبعاد ومقياس مهارات التفكير الإيجابي كأدوات لجمع البيانات، ونتيجة لذلك ، تقرر أن هناك علاقة إيجابية بين درجات التفكير الإيجابي للرياضيين والالتزام بالأعراف الاجتماعية واحترام القواعد والمسؤولين واحترام المنافس ، وتم تحديد أن درجة التفكير الإيجابي للاعبين كرة القدم أفضل من بقية الرياضيين في نطاق الدراسة، وفي ضوء البيانات ، يمكن القول أن لاعبي كرة القدم لديهم أفكار أكثر إيجابية تجاه المشاكل التي يواجهونها.

٥- كما أجري كوارى، وموتوكو **Kaori Tsutsui, Motoko fujiwara** (٢٠١٥) (٢١) دراسة بعنوان : العلاقة بين التفكير الإيجابي والفروق الفردية للاعبين كرة القدم ،وتطوير مقياس التفكير الإيجابي لكرة القدم، أهداف الدراسة هي تطوير مقياس التفكير الإيجابي لكرة القدم ودراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والخصائص الفردية بما في ذلك درجة إظهار القدرة وقلق المنافسة والتوجه نحو الهدف ، وهل هناك اختلافات في التفكير الإيجابي لكرة القدم بناءً على الخصائص أو الفروق الفردية للاعبين ، تم إجراء استبيان التفكير الإيجابي على ٢٤٧ من لاعبي كرة القدم الذكور ،وأظهرت النتائج أن اللاعبين الذين يعانون من شغف المنافسة العالية يستخدمون التوجيه الذاتي والتحكم في التفكير والتوجه نحو المهمة، وتشير نتائج هذه الدراسات إلى أنه من المهم تطوير نوع التفكير الإيجابي الأنسب للفرد وفقاً للفروق أو الخصائص الفردية.

٦- عبدالوهاب، مروه محمد (٢٠١٥) (٨):"فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة"، هدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعات. استخدم البحث المنهج الوصفي التحليلي تكونت عينة البحث (٣٠) طالبة، تمثلت أدوات البحث في مقياس التفكير الإيجابي، مقياس الضغوط الدراسية، البرنامج التدريبي ،توصلت نتائج البحث إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مهارات التفكير الإيجابي ، توجد دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الضغوط الدراسية، أوصى البحث بأنه يجب إعداد العديد من البرامج التدريبية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طالبة الجامعة ليس فقط من اجل خفض

الضغوط الدراسية بل أيضا لتنمية بعض الجوانب النفسية الإيجابية.

التعليق على الدراسات المرتبطة:

من خلال عرض الدراسات السابقة، تمكن الباحث من الآتي:

- ١- جمع الاطار النظري للبحث.
- ٢- تحديد أهداف البحث والاساليب الاحصائية المستخدمة فيه.
- ٣- اختيار أدوات جمع البيانات التي تتناسب وطبيعة هذا البحث.
- ٤- الاستفادة من مناقشة نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج هذا البحث

اجراءات البحث

المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي باستخدام الطريقة المسحية نظرا لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

لاعبى النادي الاهلي السعودي للشباب والناشئين في رياضة الكاراتيه بالمملكة العربية السعودية ولاعبى الكاراتيه بنادي الفيوم الرياضي و نادي قارون بجمهورية مصر العربية، والمسجلين بالاتحاد المصري والسعودي للكاراتيه للموسم الرياضي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م والبالغ عددهم ١٢٠ لاعب ولاعبة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه الشباب والناشئين وعددهم (٦١) لاعب ولاعبة من المسجلين في الاتحاد الرياضي للكاراتيه والمشاركين فعليا في البطولات وقد حرصا الباحثان على سحب العينة الطبيعية المتاحة، (٣٠) لاعب ولاعبة من نادي الاهلي السعودي، (٣١) لاعب ولاعبة من نادي الفيوم- نادي قارون بمصر، حيث كان عدد اللاعبين (٤٠) لاعب، واللاعبات (٢١) لاعبة.

التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية علي عدد (٢٠) لاعب من لاعبي الكاراتيه ومن خارج العينة الاساسية للبحث يوم الموافق ٢٥/١٢/٢٠٢٤، وتهدف الى تقنين المقاييس قيد البحث من خلال إجراء المعاملات العلمية

أدوات جمع البيانات

من خلال الإطلاع الباحثين وعمل مسح مرجعي للدراسات التي تناولت التفكير الايجابي، والشعور بالضغط النفسي، ومواجهة الضغوط النفسية، للاعبين في بعض الرياضات الفردية والجماعية، توصل الباحثين لاستخدام المقاييس التالية:

- اختبار الحاجة للمهارات النفسية للاعب الرياضي. مرفق (١) (محمد حسن علاوي)
 - مقياس التفكير الايجابي في المجال الرياضي . مرفق (٢) (مدحت محمود محمد)
 المعاملات العلمية لأدوات البحث :

اختبار الحاجة للمهارات النفسية للاعب الرياضي: مرفق (١)

صمم محمد علاوي اختبارين لمحاولة التعرف على مدى حاجة اللاعب الرياضي للتدريب على المهارات النفسية كمهارات الاسترخاء أو التصور العقلي أو تركيز الانتباه وذلك على نمط الاختبارين السابقين (مارتنز ١٩٩٧)، والاختبار الاول بعنوان: التقييم الذاتي للاعب الرياضي (الصورة أ) ويقيس النزعة للشعور بالضغط بالنسبة للاعب الرياضي والاختبار الثاني بعنوان: التقييم الذاتي للاعب الرياضي (الصورة ب) ويقيس القدرة على مواجهة الضغط، ويتكون كل اختبار من ١٠ عبارات ويتم الاجابة عليها على مقياس خماسي التدرج (تطبق علي بدرجة كبيرة ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تطبق علي تماماً) مع مراعاة أن تتم الاجابة على الصورة(أ) أولاً ثم الصورة (ب).

مقياس التفكير الايجابي في المجال الرياضي: مرفق (٢)

قام بتصميم مقياس التفكير الايجابي في المجال الرياضي، مدحت محمود لمحاولة التعرف على مستوى التفكير الايجابي للاعب الرياضي، ويتضمن المقياس (٣٠) عبارة موزعة في شكل (٥) عبارات على كل بعد من الابعاد الستة (٦) الأساسية للتفكير الايجابي للرياضيين هي (التفاؤل، فعالية الذات، ضبط النفس، الذكاء الوجداني، حديث الذات الايجابي، المرونة) ، ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة للعبارات على مقياس خماسي التدرج (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) وقام الباحث بحساب معامل ثبات المقياس عن طريق طريق حساب معاملي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وكانت النتائج قد تراوحت بين (٠.٧٥ : ٠.٩٤) بينما تراوح معامل التجزئة النصفية بين (٠.٧٠ : ٠.٩٤) وهي معاملات قوية مما يشير الى ثبات المقياس، وتم حساب معامل الصدق باستخدام صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط والتي تراوحت ما بين (٠.٤٩ : ٠.٨٨) وهي جميعاً أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى دلالة معامل الارتباط عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ويشير الى اتساق هذه العبارات مع محاورها ومع المقياس ككل وأيضاً اتساق هذه المحاور مع المقياس وبالتالي صدقها.

إعتدالية عينة البحث:

جدول (1) الوصف الإحصائي واعتدالية عينة البحث في المتغيرات الأساسية ن السعودية = ٣٠، ن مصر = ٣١

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	العمر	عام	السعودية	١٨.٠٠	١٦.٥٠	٥.٩٣	١١.٠٠	٣٣.٠٠	٢٢.٠٠	١.١٩	٠.٦٦
			مصر	١٦.٧١	١٦.٠٠	٣.٢٣	١٢.٠٠	٢٢.٠٠	١٠.٠٠	٠.٢٧	١.٢٨-
٢	العمر التدريبي	عام	السعودية	٤.٨٣	٢.٥٠	٤.٣٢	٠.٠٠	١٨.٠٠	١٨.٠٠	١.٢٦	١.٣٤
			مصر	٨.٧١	١٠.٠٠	٣.٤٧	٣.٠٠	١٦.٠٠	١٣.٠٠	٠.١٠	٠.٨٥-
٣	الوزن	ثقل كجم	السعودية	٥٧.٣٠	١٦٤.٠٠	١٠.٢٩	١٤٢.٠٠	١٧٨.٠٠	٣٦.٠٠	٠.٤٠-	٠.٦٢-
			مصر	٥٧.٦٨	١٦٠.٠٠	٩.٨٤	١٥٠.٠٠	١٩٠.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٨٢	٠.٢٢-
٤	الطول	سم	السعودية	١٦٣.٦٣	٥٤.٥٠	١٤.٣٠	٣١.٠٠	٨٩.٠٠	٥٨.٠٠	٠.٣٩	٠.٠٩
			مصر	١٦٤.٥٨	٥٣.٠٠	١٣.٣٢	٤١.٠٠	٨٩.٠٠	٤٨.٠٠	٠.٦٩	٠.٧٣-

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح لمتغيرات الدراسة الأساسية لعينة الدراسة (السعودية والمصرية)، ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء قد تراوح بين (٠.١٠ : ١.٢٦) والتفطح (٠.٠٩ : ١.٣٤) وعليه يقع الالتواء والتفطح بين (٣ ±) مما يشير الى ان اعتدالية المجموعتين في المتغيرات الأساسية.

جدول (٢) الوصف الإحصائي واعتدالية عينة البحث في أبعاد التفكير الإيجابي ن السعودية = ٣٠، ن مصر = ٣١

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	التفاؤل	درجة	السعودية	١٨.٦٠	١٩.٠٠	٤.٠١	٥.٠٠	٢٥.٠٠	٢٠.٠٠	١.٤٢-	٣.٠٠
			مصر	١١.٨٤	١١.٠٠	٤.٥٠	٥.٠٠	٢٣.٠٠	١٨.٠٠	٠.٨١	٠.٥٠
٢	فاعلية الذات	درجة	السعودية	٢.٠٠	٢١.٠٠	٤.٣٨	٥.٠٠	٢٥.٠٠	٢٠.٠٠	١.٥٢-	٣.٠٠
			مصر	٩.٥٥	١٠.٠٠	٣.٧٠	٥.٠٠	١٩.٠٠	١٤.٠٠	٠.٥٨	٠.١٤-
٣	ضبط النفس	درجة	السعودية	١٦.٥٧	١٦.٥٠	٤.٥٠	١٠.٠٠	٢٥.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٩	١.٣٤-
			مصر	١٢.٧٤	١٣.٠٠	٤.٠٦	٦.٠٠	٢١.٠٠	١٥.٠٠	٠.٢٠	٠.٤٤-
٤	الذكاء الوجداني	درجة	السعودية	١٧.١٠	١٨.٠٠	٣.٩٢	٥.٠٠	٢٣.٠٠	١٨.٠٠	٠.٨٨-	١.٦٠
			مصر	١١.٥٨	١٢.٠٠	٣.٨٣	٥.٠٠	٢٠.٠٠	١٥.٠٠	٠.٢٦	٠.٤٩-
٥	حديث الذات	درجة	السعودية	١٨.٤٧	١٩.٠٠	٤.٧٤	٥.٠٠	٢٥.٠٠	٢٠.٠٠	٠.٨٥-	٠.٨٩
			مصر	١١.٠٦	١١.٠٠	٤.٤٨	٥.٠٠	٢٠.٠٠	١٥.٠٠	٠.٢٢	١.٠١-
٦	المرونة	درجة	السعودية	١٧.٠٧	١٧.٠٠	٤.٢٥	٨.٠٠	٢٤.٠٠	١٦.٠٠	٠.٣٩-	٠.١٩-
			مصر	١١.٥٨	١٢.٠٠	٤.٤٢	٥.٠٠	٢١.٠٠	١٦.٠٠	٠.٣٢	٠.٦١-

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح لأبعاد التفكير الإيجابي لعينة الدراسة (السعودية والمصرية)، ويتضح من الجدول

ان معامل الالتواء قد تراوح بين (١.٥٢ : ٠.٠٩) والتفطح (٣.٠٠ : ٠.١٤) وعليه يقع الالتواء والتفطح بين (٣ ±) مما يشير الى ان اعتدالية المجموعتين في أبعاد التفكير الايجابي.

جدول (٣) الوصف الإحصائي واعتدالية عينة البحث في بعدي ضغوط المنافسة الرياضية ن السعودية = ٣٠، ن مصر = ٣١

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	مواجهة الضغط	درجة	السعودية	٣٥.٦٧	٣٥.٠٠	٥.٨٢	٢٣.٠٠	٤٦.٠٠	٢٣.٠٠	٠.٠٩	٠.٥٦
			مصر	٣٤.٢٣	٣٦.٠٠	٨.٢٢	١٤.٠٠	٤٥.٠٠	٣١.٠٠	٠.٩١	٠.٥٧
٢	الشعور بالضغط	درجة	السعودية	٢٧.٩٧	٢٧.٠٠	٨.١٢	١٣.٠٠	٤٦.٠٠	٣٣.٠٠	٠.٢٢	٠.٥٢
			مصر	٣٠.٣٥	٣٠.٠٠	٧.٤٦	١٢.٠٠	٤٦.٠٠	٣٤.٠٠	٠.٣٣	٠.٢٣

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح لبعدي ضغوط المنافسة الرياضية لعينة الدراسة (السعودية والمصرية)، ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء قد تراوح بين (٠.٩١ : ٠.٠٩) والتفطح (٠.٥٧ : ٠.٢٣) وعليه يقع الالتواء والتفطح بين (٣ ±) مما يشير الى ان اعتدالية المجموعتين في أبعاد التفكير الايجابي.

الدراسة الاساسية:

تم إجراء الدراسة الاساسية في الفترة من يناير الى مارس/٢٠٢٥ علي عينة البحث.

المعالجات الإحصائية : تم إجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 26 وذلك عند مستوى ثقة (٠.٩٥)، عند مستوى دلالة احتمالية خطأ (٠.٠٥) كالتالي :

(أقل قيمة - أكبر قيمة - المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل التفطح - الفا كرومباخ - T test -)

عرض النتائج:

عرض نتائج الفروق بين المجموعتين (السعودية - المصرية) في متغيرات الدراسة

جدول (٤) تجانس مجموعتي البحث (السعودية - المصرية) ودلالة الفروق بينهما في المتغيرات الاساسية ن السعودية = ٣٠، ن مصر = ٣١

م	المتغير	وحدة القياس	السعودية		مصر		التجانس		دلالة الفروق	
			ع	م	ع	م	Sig	ف	Sig	ت
١	العمر	عام	١٨.٠٠	٥.٩٣	١٦.٧١	٣.٢٣	٠.٠١	٦.٣٠	٠.٠١	١.٠٦
٢	العمر التدريبي	عام	٤.٨٣	٤.٣٢	٨.٧١	٣.٤٧	٠.٢٥	١.٣٥	٠.٢٥	٣.٨٧
٣	الطول	سم	١٦٣.٦٣	١٠.٢٩	١٦٤.٥٨	٩.٨٤	٠.٠١	٠.٠١	٠.٩٤	٠.٣٧
٤	الوزن	كجم	٥٧.٣٠	١٤.٣٠	٥٧.٦٨	١٣.٣٢	٠.١٦	٠.١٦	٠.٦٩	٠.١١

ت، ف دال عند $\text{sig} \geq ٠.٠٥$

ويتضح من الجدول أن قيمة (ف) لمتغير العمر قد كانت (٦.٣٠) بمستوى دلالة (sig) يؤول إلى (٠.٠٠) وهو أقل من (٠.٠٥) مما يشير إلى عدم تجانس مجموعتين الدراسة في العمر الأمر

الذي دفع الباحثان إلى استخدام اختبار ت البديل (ويلش).

كما يتضح من الجدول أن قيمة (ف) لباقي المتغيرات الأساسية قد تراوحت بين (٠.٠٠١ : ١.٣٥) بمستوى دلالة (sig) تراوح بين (٠.٢٥ : ٠.٩٤) وهم جميعا أكبر من (٠.٠٥) مما يشير إلى تجانس مجموعتي البحث (السعودية - المصرية) في تلك المتغيرات.

ويتضح من الجدول أيضا أن قيمة (ت) لمتغير العمر الزمني قد كانت (٣.٨٧) بمستوى دلالة (sig) (٠.٠٠٠) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة (السعودية - المصرية) لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط عمر المجموعة المصرية

كما يتضح من الجدول أن قيمة (ت) أو (ويلش) لباقي المتغيرات الأساسية قد تراوحت بين (٠.١١ : ١.٠٦) بمستوى دلالة (sig) تراوح بين (٠.٢٩ : ٠.٩٢) وهو أكبر من (٠.٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق بين مجموعتي البحث (السعودية - المصرية) في تلك المتغيرات.

جدول (٥) تجانس مجموعتي البحث (السعودية - المصرية) ودلالة الفروق بينهما في أبعاد التفكير الإيجابي

ن السعودية = ٣٠، ن مصر = ٣١

م	المتغير	وحدة القياس	السعودية		مصر		التجانس		دلالة الفروق	
			ع	م	ع	م	ف	Sig	ت	Sig
١	التفاؤل	درجة	٤.٠١	١٨.٦٠	٤.٥٠	١١.٨٤	٠.٨٣	٠.٣٧	٦.١٨	٠.٠٠٠
٢	فاعلية الذات	درجة	٤.٣٨	٢٠.٠٠	٣.٧٠	٩.٥٥	٠.٠٥	٠.٨٢	١٠.٠٩	٠.٠٠٠
٣	ضبط النفس	درجة	٤.٥٠	١٦.٥٧	٤.٠٦	١٢.٧٤	١.٦٤	٠.٢١	٣.٤٩	٠.٠٠٠
٤	الذكاء الوجداني	درجة	٣.٩٢	١٧.١٠	٣.٨٣	١١.٥٨	٠.٠٤	٠.٨٤	٥.٥٦	٠.٠٠٠
٥	حديث الذات	درجة	٤.٧٤	١٨.٤٧	٤.٤٨	١١.٠٦	٠.٠١	٠.٩١	٦.٢٧	٠.٠٠٠
٦	المرونة	درجة	٤.٢٥	١٧.٠٧	٤.٤٢	١١.٥٨	٠.٢٤	٠.٦٢	٤.٩٤	٠.٠٠٠

ت، ف دال عند $\text{sig} \geq ٠.٠٥$

ويتضح من الجدول أن قيمة (ف) لجميع أبعاد التفكير الإيجابي قد تراوحت بين (٠.٠٠١ : ١.٦٤) بمستوى دلالة (sig) تراوح بين (٠.٢١ : ٠.٩١) وهم جميعا أكبر من (٠.٠٥) مما يشير إلى تجانس مجموعتي البحث (السعودية - المصرية) في تلك المتغيرات، ويتضح من الجدول أن قيمة (ت) لجميع أبعاد التفكير الإيجابي قد تراوحت بين (٠.٠٠٩ : ٣.٤٩) بمستوى دلالة (sig) يؤول إلى (٠.٠٠٠) وهو أقل من (٠.٠٥) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة (السعودية - المصرية) لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط المجموعة السعودية في جميع أبعاد التفكير الإيجابي.

جدول (6) تجانس مجموعتي البحث (السعودية - المصرية) ودلالة الفروق بينهما
في بعدي ضغوط المنافسة الرياضية ن السعودية = ٣٠، ن مصر = ٣١

م	المتغير	وحدة القياس	السعودية		مصر		التجانس		دلالة الفروق	
			م	ع	م	ع	ف	Sig	ت	sig
١	مواجهة الضغط	درجة	٣٥.٦٧	٥.٨٢	٣٤.٢٣	٨.٢٢	١.٧٦	٠.١٩	٠.٧٩	٠.٤٣
٢	الشعور بالضغط	درجة	٢٧.٩٧	٨.١٢	٣٠.٣٥	٧.٤٦	٠.٦١	٠.٤٤	١.٢٠-	٠.٢٤

ت، ف دال عند $\text{sig} \geq ٠.٠٥$

ويتضح من الجدول أن قيمة (ف) لبعدي ضغوط المنافسة قد كانت (١.٧٦ : ٠.٦١) بمستوى دلالة (sig) (٠.١٩ : ٠.٤٤) لمواجه الضغط والشعور بالضغط على الترتيب وهما أكبر من (٠.٠٥) مما يشير إلى تجانس مجموعتي البحث (السعودية - المصرية) في هذين المتغيرين.

كما يتضح من الجدول أن قيمة لبعدي ضغوط المنافسة الرياضية قد كانت (١.٢٠ : ٠.٩٧) بمستوى دلالة (sig) (٠.٤٣ : ٠.٢٤) لكل من مواجهة الضغط والشعور بالضغط وهما أكبر من (٠.٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق بين مجموعتي الدراسة (السعودية - المصرية) في بعدي ضغوط المنافسة الرياضية.

عرض نتائج مستوى التفكير الإيجابي وضغوط المنافسة لدى عينة الدراسة
أولاً: مجموعة اللاعبين السعوديين

جدول (٧) مستوى التفكير الإيجابي لدى لاعبي الكاراتيه السعوديين ن = ٣٠

م	المتغير	وحدة القياس	م	ع	الدرجة الكلية	النسبة المئوية
١	التفاؤل	درجة	١٨.٦٠	٤.٠١	٢٥	٪٧٤.٤٠
٢	فاعلية الذات	درجة	٢٠.٠٠	٤.٣٨	٢٥	٪٨٠.٠٠
٣	ضبط النفس	درجة	١٦.٥٧	٤.٥٠	٢٥	٪٦٦.٢٧
٤	الذكاء الوجداني	درجة	١٧.١٠	٣.٩٢	٢٥	٪٦٨.٤٠
٥	حديث الذات	درجة	١٨.٤٧	٤.٧٤	٢٥	٪٧٣.٨٧
٦	المرونة	درجة	١٧.٠٧	٤.٢٥	٢٥	٪٦٨.٢٧

ت، ف دال عند $\text{sig} \geq ٠.٠٥$

ويتضح من جدول (٧) أن المتوسط الحسابي لأبعاد التفكير الإيجابي قد تراوح بين (١٦.٥٧ : ٢٠.٠٠) درجة، من الدرجة العظمى التي يمكن أن يحققها اللاعب في البعد وهي (٢٥) درجة وعليه فإن نسب تمتع هؤلاء اللاعبين بتلك السمات قد تراوحت بين (٪٦٦.٢٧ : ٪٨٠.٠٠).

جدول (٨) مستوى ضغوط المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكاراتيه السعوديين $n = 30$

م	المتغير	وحدة القياس	م	ع	الدرجة الكلية	النسبة المئوية
١	مواجهة الضغط	درجة	٣٥.٦٧	٥.٨٢	٥٠	٦٢.٠٠%
٢	الشعور بالضغط	درجة	٢٧.٩٧	٨.١٢	٥٠	٥٦.٨٩%

ت، ف دال عند $\text{sig} \geq 0.05$

ويتضح من جدول (٨) ان المتوسط الحسابي لمواجهة الضغط والشعور به قد كانت (٢٧.٩٧ : ٣٥.٦٧) درجة على الترتيب، من الدرجة العظمى التي يمكن أن يحققها اللاعب في البعد وهي (٥٠) درجة وعليه فان نسب تمتع هؤلاء اللاعبين بتلك السمات قد كانت (٧١.٣٣% : ٥٥.٩٣%) على الترتيب.

ثانيا: مجموعة اللاعبين المصريين

جدول (٩) مستوى التفكير الإيجابي لدى لاعبي الكاراتيه المصرية $n = 31$

م	المتغير	وحدة القياس	م	ع	الدرجة الكلية	النسبة المئوية
١	التفاؤل	درجة	١١.٨٤	٤.٥٠	٢٥	٤٧.٣٥%
٢	فاعلية الذات	درجة	٩.٥٥	٣.٧٠	٢٥	٣٨.١٩%
٣	ضبط النفس	درجة	١٢.٧٤	٤.٠٦	٢٥	٥٠.٩٧%
٤	الذكاء الوجداني	درجة	١١.٥٨	٣.٨٣	٢٥	٤٦.٣٢%
٥	حديث الذات	درجة	١١.٠٦	٤.٤٨	٢٥	٤٤.٢٦%
٦	المرونة	درجة	١١.٥٨	٤.٤٢	٢٥	٤٦.٣٢%

ت، ف دال عند $\text{sig} \geq 0.05$

ويتضح من جدول (٩) ان المتوسط الحسابي لأبعاد التفكير الإيجابي قد تراوح بين (٩.٥٥ : ١٢.٧٤) درجة، من الدرجة العظمى التي يمكن ان يحققها اللاعب في البعد وهي (٢٥) درجة وعليه فان نسب تمتع هؤلاء اللاعبين بتلك السمات قد تراوحت بين (٣٨.١٩% : ٥٠.٩٧%).

جدول (١٠) مستوى ضغوط المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكاراتيه المصريين $n = 31$

م	المتغير	وحدة القياس	م	ع	الدرجة الكلية	النسبة المئوية
١	مواجهة الضغط	درجة	٣٤.٢٣	٨.٢٢	٥٠	٦٨.٤٥%
٢	الشعور بالضغط	درجة	٣٠.٣٥	٧.٤٦	٥٠	٦٠.٧١%

ت، ف دال عند $\text{sig} \geq 0.05$

ويتضح من جدول (١٠) ان المتوسط الحسابي لمواجهة الضغط والشعور به قد كانت

(٣٤.٢٣ : ٣٠.٣٥) درجة على الترتيب، من الدرجة العظمى التي يمكن أن يحققها اللاعب في البعد وهي (٥٠) درجة وعليه فان نسب تمتع هؤلاء اللاعبين بتلك السمات قد كانت (٦٨.٤٥٪ : ٦٠.٧١٪) على الترتيب.

عرض نتائج ارتباط ابعاد التفكير الإيجابي بضغط المنافسة

أولاً: مجموعة اللاعبين السعوديين

جدول (١١) معامل ارتباط أبعاد التفكير الإيجابي ببعد ضغوط المنافسة الرياضية للاعبين السعوديين ن=٣٠

المتغير	التفاؤل	فاعلية الذات	ضبط النفس	الذكاء الوجداني	حديث الذات	المرونة
مواجهة الضغط	٠.٣١-	٠.٢٢-	٠.٣٢-	٠.٣٤-	٠.٢٢-	٠.٢٣-
	sig	٠.١٢	٠.٠٤	٠.٠٤	٠.١٣	٠.١١
الشعور بالضغط	٠.٣٢-	٠.١٩-	٠.٢١-	٠.٤١-	٠.٠٨-	٠.٠٢-
	Sig	٠.١٦	٠.١٣	٠.٠١	٠.٣٥	٠.٤٦

ر دالة عند (Sig) $\geq (٠.٠٥)$

يوضح جدول (١١) معامل ارتباط (ر) سبيرمان أبعاد التفكير الإيجابي ببعد ضغوط المنافسة الرياضية ومستوى دلالة (Sig) للاعبين الكاراتيه السعوديين، ويتضح من الجدول أن معامل ارتباط (ر) مواجهة الضغوط بكل من التفاؤل وضبط النفس والذكاء الوجداني وأيضاً معامل ارتباط (ر) الشعور بالضغط وكل من التفاؤل والذكاء الوجداني قد تراوح بين (٠.٣١- : ٠.٤١-) بمستوى دلالة (sig) تراوح بين (٠.٠٠١ : ٠.٠٠٥) وهم جميعاً أقل من أو يساوي (٠.٠٠٥) مما يشير إلى وجود ارتباط عكسي متوسط دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٠٥) بين أبعاد التفكير الإيجابي والضغوط المنافسة المذكورة.

كما يتضح من الجدول أن معامل ارتباط (ر) بين باقي ابعاد التفكير الإيجابي وضغوط المنافسة قد تراوحت بين (٠.٢٣- : ٠.٠٢-) بمستوى دلالة (sig) تراوح بين (٠.٠١١ : ٠.٤٦) وهم جميعاً أكبر من (٠.٠٠٥) مما يشير إلى عدم وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٠٥) بين تلك الأبعاد.

ثانياً: المجموعة المصرية

جدول (١٢) معامل ارتباط أبعاد التفكير الإيجابي ببعد ضغوط المنافسة الرياضية للاعبين المصريين ن=٣١

المتغير	التفاؤل	فاعلية الذات	ضبط النفس	الذكاء الوجداني	حديث الذات	المرونة
مواجهة الضغط	٠.١٩-	٠.١٥-	٠.١٦-	٠.١٣-	٠.٤٢-	٠.٢٠-
	sig	٠.١٥	٠.٢١	٠.٢٠	٠.٢٤	٠.١٤
الشعور بالضغط	٠.٤٩	٠.٤٦	٠.٦٣	٠.٥٥	٠.٥٦	٠.٥٤
	sig	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠

ر دالة عند (Sig) $\geq (٠.٠٥)$

يوضح جدول (١٢) معامل ارتباط (ر) سبيرمان أبعاد التفكير الإيجابي ببعدي ضغوط المنافسة الرياضية ومستوى دلالاته (Sig) للاعبين الكاراتيه المصريين، ويتضح من الجدول أن معامل ارتباط (ر) مواجهة الضغوط وحديث الذات قد كان (-٠.٤٢) بمستوى دلالة (sig) (٠.٠٠١) وهو أصغر من (٠.٠٠٥) مما يشير إلى وجود ارتباط عكسي متوسط دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٠٥) بين مواجهة الضغوط وحديث الذات.

كما يتضح من الجدول أن معامل ارتباط (ر) الشعور بالضغوط لجميع أبعاد التفكير الإيجابي قد تراوح بين (٠.٤٦ : ٠.٦٣) بمستوى دلالة (sig) يؤول إلى (٠.٠٠٠) وهي أقل من (٠.٠٠٥) مما يشير إلى وجود ارتباط طردي متوسط دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٠٥) بين أبعاد التفكير الإيجابي والشعور بالضغوط، بينما يتضح من الجدول أن معامل ارتباط (ر) بين باقي أبعاد التفكير الإيجابي ومواجهة ضغوط المنافسة قد تراوحت بين (٠.١٣- : ٠.٢٠-) بمستوى دلالة (sig) تراوح بين (٠.١٤ : ٠.٢٤) وهم جميعاً أكبر من (٠.٠٠٥) مما يشير إلى عدم وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٠٥) بين تلك الأبعاد.

كما يتضح من الجدول أن معامل ارتباط (ر) بين باقي أبعاد التفكير الإيجابي وضغوط المنافسة قد تراوحت بين (٠.٢- : ٠.٢٣-) بمستوى دلالة (sig) تراوح بين (٠.١١ : ٠.٤٦) وهم جميعاً أكبر من (٠.٠٠٥) مما يشير إلى عدم وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٠٥) بين تلك الأبعاد.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفروق في مستوى التفكير الإيجابي وضغوط المنافسة بين لاعبين السعوديين ولاعبين المصري في منافسات الكاراتيه.

ويتضح من جداول (٤-٥) وجود فروق داله احصائياً بين مجموعتي الدراسة (السعودية - المصرية) في بعض المتغيرات التي تناولها الدراسة الامر الذي يقضى بعدم جدوى التعامل مع المجموعتين كمجموعة واحدة نظراً لتأثير متغير الدولة في بعض المتغيرات وعليه سيتعامل الباحثين فيما يلي مع كل مجموعة على حده، ويشير جدول (٥) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة (السعودية - المصرية) لصالح المجموعة السعودية في جميع أبعاد التفكير الإيجابي، ويعزى الباحثين هذه النتيجة إلى عوامل متعددة، من بينها، اختلاف البرامج التدريبية والنفسية المطبقة في الأندية السعودية والاندية المصرية والتي قد تولي اهتماماً أكبر بالجوانب النفسية، واحتمالية توافر إمكانيات أفضل وإشراف متخصص في الجوانب النفسية والإرشادية، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من "محمد أحمد حسن" (٢٠٢٣م) (١٠)، "أونسال، وأوزان Ozan , Unsal Tazegual " (٢٠١٨) (٢٦)، وما أشار إليه "سلجمان (Seligman 2005) (٢٥) أن الأشخاص الذين يتميزون

بالتفكير الايجابي يميلون لاستخدام أسلوب تفسيري تفاؤلي في مواقف التحدي. كما يشير جدول (٦) فيما يخص ضغوط المنافسة الرياضية، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين المجموعتين، وهو ما يُشير إلى تشابه البيئة التنافسية التي يتعرض لها اللاعبون في كلا الدوربين، سواء من حيث الضغوط الخارجية (الجمهور، الإعلام، التحكيم) أو الداخلية (توقعات الذات، الأداء)، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من "عبدالوهاب، مروه محمد" (٢٠١٥) (٥:٨)، "محمود السعدي، مروه محمد" (٢٠٢٣) (١٧)، "مدحت محمود" (٢٠٢٣) (١٦) التي تشير الى وجود علاقة ارتباط ايجابية بين مستوى التفكير الايجابي وتحسن القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية، ومن خلال ما سبق يتحقق اجابة التساؤل الأول للبحث والذي ينص على "ما مدي الفروق بين لاعبي الكاراتيه بالدوري السعودي و لاعبي الدوري المصري في مستوى التفكير الايجابي ومستوى الشعور بالضغط والقدرة على مواجهة الضغط لدى لاعبي الكاراتيه؟"

مناقشة نتائج مستوى التفكير الإيجابي وضغوط المنافسة لدى عينة الدارسة السعوديين:

ويتضح من خلال جدول (٧، ٨) أن بعد فاعلية الذات حقق أعلى نسبة مئوية (٨٠٪)، مما يدل على شعور اللاعبين السعوديين بالكفاءة والقدرة على التأثير الإيجابي في مجريات الأمور، كما أن بعد ضبط النفس في المرتبة الأخيرة (٦٦.٢٧٪)، وهو ما قد يشير إلى الحاجة لتطوير استراتيجيات تنظيم الانفعالات في المواقف الضاغطة، كما يتضح في ضغوط المنافسة، تفوق مستوى مواجهة الضغط بنسبة مئوية (٦٢٪) على الشعور بالضغط بنسبة مئوية (٥٦.٨٩٪)، ما يعكس قدرة نسبية على التكيف مع ضغوط المنافسة، وهذا يفسر انخفاض مستوى القدرة على ضبط النفس بالنسبة لباقي ابعاد التفكير الايجابي ويعزي الباحثان ذلك إلى إختلاف بيئة المنافسات والفروق الفردية لدى اللاعبين السعوديين الذين هم في حاجة لبرامج لتطوير التفكير الايجابي وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من "كواري، وموتوكو Kaori Tsutsui, Motoko fujiwara" (٢٠١٥) (٢١)، و مدحت محمود (٢٠٢٣) (١٦) التي اشارت إلى أنه من المهم تطوير نوع التفكير الايجابي الانسب للفرد وفقاً للفروق الفردية وهذا يتفق مع ما شار إليه "اسامه راتب" (٢٠٠٤) (٤) بأن هناك فروق فردية كبيرة بين الافراد في استجاباتهم للضغوط بمعنى أن بعض مثيرات الضغوط تؤدي إلى الاثارة المثلى وتجعل اللاعب أكثر كفاءة بينما نفس هذه الضغوط قد تجعل لاعب اخر يشعر بالإحباط والاضطراب والتشتت.

مناقشة نتائج مستوى التفكير الإيجابي وضغوط المنافسة لدى عينة الدارسة المصريين:

ويتضح من جدول (٩، ١٠) أن بعد ضبط النفس حقق أعلى نسبة (٥٠.٩٧٪)، وهو ما يُشير إلى ميزة نسبية في التحكم الانفعالي، بينما جاء بعد فاعلية الذات في المرتبة الأخيرة (٣٨.١٩٪)، ما قد يُظهر تدنياً في شعور اللاعبين بالثقة أو الكفاءة الذاتية، يري الباحثان ذلك بسبب الفارق الكبير في

صعوبة المنافسة بالدوري المصري عن نظيره بالدوري السعودي مما يقلل من خبرات النجاح وتكرار خبرات الفشل أو الاداء السيئ في مواقف المنافسة، وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "بانديورا" إلى أن انجازات الاداء تعتبر من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لفاعلية الذات وهذا يفسر أيضاً ما أظهرته النتائج بخصوص ضغوط المنافسة حيث جاء مستوى مواجهة الضغط أعلى من الشعور بالضغط، لكنه كان أقل من مستوى نظرائهم السعوديين، ويتفق هذا مع دراسة عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٥) (٩) فيما يخص ضغوط المنافسة بأن هذه الضغوط تتوقف على نتائج المنافسة مما يعكس حاجة اللاعبين بالدوري المصري لبرامج لتطوير التفكير الايجابي لديهم وتتفق هذه النتائج مع ما نتائج دراسة كلا من "محمود السعدي، مروة محمد" (٢٠٢٣م) (١٧)، "محمد أحمد حسن" (٢٠٢٣م) (١٠)، التي اتفقت على أنه بتحسين مستوى التفكير الايجابي تتحسن القدرة التنافسية وإدارة الضغوط بفاعلية لدى لاعبي الكاراتيه، ومن خلال ما سبق يتحقق إجابة التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على "ما هو مستوي التفكير الايجابي والشعور بالضغط والقدرة علي مواجهة الضغط لدى لاعبي الكاراتيه؟"

عرض نتائج ارتباط ابعاد التفكير الإيجابي بضغوط المنافسة

يتضح من جدول (١١) إلى وجود علاقة ارتباط عكسي دال إحصائياً بين بعض أبعاد التفكير الإيجابي (التفاؤل، الذكاء الوجداني) وكل من الشعور بالضغط ومواجهة الضغط، وعدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين باقي أبعاد التفكير الايجابي والشعور بالضغط ومواجهة الضغط، ويعزي الباحثان ذلك حيث تعكس هذه النتائج دور التفكير الإيجابي في خفض مستوى الضغوط من خلال تعزيز النظرة التفاؤلية، وتنظيم الانفعالات، مما يتفق مع نظرية "الصلابة النفسية" التي تربط السمات الإيجابية بالقدرة على التكيف. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (مدحت محمود ٢٠٢٣م) (١٦)، (سلجمان Seligman ٢٠٠٢م) (٢٦)، أن من أهم أبعاد التفكير الايجابي وخاصة طبيعة التنافس بالرياضيات النزالية وعلى رأسهم رياضة الكاراتيه المليئة بالتحديات الصعبة التي تتطلب إمتلاك اللاعب القدر الكافي من التفكير الايجابي وتوقع النجاح، من اهمية التفاؤل كمؤشر هام من مؤشرات دافعية الانجاز الرياضي أو التنافسية، والذي يمكن اللاعب من اسخدام اسلوب التفسير التفاؤلي في موقف التحدي.

ويشير جدول (١٢) إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين معظم أبعاد التفكير الإيجابي والشعور بالضغط، وهي نتيجة قد تبدو غير متوقعة، ويرى الباحثان أنه قد تفسر هذه النتيجة بأن اللاعبين الأكثر وعياً بأبعاد التفكير الإيجابي يعانون من إدراك أعلى للضغوط دون توافر أدوات كافية للتعامل معها، أو أن التفكير الإيجابي لديهم ليس مستنداً إلى أسس عملية مدروسة. وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من "محمد احمد حسن" (٢٠٢٣م) (١٠)، "مدحت محمود" (٢٠٢١م) (١٥)، "كواري، وموتوكو Kaori Tsutsui, Motoko fujiwara" (٢٠١٥م) (٢١)، التي أشارت إلى أنه من المهم تطوير نوع التفكير الايجابي الانسب للفرد وفقاً للفروق الفردية للاعبين وأنه بتحسين التفكير الايجابي تتحسن القدرة

على ادارة الضغوط لدى لاعبي الكاراتيه، ووجود علاقة طرية بين التفكير الايجابي والتدريب النفسي، حيث أن مستوي التفكير الايجابي يؤدي الى زيادة إيجابية فى القدرة على مواجهة الضغوط ، فالاشخاص الذين يتخذون نمط التفكير الايجابي فى حياتهم مما يسهم فى تعاملهم بمنطق واقعي مع المواقف والاحداث الضغوط التى يمرون بها.

كما ظهر ارتباط عكسي دال بين حديث الذات ومواجهة الضغط، وهو ما يدل على أهمية الحديث الذاتي الإيجابي في دعم آليات التكيف، وهذا يتفق مع نتائج دراسة "محمود السعدي، مروة محمد" (٢٠٢٣م) (١٧) التي تشير إلى أن استخدام استراتيجيات التفكير الايجابي والحديث الذاتي لخفض مستوى الضغوط النفسية لدى اللاعبين، ومن خلال ما سبق يتحقق إجابة التساؤل الثالث للبحث والذي ينص على "ما العلاقة بين مستوي التفكير الايجابي ومستوى الشعور بالضغط والقدرة على مواجهة الضغط لدى لاعبي الكاراتيه؟

• الاستنتاجات

- تميز لاعبي الكاراتيه السعوديين بمستوى أعلى في جميع أبعاد التفكير الإيجابي مقارنة بنظرائهم المصريين .
- البنية النفسية المتكاملة للبرامج التدريبية في الأندية السعودية، التي يبدو أنها تولي اهتماماً خاصاً ببناء المهارات الذهنية والوجدانية، وهو ما ينعكس في ارتفاع نسب التمتع بالتفاؤل، وفاعلية الذات، والمرونة الذهنية.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى ضغوط المنافسة يشير إلى تشابه الظروف البيئية والتنافسية العامة التي يتعرض لها اللاعبون، مما يبرز أن الضغوط التنافسية ليست مرتبطة فقط بالمحيط بل بطبيعة الاستجابة الفردية لها.
- وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين بعض أبعاد التفكير الإيجابي (مثل التفاؤل والذكاء الوجداني) ومؤشرات الشعور بالضغط لدى اللاعبين السعوديين، وهو ما يدل على فاعلية هذه الأبعاد كعوامل وقائية تساعد على تقليل حدة الضغوط النفسية وتعزيز القدرة على التكيف معها.
- ارتباط طردي دال بين أبعاد التفكير الإيجابي والشعور بالضغط لدى اللاعبين المصريين يسلط الضوء على معضلة معرفية - نفسية، حيث يُظهر اللاعبون وعياً بأهمية التفكير الإيجابي دون تفعيل واقعي لاستراتيجيات المواجهة، مما يُشير إلى فجوة بين المعرفة والتطبيق العملي داخل الأطر التدريبية.
- "حديث الذات" له أثر عكسي على مواجهة الضغوط لدى اللاعبين في كلا المجموعتين، مما يبرز أهميته كأداة نفسية فعالة.

• التوصيات

١. ضرورة تصميم برامج تدريب نفسي تستهدف تعزيز التفكير الإيجابي لدى لاعبي الكاراتيه، خاصة في الجوانب المرتبطة بفعالية الذات والذكاء الوجداني.
٢. إدراج وحدات تدريبية منظمة لتقنيات "الحديث الذاتي الإيجابي" ضمن الجدول التدريبي للاعبين، عبر تمارين واقعية وتطبيقات ميدانية تتناول مواقف منضبطة من المنافسات، لتعزيز مهارات إعادة التفسير المعرفي وتجاوز المواقف الضاغطة.
٣. تطوير برامج إعداد اللاعبين المصريين نفسياً لمواكبة متطلبات المنافسة والضغط المصاحبة، من خلال مدربين متخصصين في علم النفس الرياضي.
٤. دمج الاختبارات النفسية ضمن عملية التقويم الدوري للاعب، وليس فقط كوسيلة بحثية، لتصبح مقاييس التفكير الإيجابي والضغط أدوات حقيقية تُستخدم في تعديل البرامج التدريبية ووضع خطط التدخل النفسي.
٥. الاهتمام بإجراء دراسات مستمرة تعتمد على (نوع الجنس، فئة العمر، مستوى البطولة) لتوسيع قاعدة الفهم حول علاقة التفكير الإيجابي بمتغيرات الأداء النفسي في رياضات المنازلات، وتوظيف النتائج في تطوير الأدلة الإرشادية للمدربين والأخصائيين.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٠): التفاوض والتشاور - عرض لدراسات عربية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد (٥٦) السنة الرابعة ، ٧-٢٣ .
- ٢- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- ٣- أحمد كمال نصار، محمد حمدي محمد، عمرو أحمد كامل (٢٠٢٣م): بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي منتخب جامعة سوهاج، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، مجلد ٢٦،
- ٤- اسامة كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- اسامة كامل راتب (٢٠١٥): الدعم النفسي للناشئين، سلسلة علم النفس الرياضي الايجابي، العدد (١) دار الفكر العربي.
- ٦- بن نجة محمد، بن راجح خير الله (٢٠١٦م): الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية ودفعية الانجاز لدى الناشئين (١٤-١٨) سنة في بعض الانشطة الرياضية، بحث منشور، مجلة العلوم الانسانية، العدد (١٥)، جامعة الاخوة منتوري قسنطينة.
- ٧- سعيد صالح (٢٠٠٨): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، بحث منشور ،الجامعة الاسلامية ،ماليزيا.
- ٨- عبد الوهاب، مروة محمد (٢٠١٥): فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة، مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، مجلد ٢٣، ع ٣، ص ٣٠١-٣٤٥
- ٩- عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠٠٥) : "سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي" ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ،. القاهرة ، مصر .
- ١٠- محمد أحمد حسن شمس (٢٠٢٣م) التفكير الايجابي وعلاقتها بالتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (١٢)، الجزء (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ١١- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
- ١٢- محمد حسن علاوي (٢٠٠٠): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

- ١٣- محمد حسن علاوي (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٤- مدحت محمود محمد (٢٠٠٥) :التدريب العقلي باستخدام ادراك الزمن وفاعلية الاداء في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة.
- ١٥- مدحت محمود محمد (٢٠٢١م) : بناء مقياس التفكير الايجابي فى المجال الرياضي، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد(٩٢)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ١٦- مدحت محمود محمد (٢٠٢٣): قاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية التفكير الايجابي وأثره في الارتقاء بمستوى إدراك النجاح ومستوى القلق الدافع لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين لرياضة الكاراتيه" كوميثية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد(٩٩)، الجزء (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ١٧- محمود السعدي راوي، مروة محمد ابراهيم(٢٠٢٣م): تأثير الإستراتيجيات العقلية لمواجهة الضغوط النفسية على فعالية الأداء الفنى فى المباريات للمصارعين، بحث منشور ،مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة، العدد (١١)، الجزء (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد.
- ١٨- وائل رفاعي (٢٠٠٦): بناء مقياس الذكاء الانفعالي للمدرب الرياضي، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
- ١٩- يحيى النجار، عبدالرؤوف الطلاع (٢٠١٤): التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الاهلية بمحافظة غزة.

ثانياً : قائمة المراجع الأجنبية:

- 20- **Gutierrez, Sally(2015):** Integrating Socio-Scientific Issues to Enhance The Bioethical Decision-Making Skills of High School Students, International Education Studies, 8 (1), 18 – 33.
- 21- **Kaori Tsutsui, Motoko fujiwara (2015):** The Relationship between positive thinking and individual characteristics, development of soccer positive thinking scale, faculty of human life and environment , Nara women's university, Osaka ,Japan.
- 22- **Loher, J.E.(2002):** Toughness training for all. Addition Book.
- 23- **Peterson, C. Ruch,W. Bcermann, U .Park, N & Seligman, M (2007):** Strengths of character, orientation to happiness and life satisfaction. Journal of Positive Psychology 2(3), 149–156.

- 24- **Qureshi, HalaThe(2017):** relationship of psychological flow to creative thinking among gifted Arabic language at the intermediate level in Baqla City, an unpublished master's thesis, Qasidi University, Merbah, and Warqalah.
- 25- **Seligman, M. P. (2005):** Positive psychology progress: Empirical
- 26- **Seligman, M.& Csikszentmihalyi ,M.(2002):** Positive psychology: introduction. American Psychologist, 55,5-14.
- 27- **Tazegül, Ü. (2016):** The Determination of the Relationship between the Elite Level Tennis Players' Positive Thinking Level and Body Admiration, Celt: 5, Sayı: 8, 2906-2912.
- 28- **Unsal Tazegual , Ozan Esmer (2018):** The Determination of the Relationship between Sportsperson ship Orientations and Positive Thinking Levels of the Athletes Engaged in Different Sports Branches, Universal Journal of Educational Research 6(8): 1755-1759.

ملخص البحث

التفكير الايجابي وعلاقته بضغوط المنافسة الرياضية لدى لاعبي رياضة الكاراتيه
"دراسة مقارنة بين لاعبين بالاندية المصرية والسعودية"

أ.م.د/ مدحت محمود محمد ابراهيم

م.د/ محمد عبدالله فهمي عبدالمجيد

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى التفكير الايجابي والشعور بالضغط والقدرة على مواجهة الضغط لدى لاعبي الكاراتيه، والتعرف على الفروق بين لاعبي الكاراتيه بالاندية السعودية والاندية المصرية في مستوى التفكير الايجابي ومستوى الشعور بالضغط والقدرة على مواجهة الضغط، استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة عمدية من لاعبي الكاراتيه المصري والسعودي وعددهم (٦١) لاعب، ومن أهم نتائج البحث تميز لاعبي الكاراتيه السعوديين بمستوى أعلى في جميع أبعاد التفكير الإيجابي مقارنة بنظرائهم المصريين، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى ضغوط المنافسة ومن أهم توصيات البحث ضرورة تصميم برامج تدريب نفسي تستهدف تعزيز التفكير الإيجابي لدى لاعبي الكاراتيه، خاصة في الجوانب المرتبطة بفعالية الذات والذكاء الوجداني، ودمج الاختبارات النفسية ضمن عملية التقويم الدوري للاعب.

Abstract**Positive Thinking and Its Association with Competitive Stress Among
Karate Athletes****"A Comparative Analysis of Egyptian and Saudi Club Players"****Dr. Medhat Mahmoud Mohamed Ibrahim****Dr. Mohamed Abdullah Fahmy Abdel Majeed**

The research aims to determine the level of positive thinking and diversity between me and facing pressure among athletes, To identify the differences between karate players in Saudi clubs and Egyptian clubs in the level of positive thinking, the level of feeling pressure, and the ability to confront pressure, the researchers used the descriptive method on a deliberate sample of Egyptian and Saudi karate players, numbering (61) players, Among the most important results of the research is that Saudi karate players have a higher level in all dimensions of positive thinking compared to their Egyptian counterparts, and there are no statistically significant differences between the two groups in the level of competitive pressures, Among the most important recommendations of the research is the need to design psychological training programs that aim to enhance positive thinking among karate players, Especially in aspects related to self-efficacy and emotional intelligence, and integrating psychological tests into the player's periodic evaluation process.