

## فاعلية برنامج إرشاد نفسي لتنمية التفكير الإيجابي وأثره في الارتقاء بمستوى إدراك النجاح ومستوى القلق الدافع لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين لرياضة الكاراتيه "كوميديه"

م.د/ مدحت محمود محمد إبراهيم

مدرس علوم نفسية وتربوية بقسم أصول التربية

كلية التربية الرياضية بنين - جامعة مطروح

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.208144.2436

### المقدمة ومشكلة البحث:

يعد الاعداد النفسي للرياضيين أحد المتطلبات الضرورية والملحة لاعداد اللاعب إعداداً متكاملًا لخوض المنافسات الرياضية المحلية والعالمية والتنافس بقوة وبفاعلية لتحقيق الاهداف المنشودة، ومن خلال برامج الارشاد النفسي الرياضي التي تهدف إلى مساعدة اللاعب على فهم نفسه وميوله واستعداداته وإمكاناته وحل المشكلات النفسية التي كان يعجز عن حلها، واكتساب وتنمية المهارات النفسية الخاصة بالنشاط الرياضي.

ويشير كلا من "محمد علاوي"، "محمد العربي" إلى الارشاد النفسي الرياضي بأنه العملية التي تهدف إلى مساعدة اللاعب السوي على أن يفهم نفسه ويفهم مشكلاته وأن يستثمر إمكاناته الذاتية من قدرات ومهارات وإستعدادات وميول وإمكانات بيئته لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في شخصيته وفي قدراته ومستوياته الرياضية وهو عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمي إلى تطوير مستوى الاداء الرياضي وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب والمساهمة في تماسك الفريق والتغلب على الضغوط النفسية بهدف تحقيق الانجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية. (٩: ٤٥٨) (٢١:١١)

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: ٦،١١)

ويرى رائد علم النفس الإيجابي سلجمان (٢٠٠٢ Seligman) 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. (٩: 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 الايجابي.

ويرى (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٠) التفاؤل بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الافضل 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)

وتعد فاعلية الذات Self-efficacy بعد هام من أبعاد التفكير الايجابي وهي عملية معرفية فيها يشكل الفرد حكماً أو ادراكاً ذاتياً بالنسبة لقدراته لمواجهة متطلبات معينة، كما أنها تؤثر على كل من دافعية الانجاز للفرد وكذلك على مستوى أدائه الفعلي.

وقد أشار "بانديورا" 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. (٧: ١١١)

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. (٣: ١١٦)

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. (٨: ١٨٢)

ومن بين اهم أبعاد التفكير الايجابي "الذكاء الوجداني" لدى المدرب الرياضي وأيضاً اللاعب الرياضي والذي يرتبط بالعديد من المواقف الانفعالية التي تحتاج إلى فهم انفعالاته وانفعالات اللاعبين الآخرين وتنظيم هذه الانفعالات، لتحقيق الهدف منها، وهذا يتفق مع الدراسة التي أجراها فانسيكال Sickel، جينفر Jennifer، لويس Louise 2004 التي توضح العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتدريب الفعال لدى مدربي الكرة ، والتي كانت من أهم نتائجها أن نجاح المدرب في التدريب والمنافسات يرجع إلى قدرته على إدارة انفعالاته وانفعالات اللاعبين، ويذكر ماير Mayer، جيهر Geher 1996 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%. (١٣: 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. (٩:٣١٧)

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. (٩:٣٩١)

وتعتبر رياضة الكاراتيه "كوميتيه" 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 من ناحية ومن ناحية أخرى يلاحظ أن بعض اللاعبين يظهرون مستويات عالية في منافسات رياضية وفي المنافسة التالية مباشرة قد يظهرون بمستويات أقل كثيراً من مستوياتهم السابقة فكيف يحدث ذلك إذا علمنا أن مستوياتهم المهارية والبدنية لا يمكن أن تتأثر في هذه الفترة الوجيزة؟ ولكن الذي يمكن أن يتأثر بصورة واضحة هي الحالة النفسية للاعب الرياضي التي تحتاج إلى الرعاية النفسية وبرامج الارشاد النفسي الرياضي.

لذا أصبح لدور الاعداد النفسي ولبرامج الارشاد النفسي الرياضي أهمية كبرى في إعداد لاعبي المنتخب القومي والوصول بهم لأفضل استعداد نفسي ممكن من خلال الارتقاء بمستوى التفكير الايجابي بأبعاده الهامة التي تمثل المتطلبات النفسية الواجب توافرها وتطويرها لدى اللاعبين والتي ينعكس آثارها بالايجاب على القدرة على مواجهة الضغط والتكيف معه وإدارة القلق بفاعلية بالوصول لحالة من القلق الدافع الذي لا يضر الاداء وكذلك زيادة القدرة التنافسية والتفوق وتطوير إدراك النجاح المتمثل في الارتقاء بمستوى التوجة التنافسي وتوجة التمكن والتفوق لدى اللاعبين في بطولة العالم للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة.

لذا نحاول من خلال هذه الدراسة إستكشاف مدى فاعلية برنامج الارشاد النفسي المقترح في تطوير وتنمية أبعاد التفكير الايجابي برياضة الكاراتيه وأثر ذلك في تطوير ادراك النجاح ومستوى القلق الدافع لدي لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين.

**أهداف البحث :**

- ١- بناء برنامج إرشاد نفسي لتنمية التفكير الايجابي.
- ٢- التعرف على فاعلية البرنامج المقترح في:
  - تنمية التفكير الايجابي لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين للكراتيه.
  - الارتقاء بمستوى إدراك النجاح لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين للكراتيه.
  - الارتقاء بمستوى القلق الدافع لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين للكراتيه.

**فروض البحث :**

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مستوى التفكير الايجابي لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين للكراتيه.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مستوى إدراك النجاح لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين للكراتيه.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مستوى القلق الدافع لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين للكراتيه.

**مصطلحات البحث:****التفكير الايجابي: Positive thinking**

هو الطريقة التي يفكر بها الفرد وينعكس إيجابياً 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. (٢٢:١٤)

**التفاؤل والتوقعات الايجابية: Optimism**

"الايمان بالنتائج الايجابية وتوقعها حتى في اصعب المواقف والأزمات والتحديات". (١٩: ٤)

**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". (٩: ٣١٩)

**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". (٨: ١٨٢)

**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". (٨ : 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 ايجابية تساعد الفرد الرياضي على الرقي العقلي والانفعالي والمهني والاستفادة من مهاراته في نجاح مهامه". (١٣ : ١)

**إدراك النجاح: Realize Success**

"هو شعور اللاعب الرياضي بمزيد من النجاح عند المشاركة في المنافسة الرياضية بدافع الرغبة في التنافس والتمكن وبذل الجهد من أجل تحقيق التفوق والفوز" (٢١٧ : ١٠)

**القلق الدافع: Motive anxiety**

"هو مدى إسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي وبصفة خاصة أثناء المنافسة الرياضية" (٢٧٩ : ١٠)

**رياضة الكاراتيه: Karate sport**

"هي عبارة عن مهارات مركبة دفاعية وهجومية خاصة تمارس بصورة وهمية تسمى (الكاتا) أواقعية ضد فرد أو أكثر ويطلق عليها في صورتها الواقعية (الكوميتيه)".  
المنتخب القومي للشباب والناشئين في رياضة الكاراتيه "كوميتيه":

**National team for youth and juniors in karate " Kumite "**

"اللاعب المقيد بسجلات الإتحاد المصري للكاراتيه والمشارك في البطولات الرسمية التي ينظمها إتحاد اللعبة أو المنطقة التابع لها النادي المقيد به اللاعب لأعمار (١٤ - ١٨) سنة والذي استطاع تحقيق الفوز بالمراكز الاولى ببطولة الجمهورية".

**الدراسات المرتبطة:**

١- قام كلا من أونسال، وأوزان (٢٠١٨) (٢٠) 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 للاعب 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.

٢- كما أجري كوارى، وموتوكو (٢٠١٥) (١٥) دراسة بعنوان : العلاقة بين التفكير الإيجابي والفروق الفردية للاعب 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.

٣- عبدالوهاب، مروه محمد (٢٠١٥) (٦): "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 أجل خفض الضغوط الدراسية بل أيضاً لتنمية بعض الجوانب النفسية الإيجابية.

٤- أحمد، سناء فراج (٢٠١٤) (٢): "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين" هدف البحث إلى تنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين من خلال برنامج إرشادي واعتمد البحث على المنهج التجريبي واشتملت مجموعة البحث على ١٥ مراهق ومراقبة وتمثلت أدوات البحث في مقياس التفكير الإيجابي، مقياس تقدير الذات، البرنامج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي. وأشارت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي

بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في مستوى تقدير الذات لصالح القياس البعدي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي في مستوى تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية وأوصى البحث بضرورة الاهتمام بالمرهقين بشكل عام وتقديم الدعم النفسي لهم، وإعداد برامج إرشادية لتنمية التفكير الإيجابي للمراهقين للوقاية من الضغوط النفسية.

٥- عظيمة عباس السلطاني (٢٠١٠) (٥) قامت بدراسة بعنوان "تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة" باستخدام المنهج التجريبي، وهدف البحث إلى إعداد منهج إرشادي نفسي لتنمية التفكير الإيجابي للاعبين الشباب بكرة السلة والكشف عن تأثير المنهج الإرشادي في التصور الذهني للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي واشتملت عينة البحث على ١٤ لاعباً تم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (٧) لاعبين لكلتا المجموعتين، ومن أهم النتائج تمثلت في إن المنهج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كان تأثيره إيجابياً في التصور الذهني لدى لاعبي المجموعة التجريبية وظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للمنهج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي .

٦- دراسة بترسون وآخرون (٢٠٠٧) (١٧): بعنوان العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة، بهدف الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة، وشملت عينة البحث عدد (٢٤٣٩) مراهق أمريكي، وعينة أخرى من المراهقين السويسريين، وتشير النتائج إلى وجود ارتباط دال وموجب بين استراتيجيات التفكير الإيجابي مثل القدرة على الحب والامل وحب الاستطلاع، و بكل من السعادة وجودة الحياة.

٧- أجرى مايكل شيرد Michael Sheard، جيم جولي Jim Golby (٢٠٠٦) (١٦) دراسة بعنوان " تأثير برنامج التدريب على المهارات النفسية في أداء السباحين والتطور النفسي الإيجابي" بهدف دراسة مدى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريب المهارات النفسية على الأداء التنافسي للسباحين وتطوير السمات النفسية الإيجابية، وظهرت النتائج ان هناك تحسناً كبيراً بشكل عام في الملامح النفسية الإيجابية مثل المتانة والصلابة النفسية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفائل المشروط والإيجابية.

#### 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- تحديد مدة البرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة تدريبية .
- ٤- اختيار أدوات جمع البيانات التي تتناسب وطبيعة هذا البحث.
- ٥- الاستفادة من مناقشة نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج هذا البحث.

### خطة واجراءات البحث

أولاً: خطة البحث:

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي و البعدي.

مجتمع البحث:

لاعبى المنتخب القومي للشباب والناشئين في رياضة الكاراتيه "كوميتيه" بجمهورية مصر العربية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب مصر للكاراتيه "كوميتيه" الشباب والناشئين وعددهم (١٨) لاعب ولاعبة.

### الوصف الإحصائي لعينة البحث

جدول (١) الوصف الإحصائي واعتدالية لعينة البحث في المتغيرات الأساسية ن=١٨

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	العمر الزمني	عام	١٧.١٠	١٧.٠٠	١.٩٢	١٤.٠٠	٢٠.٠٠	٦.٠٠	٠.١٩	١.٢٣-
٢	العمر التدريبي	عام	١١.١٧	١١.٠٠	٢.٦٣	٦.٠٠	١٦.٠٠	١٠.٠٠	٠.٠٨-	٠.٧٨-
٣	الوزن	ثقل كجم	٦٢.٥٠	٦٠.٠٠	٩.٢١	٤٧.٠٠	٨٣.٠٠	٣٦.٠٠	٠.٥٨	٠.٤٨-
٤	الطول	سم	١٦٨.١٠	١٦٨.٠٠	٩.٣٩	١٥٠.٠٠	١٨٥.٠٠	٣٥.٠٠	٠.٠٢-	٠.٨٥-

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح لمتغيرات الدراسة الأساسية، ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء قد تراوح بين (٠.٠٧ : ٠.٦٧) والتفطح (٠.١٨ : ٠.٩٤) وعليه يقع الالتواء والتفطح بين (٣ ±) مما يشير إلى اعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية.

جدول (٢) الوصف الإحصائي واعتدالية عينة الدراسة في التفكير الايجابي ن=١٨

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	المرونة	درجة	١٨.٧٨	١٨.٥٠	٢.٨٢	١٤.٠٠	٢٤.٠٠	١٠.٠٠	٠.١٢-	٠.٣٦-
٢	حديث الذات	درجة	١٧.٦١	١٧.٠٠	٢.٥٠	١٤.٠٠	٢٣.٠٠	٩.٠٠	٠.٥٣	٠.٥٧-
٣	الذكاء الانفعالي	درجة	١٥.٣٣	١٦.٥٠	٣.٣٦	٩.٠٠	١٩.٠٠	١٠.٠٠	٠.٥٧-	١.٠٥-



٠.٨٧-	٠.٣٢-	٣.٠٠	٢٣.٠٠	٢٠.٠٠	١.٠٣	٢٢.٠٠	٢١.٦٧	درجة	ضبط النفس	٤
٠.٦٥	٠.٧٧	١١.٠٠	٢٥.٠٠	١٤.٠٠	٢.٨٣	١٨.٠٠	١٨.٠٠	درجة	فاعلية الذات	٥
٠.٢١-	٠.١٣	٣.٠٠	٧٧.٠٠	٤٧.٠٠	٧.٩٣	٦٢.٥٠	٦٢.٣٩	درجة	التفاؤل	٦

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح لمتغيرات الدراسة الأساسية، ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء قد تراوح بين (٠.١٢ : ٠.٧٧) والتفطح (٠.٢١ : ١.٠٥) وعليه يقع الالتواء والتفطح بين ( $\pm 3$ ) مما يشير إلى اعتدالية العينة في التفكير الايجابي.

جدول (٣) الوصف الإحصائي واعتدالية عينة الدراسة في متغيرات القلق الدافع وإدراك النجاح  $n = 18$

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	القلق الدافع	درجة	٦٢.٣٩	٦٢.٥٠	٧.٩٣	٤٧.٠٠	٧٧.٠٠	٣.٠٠	٠.١٣	٠.٢١-
٢	إدراك النجاح (التمكن والتفوق)	درجة	٢٨.٢٢	٢٩.٥٠	٥.٨٣	١٧.٠٠	٣٧.٠٠	٢.٠٠	٠.٤٤-	٠.٩٣-
٣	إدراك النجاح (توجيه التنافسية)	درجة	٢٠.٧٨	٢١.٥٠	٤.٦٠	١٣.٠٠	٢٩.٠٠	١٦.٠٠	٠.٠٥	١.٠٨-

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح لمتغيرات الدراسة الأساسية، ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء قد تراوح بين (٠.١٣ : ٠.٤٤) والتفطح (٠.٢١ : ١.٠٨) وعليه يقع الالتواء والتفطح بين ( $\pm 3$ ) مما يشير إلى اعتدالية العينة في متغيرات القلق الدافع وإدراك النجاح.

### البرنامج النفسي المقترح :

#### أهداف البرنامج :

- ١- بناء برنامج إرشاد نفسي لتنمية التفكير الايجابي.
- ٢- التعرف على فاعلية البرنامج المقترح في:
  - تنمية التفكير الايجابي لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين للكراتيه.
  - الارتقاء بمستوى إدراك النجاح لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين للكراتيه.
  - الارتقاء بمستوى القلق الدافع لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين للكراتيه.

#### محاور وأبعاد البرنامج :

- يتأسس البرنامج على محاوران اساسيان هما :
- المحور الأول : التفكير الايجابي ويتضمن الأبعاد الاتية :
- البعد الأول : تنمية التفاضل والتوقعات الايجابية.
  - البعد الثاني : تنمية فاعلية الذات.
  - البعد الثالث : تنمية القدرة على ضبط الانفعالي.

- البعد الرابع : تنمية الذكاء الانفعالي.

- البعد الخامس: تنمية الحديث الذاتي الايجابي.

- البعد السادس : تنمية المرونة والتقبل الايجابي.

المحور الثاني : الارتقاء بمستوى إدراك النجاح والقدرة على مواجهة ضغوط المنافسة:

- البعد الأول : تطوير مستوى القلق الدافع.

- البعد الثاني: تطوير توجه التنافسية وتوجه التفوق أوالتمكن.

**المدة الزمنية للبرنامج :**

مدة تطبيق البرنامج (١٢) اسبوعا بواقع (٢) وحدة تدريبية اسبوعياً بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة ، وبذلك يبلغ اجمالي عدد الوحدات في البرنامج المقترح ككل (٢٤) وحدة تدريبية.

**أدوات جمع البيانات**

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذه الدراسة وذلك من خلال الإطلاع علي البحوث والدراسات السابقة وتم تقسيم هذه الأدوات إلي شقين:

**الشق الأول : خاص بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث واشتمل علي :**

- شريط قياس بالسنتيمتر - جهاز رستاميتير لقياس الطول

- ميزان طبي لقياس الوزن

**الشق الثاني : خاص بإجراء تجربة البحث واشتمل علي :**

- مقياس التفكير الايجابي في المجال الرياضي . مرفق ( ١ ) (مدحت محمود محمد)

- إختبار القلق الدافع للرياضيين . مرفق ( ٢ ) (محمد حسن علاوي)

- إستخبار إدراكات النجاح . مرفق ( ٣ ) ( هريرت مارش ،محمد حسن علاوي )

\* المعاملات العلمية لأدوات البحث :

**مقياس التفكير الايجابي في المجال الرياضي: مرفق (١)**

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 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 إلى اتساق هذه العبارات مع محاورها ومع المقياس ككل وأيضاً اتساق هذه المحاور مع المقياس وبالتالي صدقها. (١٨): (١٢)

إختبار القلق الدافع للرياضيين: مرفق (٢)

صممه محمد حسن علاوي ويهدف إختبار القلق الدافع إلى التعرف على مدى إسهام القلق في الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي وبصفة خاصة أثناء المنافسة الرياضية ويتضمن الإختبار ٢٠ عبارة ويقوم اللاعب بالاستجابة لعبارات الإختبار على مقياس خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتم حساب ثبات الإختبار من خلال حساب معامل ألفا الذي بلغ ٠,٧٩ وكذلك بلغ معامل استقرار الإختبار ٠,٧١ كما تم إيجاد صدق التكوين الفرضي للإختبار بتطبيقه على عينة من اللاعبين قوامها ٨٢ لاعباً وأسفرت نتائج التطبيق إلى وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القلق المساعد أو الدافع في الارتقاء بمستوى الاداء في المنافسة الرياضية. (٢٧٩: ١٠)

استخبار إدراك النجاح: مرفق (٣)

قام كلا من جلن ريرتس Roberts و جلوريا بلاجوى Balague في الاصل بتصميم مقياسين للتطبيق في المجال الرياضي لقياس توجهات دافعية المهمة والذات (الايجو) وعرفا باسم "استخبار إدراكات النجاح (POS) ويتضمن كل مقياس ١٢ عبارة لقياس بعدين من أبعاد توجهات الدافعية هما (التنافسية، والتفوق) ثم قام مارش Marsh (١٩٩٤) بتحليل المقياسين عاملياً واستطاع التوصل إلى تحديد ١٤ عبارة تصلح كمقياس للتطبيق على الرياضيين في المرحلة الجامعية والثانوية ويتضمن المقياس بعد التنافسية ٦ عبارات والتمكن (التفوق) ٨ عبارات ويقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات المقياس على مقياس خماسي الدرجات ( بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) وطبقاً للعبارة التالية "عندما اشترك في منافسة رياضية فإنني أشعر بالمزيد من النجاح عندما....". كما قام بإيجاد ثبات درجات الاستخبار عن طريق "معامل ألفا" والذي بلغ ٠,٩٢ بالنسبة للتنافسية، ٠,٩٢ بالنسبة للتمكن أو التفوق. (٢١٩: ١٠)

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الاساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات:

التوصيف الإحصائي (المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح)

إختبار ت لدلالة الفروق، نسب التحسن.

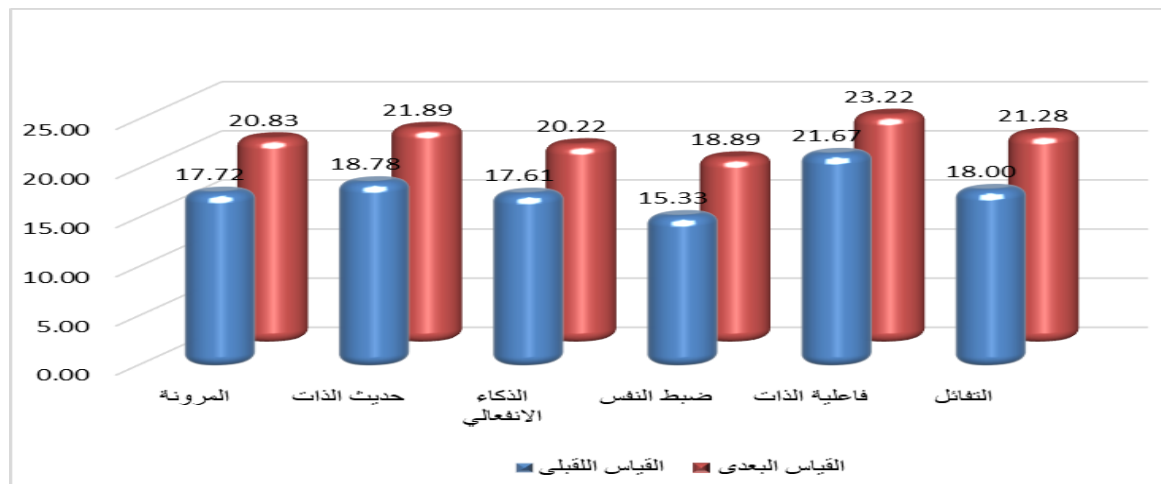
وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS

## عرض النتائج

## جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة في التفكير الإيجابي ن = ١٨

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		ت	sig
			ع	م	ع	م	ع	م		
١	المرونة	درجة	١٧.٧٢	٣.٠٣	٢٠.٨٣	٢.٦٦	٣.١١	١.٩٤	٦.٨١	٠.٠٠
٢	حديث الذات	درجة	١٨.٧٨	٢.٨٢	٢١.٨٩	٢.٧٢	٣.١١	١.٤٥	٩.١٠	٠.٠٠
٣	الذكاء الانفعالي	درجة	١٧.٦١	٢.٥٠	٢٠.٢٢	٢.١٣	٢.٦١	٢.١٢	٥.٢٣	٠.٠٠
٤	ضبط النفس	درجة	١٥.٣٣	٣.٣٦	١٨.٨٩	٢.٧٢	٣.٥٦	٢.٦٤	٥.٧١	٠.٠٠
٥	فاعلية الذات	درجة	٢١.٦٧	١.٠٣	٢٣.٢٢	١.٢٦	١.٥٦	٠.٨٦	٧.٧١	٠.٠٠
٦	التفاؤل	درجة	١٨.٠٠	٢.٨٣	٢١.٢٨	٢.٢٢	٣.٢٨	٢.٠٨	٦.٦٨	٠.٠٠

ت دال عند  $sig \geq ٠.٠٥$ 

## شكل (١) متوسط القياسين (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة في التفكير الإيجابي

يوضح جدول (٤) وشكل (١) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) والفروق لعينة الدراسة في التفكير الإيجابي ويتضح من الجدول والشكل أن قيمة (ت) قد تراوحت بين (٥.٢٣ : ٩.١٠) بمستوى دلالة (Sig) يؤول إلى (٠.٠٠٠) مما يشير إلى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) في التفكير الإيجابي لصالح المتوسط الحسابي الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي.

جدول (٥) نسبة تحسن عينة الدراسة في التفكير الإيجابي ن = ١٨

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	
١	المرونة	درجة	٣.٠٣	١٧.٧٢	٢٠.٨٣	٢.٦٦	١٧.٥٥%
٢	حديث الذات	درجة	٢.٨٢	١٨.٧٨	٢١.٨٩	٢.٧٢	١٦.٥٧%
٣	الذكاء الانفعالي	درجة	٢.٥٠	١٧.٦١	٢٠.٢٢	٢.١٣	١٤.٨٣%
٤	ضبط النفس	درجة	٣.٣٦	١٥.٣٣	١٨.٨٩	٢.٧٢	٢٣.١٩%
٥	فاعلية الذات	درجة	١.٠٣	٢١.٦٧	٢٣.٢٢	١.٢٦	٧.١٨%
٦	التفاؤل	درجة	٢.٨٣	١٨.٠٠	٢١.٢٨	٢.٢٢	١٨.٢١%



شكل (٢) نسب تحسن عينة الدراسة في التفكير الإيجابي

يوضح جدول (٥) وشكل (٢) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) ونسب التحسن لعينة الدراسة في التفكير الإيجابي ويتضح من الجدول أن نسب تحسن متغيرات التفكير الإيجابي قد تراوحت بين (٧.١٨% : ٢٣.١٩%) وكان ترتيب متغيرات التفكير الإيجابي من الأكثر تحسناً إلى الأقل كما يلي:

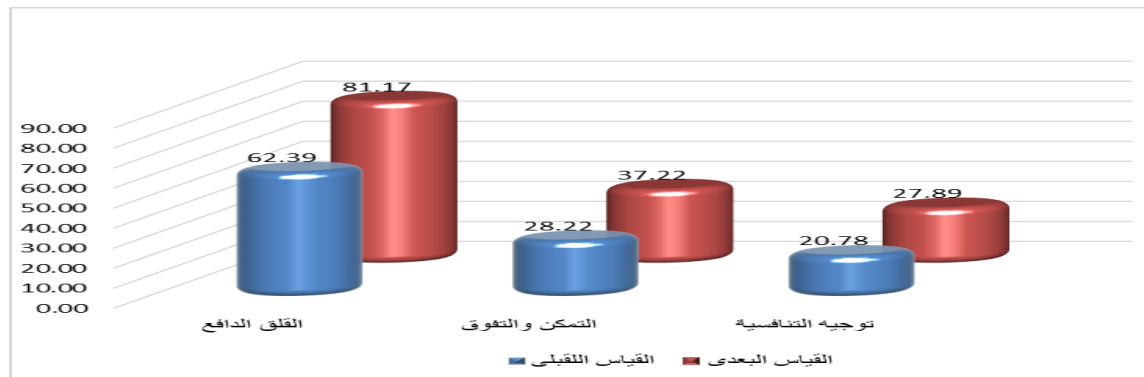
(ضبط النفس ثم التفاؤل ثم المرونة ثم حديث الذات ثم الذكاء الانفعالي ثم فاعلية الذات)

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسط القياسين

القبلي - البعدي) لعينة الدراسة في متغيرات القلق والدافع وإدراك النجاح ن = ١٨

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق	ت	sig
			ع	م	ع	م			
١	القلق الدافع	درجة	٧.٩٣	٦٢.٣٩	١٠.١٢	٨١.١٧	٧.٨٤	١٠.١٦-	٠.٠٠
٢	إدراك النجاح (التمكن والتفوق)	درجة	٥.٨٣	٢٨.٢٢	٢.٢٤	٣٧.٢٢	٤.٧٧	٨.٠١-	٠.٠٠
٣	إدراك النجاح (توجيه التنافسية)	درجة	٤.٦٠	٢٠.٧٨	١.٩٧	٢٧.٨٩	٣.٧٧	٨.٠٠-	٠.٠٠

ت دال عند  $sig \geq 0.05$



شكل (٣) متوسط القياسين (القبلي - البعدي) لعينة الدراسة في متغيرات القلق الدافع وإدراك النجاح يوضح جدول (٦) وشكل (٣) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) والفروق لعينة الدراسة في كل من القلق الدافع وإدراك النجاح ويتضح من الجدول والشكل ان قيمة (ت) قد تراوحت بين (٨.٠٠ : ١٠.١٦) بمستوى دلالة (Sig) يؤول إلى (٠.٠٠) مما يشير إلى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) في كل من القلق الدافع وإدراك النجاح لصالح المتوسط الحسابي الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي.

جدول (٧) نسبة تحسن عينة الدراسة في متغيرات القلق الدافع وإدراك النجاح ن=١٨

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	
١	القلق الدافع	درجة	٧.٩٣	٦٢.٣٩	٨١.١٧	١٠.١٢	%٣٠.١٠
٢	إدراك النجاح (التمكن والتفوق)	درجة	٥.٨٣	٢٨.٢٢	٣٧.٢٢	٢.٢٤	%٣١.٨٩
٣	إدراك النجاح (توجيه التنافسية)	درجة	٤.٦٠	٢٠.٧٨	٢٧.٨٩	١.٩٧	%٣٤.٢٢



شكل (٤) نسب تحسن عينة الدراسة في متغيرات القلق الدافع وإدراك النجاح

يوضح جدول (٧) وشكل (٤) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) ونسب التحسن لعينة الدراسة في القلق الدافع وإدراك النجاح ويتضح من الجدول أن نسب التحسن قد تراوحت بين (%٣٠.١٠ : %٣٤.٢٢) وكان ترتيب متغيرات كل من القلق الدافع وإدراك النجاح من الأكثر تحسنا إلى الأقل كما يلي:  
إدراك النجاح (توجيه التنافسية)

ادراك النجاح (التمكن والتفوق)

القلق الدافع

مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المرتبطة بمستوى التفكير الايجابي

أوضحت نتائج جدول (٤،٥) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين (القبلي - البعدي) في التفكير الايجابي لصالح القياس البعدي، وزيادة معدلات نسب تحسن متغيرات التفكير الايجابي التي تراوحت بين (٧.١٨% : ٢٣.١٩%) وقد تعزي هذه النتائج الي برنامج الارشاد النفسي المقترح لتنمية التفكير الايجابي.

وجاء ترتيب متغيرات التفكير الايجابي من الأكثر تحسناً إلى الأقل كما يلي حيث احتل ضبط النفس الترتيب الاول بأعلى نسبة تحسن (٢٣،١٩%) وهذا يتوافق مع طبيعة مواقف المنافسة الحرجة برياضة الكاراتية المليئة بالانفعالات الحادة التي تتطلب من اللاعب القدرة على الضبط والتحكم في الاداء ويستطيع التفكير الجيد في المواقف الحساسة في المباراة وهذا يتفق مع ما أشار اليه "محمد العربي، أسامة راتب" (٢٠١٥) بضرورة احتواء الاستثارة الانفعالية واعتبارها علامة للاستعداد للمنافسة، ثم جاء في الترتيب الثاني التفاضل بنسبة تحسن (١٨،٢١%) وهو من أهم أبعاد التفكير الايجابي وخاصة طبيعة التنافس بالرياضات النزالية وعلى رأسها رياضة الكاراتيه المليئة بالتحديات الصعبة التي تتطلب إمتلاك اللاعب القدر الكافي من التفكير الايجابي وتوقع النجاح وهذا يتفق مع ما أشار إليه رائد علم النفس الايجابي سلجمان (٢٠٠٢ Seligman)، (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٠)، محمد علاوي (١٩٩٨)، لوهر (٢٠٠٢، Loehner)، كوكس (٢٠٠٢، Cox) من أهمية التفاضل كمؤشر هام من مؤشرات دافعية الانجاز الرياضي أو التنافسية والذي يمكن اللاعب من استخدام أسلوب التفسير التفاولي في مواقف التحدي، والتوقعات الايجابية في مواقف المنافسة الرياضية، ثم جاء في الترتيب الثالث المرونة والتقبل الايجابي بنسبة تحسن (١٧،٥٥%) نظراً للمواقف السريعة والمتلاحقة بالمباراة والتي تتطلب من اللاعب التفكير بمرونة بإيجاد حلول سريعة ومناسبة وهذا يتفق مع ما أشار إليه "محمد علاوي" (٢٠١٢) بأن المرونة 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 الكاراتيه، ثم جاء حديث الذات الايجابي في الترتيب الرابع بنسبة تحسن (١٦،٥٧%) حيث يتحدث اللاعب مع نفسه عن الاحداث والمواقف المحيطة به لمحاولة التعرف عليها وإدراكها وتقييمها أثناء المنافسة وهذا يتفق مع ما أشار إليه "محمد علاوي" (٢٠١٢) فإن الحديث الذاتي هو مفتاح أو بداية التحكم المعرفي Cognitive control وهو عبارة عن مجموعة من الافكار التقييمية التي يحاول الفرد أن يفكر فيها عن الاحداث والحقائق التي تحدث له، وهذا وقد جاء الذكاء الانفعالي في الترتيب الخامس

بنسبة تحسن (١٤,٨٣%) وهو من أهم متطلبات نجاح اللاعب في إدارة انفعالاته من خلال فهم وتفسير العديد من المواقف الانفعالية وتنظيمها من أجل تحقيق الهدف منها داخل المنافسة وخاصة رياضة الكاراتيه، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من فانسيكال Sickel، جينفر Jennifer، لوي Louise 2004، ماير Mayer، جيهر Geher 1996 أن للذكاء الانفعالي أهمية كبيرة في النجاح في الحياة والعمل المهني حيث يمثل الذكاء الانفعالي نسبة ٨٠% في إدارة وحل المشكلات واتخاذ القرارات، وجاءت فاعلية الذات في آخر الترتيب بنسبة تحسن (٧,١٨%) وهي من أهم المتطلبات النفسية لتحقيق النجاح والانجاز في رياضة الكاراتيه فلاعب الكاراتيه الناجح ينبغي أن يدرك انه فاعل وكفاء حتى يستطيع النجاح في المنافسة وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من "محمد علاوي، البرت بانديورا Bandura (١٩٨٦) بأن فاعلية الذات عملية معرفية وفيها يشكل الفرد حكماً أو ادراكاً ذاتياً بالنسبة لقدراته لمواجهة متطلبات معينة، كما أنها تؤثر على كل من دافعية الانجاز للفرد وكذلك على مستوى أدائه الفعلي.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من "عظيمة عباس" (٢٠١٠) (٥)، "عبد الوهاب، مروة محمد" (٢٠١٥) (٦)، "أحمد، سناء فراج" (٢٠١٤) (٢)، أونسال، وأوزان (٢٠١٨) (٢١) في فاعلية برامج الارشاد النفسي في تنمية مهارات التفكير الايجابي، ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مستوى التفكير الايجابي لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين للكاراتيه"

مناقشة النتائج المرتبطة بادراك النجاح

أوضحت نتائج جدول (٦،٧) الى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لعينة الدراسة لصالح القياس البعدي، وزيادة معدلات نسب تحسن بعدي إدراك النجاح وهما توجه التنافسية بمقدار ٣٤.٢٢%، وتوجه التفوق والتمكن بمقدار ٣١.٨٩% وقد تعزي هذه النتائج الي برنامج الارشاد النفسي المقترح لتنمية التفكير الايجابي.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من "كواري، وموتوكو" (٢٠١٥) (١٦)، "بترسون وآخرون (٢٠٠٧) (١٨)، "أحمد، سناء فراج" (٢٠١٤) (٢) في فاعلية تنمية التفكير الايجابي في تحسين مستوى تقدير الذات، ووجود علاقة ارتباط بين التفكير الايجابي وكلا من السعادة والرضا عن الحياة والقدرة على الحب والامل، وايضاً وجود علاقة ارتباط بين التفكير الايجابي ودرجة إظهار القدرة والتمكن والتوجه نحو الهدف والتنافسية.

وتتفق هذه النتائج بوجه عام مع ما اشارت اليه نتائج دراسة كلا من "مايكل شيرد Michael Sheard، جيم جولي Jim Golby" (٢٠٠٦) (١٧) أن هناك تحسناً كبيراً بشكل عام في الملامح النفسية الايجابية مثل المتانة والصلابة النفسية وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والتفائل المشروط والايجابية، ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين



القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مستوى إدراك النجاح لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب للكراتيه ."

#### مناقشة النتائج المرتبطة بمستوى القلق الدافع :

أوضحت نتائج جدول (٦،٧) الي وجود فروق معنوية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي وزيادة معدلات نسب تحسن مستوى القلق الدافع بمقدار ٣٠.١٠% وقد تعزي هذه النتائج الي برنامج الارشاد النفسي المقترح لتنمية التفكير الايجابي.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة كلا من " عبدالوهاب، مروة محمد" (٢٠١٥) (٦)، "أحمد ،وسناء فراج" (٢٠١٤) (٢) على أثر تنمية التفكير الايجابي في خفض مستوى القلق والضغوط وكذلك دوره في الوقاية من الضغوط النفسية والانتقال من القلق السلبي إلى القلق الدافع والايجابي.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "محمد علاوي"، "محمد العربي" (٢٠٠٢) لفاعلية دور برامج الارشاد النفسي في التغلب على الضغوط النفسية وتحقيق النمو والتكامل في الشخصية بهدف تحقيق الانجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية، وكذلك ما أشار إليه "أسامة راتب" (٢٠١٥) الي ضرورة احتواء الاستثارة الانفعالية قبل المنافسة وتجنب تفسيرها على أنها قلق أو خوف والافضل اعتبار هذه المظاهر علامات التهيئة والاستعداد للمنافسة.

ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في مستوى القلق الدافع لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين للكراتيه ."

#### الاستنتاجات:

- برامج الارشاد النفسي الرياضي لها دور فعال في تطوير أبعاد التفكير الايجابي لدى لاعبي رياضة المنازلات.
- التأثير النوعي لبرامج الارشاد النفسي الرياضي في تنمية مهارات التفكير الايجابي بما يتناسب مع المتطلبات النفسية الخاصة برياضة الكراتيه.
- حقق ضبط النفس أعلى نسبة تحسن (٢٣,١٩%) بأبعاد التفكير الايجابي وذلك لانه متطلب نفسي أساسي لرياضة الكراتيه.
- أبعاد التفكير الايجابي وخاصة بعدي التفاوض وضبط النفس لهم دور فعال في تطوير كلا من مستوى إدراك النجاح ومستوى القلق الدافع.
- هنالك علاقة طردية بين تطوير مستوى التفكير الايجابي وتطور مستوى إدراك النجاح والرغبة في الانجاز لدى لاعبي رياضة الكراتيه.
- تتحسن القدرة التنافسية وإدارة القلق بفاعلية لدى لاعبي الكراتيه بتحسن مستوى التفكير

الايجابي.

### التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بتوفير برامج الارشاد النفسي لتنمية وتطوير أبعاد التفكير الايجابي لدى لاعبي رياضات المنازل وخاصة رياضة الكاراتيه.
- نشر الوعي بأهمية تطوير مهارات التفكير الايجابي لدى الرياضيين كمتطلبات هامة لتحقيق التفوق والانجاز بالمنافسات الرياضية وخاصة الدولية.
- توفير برامج نفسية لرياضة الكاراتيه باستخدام التفكير الايجابي لتطوير القدرة على مواجهة الضغوط النفسية ومواجهة قلق المنافسة.
- الاهتمام بدور الاخصائي النفسي الرياضي وتفعيل دوره في المنتخبات والفرق الرياضية.
- الاهتمام بموضوعات علم نفس الرياضة الايجابي لإعداد المدرب العقلي والمدرب الايجابي وتطوير أساليب الاعداد النفسي للرياضيين.
- اجراء دراسة مشابهة على عينة أكبر ولعدد أكبر من الرياضات النزالية.

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد محمد عبدالخالق (٢٠٠٠): التفاؤل والتشاؤم - عرض لدراسات عربية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد (٥٦) السنة الرابعة، ٢٣-٧ .
- ٢- أحمد، سناء فراج (٢٠١٤): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مجلد ٢، ١٥٤، ص ٥٣٧-٥٤٨
- ٣- اسامة كامل راتب (٢٠١٥): الدعم النفسي للناشئ، سلسلة علم النفس الرياضي الايجابي، العدد (١) دار الفكر العربي.
- ٤- سعيد صالح (٢٠٠٨): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، بحث منشور، الجامعة الاسلامية، ماليزيا.
- ٥- عزيمة عباس (٢٠١٠): تأثير منهج ارشادي لتنمية التفكير الايجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (٣) المجالد (٣).
- ٦- عبدالوهاب، 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، ٣٤٥، ص ٣٠١-٣٤٥
- ٧- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٨- محمد حسن علاوي (٢٠٠٠): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٩- محمد حسن علاوي (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٠- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- محمد العربي شمعون (٢٠٠٢): التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- مدحت محمود محمد (٢٠٢١): بناء مقياس التفكير لاجباري في المجال الرياضي ، بحث منشور،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية ،القاهرة.
- ١٣- وائل رفاعي (٢٠٠٦): بناء مقياس الذكاء الانفعالي للمدرب الرياضي، بحث منشور، مجلة

كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.

١٤- يحيى النجار، عبدالرؤوف الطلاع (٢٠١٤): التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الاهلية بمحافظة غزة.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 15- **Cox, R.H.(2002):** Sport psychology. (4th ed.) Dubuque, Brown.
- 16- **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.
- 17- **Michael Sheard & Jim Golby (2006):** Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development International Journal of Sport and Exercise Psychology.
- 18- **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.
- 19- **Seligman, M. P. (2005):** Positive psychology progress: Empirical
- 20- **Seligman, M.& Csikszentmihalyi ,M.(2000):**Positive psychology: introduction. American Psychologist, 55,5-14.
- 21- **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

فاعلية برنامج إرشاد نفسي لتنمية التفكير الايجابي وأثره في الارتقاء بمستوى إدراك النجاح ومستوى القلق الدافع لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين لرياضة الكاراتيه " كوميديه"

م.د/ مدحت محمود محمد إبراهيم

يهدف البحث إلى بناء برنامج إرشاد نفسي لتنمية التفكير الايجابي والتعرف على مدى فاعلية البرنامج المقترح في تطوير وتنمية أبعاد التفكير الايجابي لرياضة الكاراتيه وأثر ذلك في تطوير ادراك النجاح ومستوى القلق الدافع لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين. وقد لاحظ الباحث أن لبرامج الارشاد النفسي الرياضي أهمية كبرى في إعداد لاعبي المنتخب القومي والوصول بهم لأفضل استعداد نفسي ممكن من خلال الارتقاء بمستوى التفكير الايجابي بأبعاده الهامة التي تمثل المتطلبات النفسية الواجب توافرها وتطويرها لدى اللاعبين والتي ينعكس أثارها بالايجاب على القدرة على مواجهة الضغط وإدارة القلق بفاعلية بالوصول لحالة من القلق الدافع الذي لا يضر الاداء وكذلك زيادة القدرة التنافسية وتطوير إدراك النجاح المتمثل في توجة التمكن والتفوق لدى اللاعبين عند المشاركة في المنافسات الدولية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة من لاعبي المنتخب القومي المصري للكاراتيه قوامها (١٨) لاعب ولاعبة، ومن أهم نتائج هذا البحث هو التأثير النوعي للبرنامج في تنمية أبعاد التفكير الايجابي والتي تمثل المتطلبات النفسية الهامة لرياضة الكاراتيه وهناك علاقة طردية بين تطور مستوى التفكير الايجابي وتطور مستوى إدراك النجاح والرغبة في الانجاز والقدرة على إدارة القلق بفاعلية وزيادة القدرة التنافسية لدى لاعبي المنتخب القومي للكاراتيه.

ومن أهم توصيات البحث هي ضرورة الاهتمام بتوفير برامج الارشاد النفسي لتنمية وتطوير أبعاد التفكير الايجابي لدى لاعبي رياضات المنازل وخاصة رياضة الكاراتيه، نشر الوعي بأهمية تطوير مهارات التفكير الايجابي لدى الرياضيين كمتطلبات هامة لتحقيق التفوق والانجاز بالمنافسات الرياضية وخاصة الدولية.

**Abstract****The effectiveness of a psychological guidance program to develop positive thinking and its impact on raising the level of perception of success and the level of Motivational anxiety among the players of the national youth and junior karate team "Kumite"****Dr. Medhat Mahmoud Mohamed Ibrahim**

The research aims to build a psychological guidance program for improving positive thinking and to identify the extent of the effectiveness of the proposed program in improving and developing the aspects of positive thinking in the sport of karate and its impact on developing the perception of success and the level of motivational anxiety among the players of the national team for youth and juniors.

The researcher noticed that the sports psychological guidance programs are of great importance in preparing the players of the national team and making them achieve the best possible psychological readiness by raising the level of positive thinking with its important aspects, which represent the psychological requirements that must be met and developed among the players, which effects are reflected positively on the ability to defiygn pressure and manage anxiety effectively. By reaching a state of motivational anxiety that does not harm performance, as well as increasing competitiveness and developing the perception of success represented in directing empowerment and excellence among players when participating in international competitions.

The researcher used the experimental method for a sample of the players of the Egyptian national team for karate, consisting of (18) male and female players. One of the most important results of this research is the qualitative effect of the program in developing the aspects of positive thinking, which represent the important psychological requirements for the sport of karate. There is a direct relationship between the development of the level of positive thinking and the development of the level of awareness. Success, the desire for achieving goals, the ability to manage anxiety effectively, and increase the competitiveness of the national karate players.

Among the most important recommendations of the research is the need to pay attention to providing psychological guidance programs to improve and develop the aspects of positive thinking among the players of combat sports, especially the sport of karate, spreading awareness of the importance of developing positive thinking skills among athletes as important requirements for achieving excellence and reaching goals in sports competitions, especially international ones.