

التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب في رياضة الجودو

أ.د/ آمال محمد يوسف (١)

أ.د/ سمر نبيل سباعي (٢)

أ.د/ دعاء فاروق محمد (٣)

الباحثة/ نانسي أسامة أحمد (٤)

مقدمة ومشكلة البحث:

يعد علم النفس الرياضي أحد الموضوعات الهامة التي لها تأثيرها المباشر في تطوير وتحسين الأداء وتحسين مستوى الأداء عند الرياضيين وهو مؤشر دال على تقدم المجتمع الفكري والأنساني فلقد أخذت رياضات المستويات العالية في التقدم المطرد من بطولة لإخرى ومن دورة لإخرى وذلك بفضل الوسائل العلمية والتقنيات الحديثة المستخدمة في الدراسات والبحوث .

مع التطور الذي طرأ على التدريب في أغلب دول العالم في الفترة الأخيرة من حيث أساليب اللعب وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قانون اللعبة فإن ذلك يستدعي توجيه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريب الرياضي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة والتي من أهمها الجانب العقلي والذي من بين أهم عناصره عنصر التفكير الإيجابي ، إذ أصبح الفيصل الحاسم الذي يؤدي إلى تحقيق الأداء الرياضي المثالي (الجيد) وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الايجابية (الفوز بالمباريات ، وتحقيق البطولات) ، لذا فإن التفكير بإيجابية يؤدي إلى تقديم الرياضي المحترف الأعمال الإيجابية التي تجعله ناجحا في معظم الأحيان بما يقوم به من أفعال ومهارات . ومن هنا فإن القدرة على التفكير الإيجابي يعد القاعدة الأساسية للعبة خاصة في ظل تساوي الجوانب الأخرى (البدنية ، والمهارية) .

ويرى اسامة كامل راتب (٢٠٠٠) ان الاندماج الحاصل في مختلف العلوم الرياضية له تأثير واضح على إنجاح العملية التدريبية وأن التفكير الإيجابي من المواضيع الهامة في مجال علم النفس، وفي مجال الرياضة نظرا لما تتطلبه الألعاب الرياضية من العمليات العقلية (كالانتباه ، والتركيز ، والإدراك) فله دور مهم في حياة الفرد بصورة عامة واللاعبين بصورة خاصة، إذ إن اللاعب عندما يفكر بإيجابية فإنه يبرمج عقله على التفكير الإيجابي الذي يساعده على إيجاد الحلول، ويكون مصدرا للقوة له. فإن اللاعب سواء أكان في أثناء التدريب أو المنافسة يجول في ذهنه العديد من الأفكار، إذ يقوم بالحديث مع نفسه عن الأحداث والمواقف المحيطة به ، محاولا تعرفها وإدراكها وتقييمها، لذا فالتفكير الإيجابي مهم للاعبين لتحقيق أهدافهم وطموحهم وذلك من خلال قيامهم باستخدام التفكير الهادف والبناء لمواجهة الأفكار السلبية واستبدالها بالأفكار الإيجابية في أثناء التدريب أو المنافسة. (٢ : ٢٠)

(١) استاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والاجتماعية وعميدة كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

(٢) استاذ الجودو بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

(٣) استاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

(٤) باحثة ماجستير - كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

ويشير **مصطفى حسين وسمير عبد القادر (١٩٩٩)** إن التفوق الرياضي والوصول إلى المستويات الرياضية العالية يعتمد على الارتقاء بمجموعة من العناصر البدنية والمهارة العقلية من ناحية والقدرة على تطوير واستمرار فعالية هذه العناصر من خلال التدريب والمنافسة من ناحية أخرى . (٩ : ٢)

والإنسان يولد ولديه آلة التفكير وهي العقل ولو اردنا التسمية البيولوجية العلمية فهو المخ (Brain) ، وان هذا العقل البشري يركز على شيء معين بحد ذاته فهو يحاول أن يلغي الفشل والتعاسة من حياته ليفكر بالسعادة ، ويحاول دائما ان يلغي التعاسة من حياة الفرد ، فالعقل (المخ) يعطي أوامره مباشرة إلى الاحاسيس والحركات الداخلية والخارجية للبقاء على الخبرات السارة والغاء الخبرات غير السارة (٤ : ٤)

وتذكر **سامية لطفى الأنصاري (٢٠١٢)** أن الاهتمام بالتفكير الإيجابي ظهر من حيث أنه نمط من أنماط التفكير يرتقى بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه ، وإكتشاف قواه الكامنة، وتغيير حياته على نحو افضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية (٥ : ٦)

ويسعى علم النفس الايجابي إلى فهم المشاعر الايجابية ، وبناء القوة والاهتمام بالجوانب الايجابية من السلوك مثل السعادة والحب والتفاؤل والرضا والأمل والثقة وتقدير الذات وجوانب السلوك الصحي السوي الأخرى ، ولاشك أن تركيز الفرد على الأفكار الايجابية تمكنه من التعامل بصورة أفضل الأفكار السلبية ، فقد علماء النفس الايجابي أن أفكار الفرد ومعتقداته الايجابية كالتفاؤل لها دور فعال في تحقيق التوافق مع الخبرات السلبية ، بينما يظهر في الواقع أن الأفكار الايجابية والسلبية تستمر في التآرجح في نمط دوري من موقف لآخر ، وأن المحك الذي يبدو أكثر مصداقية لأوجه الأفكار الإنسانية ، ربما كان تنمية الاستعدادات الشخصية نحو الثقة بالنفس والشعور بالتماسك الذاتي والحكمة والتفاؤل من ناحية وتجنب الميول الدائمة المرتبطة بالعجز المكتسب والخضوع واليأس من ناحية أخرى. (١٠ : ٢٥٧)

الأفراد الذين لديهم تفكير إيجابي وقادرون على تقييم الأحداث بشكل إيجابي لديهم المزيد من التجارب الإيجابية مقارنة بغيرهم ، وهم أكثر نجاحا في حياتهم ويشعرون بمزيد من الحيوية والسعادة أثناء ممارسة أنشطتهم .

ويشير كل من " **مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر (١٩٩٩)** " إلى أنه (لكي يكون الرياضي إيجابيا وقادرا على الأداء المتسق ، ومتغلبا على الضغوط الحتمية نتيجة الرياضة التنافسية يجب أن يثق في قدراته ومواجهة التحدي وبأنه قد تدرب بما يكفي للتنافس ، وأن ثقته بنفسه قوية طوال المباراة) . (٩ : ٣٠)

وتعتبر رياضة الجودو للأنسات من الرياضات التي لم تأخذ الاهتمام الكافي من الأبحاث والدراسات في جمهورية مصر العربية، في الوقت الذي تشير فيه نتائج البحوث التي أجريت في الدول الأجنبية إلى أهمية دراسة الخصائص الفسيولوجية والبدنية الخاصة بلاعبي الجودو وذلك للارتقاء بمستوياتهم في تلك الرياضة، إذ تتطلب مجهودا شاقا وعاليا مما يلتزم من الممارسات أن يكن على مستوى عالي من الكفاءة الفسيولوجية والبدنية التي تؤهلهم لطبيعة ممارسه ذلك النشاط.

والتدريب في الجودو يهدف إلى رفع كفاءة اللاعب الفسيولوجية والبدنية حيث يحدث تكيف حيوي مع طبيعة النشاط الممارس نتيجة للتدريب لفترات طويلة ومستمرة .

ومن خلال عمل الباحثة في تدريس وتدريب رياضة الجودو وكذلك الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة لاحظت ضعف مستوى أداء المهارات الحركية للجودو بصفة عامة والمهارات الحركية الهجومية المركبة التي تتطلب صفة التوازن في أدائها بصفة خاصة كما أن عمليات التدريب تفنقر في برامجها الى توظيف الجانب العقلي من ناحية التفكير في علمية الانجاز لابد من الاهتمام بالتفكير الايجابي اثناء التدريب وتحفيز الطالبات على ممارسة رياضة الجودو مما ينعكس على مستوى الأداء الحركي للمهارات الهجومية المركبة الأمر الذي دعي الباحثة إلى محاولة معرفة العلاقة بين التفكير الايجابي على مستوى اداء مهارات الهجوم المركب في رياضة الجودو ولتنمية التفكير الايجابي مما يعمل على رفع مستوى اداء المهارات الهجومية المركبة في رياضية الجودو قيد البحث كما انه لا توجد دراسة محلية في حدود علم الباحثة تناولت هذه الجريئة بالدراسة .

وتأسيساً على ماسبق تأتي الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفكير الايجابي ومستوى اداء بعض مهارات الهجوم المركب في رياضة الجودو .

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث فيما يلي :

- تزود للباحثين بإطار نظري ودراسات سابقة حول التفكير الايجابي.
- ابراز أهمية التفكير الايجابي للاعبين الذي يؤثر سلباً او ايجابياً على مستوى الاداء في رياضة الجودو.
- تزويد وإثراء المكتبة الرياضية في مجال الرياضات الفردية بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة الابحاث العلمية التي تتناول رياضة الجودو .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على التفكير الايجابي وعلاقتها بمستوى اداء بعض مهارات الهجوم

المركب في رياضة الجودو:-

تساؤلات البحث: يسعى البحث للإجابة على التساؤلات الآتية

- ما هي علاقة بين التفكير الإيجابي ومستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب في رياضة

الجودو لدى طالبات الفرقة الثالثة تخصص جودو

مصطلحات البحث :

١- التفكير الإيجابي:

هو توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة ، وباستخدام

استراتيجيات القيادة الآتية والتي تزيد من إمداد الفرد بثقته في أدائه " سيطرته وإدارته لعمليات التفكير لديه.

الدراسات السابقة:

- ١- استهدفت دراسة اسراء رفعت هاشم (٢٠٢١) (٣) الى محاولة التعرف على العلاقة بين متوسط درجات مقياس التفكير الإيجابي ومتوسط درجات مقياس جودة الحياة لدى عينة الدراسة ، استخدم الباحثة المنهج الوصفي ، واشتملت عينة الدراسة من (٣٢٠) طالباً وطالبة من طلاب جامعة سوهاج ، وأوضحت أهم نتائج الدراسة أن هناك ارتباطاً دالاً بين متوسط درجات مقياس التفكير الإيجابي ومتوسط درجات مقياس جودة الحياة ليست على كل الأبعاد كما أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على أبعاد التفكير الإيجابي
- ٢- استهدفت دراسة وفاء احمد زغلول (٢٠١٧) (١١) إلى تحسين مستوى الأداء لناشئ الكوميتيه برياضة الكاراتيه من خلال : بناء مقياس التفكير الإيجابي لناشئ الكوميتيه برياضة الكاراتيه. ، استخدم الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة الدراسة (٣٠) ناشئ كوميته تحت (١٨) سنة، وأوضحت أهم نتائج الدراسة توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبينى والبعدي للمجموعة التجريبية فى تطوير بعض الأدوات الهجومية لناشئ الكوميتيه برياضة الكاراتيه. توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبينى والبعدي للمجموعة التجريبية فى تطوير الأدوات الهجومية والتفكير الإيجابي ومستوى الأداء لناشئ الكوميتيه برياضة الكاراتيه. توجد علاقة بين تطوير الأدوات الهجومية والتفكير الإيجابي ومستوى الأداء لناشئ الكوميتيه برياضة الكاراتيه.
- ٣- استهدفت دراسة عبد العزيز محمد (٢٠٢٠) (٦) يهدف هذا البحث إلى التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس وجودة الحياة لدى لاعبي ألعاب القوى نو المستوى العالي بدولة الكويت ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت عينة البحث مكونة من (٧٠) لاعبا ، أهم النتائج أن لاعبي ألعاب القوى ذوى المستويات العالية يتميزون بالتوقعات الإيجابية والتفاؤل، والضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، وحب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، والشعور العام بالرضا، وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين محاور التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الثقة بالنفس، لاعبي ألعاب القوى ذوى المستويات العالية يتميزون بجودة الصحة العامة والتعليم والحياة النفسية والاجتماعية وجودة شغل وقت الفراغ، وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين محاور مقياس التفكير الإيجابي.

إجراءات البحث

- منهج البحث : إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى.
- مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات تخصص الجودو بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٣٥) طالبة تم إختيار عدد (١٥) طالبة بطريقة عشوائية كعينة أستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية (صدق - ثبات) , فأصبحت عينة البحث الأساسية ، (٢٠) طالبة.

ضبط متغيرات البحث:

بعد أن قامت الباحثة بتوزيع مجتمع وعينة البحث قامت بالتأكد من إعتدالية المنحنى التكرارى لعينة البحث فى متغيرات (السن، إرتفاع القامة، الوزن) التفكير الإيجابى, مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب فى رياضة الجودو كما يوضحه جدول (١).

جدول (١)

اعتدالية المنحنى التكرارى لمجتمع وعينة البحث الكلية فى معدلات النمو

ن = ٣٥ طالبة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
السن.	سنة	٢٠,١٥	٢,١٧	٢٠,٠٠	٠,٢٠٧
إرتفاع القامة.	سم	١٦٠,٥٠	٤,٦٦	١٦١,٠٠	٠,٣٢٢
الوزن.	كجم	٦٣,٨٠	٣,٤٥	٦٢,٠٠	١,٥٦٥

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو انحصرت ما بين (± 3) ، مما يشير إلى اعتدالية مجتمع وعينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٢)

اعتدالية المنحنى التكرارى لمجتمع وعينة البحث الكلية فى التفكير الإيجابى

ن = ٣٥ طالبة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
التوقعات الإيجابية	درجة	٢٨,٣٩	٢,٧٢	٢٧,٠٠	١,٥٣٣
الضبط الإنفعالى والتحكم فى العمليات العقلية العليا	درجة	١٩,٢٧	٢,٥٨	١٨,٠٠	١,٤٧٧
حب التعلم والتفتح المعرفى الصحى	درجة	١٦,٢٤	٢,٤٤	١٧,٠٠	٠,٩٣٤
الشعور العام بالرضا	درجة	١٨,١٣		١٨,٠٠	٠,١٣٩
الذكاء الوجدانى	درجة	٢٠,٣٠	٢,٢٥	١٩,٠٠	١,٧٣٣

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء فى التفكير الإيجابى انحصرت ما بين (± 3) ، مما يشير إلى اعتدالية مجتمع وعينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث في الأختبارات البدنية قيد البحث ن = ٣٥ طالبة

م	الأختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	٥٩,٨٠	٥,٣٣	٥٨,٦١	٠,٦٦٩
٢	اختبار قوة عضلات الجذع والظهر	كجم	٥٤,٢٢	٤,٢٨	٥٣,٤٠	٠,٥٧٥
٣	التعلق من وضع ثني الذراعين	ث	٨,٤٥	١,٥٣	٧,٣٢	١,٥٢٩
٤	الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٤,٦٠	٦,٢٠	١٠٣,١٨	٠,٦٨٧
٥	العدو ٢٥ متر	ث	٥,٦١	١,٥٠	٤,٢٩	٠,٦٤٠
٦	ثني الجذع من الانبطاح	سم	١٥,١٤	٣,٠٢	١٤,٦٥	٠,٧٢٨
٧	الوثب على الحبل للأمام	عدد	٩,٢٦	١,١٩	٩,١٠	٠,٤٠٣
٨	الجرى الزجراجي بطريقة بارو ٣×٤م.	ثانية	٧,٩٠	٢,٠١	٧,٢٨	٠,٩٢٥

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء في الإختبارات البدنية إنحصرت بين (٣±) مما يدل على أن مجتمع وعينة البحث معتدل إعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث.

جدول (٤)

اعتدالية المنحنى التكراري لمجتمع وعينة البحث الكلية في مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب في الجودو

ن = ٣٥ طالبة

م	مهارات الهجوم المركب	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	تايبى أوتشى + يوكو - شيهو - جاتامية	درجة	٧,٨٠	١,٤٠	٦,٩٩	٠,٧٣٦
٢	كوتشى جورما + كيسا - جاتامية	درجة	٧,٣٧	١,٤٩	٧,٠٠	٠,٧٤٥
٣	أوتش ماتا + كامى - شيهو - جاتامية	درجة	٧,٦٥	١,٦٥	٧,٢٤	٠,٩٨٤
٤	تأنى اوتشى + كاتا - ها - جيمى	درجة	٧,١٨	١,٢٨	٦,٨٧	٠,٥١٩
٥	كو - أتش جارى + تسوكى - كومى - جيمى	درجة	٧,٣٩	١,٧٩	٧,٢١	٠,٣٠٢
٦	سومى جايشى + نامى - جوجى - جيمى	درجة	٧,٧٠	١,٩٠	٧,٠٠	١,١٠٥

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء في مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب انحصرت ما بين (٣±)، مما يشير إلى اعتدالية عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات::

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز رستميتير لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب (٠,٠١) ثانية.
- شريط قياس الأطوال (سم).
- مسطرة مدرجة (سم).

- أشربة لاصقة بألوان مختلفة. - أقماع وطباشير أو جير .

٢ - استمارات تسجيل البيانات:

- قامت الباحثة بتصميم الاستمارات التالية لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث:
- استمارة تسجيل بيانات الطالبات في متغيرات النمو (السن - إرتفاع القامه - الوزن).
 - استمارة تسجيل قياسات الطالبات في الاختبارات البدنية قيد البحث.
 - استمارة تسجيل قياسات الطالبات في مستوى الأداء المهارى.
 - استمارة تسجيل قياسات الطالبات في مقياس التفكير الإيجابي.

٣ - الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً : الإختبارات البدنية:

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية المرتبطة بمتغيرات البحث ومناقشة لجنة الإشراف قامت الباحثة بتحديد القدرات البدنية التى تتاسب المرحلة السنيه لعينة البحث والهدف من البحث وتلك العناصر هي (القوة العضلية للقدمين - القوة العضلية للجذع والظهر - القوة العضلية للذراعين - قوة مميزة بالسرعة - سرعة انتقالية - مرونة - توافق - رشاقة) ثم قامت بتحديد الاختبارات التى تقيس تلك القدرات. تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء من أساتذة كليات التربية الرياضية المتخصصين في علم النفس الرياضى والجودو والتي تنطبق عليهم شروط الخبير وعددهم (١٠) خبراء

جدول (٥)

نتائج أهم الإختبارات البدنية المقترحة وفقاً لرأى السادة الخبراء

م	المتغيرات البدنية	الإختبارات البدنية المقترحة	وحدة القياس
١	القوة العضلية للقدمين	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم
٢	القوة العضلية للجذع والظهر	اختبار قوة عضلات الجذع والظهر.	كجم
٣	القوة العضلية للذراعين	اختبار التعلق من وضع ثنى الذراعين.	ث
٤	قوة مميزة بالسرعة	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم
٥	السرعة	اختبار العدو ٢٥م من البدء العالي.	ث
٦	مرونة	ثنى الجذع من الانبطاح	سم
٧	توافق	الوثب على الحبل للأمام	عدد
٨	رشاقة	اختبار الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٣×٤,٥م.	ثانية

يتضح من جدول (٥) نتائج أهم المتغيرات البدنية والإختبارات التى تقيسها بناء على رأى السادة الخبراء

الدراسة الإستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة البحث الاستطلاعية وعددها (١٥) طالبة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٤/٩م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٤/٢١م، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية (الصدق - الثبات).

- معامل الصدق:

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين من الطالبات متساويتين في العدد إحداهما غير مميزة وعددهم (١٥) طالبة وهي عينة البحث الاستطلاعية والمجموعة الأخرى المجموعة المميزة وعددهم (١٥) لاعبة بنادى الشرقية الرياضى وجدول (٦) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين الغير مميزة والمميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في الاختبارات البدنية $15 = 2n = 1n$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	القوة العضلية للقدمين	كجم	٥٨,٣٩	٢,٥٦	٦٣,١٥	٢,١٦	٥,٣١٨
٢	القوة العضلية للجذع والظهر	كجم	٥٣,١٩	٢,٠٤	٥٨,٢٧	٢,٠٧	٦,٥٣٨
٣	القوة العضلية للذراعين	ث	١٠,٧٦	١,٥٩	٦,٤٣	٠,٩٠	٨,٨٧٣
٤	قوة مميزة بالسرعة	سم	١٠٣,٣١	٣,٤٤	١١١,٠٨	٤,٠٨	٦,٢٩٦
٥	السرعة	ث	٦,٩٦	١,٠٥	٣,٢٢	٠,٨٩	١٠,١٦٣
٦	مرونة	سم	١٢,٧٥	١,٦٧	١٦,٨٠	١,٥٨	٦,٥٩٦
٧	توافق	عدد	٨,٣٢	١,٣٩	١١,٢٥	١,٦٦	٥,٠٦٩
٨	رشاقة	ثانية	٩,٩٦	١,٧٨	٥,٤٩	١,٢٠	٧,٧٢٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 = 2.145$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق هذه الاختبارات.

- **معامل الثبات:** قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٧) يوضح معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية $15 = n$

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	القوة العضلية للقدمين	كجم	٥٨,٣٩	٢,٥٦	٥٩,٢١	٢,٥٣	*٠,٧٣٣
٢	القوة العضلية للجذع والظهر	كجم	٥٣,١٩	٢,٠٤	٥٤,١٣	٢,٤٢	*٠,٦٧٨
٣	القوة العضلية للذراعين	ث	١٠,٧٦	١,٥٩	٩,٥٦	١,٧٧	*٠,٧٥٦
٤	قوة مميزة بالسرعة	سم	١٠٣,٣١	٣,٤٤	١٠٤,١٦	٤,٦٣	*٠,٧٩٠
٥	السرعة	ث	٦,٩٦	١,٠٥	٦,٨٠	٠,٩٥	*٠,٨٠١
٦	مرونة	سم	١٢,٧٥	١,٦٧	١٣,٢٢	٢,٧٩	*٠,٦٩٩
٧	توافق	عدد	٨,٣٢	١,٣٩	٩,٤١	١,٩٤	*٠,٧٢٥
٨	رشاقة	ثانية	٩,٩٦	١,٧٨	٨,٧٥	١,٨٥	*٠,٧٨٨

* مستوى الدلالة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات هذه الاختبارات. ثانيا: إختبارات مستوى الأداء المهارى(مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب فى الجودو) بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية والمناقشة والتحاوور مع هيئة الإشراف تم تحديد إختبارات لقياس (مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب فى الجودو) لعرضها على السادة الخبراء معامل الصدق:

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين من الطالبات متساويتين في العدد إحداهما غير مميزة وعددهم (١٥) طالبة وهي عينة البحث الاستطلاعية والمجموعة الأخرى المجموعة المميزة وعددهم (١٥) لاعبة بنادى الشرقية الرياضى و جدول (٨) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين الغير مميزة و المميزة في مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب فى الجودو قيد البحث.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب فى الجودو

$$١٥ = ٢ن = ١ن$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	تابى أوتشى + يوكو - شيهو - جاتامية	درجة	٦,٣٥	١,٢٦	٩,٩٤	١,٥٨
٢	كوتشى جورما + كيسا - جاتامية	درجة	٦,١٤	١,٨٣	٩,٨٠	١,٦٧
٣	أوتش ماتا + كامى - شيهو - جاتامية	درجة	٦,٢٤	١,٥٤	١٠,٠٠	١,٨٣
٤	تأنى اوتشى+ كاتا - ها - جيمى	درجة	٧,١٩	١,٣٧	٩,٨٦	١,٤٢
٥	كو - أتش جارى + تسوكى - كومى - جيمى	درجة	٦,٧٠	١,٥٥	١٠,٠٠	١,٧٤
٦	سومى جايشى + نامى - جوجى - جيمى	درجة	٦,٥٥	١,٨١	١٠,٠٠	١,٦٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق هذه الاختبارات. معامل الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، و جدول (١٥) يوضح معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب في الجودو

ن = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	تاى أوتشى + يوكو - شيهو - جاتامية	درجة	١,٢٦	٧,٢١	١,٥٠	٧,٢١	*٠,٧٤٤
٢	كوتشى جورما + كيسا - جاتامية	درجة	١,٨٣	٧,١٠	١,٤٨	٧,١٠	*٠,٧٠٨
٣	أوتش ماتا + كامى - شيهو - جاتامية	درجة	١,٥٤	٧,٠٩	١,٦٩	٧,٠٩	*٠,٨٠٠
٤	تأى أوتشى + كاتا - ها - جيمى	درجة	١,٣٧	٧,٥٤	١,٣٧	٧,٥٤	*٠,٧٣٠
٥	كو - أتش جارى + تسوكى - كومى - جيمى	درجة	١,٥٥	٧,٠٨	١,٤٠	٧,٠٨	*٠,٦٨٩
٦	سومى جايشى + نامى - جوجى - جيمى	درجة	١,٨١	٧,١٣	١,١٦	٧,١٣	*٠,٧٠٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥١٤ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في

الإختبارات المهارية قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثباتها.

• تحديد مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب فى الجودو:

تم تقييم مستوى الأداء من خلال لجنة ثلاثية مكونة من ثلاث أساتذة تخصص جودو على أن يتم تقييم

مستوى الجملة الحركية من ١٠ درجات وذلك بأخذ متوسط الدرجة.

- مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)

١- خطوات إعداد مقياس التفكير الإيجابي :

في ضوء أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس للتعرف على التفكير الإيجابي لدى طالبات

تخصص الجودو بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

تحديد التعريف الإجرائي للمناعة النفسية:

بعد الاطلاع على الدراسات العربية التي تناولت التفكير الإيجابي ، وبعد الاطلاع على الكتابات والآراء

النظرية الأجنبية حول التفكير الإيجابي وجدت الباحثة أن أنسب تعريف يتمشى مع العينة المختارة هو:

- تحديد أبعاد المقياس :

لتحديد أبعاد مقياس التفكير الإيجابي قامت الباحثة بمراجعة الاطار النظرية والدراسات المرجعية

لمقاييس التفكير الإيجابي بهدف تحديد الأبعاد المقترحة للمقياس والتي بلغت في صورتها الاولي ستة أبعاد وهي

٢- تحديد المفهوم الإجرائي للأبعاد المقترحة :

قامت الباحثة من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للأبعاد المقترحة لمقياس التفكير الإيجابي .

٣- عرض الأبعاد المقترحة على السادة الخبراء لإبداء الرأي :

تم عرض الأبعاد المقترح في صورتها الأولى ، ، على خمسة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والجودو:-

٥- تحديد عبارات مقياس التفكير الايجابي:

تم وضع مجموعة من العبارات المناسبة لكل بعد على حده والتي تمثل هذا البعد وتصلح لقياسه وبلغ عدد العبارات (٥٥) عبارة على خمس أبعاد:

قامت الباحثة بعرضها على السادة المحكمين وتم تعديل (٢٥) عبارات واستبعاد (٦) عبارات وقد قامت الباحثة بإعادة صياغة العبارات المطلوب إعادة صياغتها واستبعاد العبارات الغير مناسبة طبقاً لآراء السادة المحكمين للأبعاد كما يلي:-

جدول (١٠)

النسبة المئوية لاتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس التفكير الايجابي بعد إجراء التعديلات المقترحة

رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية
١	%١٠٠	٣٤	%١٠٠	٢٣	%١٠٠	١٢	%١٠٠	٤٥	%١٠٠
٢	%١٠٠	٣٥	%١٠٠	٢٤	%١٠٠	١٣	%١٠٠	٤٦	%١٠٠
٣	%١٠٠	٣٦	%١٠٠	٢٥	%١٠٠	١٤	%١٠٠	٤٧	%١٠٠
٤	%١٠٠	٣٧	%١٠٠	٢٦	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٤٨	%١٠٠
٥	%١٠٠	٣٨	%١٠٠	٢٧	%١٠٠	١٦	%١٠٠	٤٩	%١٠٠
٦	%١٠٠	٣٩	%١٠٠	٢٨	%١٠٠	١٧	%١٠٠		
٧	%١٠٠	٤٠	%١٠٠	٢٩	%١٠٠	١٨	%١٠٠		
٨	%١٠٠	٤١	%١٠٠	٣٠	%١٠٠	١٩	%١٠٠		
٩	%١٠٠	٤٢	%١٠٠	٣١	%١٠٠	٢٠	%١٠٠		
١٠	%١٠٠	٤٣	%١٠٠	٣٢	%١٠٠	٢١	%١٠٠		
١١	%١٠٠	٤٤	%١٠٠	٣٣	%١٠٠	٢٢	%١٠٠		

يتضح من جدول (١٠) النسبة المئوية لاتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس التفكير الايجابي بعد إجراء التعديلات المقترحة وبذلك تم التوصل إلى مقياس مكون من (٤٩) عبارة مقسمة على خمسة أبعاد لقياس التفكير الايجابي.

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية:

بعد أن تم إعداد المقياس في صورته الثانية وعدد عباراته (٤٩) عبارته موزعة على (٥) أبعاد ، ثم قامت الباحثة بتوزيع عباراته عشوائياً لكي يتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية قوامها (١٥) طالبة ، والجدول رقم (٢١) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس.

المعاملات العلمية للمقياس التفكير الإيجابي

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على العينة الاستطلاعية البالغ قوامها (١٥) طالبة والتي تم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

أ- حساب صدق المقياس

١- صدق المحتوى :

بعد قيام الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بُعد على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على المقياس معياراً لصدقه.

٢- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للمقياس ، ومعامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجدول رقم (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لمقياس

ن = ١٥

الذي تنتمي إليه في مقياس التفكير الإيجابي

المحاور العبارات	التوقعات الإيجابية	الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	الشعور العام بالرضا	الذكاء الوجداني
١	*٠,٧٣٤	*٠,٧٥٦	*٠,٨٧١	*٠,٧٤١	*٠,٧٦٢
٢	*٠,٦٩٩	*٠,٨٢٠	*٠,٧١٩	*٠,٧٨٦	*٠,٦٩٨
٣	*٠,٨٥٢	*٠,٦٩٠	*٠,٧٤٥	*٠,٦٨٩	*٠,٧٧٤
٤	*٠,٧٦٥	*٠,٧١٨	*٠,٦٩١	*٠,٦٩٠	*٠,٧٦٣
٥	*٠,٧٤٢	*٠,٧٤٦	*٠,٧٢٤	*٠,٧٤٧	*٠,٨٢
٦	*٠,٨٣٨	*٠,٧٠٣	*٠,٧٨١	*٠,٦٨٨	*٠,٦٨٨
٧	*٠,٧٨٨	*٠,٦٤٤	*٠,٦٥٧	*٠,٧٢٩	*٠,٧١٢
٨	٠,٧٢٢	*٠,٧٠٠	*٠,٧٠٢	*٠,٦٥٣	*٠,٧٣٣
٩	*٠,٧١٤	*٠,٦٨٦		*٠,٧٥٥	*٠,٧٠٩
١٠	*٠,٦٧٣				*٠,٦٨٦
١١	*٠,٧٨٠				
١٢	*٠,٧١١				
١٣	*٠,٦٩٩				

* مستوى الدلالة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٥١٤ = ٠,٠٠٥

يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً

عند مستوى ٠,٠٠٥ ، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس التفكير الإيجابي

ن = ١٥

المحاور العبارات	التوقعات الإيجابية	الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	الشعور العام بالرضا	الذكاء الوجداني
١	*٠,٧٠٨	*٠,٧٥٦	*٠,٧٠٠	*٠,٧٦٠	*٠,٧٣٢
٢	*٠,٧٧٧	*٠,٦٨٢	*٠,٧٣٥	*٠,٧٨٥	*٠,٧٠١
٣	*٠,٧٥٢	*٠,٧١٥	*٠,٦٤٧	*٠,٧٣٠	*٠,٧٠٤
٤	*٠,٨٠٠	*٠,٧٧٢	*٠,٧٦٦	*٠,٦٧٨	*٠,٧٦٣
٥	*٠,٧٦٥	*٠,٧٣٧	*٠,٧٤١	*٠,٧٣٧	*٠,٦٩٥
٦	*٠,٨٣٠	*٠,٧١٢	*٠,٧٦٠	*٠,٦٧٠	*٠,٦٨٨
٧	*٠,٧٥٧	*٠,٧٢٣	*٠,٧٤٣	*٠,٧٤٦	*٠,٧١٢
٨	*٠,٧٣٦	*٠,٧٠٨	*٠,٨٠٠	*٠,٧٥٠	*٠,٧٣٢
٩	*٠,٧١٦	*٠,٦٨٩		*٠,٧٧٥	*٠,٦٨٩
١٠	*٠,٨٥٠				*٠,٧٠٤
١١	*٠,٧٧٣				
١٢	*٠,٧٣٢				
١٣	*٠,٧٢٥				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠,٥١٤ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (١٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

ن = ١٥

(الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس)

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"	الدلالة
١	التوقعات الإيجابية	١٣	*٠,٨١٣	دال
٢	الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	٩	*٠,٧٥٨	دال
٣	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	٨	*٠,٧٦١	دال
	الشعور العام بالرضا	٩	*٠,٨٠١	دال
٤	الذكاء الوجداني	١٠	*٠,٧٧٦	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠,٥١٤ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠.٧٥٨، ٠.٨١٣) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

ب - حساب ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية "سبيرمان وبراون Spearman & Prown"، "جتمان Guttman" طريقة "ألفا كرونباخ Alpha"، وجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤)

الثبات " بالتجزئة النصفية " و" معامل ألفا كرونباخ " لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي

ن = ١٥

م	المحاور	عدد العبارات	التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ
			سبيرمان - براون	جتمان	
١	التوقعات الإيجابية	١٣	*٠,٧٧٢	*٠,٧٥٠	*٧٨٩,٠
٢	الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	٩	*٠,٧٤٩	*٠,٧٨٥	*٧٧٤,٠
٣	حب التعلم والتفتح المعرفى الصحى	٨	*٠,٨٣٤	*٠,٧٥٤	*٠,٧٣٩
٤	الشعور العام بالرضا	٩	*٠,٨٠٤	*٠,٧٧٩	*٠,٨٣٠
٥	الذكاء الوجدانى	١٠	*٠,٧٦٣	*٠,٨١١	*٠,٧٩١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٥) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٧٤٩ ، ٠.٨٣٤) بمعادلة " سبيرمان وبراون " وقد تراوحت ما بين (٠.٧٥٤ ، ٠.٨١١) بمعادلة " جتمان " وقد تراوحت ما بين (٠.٧٣٩ ، ٠.٨٣٠) بمعادلة " ألفا كرونباخ " مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق كافة القياسات والاختبارات للمتغيرات الثلاثة (التفكير الإيجابي - مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب فى رياضة الجودو) على أفراد عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠) طالبة فى الفترة من ١ / ٥ / ٢٠٢٢م إلى ٢٦ / ٥ / ٢٠٢٢م.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية باستخدام الحاسب الآلي للبرنامج الإحصائي SPSS وتم حساب:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- النسبة المئوية.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي ومستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب في رياضة الجودو

ن = ٢٠ طالبة

مستوى الأداء المهارى التفكير الإيجابي	تايبى أوتشى + يوكو - شيهو - جاتامية	كوتشى جورما + كيسا - جاتامية	أوتش ماتا + كامى - شيهو - جاتامية	تائى اوتشى + كاتا - ها - جيمى	كو - أتش جارى + تسوكى - كومى - جيمى	سومى جايشى + نامى - جوجى - جيمى
التوقعات الإيجابية	*٠,٧٥٧	*٠,٧٥٥	*٠,٧٤٢	*٠,٧١٥	*٠,٧٤٥	*٠,٨٧٧
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	*٠,٧٢٦	*٠,٧٣٦	*٠,٧٤١	*٠,٧١٣	*٠,٧٨١	*٠,٧٤٨
حب التعلم والتفتح المعرفى الصحي	*٠,٧٣٠	*٠,٧٢٢	*٠,٨١٨	*٠,٨٠٩	*٠,٧٣١	*٠,٧٢٢
الشعور العام بالرضا	*٠,٧٦٤	*٠,٧٧١	*٠,٦٧٤	*٠,٧٦٣	*٠,٧٧٤	*٠,٧٨٦
الذكاء الوجداني	*٠,٦٧٩	*٠,٨١٥	*٠,٦٩٥	*٠,٧٧٢	*٠,٧٩٦	*٠,٧٦٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (١٦) وجود علاقة إرتباطية دالة احصائياً بين التفكير الإيجابي ومستوى أداء بعض

مهارات الهجوم المركب في رياضة الجودو

مناقشة النتائج:

" توجد علاقة إرتباطية دالة احصائياً بين التفكير الإيجابي ومستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب

في رياضة الجودو لدى طالبات تخصص الجودو "

يتضح من جدول (١٦) وجود علاقة إرتباطية دالة احصائياً بين التفكير الإيجابي ومستوى أداء بعض

مهارات الهجوم المركب في رياضة الجودو

ويتفق هذا مع دراسة " اسراء رفعت " (٢٠٢١م) (٣) هناك ارتباطاً دالاً بين متوسط درجات مقياس

التفكير الإيجابي ومتوسط درجات مقياس جودة الحياة.

كما تتفق هذا مع دراسة "عبد الله عمر" (٢٠٢٠م) (٧) أن التفكير الإيجابي للاعب تنس الطاولة

يساهم في زيادة الظواهر النفسية الإيجابية لدى اللاعب, كلما زاد مستوى التفكير الإيجابي للاعب تنس الطاولة

زادت الطاقة النفسية الإيجابية لدى اللاعب, الطاقة النفسية الإيجابية المرتفعة تحدث عندما ترتفع درجة التفكير

الإيجابي لدى اللاعب.

وترجع الباحثة ذلك إلى أن تنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات يعمل على زيادة أداء بعض مهارات

الهجوم المركب في رياضة الجودو لدى طالبات تخصص الجودو .ويتفق ذلك مع دراسة "عبد العزيز محمد "

(٢٠٢٠م) (٦)، وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين محاور مقياس التفكير الإيجابي ومستوى أداء المهاري .

كما تتفق هذا مع دراسة بترسون وآخرين Peterson et , al (٢٠٠٧) (١٢) وجود ارتباط دال وموجب بين إستراتيجيات التفكير الإيجابي مثل القدرة على الحب والأمل وحب الاستطلاع. وهذا يحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد علاقة إرتباطية دالة احصائياً بين التفكير الإيجابي ومستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب في رياضة الجودو لدى طالبات تخصص الجودو قيد البحث " .

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات:

في ضوء هدف البحث والمنهج المستخدم استخلصت الباحثة الاستخلاصات التالية:

١. توجد علاقة إرتباطية دالة احصائياً بين التفكير الإيجابي ومستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب فى رياضة الجودو لدى طالبات تخصص الجودو قيد البحث.

التوصيات:

١. الاسترشاد بنتائج هذا البحث في إجراء دراسات مشابهة ولفئات عمرية مختلفة.
 ٢. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التفكير الإيجابي وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل: تقدير الذات . الثقة بالنفس .
 ٣. الاهتمام بعقد دورات وندوات علمية لتنمية التفكير الإيجابي.
 ٤. تدريب الطالبات على مهارات التفكير الإيجابي.
-

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- ابراهيم الفقي (٢٠٠٠) : التفكير السلبي والتفكير الايجابي دراسة تحليلية ، الراية ، مصر
- ٢- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠) : علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات) ، ط(٣) ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٣- إسرائ رفعت هاشم محمد عامر(٢٠٢١) : التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير كلية الآداب، قسم علم النفس، جامعة سوهاج
- ٤- زياد أمين بركات (٢٠٠٦) : التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة - دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات " ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، جامعة القدس المفتوحة المجلد (٤) ، العدد (٣) ، ١٣٨-٨٥ .
- ٥- سامية لطفى الأنصاري (٢٠١٢) : التفكير الإيجابي " استراتيجياته وتطبيقاته " ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (٢٢) ، العدد (٧٤) ، ٢٢-٥ .
- ٦- عبد العزيز محمد شداد الحربي(٢٠١٩) : التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس وجودة الحياة لدى لاعبي ألعاب القوى بدولة الكويت، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، قسم العلوم التربوية والنفسية والرياضية ، جامعة جنوب الوادي
- ٧- عبد الله عمر سيد يعقوب الرفاعي (٢٠٢٠) : التفكير الإيجابي وعلاقته بالطاقة النفسية لدى لاعبي تنس الطاولة بدولة الكويت، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، قسم العلوم التربوية والنفسية والرياضية ، جامعة جنوب الوادي
- ٨- علي يوسف حسن البياتي (٢٠١٦) ، دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي ، ط ١ ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، عمان .
- ٩- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر (١٩٩٩) : سيكولوجيا التفوق الرياضي - تنمية المهارات العقلية ، مكتب النهضة ، القاهرة .
- ١٠- ناصر حسين ناصر (٢٠١٨) : " محددات التفكير (الايجابي - السلبي) وعلاقتها بسمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) " ، مجلة أوروک للعلوم الانسانية ، المجلد ١١ ، العدد ٠١ ، ٢٥١-٢٩٠ .
- ١١- وفاء احمد زغلول سليمان (٢٠١٧) : تطوير بعض الأداءات الهجومية بإستخدام التفكير الإيجابي وتأثيره على تحسين مستوى الأداء لناشئي الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات. قسم التدريب الرياضي و علوم الحركة ، جامعة الاسكندرية

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 12- Peterson , C. Ruch , W. Beermann , U. Park , N. & Seligman , M. (2007) . Strengths of character , orientation to happiness and life satisfaction . Journal of Positive Psychology 2 (3) , 149-156..

