



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

العلاقة بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات
الشمالية من فلسطين

إعداد

غسان ناصر يوسف أبو مطر

إشراف

د. بشار صالح

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات
العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

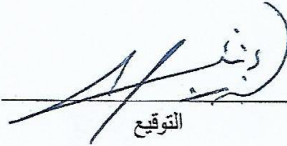
2023

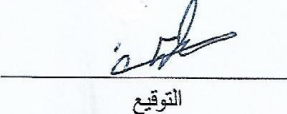
العلاقة بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات
الشمالية من فلسطين

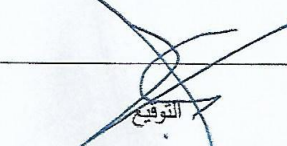
إعداد

غسان ناصر يوسف أبو مطر

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 1/ 7 / 2023، وأجيزت:


التوقيع


التوقيع


التوقيع

د. بشار صالح

المشرف الرئيسي

د. فاطمة الفقيه

المتحن الخارجي

آ.د. عبدالناصر القدومي

المتحن الداخلي

الإهداء

الى من شرفني بحمل اسمه

الى والدي...

الى مهجة قلبي ونور عيني وضوء دربي والدتيالغالية

الى زوجتي... رفيقة الكفاح والظروف الصعبة التي لم تبخل بوقت أو جهد لمساعدتي

الى مهجة قلبي وبسمة... إلى أبنائي فهم كل حياتي

إلى جميع أخوتي وأهلي والأقارب والأصدقاء

أهدي هذا الجهد المتواضع

الشكر

بداية، لا يسعني إلا أن أشكر الله عز وجل على أن وفقني ويسر لي إعداد هذه الرسالة.

كما أتقدم بجزيل الشكر، وعظيم الامتنان للدكتور بشار صالح الذي اشرف على هذه الرسالة ، وقدم لي ما يملك من جهد ووقت، وكانت لملاحظاته القيمة، وتوجيهاتهم السديدة، الأثر الكبير في وصول الرسالة الى هذه الصورة، فله مني جزيل الشكر والعرفان.

كما أشكر أعضاء لجنة المناقشة: الأستاذ الدكتور عبدالناصر القدومي والدكتورة فاطمة الفقيه على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة، ولما قدموه من ملاحظات ومقترحات ساهمت في إخراج هذه الرسالة بصورتها النهائية.

فلهم جميعاً جزيل الشكر، وأسأل الله تعالى - جلّت قدرته - أن يجزيهم عني خير الجزاء، اللهم بلغ الشكر أهله، ورد الجميل لأصحابه فما جزاء الإحسان إلا الإحسان.

كما أتقدم بالشكر الموصول إلى كل من ساعدني ويسر لي مهمتي في إتمام هذا العمل.

الباحث

الإقرار

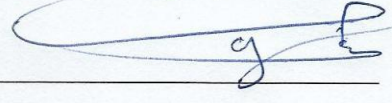
أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

العلاقة بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية من

فلسطين

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب: عبدان ناصر يوسف أبو صر

التوقيع: 

التاريخ: 4/7/2023

فهرس المحتويات

ج.....	الإهداء
د.....	الشكر والتقدير
ه.....	الإقرار
و.....	فهرس المحتويات
ج.....	فهرس الجداول
ي.....	فهرس الملاحق
ك.....	الملخص
1.....	الفصل الأول: الاطار العام للدراسة
1.....	مقدمة الدراسة
3.....	الاطار النظري
3.....	جولات اللعب
5.....	الطلاقة النفسية
11.....	الكمالية
19.....	مصطلحات الدراسة
19.....	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
20.....	أهداف الدراسة
21.....	أهمية الدراسة
22.....	محددات الدراسة
23.....	الفصل الثاني : طريقة وإجراءات الدراسة
23.....	منهج الدراسة
23.....	مجتمع الدراسة
23.....	عينة الدراسة
24.....	أداتا الدراسة

.....31.....	المعالجات الاحصائية
.....32.....	الفصل الثالث: نتائج الدراسة
.....32.....	عرض النتائج
.....43.....	الفصل الرابع: مناقشة النتائج
.....43.....	مناقشة النتائج والتوصيات
48.....	التوصيات :
.....49.....	المصادر والمراجع
.....57.....	الملاحق
.....b.....	Abstract

فهرس الجداول

- جدول 1: توزيع اللاعبين (عينة الدراسة) حسب المتغيرات المستقلة (ن=101)..... 24
- جدول 2: صدق الاتساق الداخلي لمقياس الطلاقة النفسية 27
- جدول 3: الثبات لمقياس الطلاقة النفسية 28
- جدول 4: صدق الاتساق الداخلي لمقياس الكمالية 29
- جدول 5: الثبات لمقياس الطلاقة النفسية 29
- جدول 6: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة والترتيب لمجالات الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين (ن=101)..... 33
- جدول 7: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال توازن المهارة بالتحدي لدى لاعبي الجوجيتسو (ن=101)..... 34
- جدول 8: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال اندماج الوعي بالفعل لدى لاعبي الجوجيتسو (ن=101)..... 35
- جدول 9: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال الأهداف الواضحة لدى لاعبي الجوجيتسو (ن=101)..... 35
- جدول 10: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال التغذية الراجعة غير الغامضة لدى لاعبي الجوجيتسو (ن=101)..... 36
- جدول 11: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال التركيز على المهمة المتأولة لدى لاعبي الجوجيتسو (ن=101)..... 63
- جدول 12: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال الإحساس بالتحكم لدى لاعبي الجوجيتسو (ن=101)..... 63
- جدول 13: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال فقدان الوعي بالذات لدى لاعبي الجوجيتسو (ن=101)..... 64
- جدول 14: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال تغير الوقت لدى لاعبي الجوجيتسو (ن=101)..... 64
- جدول 15: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال الخبرة ذاتية الهدف لدى لاعبي الجوجيتسو (ن=101)..... 65

- جدول 16:** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين (ن=101)..... 65
- جدول 17:** العلاقة بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين (ن= 101)..... 66
- جدول 18:** نتائج اختبار (ت) لفحص الفروق في درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعا لمتغير الفئة العمرية (ن= 101)..... 67
- جدول 19:** نتائج اختبار (ت) لفحص الفروق في درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعا لمتغير المشاركة الدولية (ن= 101)..... 68
- جدول 20:** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعا لمتغير مكان السكن (ن= 101)..... 69
- جدول 21:** نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعا لمتغير مكان السكن (ن= 101)..... 70
- جدول 22:** نتائج اختبار (ت) لفحص الفروق في درجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعا لمتغير الفئة العمرية (ن= 101)..... 71
- جدول 23:** نتائج اختبار (ت) لفحص الفروق في درجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعا لمتغير المشاركات الدولية (ن= 101)..... 71
- جدول 24:** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعا لمتغير مكان السكن (ن= 101)..... 72
- جدول 25:** نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعا لمتغير مكان السكن (ن= 101)..... 73

فهرس الملاحق

58 ملحق أ: أدوات الدراسة
63 ملحق ب: الجداول
74 ملحق ج: كتاب تسهيل المهمة
75 ملحق د: كتاب قبول توزيع الاستبانة

العلاقة بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية من فلسطين

إعداد

غسان ناصر يوسف أبو مطر

إشراف

د. بشار صالح

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف الى درجة الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين ، والعلاقة بينهما، اضافة الى تحديد الفروق في درجة الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعا الى متغيرات الفئة العمرية ، والمشاركات الدولية، ومكان السكن . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية- طبقية قوامها (101) لاعبا وتشكل ما نسبته (34%) من مجتمع الدراسة، طبق عليها مقياسان الأول لقياس الطلاقة النفسية، والآخر لقياس الكمالية. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملائمته لأغراض الدراسة، ولمعالجة البيانات تم استخدام برنامج (SPSS).

وقد أشارت النتائج أن الدرجة الكلية للطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.88) درجة، وان الدرجة الكلية للكمالية ايضا كانت كبيرة وبمتوسط حسابي وصل إلى (3.45) درجة، وكانت العلاقة بين الطلاقة النفسية والكمالية ايجابية ودالة إحصائيا، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما الى (0.52). كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تعزى لمتغيري الفئة العمرية ومكان السكن، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير المشاركات الدولية ولصالح المشاركين دوليا. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية دالة في

الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تعزى الى متغيرات الفئة العمرية ،
والمشاركات الدولية، ومكان السكن.

وأوصت الدراسة بعدة توصيات من أهمها: ضرورة الاهتمام برياضة الجوجيتسو في فلسطين وإجراء العديد
من الدراسات وذلك نظرا لحدائتها.

الكلمات المفتاحية: الطلاقة النفسية، والطلاقة والكمالية، الجوجيتسو ، التفاوض، الثقة بالنفس.

الفصل الاول

الإطار العام للدراسة

مقدمة الدراسة

رياضة الجوجيتسو (Jujitsu) تُعدّ أسلوب من الأساليب الدفاعية عن النفس، فهي فن عسكري تقليدي نشأ وتطوّر في اليابان، ومعنى هذه الكلمة باللغة اليابانية "الفن اللطيف" (Luiz. F, 2019) وهذه الرياضة تعد شكل من أشكال وفنون القتال التي لا تستخدم الأسلحة في القتال، فهي تعتمد على أسلوب شلّ حركة الخصم وإخضاعه والسيطرة عليه، وتطوّرت الجوجيتسو بين محاربي الساموراي في اليابان في القرن السابع عشر. وتعود أصولها إلى الرهبان البوذيين في الهند، وظهرت بشكلها الحديث في اليابان، فهذه الرياضة من الفنون القتالية التي يستخدمها محاربي الساموراي في ساحات المعارك في اليابان، بالإضافة استخدامهم للأسلحة والخيول، ولكنهم طوروا فن الجوجيتسو، واستخدموه في القتال لكسب المعركة في حال تم سيطرت العدو على أسلحتهم وخيولهم، فقاموا بتطوير فن الجوجيتسو ليشمل الرمي، والركل، والضغط على العظام والمفاصل، إضافةً إلى العديد من الحركات الأخرى.

وتعد هذه الرياضة حديثة العهد في فلسطين، والدراسات العلمية حولها في الوطن العربي بشكل عام وفلسطين بشكل الخاص تكاد لا تذكر، وإذا نظرنا الى طبيعة اللعبة التي تُعدّ شكلاً من أشكال فنون القتال التي لا تعتمد على استخدام الأسلحة، وإنما الاعتماد على أسلوب إضعاف حركة الخصم لإخضاعه والسيطرة عليه فان ذلك يتطلب درجة عالية من الهدوء والتوازن النفسي، وعند الحديث عن الجانب النفسي للاعب الجوجيتسو، نجد أن كل من الطلاقة النفسية Psychological Flow والكمالية Perfectionism ويوجد بينهما تقاطع كبير فإذا كانت الطلاقة النفسية تمثل أعلى درجة من الإعداد والمستوى النفسي للرياضيين، فان الكمالية وفق رأي فليت وآخرون (Fleet & et al, 2008) تمثل نزعة شخصية تتميز

من خلال السعي للخلو من العيوب ووضع معايير عالية جداً للأداء، يرافقه تقييمات ورقابة شديدة بشكل كبير للسلوك، وبالتالي يجمع المفهوم وجود معايير عالية من الأداء.

وقد عرف (Luiz. F, 2019) الطلاقة النفسية بأنها: " أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء"، كما عرفها (محمد، 2004) بأنها: " حالة نفسية تجريبية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما، وقدرته الذاتية لإنجاز أو مواجهة هذه التحديات" وتم تعريف الطلاقة النفسية في دراسة أجريت على اللاعبين الموهوبين في كرة القدم في ألمانيا بأنها " حالة من الوعي التي يصل إليها اللاعب بحيث يكون مندمج كلياً مع النشاط الرياضي" (Bakker et al, 2011) وتم تعريفها بأنها "القوة الدافعة" و"المحفزة" التي مر بها أي نشاط (Schüler& Brunner, 2009)، وقد تم تعميم "الطلاقة" أو "الطلاقة النفسية" على "التجربة المثلى (الحالة النفسية المثالية)". على وجه الخصوص، تحدث هذه الفكرة عندما يشارك الفرد في نشاط ذو أهداف واضحة، ويواجه تحديات تتناسب مع مهاراته، مما يحفز انتباهه الكامل (Krakdiy, 2019).

وحول مكونات الطلاقة النفسية أشارت جاكسون ومارش (Jackson & Marsh, 1996) الى ان مكونات الطلاقة النفسية تتمثل في الآتي: (المهارة بالتحدي، اندماج الوعي بالفعل، الأهداف الواضحة، التغذية الراجعة غير الغامضة، التركيز على المهمة المتناولة، الإحساس بالتحكم، فقدان الوعي بالذات، غير الوقت، الخبرة ذاتية الهدف)، تم بناء مقياس لقياسها تمثل المكونات السابقة.

وفيما يتعلق بالكمالية Perfectionism عرفها جوشم وآخرون (Joachim et al,2009) بانها: سمة شخصية تتميز بالسعي لتحقيق الكمال ووضع معايير عالية جداً للأداء، مصحوبة بميول نحو التقييمات النقدية للغاية لسلوك الفرد، وفي المجال الرياضي، ويرى بعض الباحثين أن الكمال هو السمة التكيفية التي تساعد على تحقيق أداء النخبة. وأشار القريطب وآخرون (2015) الى ان الإنسان الكمالي السوي يصنع لذاته مستويات أداء مرتفعة تتناسب مع قدراته وإمكاناته، ويكافح من أجل تحقيق أهدافه، ويشعر بالسعادة

والرضا بما يحققه من نتائج، أما الكمال غير السوي فيتبنى مستويات أداء مبالغ فيها وغير واقعية، ولا يتقبل الخطأ ويخشى الفشل ولا يمكنه الشعور بالرضا والسعادة مهما بذل من الجهد، ونحن في المجال الرياضي بشكل عام وفي الدراسة الحالية نتناول الكمالية السوية (الاجابية) والتي تتقارب في مفهومها مع الطلاقة النفسية.

ونظرا لأهمية الكمالية في المجال الرياضي عني العديد من الباحثين بدراساتها ، حيث يرى بعض الباحثين أن الكمال هو السمة التكيفية التي تساعد على تحقيق أداء النخبة، وفي المجال الرياضي تتكون الكمالية من أربعة أبعاد هي: السعي الى الكمال، والخوف من الكمال، وضغوط الأهل لكي يكون اللاعب مثاليا، وضغوط المدرب لكي يكون اللاعب مثاليا (Stoeber, et al,2007)، ويوجد العديد من الدراسات التي اهتمت بدراساتها في المجال الرياضي مثل: دراسة (Yngvar, et al,2005) على لاعبي كرة القدم، ودراسة اندرو وآخرون (Andrew, et al, 2011) على لاعبي الرجبي، ودراسة جايمك وآخرون (Joachim, et al,2009) على لاعبي هوكي الجليد، إضافة الى الدراسات التي اهتمت بتطوير مقاييس للكمال الرياضية (John, et al,2010) .

الإطار النظري:

نظام اللعب والتحكيم والترقيات

جولات اللعب:

عدد جولات اللعب لقتال الجوجيتسو هي جولة قتالية واحدة فقط تستمر عند الرجال من 5 ل 6 دقائق حسب نظام البطولة و بعدها يعلن عن الفائز بالنقاط او عن طريق الاستسلام إما في حالة التعادل يتم احتساب أول نقطة او أفضلية للاعب كفوز بالجولة . وأما بالنسبة للناشئين والأطفال فقط يختلف ايضا الوقت من 3 ل 4 ل 5 دقائق حسب نظام البطولة وأيضا يحسب للفائز بالنقاط او عن طريق الاستسلام .

طريقة احتساب النقاط وإعلان الفائز وطريقة التحكيم:

تبدأ المباراة عندما يعطي الحكم الأمر بالبدء بالقتال حيث يبدأ بكلمة (فايت) ويكون هناك حكم بالساحة وهو الأساس وحكمان على زوايا البساط وحكم الشاشة لاحتساب النقاط والمراجعة في حالة الالتباس بخطأ خلال اللعب . حيث يبدأ اللعب فيحاول كل من اللاعبين رمي الآخر او وضعه في موقع مسيطر عليه من الخصم ففي حال رمي اللاعب لخصمه أرضا والثبات على الأرض لمدة 3 ثوان يحسب للرامي نقطتان وفي حال لم يثبت يحسب للرامي أفضلية الإلقاء على الأرض وفي حال كان الخصم على الأرض وكان مستلقي على ظهره واللاعب الآخر يحاول الدخول الى منطقة الوسط متخطيا أقدام الخصم والثبات ايضا لمدة 3 ثوان يحتسب له 3 نقاط وفي حال اخذ ما بعد الدخول وضعية أخرى مثل وضعية (الصدر على الصدر بشكل الصليب) او (الركبة على الصدر) او وضعية جلوس اللاعب على صدر خصمه من جهة الصدر الجانبي مسيطرا عليه يحصل على 3 + 2 فيصبح له 5 نقاط ويمكن ان يقوم بالدخول للخصم والجلوس فوقه فيحصل على 3 نقاط + 4 نقاط فيصبح = 7 نقاط حيث ان الجلوس على بطن الخصم والقدمان على الأرض كركوب الخيل يعطي اللاعب 4 نقاط والركوب على ظهره كالخيل او في وضعية يكون بها اللاعب نائم على ظهره والخصم بين قدميه ايضا يحصل على 4 نقاط وحتى لو انتقل الى وضعية أخرى ورجع الى نفس الوضعية ايضا يحتسب لها نقاط وفي حال المحاولة لأخذ حركة ولم يثبت فيها ل3 ثواني يحتسب له أفضلية الحركة فالأفضلية يمكن ان تكون فوز في حالة التعادل . وأيضا عند اللعب يمكن ان يقوم اللاعب في عدة حركات خاطئة يأخذ منها إنذار او طرد من القتال ويمكن ان يكون الإنذار نهائي ويمكن ان يكون مكرر لعدد معين حسب عمر اللاعب ان كان من الناشئين او الشباب.

ويمكن ان يطرد اللاعب في حال خالف القوانين من البطولة نهائيا في حال الشتم او الحركات السيئة او القذف او الصياح او البزاق او القتال المرفوض او أي أمر يخرج عن نظام البطولة . ويعين الحكم الفائز عن طريق رفع يد اللاعب او عن طريق رفع يده جهة اللاعب الفائز في حال التعادل في النقاط يمكن ان

يفوز اللاعب في حال حصل على أفضلية في حركة معينة او اذا حصل خصمه على إنذار سابق يمكن ان يخسر المباراة في حال التعادل في النقاط .www.jjif.org www.jjau.org

الطلاقة النفسية:

مفهوم الطلاقة النفسية : ينظر الى (Csikszentmihalyi) على انه أول من استخدم مفهوم الطلاقة النفسية في كتابه الأول حول موضوع ما وراء الملل والقلق، حيث وصف الطلاقة بأنها "الإحساس الكلي الذي يشعر الناس عندما يتصرفون بمشاركة كاملة"، كما وصف ال طلاقة لأول مرة بأنه تجربة (Autotelic)، وتأتي من الكلمة اليونانية (Auto) والتي تعني الذات، و(Telic) الذي يعني الهدف أو الغرض، ويشير إلى النشاط الذي هو مجزي من أجل مصلحتها الخاصة، والتجربة الذاتية تحدث عندما يفعل شخص ما شيء محفز في جوهره (Csikszentmihalyi, 1975).

وعرف راتب (2004) الطلاقة النفسية بانها "أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي حيث يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة إرتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية".

وتعرف أيضا بأنها "مدى توافق مهارات الفرد في نشاط معين وتصور التحدي ليتم التقاطها من قبل هذا الفرد في هذا النشاط المحدد. ثم يفترض أن المهارات ويجب أن يُنظر إلى التحدي على أنه متوازن ولكن أيضًا يكون مرتفعًا في نفس الوقت ليشعر بالطلاقة"، كما تعرف بأنها " حالة من الوعي حيث يصبح الناس كليًا منغمسين في النشاط"، وأيضاً هي "أقصى درجة من الخبرة النفسية الايجابية لدى الفرد" (Bakker et al, 2011). وأيضاً هي "حالة نفسية تجريبية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما، وقدرته الذاتية لانجاز أو مواجهة هذه التحديات" (محمد، 2004).

كما تعرف بأنها "الخبرة الإيجابية التي تحدث للفرد بحيث يكون مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف تتساوى فيه المهارات مع التحديات المطلوبة للموقف" (Jackson & Marsh, 1996).

كما يتم تعريف طلاقة الفريق على أنها "حالة من التجربة المثلى التي تنطوي على الامتصاص الكلي للفريق في مهمة وحالة وعي من شأنها تحسين الأداء" (Cosma, 1999). كما تتضمن طلاقة الفريق إدراك الفرد للأعضاء الآخرين في الفريق الذين يعانون من الطلاقة في وقت واحد بحيث يتم النظر إلى التجربة على مستوى الفريق (Quinn, 2003). وأيضاً تتضمن طلاقة الفريق فريقاً يعمل في انسجام نحو هدف جماعي (Yukelson, 1997).

وتم تعريف الطلاقة النفسية في دراسة أجريت على اللاعبين الموهوبين في كرة القدم في ألمانيا بأنها "حالة من الوعي التي يصل إليها اللاعب بحيث يكون مندمج كلياً مع النشاط الرياضي" (Bakker et al, 2011).

في ضوء عرض التعريفات السابقة يتبين ان الطلاقة النفسية تعكس الطاقة النفسية المثلى لدى الرياضيين، وتم تعميم "الطلاقة" أو "الطلاقة النفسية" على "التجربة المثلى (الحالة النفسية المثالية)". على وجه الخصوص، حيث تحدث هذه الفكرة عندما يشارك الفرد في نشاط ذو أهداف واضحة، ويواجه تحديات تتناسب مع مهاراته، مما يحفز انتباهه الكامل (Krakdiy, 2019).

أهمية الطلاقة النفسية:

يشر سيد (2009) إلى انه يمكن ايجاز أهمية الطلاقة النفسية فيما يلي:

- تمنح فرصة الضبط والتنظيم والسيطرة على الوعي والشعور .
- تسمح بتطوير وازدهار الأفراد.
- تتيح الوصول إلى الخبرة المثالية.

- تتوتب على الشعور بالطلاق النفسية أثار ايجابية منها: خفض الشعور بالخوف والملل، وتقوية الثقة بالنفس، والاستقلالية بين ممي التخيل العقلي والتفكير الإبداعي، ويرمي مستوى الطموح والدافعية للإجازة، وتحمل المسؤولية.

واضافت (عبد المجيد، 2008) الى انه يمكن ايجاز اهمية الطلاقة النفسية في الاتي ذكره:

- تشجعنا لتحسين أنفسنا خاصة الأفراد الذين يميلون لتكرار الأنشطة التي يستمتعون بها.
- تحقق الطلاقة النفسية إمكانية الاستمتاع الذاتي.
- تحقق الطلاقة تدعيم ذاتي.
- تعطي الفرصة لتركيز الانتباه.
- تتحسن حالة الطلاقة من خلال التفاعل الداخلي والتأثير من بعد، إذ يشعر الأفراد بأنهم جزء من الأداء.
- الأفراد ذوي الخبرة في الطلاقة أكثر مزايا كما أنهم مكتشفون ولديهم الإرادة للمحاولة في أشياء جديدة.
- تجعل الأفراد يميلون للبقاء لفترات طويلة فيما يؤدون.
- تزيد التعلم لدى الأفراد.
- تكون لدى الأفراد خبرة ذاتية إيجابية.

مجالات الطلاقة النفسية:

طور راتب وآخرون (2004) مقياسا خاصا للطلاق النفسية في المجال الرياضي، حيث اشتمل على (72) فقرة، تم توزيعها على ستة مجالات هي: (الثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، ومواجهة القلق، والاستمتاع، والتحكم والسيطرة، وآلية الأداء)، وفيما يلي توضيحا لهذه المجالات:

1- مجال الثقة بالنفس (Dimension of self confidence):

يقصد به مقدار إدراك الرياضي لقدراته العقلية والبدنية والمهارية بشكل واقعي، وكيفية توظيفه لتحقيق أفضل أداء خاصة أثناء مواقف المنافسة الضاغطة.

2- مجال تركيز الانتباه (Dimension of focusing attention):

يقصد به قدرة الرياضي في الاحتفاظ بالانتباه والتركيز باتجاه المثيرات المرتبطة بمهام وواجبات الأداء، وفي نفس الوقت القدرة على عزل المثيرات غير المرتبطة بمهام.

3- مجال مواجهة القلق (Dimension of facing anxiety):

يقصد به قدرة اللاعب على مواجهة أعراض القلق المعرفي أو الجسدي الذي قد يحدث قبل أو أثناء أو بعد المنافسات الرياضية الهامة.

4- مجال الاستمتاع (Dimension of enjoyment):

يقصد به شعور الرياضي أن الأداء يمثل له دافع ذاتي وخبرة ايجابية ومصدر إثابة في حد ذاته يجعله يشعر بالرضا والسعادة والحماس لبذل أقصى جهد لتحقيق أفضل أداء.

5- مجال التحكم والسيطرة الرياضي (Dimension of control):

يقصد به أداء وتنظيم وتحكم الرياضي في انفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة.

6- مجال آلية الأداء (Dimension of performance mechanism):

يقصد به القدرة على أداء متطلبات المهارات الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء.

ويعد (Csikszentmihalyi, 1993) هو صاحب نظرية الطلاقة النفسية، حيث أشار إلى وجود عدة مجالات لها وهي:

- التوازن بين القدرة المهارية والتحديات (Challenge-Skill balance).
- الاندماج الواعي بالفعل (Action– Awareness Merging).
- وضوح الأهداف (Clear Goals).
- التغذية الراجعة غير الغامضة (Unambiguous Feedback).
- التركيز على المهمة المتناولة (Concentration on Task at Hand).
- الإحساس بالقدرة على السيطرة (Sense of Control).
- فقدان الوعي بالذات (Loss of Self – Consciousness).
- تحويل الوقت (Transformation of Time).
- الخبرة الذاتية (Auto telic Experience).

* خصائص الطلاقة النفسية:

إن خصائص الطلاقة متعددة ومختلفة من دراسة إلى أخرى، حيث أشار (Cohn, 1991) أن الطلاقة

النفسية ترتبط بالخصائص الآتية:

- الاندماج في الأداء.

- درجة عالية من الثقة في النفس.

- السيطرة على الانفعالات، والأفكار، والإثارة.

- عدم الخوف.

- الاسترخاء البدني والعقلي - التركيز على الفكرة أو الأداء.

الطلاقة النفسية في المجال الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات:

عني العديد من الباحثين بدراسة الطلاقة النفسية في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية، ودراسة العوامل التي تؤثر فيها وعلاقتها ببعض المتغيرات وفيما يلي عرض لهذه المتغيرات:

1-الانجاز الرياضي:أشارت دراسات كل من: (عميرة، 2008)، (علي، 2012)، (فؤاد، 2013)، (عبدالغني، 2018)، (الطاهر، 2018)، (شيماء، 2021)، الى وجود علاقة ايجابية بين الطلاقة النفسية والانجاز الرياضي.

2 - اللعبة: أظهرت نتائج دراسات كل من: (قدومي والخوaja، 2010)، (فؤاد، 2013) Boyd et al, & Stein, 1992, Snyder & Tardy, 2001; Yukelson, 1997; Kimiecik (2018) وجود فروق في الطلاقة النفسية تبعا الى متغير اللعبة، وذلك نظرا لتباين خصائص الألعاب.

3-الخبرة في اللعب: أشارت غالبية الدراسات مثل دراسات كل من: (قدومي والخوaja، 2010)، (فؤاد، 2013)، (عبد الغزي، 2018)، (العلوان، 2015) الى ان مستوى الطلاقة النفسية لدى اللاعبين من أصحاب الخبرة الطويلة أفضل من أصحاب الخبرة القصيرة.

4-الجنس:أشارت دراسة (الطاهر، 2018) انه لا توجد فروق في مستوى الطلاقة النفسية تعزي لمتغير الجنس.

الكمالية:

مفهوم الكمالية:

يطمح كل إنسان للوصول إلى الكمال كغريزة فطرية ، حيث تعد الكمالية مزيجاً من الأفكار والسلوكيات المرتبطة بمعايير عالية للغاية، أو توقعاتٍ لأداء المرء (namrevlis,2007). وتعدّ الكمالية سعي للكمال ومحاولة الوصول إلى أسمى درجات الإنسانية كما وضحت أباظة (2011). والكمال يمكن أن يكون نعمة أو نقمة في نفس الوقت، وعادة ما يكون الأداء المثالي مطلوباً ومرغوباً فيه لأنه يؤدي إلى تقييمات ايجابية للنتائج إلا أن هذا الأداء المثالي لا يمكن تحقيقه دائماً، وهذا التقصير قد يؤدي إلى سخط الشخص الكمالي وقد يصاحب هذا السخط أعراضاً سريرية مثل اضطرابات الأكل واضطراب الوسواس القهري والمتلازمات النفسية والجسدية واضطرابات القلق (Barke، et.al، 2017). وتمثل الكمالية منذ زمن طويل مكوناً نفسياً يحمل العديد من الخفايا الإكلينيكية، والإنسان الكمالي السوي يصنع لذاته مستويات أداء مرتفعة تتناسب مع قدراته وإمكاناته ويكافح من أجل تحقيق أهدافه، ويشعر بالسعادة والرضا بما يحققه من نتائج، أما الكمالي غير السوي فيتبنى مستويات أداء مبالغ فيها وغير واقعية، ولا يتقبل الخطأ ويخشى الفشل ولا يمكنه الشعور بالرضا والسعادة مهما بذل من الجهد(الضروي وشند، 2015).

وتعدّ الكمالية اتجاه نحو وضع مستويات ومعايير مرتفعة بشدة للذات وللآخرين (العبيدي، 2018)، وتتخذ صوراً مختلفة، فهناك الكمالية الموجهة نحو الذات حيث يضع الفرد لنفسه مستويات عالية من الأداء ويحاول تحقيقها، ويشكل هذا النوع قوة دافعة لتحقيق أهداف طموحة وهذه هي الكمالية السوية، وعندما تكون عامل خطر نحو الإحباط فتتكون الكمالية العصائبية ، وهناك الكمالية الموجهة نحو الآخرين وهناك الكمالية المكتسبة. ويضيف العبيدي (2018) إلى أن الكمالية من الخصائص الشخصية التي تؤثر البيئة في نشأتها، وتعد أساليب تنشئة الوالدين من أهم العوامل البيئية المساهمة في تكوين شخصية الفرد وهي تنمو وتتطور أثناء فترة الطفولة ونتيجة لضغط الأسرة والضغط من الذات ومن المجتمع ومن وسائل

الإعلام تتكون لدى الشخص المخاوف والشعور بالذنب ، والعمل بشدة حتى لا يفقد الحب والاحترام والتقدير من الآخرين. وتنشأ الكمالية غير التكيفية في الأسر التي لا تمنح الاستقلالية والعلاقات القائمة على النظام الديكتاتوري.

وترى أباطة (2011) بأن الكمالية هي أسلوب عام استعدادي وثابت نسبياً يميز الشخصية ككل مثل أبعاد الشخصية بالإضافة إلى أنه مفهوم ذاتي واجتماعي في نشأته. ويرتبط مفهوم الكمالية بمتغيرات سلبية وأخرى ايجابية في الشخصية. وتعتبر الكمالية مفهوم عام للحياة بصورة متشددة (النجاح- الفشل). وعرف ستوبر (2006, tSrebo) الشخصية الكمالية بأنها شخصية وضعت معايير عالية لنفسها وتحتوي على جانب كئيب حيث تميل إلى أن تكون عدائية للمجتمع ورجسية حيث يتسم الشخص الكمال بالانتقاد المفرط لنفسه وللآخرين. ، أما الكمالية التكيفية فتتمثل حافزاً للتعزيز يرتبط إيجاباً بمفهوم الذات والفاعلية الذاتية، والرفاه الذاتي، والرضا عن الحياة، والعلاقات الاجتماعية، والنتائج الأكاديمية.

كما وضع ستوبر وجانسون (Stoeber & Janssen, 2011) بأن الكمالية التكيفية الايجابية هي سلوك تحفيزي داخلي لدى الفرد يمنحه الرغبة بالتقدم. كما أنها تتعلق بدرجات مرتفعة من السعادة، والمقدرة على التأقلم والرضا الذاتي ، وتحقيق مستويات عالية من الإنجاز ، والأداء الأكاديمي ، والتفاعل الاجتماعي (namrevliS, 2007). ومن الخصائص البارزة للكمالية التكيفية الايجابية للأفراد القدرة على

تحديد أهداف واقعية وحل المشكلات وعدم التفكير فيها طويلاً، في الوقت الذي يسمحون

لأنفسهم بوجود مجالٍ للخطأ أو النقص (Schell, 2006)، ويجدون المتعة في الأعمال الصعبة

(radbakaR & inamyeloS, 2010).

مجالات الكمالية

من خلال مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة ظهرت العديد من المجالات والأبعاد المرتبطة بالكمالية ومن أهمها ما يلي:

1. توقعات الوالدين : حيث يرسم الآباء توقعات وأمانى مثالية على مستوى أبنائهم متجاهلين القدرات الحقيقية لهم. بحيث تكمن المشكلة عندما يتوقع الوالدين مستوى لا يتفق مع الوضع الحقيقي لأبنائهم فتتكون صورة شديدة البعد عن الوالدين لأنهما يطالبان بما لا طاقة له به، مما يكون سبباً رئيساً لممارسة الأبناء لسلوكيات غير سوية ومن أهم هذه السلوكيات الكمالية العصابية، ومن ثم يكون شعور الابن بالفشل الدائم مهما فعل (بن وسعد، 2014)، ومن ناحية أخرى فإن القبول بقدرات الابن ومحاولة تطويرها وليس إجبارها هو ما يقودنا إلى التصالح معهم والنجاح والسلام معهم وتطوير (Chen، 1997).

2. نقد الوالدين : وتتمثل بإدراك الطفل للمعاملة من والديه في إطار التنشئة الاجتماعية في اتجاه القبول الذي يتمثل في إدراك الطفل للدفء والمحبة والعطف والاهتمام والاستحسان والأمان، بصورة لفظية أو غير لفظية، أو في اتجاه الرفض الذي يتمثل في إدراك الطفل لعدوان الوالدين وغضبهم واستيائهم منه، أو شعورهم بالمرارة وخيبة الأمل والانتقاد والتجريح والتقليل من شأنه وتعمد رفضاً غير إهانتة وتأنيبه من خلال سلوك الضرب والسباب والسخرية والتهمك واللامبالاة والإهمال ورفضه رفضاً محدود بصورة غامضة" (موسى، 2016).

3. الكمالية الموجهة نحو الذات : يحدد الفرد لنفسه من خلال الكمالية الموجهة نحو الذات معايير عالية من الأداء ويحاول الوصول إليها ، وقد تكون الكمالية في هذا الاتجاه قوة دافعة صحية لتحقيق أهداف عالية فتكون الكمالية الايجابية ، أو يمكن أن تكون عامل مشكل يسبب الإحباط وفقدان الشهية ، وفي بعض الأوقات يسبب الانتحار ، فتكون الكمالية السلبية ، وبذلك يتضح أن الكمالية بالتوجيه الذاتي قد

تكون إيجابية أو سلبية، وبذلك يتضح أن الفرد ذوو الكمالية الموجهة نحو الذات تقوِّدهم حاجاتهم إلى الانجاز أكثر من خوفهم من الفشل (موسى، 2016)

4. **الكمالية الاجتماعية:** وهي التي يكتسبها الفرد من إدراكه للمواقف الاجتماعية المحيطة به، ويعتقد أن المحيطين به يتوقعون منه أداءً مثاليًا أو كمالياً، كما يدرك أنهم يفرضون عليه معايير فوق قدرته، وهذا النمط يصاحبه خوف من الفشل وارتباط الأداء بالتقييم السلبي والقلق الاجتماعي كما يتضح في الكمالية السلبية، كما أن أصحاب الكمالية المكتسبة اجتماعياً يكونون عرضة لبعض الاضطرابات وذلك يرجع إلى خوفهم من أن الآخرين يتوقعون منهم أداءً كمالياً (Flett & Hewitte, 2008).
5. **تنظيم الأداء:** وهو حب الفرد للنظام والتنظيم والبيئة التي يسودها الترتيب والالتزام بالقواعد والقوانين (المومني، بطاينة، 2020).

6. **دافعية الانجاز والتفوق:** فيمثل دافع الإنجاز (وسطاني، 2010) أحد الجوانب المهمة في منظومة الدوافع الإنسانية التي اهتم الباحثون في علم النفس الاجتماعي والمهني ودوافع العمل وعوامل النمو الاقتصادي بدراساتها، وتتضمن الاستعداد ومقاومة الضغوط الاجتماعية التي قد يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى وضع مستويات عالية في الأداء والسعي نحو تحقيقها، وتمثل دافعية الإنجاز هدف ذاتي ينشط السلوك ويوجهه نحو النجاح ومنافسة الآخرين ومحاولة التفوق عليهم، وهي تعكس مستويات مرتفعة لجودة الأداء، والميل الكبير إلى تقويم الذات المبني على الأداء المثالي (منصور، 2012).

7. **الخوف من الفشل:** وتعد الكمالية كما وضَّح فوسلز وآخرون (la te selesoV.,2003) مركباً يتكون من عدة عناصر اجتماعية منها ما هو موجه نحو الذات ومنها ما هو موجه نحو الآخرين، فالكمالية الموجهة نحو الذات تتعلق بالفرد ذاته وما يحمله من دافعية قوية حتى يكون كاملاً ويحاول بصورة صارمة تجنب الفشل، أما الكمالية نحو الآخرين فيضع من خلالها الأفراد مستويات غير

واقعية للأشخاص المهمين في حياتهم وقيمتهم بصورة شديدة ويمارسون الضغط عليهم حتى يكونوا كاملين.

8. **تقدير واحترام الذات:** عرف جندين (nodniug,2002) تقدير الذات على أنه مكون تقويمي اتجاهي للذات، وحكم وجداني مبني على مفهوم الذات والذي يشتمل على مشاعر القيمة والقبول وينمو ويستمر نتيجة للوعي بالكفاءة والرفاهية من العالم الخارجي".

أبعاد الكمالية:

لقد اختلف الباحثون في تفسير أبعاد الكمالية، فالبعض حددها في بعدين أساسيين، ومنهم من حددها في ثلاثة أبعاد ومنهم من حددها في ستة أبعاد وفق الأدبيات النفسية منذ النصف الثاني من القرن العشرين وفيما يلي عرض لبعض هذه الأبعاد:

- أبعاد الكمالية وفق ما حددها هامنتشيك (Hamachek, 1978) تتكون من بعدين أساسيين وهي: كمالية السوية (تكيفية) وكمالية عصابية (غير تكيفية) (العنبي، 2018)، بحيث يختلفان عن بعضهما البعض في طرق تفكيرهم والتعامل مع الصعوبات والمشكلات.
- أبعاد الكمالية لدى رودل (Iledeor) الكمالية الايجابية والكمالية السلبية.
- أبعاد الكمالية لدى فروست وآخرون (Frost et al)، وتتضمن:
 - المحور الأول: الأبعاد الخاصة بالذات، وتشتمل على المعايير الشخصية، الانشغال بالأخطاء، الشك في الأداء، التنظيم.
 - المحور الثاني: الأبعاد الخاصة بعلاقة الفرد بوالديه، وتتضمن: إدراك النقد الوالدي، التوقعات الوالدية.

- أبعاد الكمالية لدى هيوويت وفليت (Hewitt، Flett, 1991)، توضح بأن الكمالية تتضمن الجوانب الشخصية والاجتماعية. ويميز النموذج بين ثلاثة مناحي رئيسية من الكمالية: أولاً الكمالية ذاتية المنحى (موجهة نحو الذات)، وثانياً: الكمالية الموجهة نحو الآخرين، وثالثاً: منحى الكمالية المفروضة اجتماعياً.

- أبعاد الكمالية لدى فايد (2001)، وتتضمن كمالية بالتوجيه الذاتي، كمالية مكتسبة اجتماعياً، كمالية بتوجيه الآخرين.

والكمالية من الناحية الايجابية تعمل على تحفيز الفرد إلى الانجاز وتحقيق مستويات عالية من الطموح، فيتم ربطها ببعض المتغيرات النفسية الايجابية كدافعية الانجاز ومستوى الطموح ، السعادة، الرضا عن الحياة، فقد أوجدت دراسة ستيوير ورامبو (rebeots and Rambo, 2007) أن هنالك علاقة ايجابية بين الكمالية ودافعية الانجاز، علاوة على ذلك فإن الكمالية تؤثر بدورها تأثيراً ايجابياً على التحصيل الأكاديمي فتؤدي إلى التفوق مما يخفض من مستويات الاكتئاب والقلق والتوتر، واستخدام أكثر لاستراتيجيات التكيف وارتباطها بمتغيرات الشخصية الايجابية مقارنة مع الكمالية السلبية (Ram, 2005).

الخصائص المرتبطة بالكمالية:

هنالك بعض الخصائص والصفات التي يتميز بها الكماليون عما سواهم، ومن هذه الخصائص ما يلي

(العتيبي، 2018):

- التفكير بمنطق كل شيء، أو لا شيء.
- وضع معايير منطرفة، وغير معقولة.
- السعي القهري لبلوغ أهداف مستحيلة.

● تقييم الذات على أساس مستوى الانجاز والإنتاجية.

وقد أشار جروان (2014) إلى عدد من الخصائص التي من الممكن أن يتصف بها جميعها أو ببعضها الشخص الكمالي، وهي: القصور في إدارة الوقت، التفكير بصيغ ثنائية متطرفة، الخوف من الإخفاق، الخوف من ارتكاب الأخطاء، الخوف من عدم الحصول على استحسان ورضا الآخرين، المبالغة أو المغالاة فيما يجب عمله، الاعتقاد أن الآخرين ينجحون بسهولة ويحققون ذلك ببذل الحد الأدنى من الجهود.

العوامل المؤثرة في النزعة الى الكمالية

استناداً للدراسات حول الكمالية فهناك عدد من العوامل المؤثرة في النزعة الى الكمالية ومن أهمها ما يلي:

1. النوع: أشارت بعض الدراسات إلى حصول الذكور على متوسطات درجات مرتفعة من الكمالية الموجهة للآخرين مقارنة مع الإناث، أما الإناث، فقد حصلن على متوسطات درجات مرتفعة على بُعد الكمالية المحددة اجتماعياً مقارنة بالذكور وذلك على عينات إكلينيكية، وحصل الذكور على متوسطات درجات مرتفعة مقارنة بالإناث في الكمالية للآخرين وذلك في عينات مجتمعية (Besser, Flett, & Hewitt, 2010)
2. العمر الزمني: أسفرت نتائج دراسة (Schweitzer & Hamilton, 2002) عن عدم وجود فروق تعزى للعمر الزمني في الكمالية.
3. السلالة: أظهرت نتائج دراسة شانج وآخرون (Chang, Watkins, & Banks, 2004) أن الكمالية التكيفية تكون مرتبطة بالانفعال الايجابي، والرضا عن الحياة لدى النساء البيض، ومرتبطة في الأفكار الانتحارية بدرجة أقل لدى النساء السود، وترتبط الكمالية اللاتكيفية سلبياً بالرضا عن الحياة لدى النساء البيض فقط. كما أشار جروان (2014) إلى مجموعة من العوامل التي تسهم في نمو

الكمالية لدى الأفراد، ومنها: ترتيب الأولاد في العائلة، تأثير الوالدين، وسائل الإعلام، الاضطراب العائلي.

الكمالية في المجال الرياضي:

تكاد تكون الجهود والدراسات السابقة في المجال الرياضي محدودة جدا ، ومن هذه الدراسات قام ابو صبيح (2021) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الكمالية والتفاؤل لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وتوصلت الدراسة الى أن الدرجة الكلية للكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (74.8%)، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية للكمالية وجميع أبعادها لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيري مركز اللعب والخبرة في اللعب. وفي دراسة اخرى قام فيها رضوان (2018) هدفت إلى كشف العلاقة الارتباطية بين سمة قلق المنافسة الرياضية والكمالية والتحمل النفسي لدى الرياضيين، والتحقق مما إذا كانت هناك فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من الرياضيين على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية وفقاً لمستويات الكمالية (اللاتوافقية - السوية - اللاكمالية) ومتغيري الجنس (ذكور/ إناث) ونوع اللعبة (فردية/ جماعية)، وتكونت عينة البحث من (263) رياضياً من طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية المشاركين في دوري الجامعات، (127) ذكور، (136) إناث ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين سمة قلق المنافسة الرياضية والكمالية والتحمل النفسي، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس سمة قلق المنافسة الرياضية وفقاً لمستويات الكمالية لصالح الكمالية اللاتوافقية ووفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ومتغير نوع اللعبة لصالح الألعاب الفردية. كما كشفت النتائج عن إمكانية التنبؤ بسمة قلق المنافسة الرياضية من خلال التحمل النفسي وثلاثة أبعاد للكمالية (النقد السلبي للذات - التدقيق الزائد في الأداء - الاهتمام الزائد بالأخطاء) وكان النموذج دال عند مستوى (0.01).

مصطلحات الدراسة:

الجوجيتسو: (Jujitsu) أسلوباً من أساليب الدفاع عن النفس، وفقاً عسكرياً تقليدياً، نشأ وتطور في اليابان، إذ تعني كلمة الجوجيتسو في اللغة اليابانية "الفن اللطيف"، كما تُعدّ شكلاً من أشكال فنون القتال التي لا تعتمد على استخدام الأسلحة، وإنما الاعتماد على أسلوب شلّ حركة الخصم لإخضاعه والسيطرة عليه (Luiz. F, 2019).

الطلاقة النفسية (Psychological Flow): "أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء" (Stavrou et al., 2015).

الكمالية Perfectionism: هي سمة شخصية تتميز بالسعي لتحقيق الكمال ووضع معايير عالية جداً للأداء، مصحوبة بميول نحو التقييمات النقدية للغاية لسلوك الفرد، وفي المجال الرياضي، ويرى بعض الباحثين أن الكمال هو السمة التكيفية التي تساعد على تحقيق أداء النخبة (Joachim, Oliver, Olli, & Jukka, 2009).

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

تعتبر الجوانب النفسية في التدريب الرياضي من أهم جوانب الإعداد وخصوصاً عند ما تكون جوانب الإعداد الأخرى متقاربة، كما هو الحال لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا، حيث يشير كل من علاوي (1998)، و (Matveyev, 1980) إلى أن إعداد الرياضيين يشمل على عدة جوانب، منها الإعداد البدني والمعرفي، والإعداد المهاري، والإعداد الخططي، وأخيراً الإعداد النفسي. و بسبب تقارب المستويات عند لاعبي القمة الرياضية فإن العامل الحاسم في تحديد نتيجة المنافسة في حالة التقارب في جميع جوانب الإعداد، هو العامل النفسي، والذي يكون متوفراً بدرجة أكبر لدى اللاعبين من أصحاب المشاركات الدولية الأكثر والتي تزيد من فرص النجاح والتكيف لديهم بدرجة أفضل من أصحاب المشاركات الدولية الأقل. إضافة إلى ذلك تبرز أهمية دراسة العلاقة بين المتغيرات النفسية لوجود علاقات مشتركة بينها والتي تسهم

في حسن الاعداد النفسي للرياضيين والمتمثلة في الدراسة الحالية بالطلاقة النفسية والكمالية، ويعد الاعداد النفسي للاعبي الجوجيتسو مثله مثل باقي الالعاب والفعاليات الرياضية، اضافة لنقص الدراسات العلمية حول هذه الرياضة في الدول العربية بشكل عام وفلسطين بشكل خاص، اضافة الى انه من خلال عمل الباحث رئيسا لاتحاد اللعبة في فلسطين، وممارسة اللعبة، وتدريبها ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث ، وبالتحديد يمكن ايجازها في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1-ما درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين؟

2-ما درجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين؟

3-ما العلاقة بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين؟

4-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات

الشمالية في فلسطين تعزى الى متغيرات الخبرة في اللعب، والمشاركات الدولية ، ومكان السكن؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات

الشمالية في فلسطين تعزى الى متغيرات الخبرة في اللعب، و المشاركات الدولية ، ومكان السكن؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الى تحقيق الاهداف الآتية:

1-التعرف الى درجة الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في

فلسطين.

2- التعرف الى العلاقة بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في

فلسطين

3-تحديد الفروق في درجة الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعا الى متغيرات الخبرة في اللعب، و المشاركات الدولية، ومكان السكن .

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من أهمية الطلاقة النفسية والكمالية للنجاح الرياضي، اضافة لحدثة رياضة الجوجيتسو في فلسطين، ويمكن ايجاز أهمية الدراسة فيما يأتي:

1-تعد الدراسة الحالية -في حدود علم الباحث- اول دراسة علمية تهتم بالبحث والدراسة في مجال رياضة الجوجيتسو بشكل عام والطلاقة النفسية والكمالية بشكل خاص، مما يضيف عليها الأصالة والتميز .

2-تسلط الدراسة الحالية الضوء على رياضة الجوجيتسو وبالتالي فتح آفاق جديدة للبحث العلمي في هذه الرياضية.

3- تسهم الدراسة الحالية في معرفة مستوي كل من: الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين، وبالتالي التعرف الى جوانب القوة وتعزيزها، وجوانب الضعف والعمل على علاجها.

4-تسهم الدراسة الحالية في تحديد مدى تأثير كل من الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو بمتغيرات الخبرة في اللعب، والمشاركات الدولية، ومكان السكن.

5-إثراء المكتبة العربية في المجال، ومساعدة الباحثين والمهتمين في هذه الرياضة في ميلاد بحوث جديدة في المجال.

محددات الدراسة:

اقتصرت محددات هذه الدراسة على الآتي:

المحدد البشري: لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية من فلسطين من أعمار 17-30 سنة.

المحدد المكاني: مقرات الأندية والمؤسسات المهتمة بهذه الرياضة.

المحدد الزمني: تم تطبيق هذه الدراسة في العام الأكاديمي 2022-2023.

الفصل الثاني

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

اشتمل مجتمع الدراسة على جميع لاعبي الجوجيتسو المسجلين رسميا في الاتحاد الفلسطيني من المحافظات الشمالية في فلسطين والبالغ عددهم (300) لاعبا وفقا لسجلات الاتحاد الرسمية في الموسم الرياضي (2022 - 2023 م).

عينة الدراسة:

تألفت العينة من (101) لاعبا من لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية من فلسطين، حيث تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة- العشوائية، وتمثل ما يقارب نسبته (34%) من مجتمعها، والجدول رقم (1) يبين توزيع اللاعبين (عينة الدراسة) حسب المتغيرات المستقلة.

جدول 1:

توزيع اللاعبين (عينة الدراسة) حسب المتغيرات المستقلة (ن=101).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	النسبة المئوية %
الفئة العمرية	21 سنة فأقل	18	17.8
	أكثر من 21 سنة	83	82.2
المشاركات الدولية	مشارك	28	27.7
	غير مشارك	73	72.3
	مدينة	50	49.5
مكان السكن	قرية	37	36.6
	مخيم	14	13.9

أداتا الدراسة:

وفي ضوء أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين لجمع البيانات، حيث يتعلق المقياس الأول بالطلاق النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو، أما المقياس الثاني يتعلق بالكمالية لديهم، وفيما يلي التوضيح لذلك:

أولاً: مقياس الطلاقة النفسية (Psychological Flow scale):

ولقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو تم استخدام مقياس جاكسون ومارش

(Jackson & Marsh, 1996)، حيث اشتمل المقياس على (36) عبارة جميعها بالاتجاه الايجابي

مقسمة إلى تسعة مجالات وواقع أربعة فقرات لكل مجال كالآتي:

- مجال توازن المهارة بالتحدي: يشتمل على الفقرات (1، 10، 19، 28).
- مجال اندماج الوعي بالفعل: يشتمل على الفقرات (2، 11، 20، 29).
- مجال الأهداف الواضحة: يشتمل على الفقرات (3، 12، 21، 30).
- مجال التغذية الراجعة غير الغامضة: يشتمل على الفقرات (4، 13، 22، 31).

- مجال التركيز على المهمة المتأولة: يشتمل على الفقرات (5، 14، 23، 32).

- مجال الإحساس بالتحكم: يشتمل على الفقرات (6، 15، 24، 33).

- مجال فقدان الوعي بالذات: يشتمل على الفقرات (7، 16، 25، 34).

- مجال تغيير الوقت: يشتمل على الفقرات (8، 17، 26، 35).

- مجال الخبرة ذاتية الهدف: يشتمل على الفقرات (9، 18، 27، 36).

وتتطلب الاستجابة على الفقرات وفق سلم خماسي بطريقة ليكرت الخماسي من (1-5) درجات، حيث تمثل الدرجة (5) أوافق بشدة، والدرجة (4) أوافق، والدرجة (3) محايد، والدرجة (2) غير موافق، والدرجة (1) غير موافق بشدة. والجدول رقم (2) يوضح مجالات وفقرات المقياس.

1- مقياس الكمالية (Perfectionism Scale):

ولقياس الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو تم استخدام مقياس دانييل (Daniel, 2016)، حيث اشتمل المقياس على (26) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي:

- مجال المعايير المرتفعة للأداء: ويشتمل على الفقرات (1-4) وعددها (4).

- مجال الحاجة للاستحسان: ويشتمل على الفقرات (5-11) وعددها (7).

- مجال الحساسية للنقد: ويشتمل على الفقرات (12-19) وعددها (8).

- مجال الأفكار الوسواسية: ويشتمل على الفقرات (20-26) وعددها (7).

وكانت الاستجابة على هذه الفقرات من (1 - 5) درجات حسب طريقة ليكرت للسلم الخماسي وهي: درجة كبيرة جدا (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (درجتان)، درجة قليلة جدا (درجة واحدة).

المعاملات العلمية لأداتي الدراسة:

أ - مقياس الطلاقة النفسية:

يعد المقياس صادقاً في قياس ما وضع لأجله في البيئة الفلسطينية، حيث تم التأكد من معامل صدقه في دراسة القُدومي (2020) من خلال استخدام صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت قيم معامل الصدق من (0.68 - 0.94) وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$.

وللتأكيد على ذلك تم استخدام صدق الاتساق الداخلي من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) بين المجالات والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد توزيعه على عينة استطلاعية قوامها (30) لاعباً تم استبعادهم من عينة الدراسة الأصلية، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

جدول 2:

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الطلاقة النفسية.

مستوى الدلالة	قيمة (ر)	المجالات
**0.000	0.89	توازن المهارة بالتحدي
**0.000	0.83	اندماج الوعي بالفعل
**0.000	0.94	الأهداف الواضحة
**0.000	0.95	التغذية الراجعة غير الغامضة
**0.000	0.92	التركيز على المهمة المتناولة
**0.000	0.90	الإحساس بالتحكم
**0.000	0.69	فقدان الوعي بالذات
**0.000	0.74	تغير الوقت
**0.000	0.85	الخبرة ذاتية الهدف

** علاقة دالة عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$.

بالنظر لنتائج الجدول (2) نلاحظ وجود علاقة ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$ بين

جميع مجالات مقياس الطلاقة النفسية والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت قيم معامل الصدق ما بين

(0.69 - 0.95)، ويدل ذلك صدق المقياس.

وفيما يتعلق بالثبات أظهرت دراسة القدومي (2020) أن المقياس صالحا للتطبيق بالبيئة الفلسطينية

ويتميز بدرجة جيدة من الثبات، حيث كان معامل الثبات للمقياس ككل (0.98)، وبلغت قيم معامل الثبات

للمجالات ما بين (0.87 - 0.94).

وللتأكيد على ذلك تم استخراج معاملات الثبات باستخدام معادلة كرونباخ الفا لنفس العينة الاستطلاعية،

ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

جدول 3:

نتائج اختبار كرونباخ ألفا لمعرفة ثبات مقياس الطلاقة النفسية.

كرونباخ الفا	عدد الفقرات	المجالات
0.85	4	توازن المهارة بالتحدي
0.81	4	اندماج الوعي بالفعل
0.84	4	الأهداف الواضحة
0.87	4	التغذية الراجعة غير الغامضة
0.83	4	التركيز على المهمة المتناولة
0.91	4	الإحساس بالتحكم
0.78	4	فقدان الوعي بالذات
0.80	4	تغير الوقت
0.83	4	الخبرة ذاتية الهدف
0.97	36	المقياس ككل

بالنظر لنتائج الجدول رقم (3) فقد أشارت إلى أن قيمة معامل الثبات لمقياس الطلاقة النفسية ككل كانت (0.97)، وأن قيم معامل الثبات للمجالات وصلت ما بين (0.78 - 0.91)، مما يدل على أن المقياس صالح لاستخدام ويتميز بدرجة جيدة من الثبات ويحقق الغرض المراد منه.

ب مقياس الكمالية:

يعد المقياس صادقاً في قياس ما وضع لأجله في البيئة الفلسطينية، حيث تم التأكد من معامل صدقه في دراسة أبو صبيح (2021) من خلال استخدام صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي بين المجالات والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت قيم معامل الصدق ما بين (0.86 - 0.93) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$).

وللتأكيد على ذلك تم استخدام صدق الاتساق الداخلي من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) بين المجالات والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد توزيعه على نفس العينة، ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

جدول 4:

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الكمالية.

المجالات	قيمة (ر)	مستوى الدلالة
المعايير المرتفعة للأداء	0.87	**0.000
الحاجة للاستحسان	0.92	**0.000
الحساسية للنقد	0.82	**0.000
الأفكار الوسواسية	0.78	**0.000

**علاقة دالة عند $(0.01 \geq \alpha)$.

أشارت نتائج الجدول رقم (4) إلى وجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.01 \geq \alpha)$ بين جميع مجالات مقياس الكمالية والدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت قيم معامل الصدق بين (0.78 - 0.92)، ويدل ذلك أن المقياس يقيس ما وضع لأجله.

وفيما يتعلق بالثبات يعتبر هذا المقياس صالحا للتطبيق بالبيئة الفلسطينية ويتميز بدرجة جيدة من الثبات، حيث كان معامل الثبات للمقياس ككل (0.88)، وتراوحت قيم معامل الثبات للمجالات ما بين (0.76 - 0.83).

وللتأكيد على ذلك تم استخراج معاملات الثبات باستخدام معادلة كرونباخ الفا لنفس العينة الاستطلاعية، ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

جدول 5:

نتائج اختبار كرونباخ ألفا لمعرفة ثبات مقياس الطلاقة النفسية.

المجالات	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
المعايير المرتفعة للأداء	4	0.82
الحاجة للاستحسان	7	0.90
الحساسية للنقد	8	0.79
الأفكار الوسواسية	7	0.77
المقياس ككل	26	0.91

توضح نتائج الجدول (5) أن قيمة معامل الثبات لمقياس الكمالية ككل كانت (0.91)، وأن قيم معامل الثبات للمجالات وصلت ما بين (0.77 - 0.90)، ويدل ذلك أن المقياس صالح لاستخدام ويتميز بدرجة ثبات جيدة لتحقيق الغرض المراد منه.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على المتغيرات الآتية:

أ - المتغيرات المستقلة:

- الفئة العمرية ولها مستويان (سنة 21 فأقل، أكثر من 21 سنة).
- المشاركات الدولية ولها مستويان (مشارك، غير مشارك).
- مكان السكن وله ثلاثة مستويات (مدينة، قرية، مخيم).

ب- المتغيرات التابعة:

تمثلت بدرجة استجابة اللاعبين على فقرات ومجالات مقياس جاكسون ومارش (Jackson & Marsh, 1996) للطلاقة النفسية، ومقياس دانيل (Daniel, 2016) للكمالية في الرياضة.

إجراءات الدراسة:

تم إجراء الدراسة الحالية وفق الخطوات الآتية:

- الاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة وتحديد أداتي القياس في الدراسة.
- تحديد أفراد مجتمع الدراسة وعينتها.
- التأكد من الخصائص العلمية لأداتي الدراسة في ضوء الدراسات السابقة التي أجريت في البيئة الفلسطينية مثل دراسة القدومي (2020) التي تناولت مقياس الطلاقة النفسية ودراسة أبو صبيح

(2021) التي تناولت مقياس الكمالية، وللتأكيد على ذلك تم اجراء تجربة استطلاعية على عينة

قوامها (30) لاعبا لمعرفة صدق الاتساق الداخلي والثبات للمقياسين.

- تصميم أداتي الدراسة إلكترونيا وإرسالها إلى أفراد عينة الدراسة.

- تم التواصل مع الاتحاد الفلسطيني للجوجيتسو من أجل حصر مجتمع وعينة الدراسة وتوزيع

الاستبانات على أفراد عينة الدراسة، مرفق الملاحق.

- جمع البيانات وترميزها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج ج الرزم الإحصائي للعلوم الاجتماعية

(SPSS).

- عرض النتائج ومناقشة تلك النتائج، وصولاً لاستنتاجات الدراسة وتوصياتها.

المعالجات الإحصائية:

وللإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) من خلال

تطبيق ما يلي:

- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لتحديد درجة الطلاقة النفسية ودرجة الكمالية لدى لاعبي

الجوجيتسو.

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة بين الطلاقة النفسية و الكمالية

لدى لاعبي الجوجيتسو، ولمعرفة صدق المقياسين.

- اختبار (T) للمجموعات المستقلة (Independent t-test) لمعرفة الفروق في درجة الطلاقة النفسية

ودرجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو تبعاً لمتغيري (الفئة العمرية، المشاركات الدولية).

- تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لتحديد الفروق في درجة الطلاقة النفسية ودرجة

الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو تبعاً لمتغير (مكان السكن).

- معادلة كرونباخ الفا لتحديد الثبات للمقياسين.

الفصل الثالث

نتائج الدراسة

يعرض الباحث في هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة بعد الإجابة تساؤلاتها، وفيما يلي

التوضيح لذلك:

أولاً: نتائج التساؤل الأول:

ما درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال تنتمي إليه وللدرجة الكلية للطلاقة النفسية، ونتائج الجداول رقم (6- 15) تبين ذلك. حيث تم حساب المدى بين أعلى استجابة وأقل استجابة على الفقرات (5-1 = 4)، ومن ثم تقسيم المدى على عدد المستويات لتحديد طول الفئة (4/5 = 0.80) ويضاف إليها (1) كأقل استجابة، فيصبح توزيع الدرجات كالآتي:

- (1.80) فأقل درجة قليلة جدا.

- (1.81 - 2.60) درجة قليلة.

- (2.61 - 3.40) درجة متوسطة.

- (3.41 - 4.20) درجة كبيرة.

- (4.21) فأعلى درجة كبيرة جدا.

جدول 6:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة والترتيب لمجالات الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين (ن=101).

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	الترتيب
1	توازن المهارة بالتحدي	3.94	0.69	كبيرة	4
2	اندماج الوعي بالفعل	3.68	0.70	كبيرة	8
3	الأهداف الواضحة	4.07	0.66	كبيرة	1
4	التغذية الراجعة غير الغامضة	4.01	0.67	كبيرة	2
5	التركيز على المهمة المتناولة	4.01	0.64	كبيرة	2 مكرر
6	الإحساس بالتحكم	3.92	0.68	كبيرة	5
7	فقدان الوعي بالذات	3.85	0.75	كبيرة	7
8	تغير الوقت	3.61	0.71	كبيرة	9
9	الخبرة ذاتية الهدف	3.89	0.59	كبيرة	6
	الدرجة الكلية للطلاقة النفسية	3.88	0.55	كبيرة	

* الدرجة القصوى للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (6) أن الدرجة الكلية للطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.88)، وكانت درجة الاستجابة كبيرة على جميع المجالات وتراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.61 - 4.07)، حيث كانت أعلى استجابة على مجال (الأهداف الواضحة) بمتوسط حسابي (4.07)، ويليه المجالين (التغذية الراجعة غير الغامضة، التركيز على المهمة المتناولة) بمتوسط حسابي (4.01) لكل منهما، بينما كانت أقل استجابة على مجال (تغير الوقت) بمتوسط حسابي (3.61). وفيما يلي العرض التفصيلي لنتائج المجالات وهي:

1 - مجال توازن المهارة بالتحدي:

جدول 7:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال توازن المهارة بالتحدي لدى لاعبي الجوجيتسو (ن=101).

الرقم في المقياس	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	اضطر لمواجهة التحدي واعتقد بأن مهاراتي ستسمح لي بذلك.	4.04	0.96	كبيرة
10	قدراتي تؤهلني للتحدي في المنافسات.	3.83	0.91	كبيرة
19	اشعر بالتنافس الكافي لمواجهة مواقف المنافسة العالية.	4.07	0.84	كبيرة
28	مستوى التحدي لدي يتساوى مع مستوى مهاراتي.	3.80	0.87	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال توازن المهارة بالتحدي	3.94	0.69	كبيرة

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (7) أن الدرجة الكلية لمجال (توازن المهارة بالتحدي) لدى لاعبي الجوجيتسو في

المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.94)، وكانت درجة الاستجابة كبيرة

على جميع الفقرات وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.80 - 4.07).

2 - مجال اندماج الوعي بالفعل:

جدول 8:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال اندماج الوعي بالفعل لدى لاعبي

الجوجيتسو (ن=101).

الرقم في المقياس	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
2	أؤدي الحركات الصحيحة دون التفكير في محاولة ذلك.	3.72	0.88	كبيرة
11	تبدو لي الأمور تحدث بصورة آلية.	3.64	0.90	كبيرة
20	أديت واجبي بشكل آلي بالمنافسة.	3.80	0.91	كبيرة
29	أفعل الأشياء تلقائياً في المنافسة دون الحاجة للتفكير.	3.56	0.95	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال اندماج الوعي بالفعل	3.68	0.70	كبيرة

* الدرجة القصوى للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (8) أن الدرجة الكلية لمجال (اندماج الوعي بالفعل) لدى لاعبي الجوجيتسو في

المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.68)، وكانت درجة الاستجابة كبيرة

على جميع الفقرات وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.56 - 3.80).

3 - مجال الأهداف الواضحة:

جدول 9:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال الأهداف الواضحة لدى لاعبي

الجوجيتسو (ن=101).

الرقم في المقياس	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
3	أعرف تماماً ما أريد فعله.	4.01	0.92	كبيرة
12	لدي الإحساس القوي بما أريد فعله.	4.03	0.87	كبيرة
21	اعرف ما أريد انجازه.	4.19	0.83	كبيرة
30	أهدافي تكون واضحة ومحددة تماماً لدي.	4.04	0.81	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الأهداف الواضحة	4.07	0.66	كبيرة

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (9) أن الدرجة الكلية لمجال (الأهداف الواضحة) لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (4.07)، وكانت درجة الاستجابة كبيرة على جميع الفقرات وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (4.01 - 4.19).

4 مجال التغذية الراجعة غير الغامضة:

جدول 10:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال التغذية الراجعة غير الغامضة لدى

لاعبي الجوجيتسو (ن=101).

الرقم في المقياس	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
4	يتضح لي ما سأقوم به في المنافسة.	3.90	0.90	كبيرة
13	(أعرف) ما أفعله جيداً.	4.13	0.76	كبيرة
22	تأثيني الفكرة الجيدة عندما أؤدي بشكل جيد.	4.09	0.78	كبيرة
31	باستطاعتي تقييم مستوى ادائي.	3.90	0.90	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال التغذية الراجعة غير الغامضة	4.01	0.67	كبيرة

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (10) أن الدرجة الكلية لمجال (التغذية الراجعة غير الغامضة) لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (4.01)، وكانت درجة الاستجابة كبيرة على جميع الفقرات وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.90 - 4.13).

5- مجال التركيز على المهمة المتناولة:

تشير نتائج الجدول رقم (11 ملحق ب) أن الدرجة الكلية لمجال (التركيز على المهمة المتناولة) لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (4.01)، وكانت درجة الاستجابة كبيرة على جميع الفقرات وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.80 - 4.09).

6- مجال الإحساس بالتحكم:

تشير نتائج الجدول رقم (12 ملحق ب) أن الدرجة الكلية لمجال (الإحساس بالتحكم) لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.92)، وكانت درجة الاستجابة كبيرة على جميع الفقرات وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.80 - 4).

7- مجال فقدان الوعي بالذات:

تشير نتائج الجدول رقم (13 ملحق ب) أن الدرجة الكلية لمجال (فقدان الوعي بالذات) لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.85)، وكانت درجة الاستجابة كبيرة على جميع الفقرات وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.69 - 4.11).

8- مجال تغير الوقت:

تشير نتائج الجدول رقم (14 ملحق ب) أن الدرجة الكلية لمجال (تغير الوقت) لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.61)، وكانت درجة الاستجابة كبيرة على الفقرات (8، 17، 26)، وكانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (3.76، 3.63، 3.66)، بينما كانت درجة الاستجابة متوسطة على الفقرة (35) وبمتوسط حسابي (3.38).

9- مجال الخبرة ذاتية الهدف:

تشير نتائج الجدول رقم (15ملحق ب) أن الدرجة الكلية لمجال (الخبرة ذاتية الهدف) لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.89)، وكانت درجة الاستجابة كبيرة على جميع الفقرات وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.41 - 4.17).

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني:

ما درجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال تنتمي إليه وللدرجة الكلية للكمالية، ونتائج الجدول رقم (16) تبين ذلك، وكان توزيع الدرجات وفقاً للمتوسطات الحسابية كالآتي:

- (1.80) فأقل درجة قليلة جداً.

- (1.81 - 2.60) درجة قليلة.

- (2.61 - 3.40) درجة متوسطة.

- (3.41 - 4.20) درجة كبيرة.

- (4.21) فأعلى درجة كبيرة جداً.

يتضح من الجدول رقم (16 ملحق ب) أن الدرجة الكلية للكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.45)، وكانت أعلى استجابة على مجال (المعايير المرتفعة للأداء) بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (3.61)، بينما كانت أقل استجابة على مجال (الأفكار الوسواسية) بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (3.29). وفيما يتعلق بالنتائج لكل مجال من المجالات كانت كما يلي:

- مجال المعايير المرتفعة للأداء: كانت درجة الاستجابة كبيرة على جميع الفقرات وتراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.53 - 3.70)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمجال كانت كبيرة بمتوسط حسابي (3.61).

- مجال الحاجة للاستحسان: كانت درجة الاستجابة كبيرة على الفقرات (5، 8، 9، 10) وتراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.41 - 3.70)، بينما كانت درجة الاستجابة متوسطة على الفقرات (6، 7، 11) وكانت المتوسطات الحسابية لها على التوالي (3.27، 3.38، 3.27)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمجال كانت كبيرة بمتوسط حسابي (3.45).

- مجال الحساسية للنقد: كانت درجة الاستجابة كبيرة على الفقرات (12، 13، 16، 19) وتراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.44 - 4.02)، في حين كانت درجة الاستجابة متوسطة على الفقرات (14، 15، 17، 18) وتراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.17 - 3.25)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمجال كانت كبيرة بمتوسط حسابي (3.44).

- مجال الأفكار الوسواسية: كانت درجة الاستجابة كبيرة على الفقرة (26) بمتوسط حسابي (3.80)، فيما كانت درجة الاستجابة متوسطة على الفقرات (20 - 25) وتراوحت المتوسطات الحسابية لها ما بين (3.16 - 3.30)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمجال كانت متوسطة بمتوسط حسابي (3.29).

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث:

ما العلاقة بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين؟ وللإجابة عن التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) كما يظهر ذلك في الجدول (17).

تشير نتائج الجدول رقم (17 ملحق ب) إلى وجود علاقة إيجابية متوسطة دالة إحصائياً عند مستوى

الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في

فلسطين، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.52).

رابعاً: نتائج التساؤل الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تعزى الى متغيرات الفئة العمرية، والمشاركات الدولية، ومكان السكن؟
ولتحديد الفروق في درجة الطلاقة النفسية تبعاً لمتغيري الفئة العمرية والمشاركات الدولية تم إجراء اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) كما هو مبين في الجدولين (18، 19 ملحق ب). ولمعرفة الفروق وفق متغير مكان السكن تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)، ونتائج الجدولين (20، 21 ملحق ب) تبين ذلك.

وفيما يلي العرض لنتائج التساؤل حسب المتغيرات المستقلة:

أ - متغير الفئة العمرية:

أشارت نتائج الجدول رقم (18 ملحق ب) أن المتوسطات الحسابية لمعظم المجالات والدرجة الكلية للطلاقة النفسية لدى اللاعبين في الفئة العمرية أكثر من 21 سنة أفضل من الفئة العمرية الأقل من ذلك، إلا أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية للطلاقة النفسية وجميع المجالات لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تعزى الى متغير الفئة العمرية.

ب - متغير المشاركات الدولية:

تشير نتائج الجدول رقم (19 ملحق ب) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية للطلاقة النفسية والمجالات (توازن المهارة بالتحدي، اندماج الوعي بالفعل، التغذية الراجعة غير الغامضة، الخبرة ذاتية الهدف) لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تعزى الى متغير المشاركات الدولية ولصالح (مشارك)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في المجال

(الأهداف الواضحة، التركيز على المهمة المتناولة، الإحساس بالتحكم، فقدان الوعي بالذات، تغير الوقت)
لدى اللاعبين تبعاً لمتغير المشاركات الدولية.

ج- متغير مكان السكن:

تشير نتائج الجدول رقم (20، 21 ملحق ب) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية للطلاقة النفسية وجميع المجالات لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تعزى إلى متغير مكان السكن.

خامساً: نتائج التساؤل الخامس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تعزى إلى متغيرات الفئة العمرية، والمشاركات الدولية، ومكان السكن؟

ولتحديد الفروق في درجة الكمالية تبعاً لمتغير المشاركات الدولية تم إجراء اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) كما هو مبين في الجدولين (22، 23). ولمعرفة الفروق وفقاً لمتغير مكان السكن تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA)، ونتائج الجدولين (24، 25) تبين ذلك. وفيما يلي العرض لنتائج التساؤل حسب المتغيرات المستقلة:

أ- متغير الفئة العمرية:

تشير نتائج الجدول رقم (22 ملحق ب) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية للكمالية وجميع المجالات لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تعزى إلى متغير الفئة العمرية.

ب- متغير المشاركات الدولية:

تشير نتائج الجدول رقم (23 ملحق ب) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية للكمالية وجميع المجالات لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تعزى إلى متغير المشاركات الدولية.

ج- متغير مكان السكن:

تشير نتائج الجدولين رقم (24 و 25 ملحق) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الدرجة الكلية للكمالية وجميع المجالات لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تعزى الى متغير مكان السكن.

الفصل الرابع

مناقشة النتائج و خلاصة النتائج والتوصيات

يحتوي هذا الفصل عرضاً لمناقشة نتائج الدراسة بعد الإجابة عن تساؤلاتها ، و خلاصة النتائج، والتوصيات التي أشارت إليها الدراسة في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها، وفيما يلي بيان لذلك:

أولاً: مناقشة النتائج:

1 - مناقشة نتائج التساؤل الأول والذي نصه : ما درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في

المحافظات الشمالية في فلسطين؟

بينت خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل أن الدرجة الكلية للطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.88)، وكانت درجة الاستجابة كبيرة على جميع المجالات وتراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.61 - 4.07)، حيث كانت أعلى استجابة على مجال (الأهداف الواضحة) بمتوسط حسابي (4.07)، ويليه المجالين (التغذية الراجعة غير الغامضة، التركيز على المهمة المتناولة) بمتوسط حسابي (4.01) لكل منهما، بينما كانت أقل استجابة على مجال (تغير الوقت) بمتوسط حسابي (3.61).

ويعتقد الباحث ان السبب في الحصول على درجة كبيرة للدرجة الكلية يعود الى حداثة اللعبة في فلسطين، وزيادة الاقبال على ممارستها، اضافة الى ان طبيعة اللعبة تطلب درجة عالية من الهدوء والتوازن النفسي ، وهما من المتطلبات الاساسية للطلاقة النفسية للوصول الى اقصى خبره نفسية مثلى لدى اللاعب، حيث يشار للطلاقة النفسية بانها " أقصى درجة من الخبرة النفسية الايجابية لدى الفرد " Bakkeret al, (2011).

(2011). اضافة الى ارتفاع مستوى الدافعية لدى اللاعبين وزيادة الاقبال على ممارسة اللعبة ، حيث

أكدت نتائج دراسة جاكسون (Jakson, 1996) والتي بينت وجود علاقة ايجابية بين مستوى الطلاقة

النفسية ومتغيرات الثقة بالنفس، والدافعية، والسيطرة، إضافة الى زيادة المتطلبات البدنية والمهارية لدى افراد العينة ، كما أكد (ابو الطيب، 2018) ان سباحي النخبة يمتازون بالقدرات البدنية والمهارية والنفسية والقدرة على تحمل الضغوط والمثابرة والدافعية والاسترخاء والقدرة على المنافسة وتحمل الاعباء خلال المنافسات، والقدرة على التحكم النفسي .

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (قدومي والخوaja، 2010) والتي جرت على لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين، ودراسة (العلوان، 2015) للاعبي الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي، ودراسة (شتية، 2013) على لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية فلسطين، ودراسة (جردات، 2012) على اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين ، ودراسة (محمد، 2009) لدى طلاب الجامعة، ودراسة (Dridi, 2019) لدى لاعبي المستويات العليا في جوبا، والتي اظهرت نتائجها ان مستوى الطلاقة النفسية كان بدرجة كبيرة.

واختلفت نتائجها مع دراسة (الخيكاني وآخرون، 2006) للاعبي الكرة الطائرة في العراق، ودراسة (Eryucel, 2019) لدى لاعبي الألعاب الجماعية والفردية في تركيا ، ودراسة (Coteron et al, 2013) لدى لاعبي كرة السلة في مدريد، والتي أظهرت نتائجها أن مستوى الطلاقة النفسية كان متوسطا.

2 - مناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي نصه :ما درجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في

المحافظات الشمالية في فلسطين

بينت خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل لثاني أن الدرجة الكلية للكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.45)، وكانت أعلى استجابة على مجال (المعايير المرتفعة للأداء) بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (3.61)، فيما كانت الاستجابة الأقل على مجال (الأفكار الوسواسية) بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (3.29).

ويرى الباحث ان السبب في الحصول على مثل هذه النتيجة تعود الى طبيعة اللعبة والتي تطلب درجة عالية من الثقة بالنفس وتقدير الذات والقدرة على التكيف، حيث اشارت دراسة ستوير وجانسون (Stoeber & Janssen, 2011) الى ان الكماليه ترتبط بمستويات عالية من الراحة النفسية والاسترخاء والقدرة على التحمل، والرضا عن الحياة، واساليب والتكيف، والانجاز، والأداء، والدعم الاجتماعي. وجاءت نتائج الدراسة الحالية متفقة مع نتائج دراسة ابو صبيح (2021) على اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، والتي اظهرت نتائجها اندرجة الكمالية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كانت كبيرة. وبالنظر لمفهوم الكمالية يتبين ان طبيعة رياضة الجوجيتسو تطلب مختلف الصفات التي تشتمل عليها الكمالية، حيث أشار فليت واخرون (Fleet & et al, 2008) إلى أن الكمالية تضيف للشخص نزعة شخصية تتميز من خلال السعي للخلو من العيوب ووضع معايير عالية جدا للأداء، يرافقه تقييمات ورقابة شديدة بشكل كبير للسلوك، كما تؤكد ابازة (2011) الى ان الكمالية سعي للكمال ومحاولة الوصول إلى أسمى درجات الإنسانية.

3- مناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي نصه: ما العلاقة بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي

الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين؟

اظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(0.01 \geq \alpha)$ بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.52) .

ويعتقد الباحث ان السبب في ظهور مثل هذه العلاقة ان كلاهما يسعى الى افضل درجة من الانجاز والاداء، وتحقيق الاهداف ففي مجال الطلاقة النفسية اشارت دراسات كل من: دراسة (عميرة، 2008) لدى لاعبي السباحة، ودراسة (علي، 2012) لدى لاعبي خماسي كرة القدم، ودراسة (فؤاد، 2013) لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا، ودراسة (عبدالغني، 2018) لدى لاعبي كرة السلة، ودراسة (الطاهر، 2018) لدى لاعبي كرة القدم وكرة اليد في الجزائر، ودراسة (شيماء، 2021) لدى لاعبات التايكوندو، الى

وجود علاقة ايجابية بين الطلاقة النفسية والانجاز الرياضي. وفي مجال الكمالية اشار الضاوي وشند (2015) الى ان الإنسان الكمالي السوي يصنع لذاته مستويات أداء مرتفعة تتناسب مع قدراته وإمكاناته ويكافح من أجل تحقيق أهدافه، ويشعر بالسعادة والرضا بما يحققه من نتائج ، ايضا اشار ستوبر وجانسون (Stoeber & Janssen, 2011) الى ان الكمالية ترتبط بمستويات عالية من الراحة النفسية والاسترخاء والقدرة على التحمل ، والرضا عن الحياة ، واساليب والتكيف ، والانجاز ، والاداء الأكاديمي، والدعم الاجتماعي.

4- مناقشة نتائج التساؤل الرابع والذنيصه : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تعزى الى متغيرات الفئة العمرية، والمشاركات الدولية، ومكان السكن؟

فيما يتعلق بالفئة العمرية اظهرت النتائج عدم فروق في الطلاقة النفسية، وبالرغم من ذلك كانت المتوسطات على جميع المجالات والدرجة الكلية افضل لدى الفئة العمرية اكثر من 21 سنة ، وكذلك الحال بالنسبة للمشاركات الدولية كانت الفروق دالة احصائيا ولصالح المشاركين ، ولعل السبب يعود الى زيادة فرص الاحتكاك وتطور الخبرة لديهم ، حيث بينت دراسات كل من: دراسة (قدومي والخواجا، 2010) والتي طبقت على أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين ، ودراسة (فؤاد، 2013) لدى لاعبي منتخب جامعة المنيا، (عبدالغني، 2018) لدى لاعبي كرة السلة ، ودراسة (العلوان، 2015) للاعبي الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي، الى ان مستوى الطلاقة النفسية لدى اللاعبين من اصحاب الخبرة الطويلة افضل من اصحاب الخبرة القصيرة.

اما بالنسبة لمتغير مكان السكن لم تكون الفروق دالة احصائيا في الطلاقة النفسية، ولعل السبب في ذلك يعود الى تشابه ظروف التدريب من حيث اماكن التدريب، والبرامج التدريبية، والمدربين بين اللاعبين بغض النظر عن مكان سكنهم.

5-مناقشة نتائج التساؤل الخامس والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الكمالية

لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تعزى الى متغيرات الفئة العمرية،

والمشاركات الدولية، ومكان السكن؟

اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تعزى الى متغيرات الفئة العمرية، والمشاركات الدولية، ومكان السكن ، ويعتقد الباحث ان السبب في ذلك قد يعود الى تشابه ظروف التدريب من حيث اماكن التدريب، والبرامج التدريبية، والمدربين بين اللاعبين بغض النظر عن المتغيرات قيد الدراسة.

ثانيا: خلاصة النتائج:

خلصت الدراسة الى مجموعة من النتائج من اهمها:

-أن الدرجة الكلية للطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.88) درجة.

-أن الدرجة الكلية للكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين كانت كبيرة وبمتوسط حسابي (3.45) درجة.

-وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.52).

-عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تعزى الى متغير ي الفئة العمرية، ومكان السكن ، بينما كانت الفروق دالة تبعا للمشاركات الدولية ولصالح المشاركين.

-عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تعزى الى متغيرات الفئة العمرية، والمشاركات الدولية، ومكان السكن .

ثالث: التوصيات:

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها اوصت الدراسة بالتوصيات الاتية:

- 1- ضرورة اهتمام جهات الاختصاص بنشر رياضة الجوجيتسو في مختلف المحافظات الفلسطينية وذلك نظرا لحدثة اللعبة في فلسطين.
- 2- ضرورة اهتمام المدربين بالاعداد النفسي للاعبي الجوجيتسو بهدف تحسين مستوى الاداء وزيادة المنافسة.
- 3- ضرورة وضع برامج تدريبية خاصة في تنمية المهارات النفسية للاعبي الجوجيتسو.
- 4- ضرورة الاستفادة من خلال استخدام المقاييس النفسية المستخدمة في الدراسة الحالية والمقاييس النفسية الاخرى عند انتقاء لاعبي الجوجيتسو.
- 5- ضرورة اهتمام المدربين في تنمية الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في سن مبكرة لدى الناشئين ومن كلا الجنسين .
- 6- إجراء دراسات حول متغيرات نفسية اخرى مثل الثقة بالنفس، وتقدير الذات، والاتزان الانفعالي، والروح الرياضية لاعبي الجوجيتسو في سن مبكرة لدى الناشئين ومن كلا الجنسين .

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

- أحمد سمير جرادات. (2012). *العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين*. نابلس، فلسطين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.
- أسامة كامل راتب. (2004). *النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة*. القاهرة: مصر: دار الفكر العربي.
- أسماء عبد العزيز عبد المجيد. (2008). *بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين*. أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين. جمهورية مصر العربية: جامعة حلوان.
- آمال أباطة. (2011). *الكمالية السوية والعصابية*. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أمانى موسى. (2016). *الصورة الوالدية وعلاقتها بالنزعة الكمالية لدى عينة من الطلبة المتفوقين*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة دمشق - قسم الاشاد النفسي.
- إيمان عبدالله زيد محمد. (2009). *الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين في أسبوع الجامعات الثامن بجامعة المنوفية*. *المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، (37)، الصفحات 30-52*.
- بدوية محمد سعد السعيد رضوان. (2018). *سمة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالكمالية والتحمل النفسي لدى الرياضيين: دراسة فارقة تنبؤية*. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، مج 42، ع4، الصفحات 104-215*.

بشير العلوان. (2015). مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبى الكرة

الطائرة لأندية دول المشرق العربي. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية

والنفسية، 3 (12)، الصفحات 39-70.

حسين فايد. (2001). شكل الجسم وتقدير الذات كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الكمالية والشره

العصبي. مجلة الإرشاد النفسي- مركز الإرشاد النفسي، مصر، 15، الصفحات 51-103.

حنان محمد سيد اسماعيل. (2020). العلاقة السببية بين كل من الكمالية والاعتراب على الذكاءات

المتعددة لدى طالبات جامعة المجمععة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، 78، الصفحات 793-

826.

رامي عمرو جاد، و وسام كمال الدين حسين. (2021). الطلاقة النفسية لدى ناشئات السباحة. المجلة

العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين، (1)25،

الصفحات 1-30.

روان المومني، و أسامة بطاينة. (2020). العلاقة بين الكمالية والتوجهات الهدافية لدى الطلبة الموهوبين

في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس،

14، الصفحات 23-40.

زكريا عزيز مينا ، و السيد جاد. (2020). الكمالية العصبية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المنفوقين دراسيا

بالمرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، الصفحات 172-201.

زهير يحيى محمد علي، و محمد خيرى صالح. (2012). علاقة الطلاقة النفسية بمستوى الانجاز المهارى

لدى لاعبي خماسى كرة القدم. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، مج 12، ع 1، الصفحات

610 - 635 .

سميرة العتيبي. (2018). الكمالية وعلاقتها بكل من دافعية الإنجاز والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة أم القرى. مجلة عالم التربية، 3 (63)، الصفحات 45-92.

السيد منصور. (2012). إستراتيجيات المواجهة وتقدير الذات والانفعال الايجابي والانفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية. مجلة كلية التربية بالزقازيق - دراسات تربوية ونفسية. 77، الصفحات 51-120.

شيماء عبد الكريم علي محمد. (2021). علاقة الطلاقة النفسية بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبات التايكوندو. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج 64، الصفحات 1-24.

صالح درادكة. (2016). مستوى الكمالية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية الاجتماعية والرضا عن الحياة الاجتماعية لدى عينة من طلبة جامعة الحدود الشمالية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية، 27(4)، الصفحات 190-216.

صدقي محمد. (2004). علم نفس الرياضة. القاهرة: مصر: المكتب الجامعي الحديث، جامعة حلوان.
صدقي نور الدين محمد. (2004). علم نفس الرياضة (المفاهيم النظرية التوجيه والإرشاد القياس). الإسكندرية. مصر: المكتب الجامعي الحديث.

عامر سعيد الخيكاني، رياض خليل، و سوسن هود. (2006). الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة في العراق. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، 5 (1)، الصفحات 1-11.

عائشة فتحي شتية. (2013). العلاقة بين التفاوض والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة

الغربية فلسطين. نابلس، فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة

النجاح الوطنية.

عبدالناصر عبدالرحيم محمد قدومي، و أحمد الخواجا. (2010). الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية

الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين. مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية،

مج 24، ع 6، الصفحات 1703-1728.

عفاف وسطاني. (2010). دافعية الإنجاز لدى فريق العمل وعلاقتها بالتمط القيادي السائد لدى مدير

المؤسسة التعليمية في ضوء مشروع مؤسسة- دراسة ميدانية بمؤسسات التعليم المتوسط لمدينة

سطفيف. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة فرحات سطفيف.

عفراء العبيدي. (2018). الكمالية العصبية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة علوم

الإنسان والمجتمع. مجلد 14، الصفحات 157-187.

عمرو أحمد فؤاد. (2013). الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز والثقة الرياضية لدى لاعبي

منتخبات جامعة المنيا. المؤتمر العلمي الدولي حول علوم الرياضة في قلب الربيع العربي

(الصفحات 708-725). الغردقة: معهد علوم الرياضة جامعة ماجد بوج بالمانيا . جامعة

أسيوط كلية التربية الرياضية . الاكاديمية الألمانية للتبادل الثقافي . الإتحاد الرياضي المصري

للجامعات.

فادي ابراهيم أبو صبيح . (2021). العلاقة بين الكمالية والتفاوض لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في

فلسطين. نابلس، فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح

الوطنية.

فتحي جروان. (2014). *الموهبة والتفوق*. عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

القريطب الضاوي ، داليا عبد المطلب، و سميرة شند. (2015). الخصائص السيكومترية لمقياس الكمالية العصابية لدى الطلبة المراهقين. *مجلة الإرشاد النفسي- مركز الإرشاد النفسي، مصر، 41*، الصفحات 748-709.

محمد أبو الطيب. (2018). مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى السباحين. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، 32(2)، الصفحات 263-243.

محمد حسن علاوي. (1998). *سيكولوجية القيادة الرياضية*. القاهرة: مصر: مركز الكتاب للنشر.

محمد سيد. (2009). *التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة*. مصر: معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة.

مختار أمين عبدالغني، محمد إبراهيم محمد، و جهاد أحمد أحمد. (2018). توجهات دافعية الإنجاز وعلاقتها بالطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج 9*، الصفحات 18-1.

مسعودي الطاهر، عيشة علة، و أحمد بلول. (2018). مستوى الطلاقة النفسية في ظل الداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وكرة اليد: دراسة ميدانية بمدينة الجلفة. *مجلة المحترف، مج 5، ع 18*، الصفحات 626 - 634.

مصطفى سامي عميرة. (2008). حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدى لاعبي السباحة. *مجلة كلية التربية، مج 18، ع 73*، الصفحات 126-156.

نبيلة بن وسعد. (2014). الصورة الوالدية عند الأطفال الذين يعانون من الفوبيا المدرسية خلال فترة الكمون. جامعة الجزائر. دراسات نفسية وتربوية. مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية. 12، الصفحات 760-791.

يوسف محمد شلبي. (2020). النموذج البنائي للعلاقات بين الرفاهية الاكاديمية وكل من الكمالية والضمود الاكاديميين والتحصيل لدى طلبة الجامعة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج-كلية التربية، 74.

ثانيا: المراجع الأجنبية

Bakker, B., Oerlemans, W., Demerouti, E., Slot, B., & Ali, D. (2011). Flow & performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport & Exercise, 12* (4), pp. 442-450.

Barke, A., Bode, S., Dechent, P., Schmidt-Samoa, C., Van Heer, & Stahl, J. (2017). To err is (perfectly) human: Behavioural and neural correlates of error processing and perfectionism. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 12*(10), pp. 1647–1657.

Besser, A., Flett, G., & Hewitt, P. (2010). Perfectionistic Self Presentation and Trait Perfectionism in Social Problem- Solving Ability and Depressive Symptoms. *Journal of Applied Social Psychology, 40*, 8, pp. 2123–2156.

Boyd, J., Schary, D., Worthington, A., & Jenny, S. (2018). An Examination of the Differences in Flow between Individual & Team Athletes. *Physical Culture & Sport. Students & Research, 78* (1), pp. 33-40.

Chang, E., Watkins, A., & Banks, K. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism related to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology, 51*, pp. 93-102.

Chen, J. (1997). *Social anxiety for kindergarten children and its relationship to the objectives and parental treatment in Taiwan*. Madison: Doctoral Dissertation University of Wisconsin.

- Chen, J. (2019). Mindfulness training enhances flow state & mental health among baseball players in Taiwan. *Psychology Research & Behavior Management, 12*(1), pp. 15-21.
- Cohn, P. (1991). An Exploratory Study On Peak Performance In Golf. *The Sport Psychologist, 5* (2), pp. 1-14.
- Cosma, J. B. (1999). Flow in teams. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences: 60*(6-A).
- Coterón, J., Javier, S., Evelia, F., Javier, P., & Ignacio, R. (2013). The role of basic psychological needs in predicting dispositional flow of basketball players in training. Differences by sex. *Revista de Psicología del Deporte, 22* (1), pp. 187-190.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom & anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. New York: Harper & Row.
- Dridi, S. (2019). *L'évaluation de l'état psychologique optimal (flow) des athlètes de haut niveau*. Mémoire de Master non publié, Institut Supérieur du Sport et de l'Éducation Physique du Kef, Université de Jouba.
- Eryucel, M. E. (2019). An Analysis of Self-Talk & Flow State of Athletes in Team & Individual Sports. *Journal of Education & Learning, 8* (2), pp. 286-291.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Cheng, W. M. (2008). Perfectionism, distress, and irrational beliefs in high school students: Analyses with an abbreviated Survey of Personal Beliefs for adolescents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 26*(3), pp. 194–205.
- Guindon, M. (2002). Toward accountability in the use of the self-esteem construct. *Journal of Counseling & Development, 80*, pp. 204–214.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology, 15*, pp. 27-33.

- Hewitt, P. L., & Fleet, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, pp. 456–47.
- Jackson, S., & Marsh, H. (1996). Development & validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, pp. 17-35.
- Joachim, S., Oliver, S., Olli, S., & Jukka, T. (2009). Perfectionism and achievement goals in young Finnish ice-hockey players aspiring to make the Under-16 national team. *Journal of Sports Sciences*, 27:1, pp. 85-94.
- Krakdiya, H. (2019). *Le Bien-être Spirituel et l'Etat Psychologique Optimal des Etudiants. Mémoire de Master non publié*. Institut Supérieur du Sport et de l'Education Physique de Sfax, Université de Sfax.
- Matveyev, L. (1980). *Fundamentals of sports Training*. Moscow: progress publishers.
- oseles, D. A., Onwuegbuizie, A. G., & Callins, K. M. (2003). Graduate Cooperative groups,” Role of Perfectionism. *Academic Exchange Quarterly* “, V7(3), p. 307(5).
- Quinn, R. W. (2003). *Nuclear Weapons & Daily Deadlines: The Energy & Tension of Flow in Knowledge Work*. USA: Unpublished Dissertation, UMI number 3106149, Pro Quest Information & Learning Company, Ann Arbor, MI.
- Ram, A. (2005). *The Relationship of Positive and Negative Perfectionism to Academic Achievement, Achievement Motivation, and Well-Being in Tertiary Students*. M.A. of Arts in Psychology in the University of Canterbury.
- Schüler, J., & Brunner, S. (2009). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of Sport & Exercise*, 10 (1), pp. 168-174.
- Silverman, L. K. (2007). perfectionism: the crucible of giftedness. *Gifted Education International*, 23(3), pp. 233-2452.

- Soleymani, B., & Rakabdar, G. (2010). The Relationship between perfectionism dimensions and primary skills of Mathematic among student. *Journal of Cultural Psychology of Islamic Azad University of Tonekabon*, 2 (1).
- Stoeber, J., & Janssen, D. P. (2011). perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(5), pp. 477-497.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, pp. 295-319.
- Yukelson, D. (1997). Principles of effective team building interventions in sport: A direct services approach at Penn State University. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9 (1), pp. 73-96.

الملاحق

الملحق (أ) اداتا الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

اللاعبون المحترمون،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "العلاقة بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية من فلسطين"، تتكون الاستبانة من البيانات الشخصية، ومقياس الطلاقة النفسية، ومقياس الكمالية وفي ضوء ذلك يرجى تعبئة الاستبانة وفق ما ينطبق عليك، علماً بأن البيانات التي سوف يتم جمعها لغاية البحث العلمي فقط.

"شاكرًا حسن تعاونكم"

الباحث

غسان مطر

أولاً: البيانات الشخصية:

يرجى وضع إشارة (x) وفق ما ينطبق عليك:

الفئة العمرية: اقل من 21 سنة () اكثر من 21 سنة ()

المشاركات الدولية: مشارك () غير مشارك ()

مكان السكن: مدينة () قرية () مخيم ()

ثانيا: مقياس الطلاقة النفسية (Jackson & Marsh, 1996):

يتكون المقياس من (36) فقرة، أرجومن حضرتكم اختيار البديل المناسب لكل فقرة والتكرم بوضع إشارة (×) بما ينطبق عليك.

رقم الفقرة	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	اضطر لمواجهة التحدي واعتقد بأن مهاراتي ستسمح لي بذلك.					
2	أؤدي الحركات الصحيحة دون التفكير في محاولة ذلك.					
3	أعرف تماما ما أريد فعله.					
4	يتضح لي ما سأقوم به في المنافسة.					
5	أركز انتباهي على ما افعله في المنافسة.					
6	اشعر بانني مسيطر على أفعالي في المنافسة.					
7	أنا لا أهتم بتفكير الآخرين نحوي.					
8	يبدولي بان الوقت يتغير بين البطء والسرعة.					
9	أنا في الحقيقية استمتع في خبرتي في اللعب.					
10	كفاءة قدراتي قادرة على التحدي في المنافسة.					
11	تبدولي الأمور تحدث بصورة آلية.					
12	لدي الإحساس القوي بما أريد فعله.					
13	أعي (أعرف) ما أفعله جيدا.					
14	لا أشغل تفكيري بما حدث.					
15	أشعر باستطاعتي السيطرة على ما أريد فعله.					
16	لا اشعر بالقلق عن أدائي أثناء المنافسة.					
17	طريقة مرور الوقت تبدومختلفة عن الطبيعي.					
18	أحببت الشعور في أدائي وأود تكراره مرة أخرى.					
19	شعرت بالتنافس الكافي لمواجهة مواقف المنافسة العالية.					
20	أديت واجبي بشكل آلي بالمنافسة.					
21	عرفت ما أريد انجازه.					
22	تأتيني الفكرة الجيدة عندما أؤدي بشكل جيد.					
23	امتلك تركيز عالي في المنافسة.					
24	أمتلك شعورا عاليا في السيطرة.					
25	لا أهتم في كيفية تقديم نفسي للآخرين.					

					26	اشعر بأن الوقت سينتهي عندما أكون أؤدي.
					27	خبرتي تشعرنني بالكبرياء والتفاخر.
					28	التحدي لدي ومهاراتي متساويان في المستوى العالي.
					29	أفعل الأشياء تلقائيا في المنافسة دون الحاجة للتفكير.
					30	أهدافي تكون واضحة ومحددة تماما لدي.
					31	باستطاعتي القول بأن طريقة أدائي لأي مدى تكون جيدة.
					32	أركز بشكل تام في الواجب المطلوب مني أداؤه.
					33	أشعر بالتحكم التام في جسدي.
					34	لم أكن قلقا في شأن ما يفكر الآخرون لي.
					35	تبدولي الأشياء تحدث بالحركة البطيئة.
					36	أجد الخبرة مفيدة جيدا لدي.

ثالثا: مقياس دانيال (2016) :

يشتمل المقياس على (26) فقرة رجو وضع إشارة (X) في المكان المناسب وفق ما ينطبق عليك.

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
	البعد الاول المعايير المرتفعه للاداء					
1	اشعر بلضيق الشديد عندما لا استطيع تحقيق مستويات متميزة.					
2	احرص على تحقيق تقديرات عالية في مختلف المواد الدراسية.					
3	بمجرد تحقيقي لهدف ما اصنع لنفسي هدفا اخر اعلى.					
4	اشعر بلذيق من الذين لا يؤدون مهامهم بدقة.					
	البعد الثاني الحاجة للاستحسان					
5	ابدل مجهودا اكبر كي انال المزيد من الرضا والتقبل من الآخرين.					
6	تقيمي لنفسي مرهون باستحسان الآخرين لادائي.					

					7	اجتهد في دراستي لآكون محبوبا لدى اساتذتي .
					8	رضا الاخرين عني مرهون بتحقيق امالهم في .
					9	كلما قلت اخطائي كلما زاد حب الناس لي .
					10	اجتهد لتحقيق التميز الذي يحافظ على تقدير واعجاب الاخرين بي .
					11	يحبطني القيام بعمل لا ينال اعجاب ورضا الاخرين
						البعد الثالث الحساسية للنقد
					12	اجود اعمالى تجويدا كى لا ينتقضى احد .
					13	اتقن عملى بشدة حتى لا يصفنى الاخرين بلفشل .
					14	يسبب نقد الاخرين لى ارتباكا كبيرا فى عملى .
					15	يشغلنى نقد الاخرين لدرجة تجعلنى غير راضى عن ادائى .
					16	ارغب فى الوصول لمستوى افضل فى تحصيلى الدراسى كى لا يلومنى والداى .
					17	اتردد كثير فى انجاز المهام لانشغالى بتقييم الاخرين السلبى لى .
					18	اشعر بتانىب الضمير عندما ينتقد الاخرين ادائى .
					19	اشعر بالثقة فى ذاتى رغم نقد الاخرين لى .
						البعد الرابع الافكار الوسواسية
					20	لا اسامح نفسى عن اى خطأ ارتكبه .
					21	افكر كثير قبل اداء اعمالى لدرجة قد تعيقنى عن ادائه فى الوقت المناسب .
					22	لا اتق فى اداء الاخرين ممن حولى .
					23	اتلكا فى تسليم اى عمل خشية تضمنه الاخطاء .

					24	اخطائي السابقة تؤثر علي ادائي اللاحق.
					25	اعرض عملي على المحيطين قبل الانتهاء منه لشكوكي حول جودته.
					26	واجه بحماس الصعوبات التي تعوق اداء الاعمال بدلا من تجنبها والابتعاد عنها .

ملحق (ب): الجداول

جدول 11:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال التركيز على المهمة المتناولة لدى لاعبي

الجوجيتسو (ن=101).

الرقم في المقياس	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
5	أركز انتباهي على ما افعله في المنافسة.	4.05	0.83	كبيرة
14	لا أشغل تفكيري بما يدور حولي.	3.80	1	كبيرة
23	امتلك تركيز عالي في المنافسة.	4.08	0.76	كبيرة
32	أركز بشكل تام في الواجب المطلوب مني أداؤه.	4.09	0.84	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال التركيز على المهمة المتناولة	4.01	0.64	كبيرة

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

جدول 12:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال الإحساس بالتحكم لدى لاعبي

الجوجيتسو (ن=101).

الرقم في المقياس	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
6	اشعر بانني مسيطر على أفعالي في المنافسة.	3.80	0.81	كبيرة
15	باستطاعتي السيطرة على ما اريد فعله.	3.97	0.79	كبيرة
24	أمتلك شعورا عاليا في السيطرة.	4	0.77	كبيرة
33	أشعر بالتحكم التام في جسدي.	3.89	0.93	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الإحساس بالتحكم	3.92	0.68	كبيرة

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

جدول 13:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال فقدان الوعي بالذات لدى لاعبي الجوجيتسو (ن=101).

الدرجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرقم في المقياس	الفقرات
كبيرة	4.11	0.99	7	أنا لا أهتم بتفكير الآخرين نحوي.
كبيرة	3.73	1.02	16	لا اشعر بالقلق عن أدائي أثناء المنافسة.
كبيرة	3.69	1.08	25	لا أهتم في كيفية تقديم نفسي للآخرين.
كبيرة	3.87	0.98	34	لم أكن قلقاً بشأن ما يفكر الآخرون بي.
كبيرة	3.85	0.75		الدرجة الكلية لمجال فقدان الوعي بالذات

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

جدول 14:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال تغير الوقت لدى لاعبي الجوجيتسو (ن=101).

الدرجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرقم في المقياس	الفقرات
كبيرة	3.76	1.01	8	يبدو لي بان الوقت يتغير بين البطء والسرعة.
كبيرة	3.63	0.92	17	طريقة مرور الوقت تبدو مختلفة عن الطبيعي.
كبيرة	3.66	1.07	26	اشعر بسرعة انتهاء الوقت اثناء المنافسات.
متوسطة	3.38	1.02	35	تبدو لي الأشياء تحدث بشكل بطيء.
كبيرة	3.61	0.71		الدرجة الكلية لمجال تغير الوقت

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

جدول 15:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات مجال الخبرة ذاتية الهدف لدى لاعبي

الجوجيتسو (ن=101).

الرقم في المقياس	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
9	أنا في الحقيقية استمتع في خبرتي في اللعب.	4.17	0.75	كبيرة
18	أحب الشعور في أدائي وأود تكراره مرة أخرى.	4.10	0.83	كبيرة
27	خبرتي تشعرني بالكبرياء والتفاخر.	3.41	1.15	متوسطة
36	أجد نفسي ذو خبرة جيدة	3.90	0.81	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال الخبرة ذاتية الهدف	3.89	0.59	كبيرة

*أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

جدول 16:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة للكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية

في فلسطين (ن=101).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	اشعر بالضيق الشديد عندما لا أستطيع تحقيق مستويات متميزة.	3.70	0.98	كبيرة
2	احرص على تحقيق انجازات عالية في مختلف المنافسات.	3.64	0.82	كبيرة
3	بمجرد تحقيقي لهدف ما اضع نفسي هدفا اخر اعلى.	3.53	0.92	كبيرة
4	اشعر بالضيق من الذين لا يؤدون مهامهم بدقة.	3.54	0.92	كبيرة
	الدرجة الكلية لمجال المعايير المرتفعة للأداء	3.61	0.70	كبيرة
5	ابذل مجهودا أكبر كي انال المزيد من الرضا والتقبل من الاخرين.	3.52	1.08	كبيرة
6	تقيمي نفسي مرهون باستحسان الاخرين لأدائي.	3.27	1.01	متوسطة
7	اجتهد في دراستي لأكون محبوبا لدى المسؤولين عني.	3.38	1	متوسطة
8	رضا الاخرين عني مرهون بتحقيق امالهم بي.	3.41	0.99	كبيرة
9	كلما قلت اخطائي كلما زاد حب الناس لي.	3.60	1	كبيرة
10	اجتهد لتحقيق التميز الذي يحافظ على تقدير واعجاب الاخرين بي.	3.70	1.02	كبيرة
11	يحبطني القيام بعمل لا ينال اعجاب ورضا الاخرين	3.27	1.01	متوسطة
	الدرجة الكلية لمجال الحاجة للاستحسان	3.45	0.81	كبيرة

كبيرة	0.98	3.64	اسعى للقيام بأعمالي بدقة عالية كي لا ينتقدني أحد.	12
كبيرة	1.02	3.61	اتقن عملي بشدة حتى لا يصفني الاخرين بالفشل.	13
متوسطة	0.97	3.22	يسبب نقد الاخرين لي ارتباكاً كبيراً في عملي.	14
متوسطة	1.05	3.21	يشغلني نقد الاخرين لدرجة تجعلني غير راضي عن ادائي.	15
كبيرة	1.05	3.44	ارغب بالوصول لمستوى أفضل في ادائي كي لا يلومني أحد.	16
متوسطة	1.06	3.25	اتردد كثير في انجاز المهام لانشغالي بتقييم الاخرين السلبي لي.	17
متوسطة	0.98	3.17	اشعر بتأنيب الضمير عندما ينتقد الاخرين ادائي.	18
كبيرة	0.97	4.02	اشعر بالثقة في ذاتي رغم نقد الاخرين لي.	19
كبيرة	0.36	3.44	الدرجة الكلية لمجال الحساسية للنقد	
متوسطة	1.03	3.30	لا اسامح نفسي عن اي خطأ ارتكبه.	20
متوسطة	0.98	3.16	أفكر كثير قبل اداء اعمالي لدرجة قد تعيقني عن ادائه في الوقت المناسب.	21
متوسطة	0.92	3.17	لا اثق في اداء الاخرين ممن حولي.	22
متوسطة	1.05	3.13	اتباطئ في انجاز اعمالي خشية ان تتضمن الأخطاء.	23
متوسطة	0.99	3.29	اخطائي السابقة تؤثر على ادائي اللاحق.	24
متوسطة	1.05	3.16	اعرض عملي على المحيطين قبل الانتهاء منه لشكوكي حول جودته.	25
كبيرة	0.98	3.80	واجه بحماس الصعوبات التي تعوق اداء الاعمال بدلا من تجنبها والابتعاد عنها.	26
متوسطة	0.53	3.29	الدرجة الكلية لمجال الأفكار الوسواسية	
كبيرة	0.48	3.45	الدرجة الكلية للكمالية	

*اقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

جدول 17:

العلاقة بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين (ن = 101).

مستوى الدلالة	قيمة (R)	الكمالية		الطلاقة النفسية	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
**0.000	0.52	0.48	3.45	0.55	3.88

**علاقة دالة عند $(0.01 \geq \alpha)$.

جدول 18:

نتائج اختبار (ت) لفحص الفروق في درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعاً لمتغير الفئة العمرية (ن = 101).

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	أكثر من 21 سنة (ن=83)		أقل من 21 سنة (ن = 18)		المجالات
		الانحراف المتوسط	الانحراف	الانحراف	المتوسط	
0.613	0.51-	0.59	3.95	1.05	3.86	توازن المهارة بالتحدي
0.568	0.57-	0.65	3.70	0.92	3.60	اندماج الوعي بالفعل
0.506	0.69-	0.60	4.09	0.92	3.97	الأهداف الواضحة
0.419	0.81-	0.62	4.03	0.88	3.89	التغذية الراجعة غير الغامضة
0.519	0.65-	0.61	4.02	0.75	3.92	التركيز على المهمة المتناولة
0.929	0.09-	0.61	3.92	0.96	3.90	الإحساس بالتحكم
0.883	0.15	0.67	3.85	1.04	3.88	فقدان الوعي بالذات
0.148	1.46-	0.69	3.66	0.80	3.39	تغير الوقت
0.986	0.02-	0.54	3.89	0.80	3.88	الخبرة ذاتية الهدف
0.529	0.63-	0.49	3.90	0.79	3.81	الدرجة الكلية للطلاقة النفسية

*فروق دالة عند $(0.05 \geq \alpha)$.

جدول 19:

نتائج اختبار (ت) لفحص الفروق في درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعا لمتغير المشاركة الدولية (ن=101).

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	غير مشارك (ن=73)		مشارك (ن=28)		المشاركات الدولية المجالات
		الانحراف المتوسط	الانحراف المتوسط	الانحراف المتوسط	الانحراف المتوسط	
*0.005	2.87	0.70	3.82	0.54	4.24	توازن المهارة بالتحدي
*0.015	2.48	0.69	3.58	0.67	3.96	اندماج الوعي بالفعل
0.058	1.92	0.71	3.99	0.48	4.27	الأهداف الواضحة
*0.017	2.42	0.71	3.91	0.47	4.26	التغذية الراجعة غير الغامضة
0.128	1.53	0.67	3.95	0.51	4.16	التركيز على المهمة المتناولة
0.182	1.35	0.72	3.86	0.57	4.06	الإحساس بالتحكم
0.388	0.87	0.77	3.81	0.67	3.96	فقدان الوعي بالذات
0.249	1.16	0.67	3.56	0.80	3.74	تغير الوقت
*0.002	3.16	0.58	3.78	0.54	4.18	الخبرة ذاتية الهدف
*0.019	2.39	0.58	3.81	0.42	4.09	الدرجة الكلية للطلاقة النفسية

*فروق دالة عند $(0.05 \geq \alpha)$.

جدول 20:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعا لمتغير مكان السكن (ن=101).

مخيم (ن=14)		قرية (ن=37)		مدينة (ن=50)		مكان السكن
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	المجالات
0.35	4.02	0.75	3.74	0.68	4.06	توازن المهارة بالتحدي
0.61	3.77	0.74	3.60	0.70	3.72	اندماج الوعي بالفعل
0.56	4.23	0.73	3.95	0.63	4.11	الأهداف الواضحة
0.60	4.05	0.76	3.93	0.62	4.05	التغذية الراجعة غير الغامضة
0.33	4.20	0.75	3.94	0.61	4	التركيز على المهمة المتناولة
0.53	3.96	0.75	3.82	0.67	3.98	الإحساس بالتحكم
0.67	3.86	0.85	3.76	0.68	3.92	فقدان الوعي بالذات
0.64	3.80	0.71	3.51	0.73	3.63	تغير الوقت
0.44	4.13	0.52	3.78	0.66	3.91	الخبرة ذاتية الهدف
0.37	4	0.63	3.78	0.53	3.93	الدرجة الكلية للطلاقة النفسية

*أقصى استجابة (5) درجات.

جدول 21:

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجة الطلاقة النفسية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعاً لمتغير مكان السكن (ن = 101).

مستوى الدلالة*	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المجالات
0.098	2.38	1.09	2	2.18	بين المجموعات	توازن المهارة
		0.48	98	44.78	داخل المجموعات	بالتحدي
			100	46.96	المجموع	
0.658	0.42	0.21	2	0.42	بين المجموعات	اندماج الوعي بالفعل
		0.50	98	48.57	داخل المجموعات	
			100	48.99	المجموع	
0.316	1.17	0.51	2	1.02	بين المجموعات	الأهداف الواضحة
		0.44	98	42.72	داخل المجموعات	
			100	43.74	المجموع	
0.712	0.34	0.15	2	0.31	بين المجموعات	التغذية الراجعة غير الغامضة
		0.45	98	44.32	داخل المجموعات	
			100	44.62	المجموع	
0.439	0.83	0.34	2	0.68	بين المجموعات	التركيز على المهمة المتناولة
		0.41	98	39.82	داخل المجموعات	
			100	40.50	المجموع	
0.549	0.60	0.28	2	0.57	بين المجموعات	الإحساس بالتحكم
		0.47	98	45.84	داخل المجموعات	
			100	46.41	المجموع	
0.605	0.51	0.28	2	0.57	بين المجموعات	فقدان الوعي بالذات
		0.56	98	54.96	داخل المجموعات	
			100	55.52	المجموع	
0.399	0.93	0.47	2	0.94	بين المجموعات	تغير الوقت
		0.51	98	49.61	داخل المجموعات	
			100	50.55	المجموع	
0.164	1.84	0.63	2	1.27	بين المجموعات	الخبرة ذاتية الهدف
		0.34	98	33.66	داخل المجموعات	
			100	34.93	المجموع	
3.20	1.15	0.35	2	0.70	بين المجموعات	الدرجة الكلية للطلاقة النفسية
		0.30	98	29.71	داخل المجموعات	
			100	30.40	المجموع	

*فروق دالة إحصائياً عند $(0.05 \geq \alpha)$.

جدول 22:

نتائج اختبار (ت) لفحص الفروق في درجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعاً لمتغير الفئة العمرية (ن=101).

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	أكثر من 21 سنة (ن=83)		21 سنة فأقل (ن=18)		الفئة العمرية	المجالات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.831	0.21	0.65	3.60	0.94	3.64		المعايير المرتفعة للأداء
0.867	0.17-	0.79	3.46	0.89	3.42		الحاجة للاستحسان
0.929	0.09-	0.35	3.45	0.37	3.44		الحساسية للنقد
0.728	0.35	0.54	3.28	0.51	3.33		الأفكار الوسواسية
0.912	0.11	0.47	3.44	0.56	3.46		الدرجة الكلية للكمالية

*فروق دالة عند $(0.05 \geq \alpha)$.

جدول 23:

نتائج اختبار (ت) لفحص الفروق في درجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعاً لمتغير المشاركات الدولية (ن=101).

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	غير مشارك (ن=73)		مشارك (ن=28)		المشاركات الدولية	المجالات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.269	1.11	68.	3.56	0.76	3.73		المعايير المرتفعة للأداء
0.293	1.06	0.81	3.40	0.79	3.59		الحاجة للاستحسان
0.461	0.74	0.37	3.43	0.31	3.50		الحساسية للنقد
0.905	0.12	0.49	3.28	0.65	3.31		الأفكار الوسواسية
0.309	1.02	0.47	3.42	0.52	3.54		الدرجة الكلية للكمالية

*فروق دالة عند $(0.05 \geq \alpha)$.

جدول 24:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في

فلسطين تبعا لمتغير مكان السكن (ن = 101).

مخيم (ن = 14)		قرية (ن = 37)		مدينة (ن = 50)		مكان السكن
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	المجالات
0.70	3.77	0.70	3.49	0.71	3.65	المعايير المرتفعة للأداء
0.69	3.78	0.82	3.38	0.82	3.41	الحاجة للاستحسان
0.24	3.36	0.35	3.41	0.38	3.50	الحساسية للنقد
0.46	3.52	0.48	3.19	0.57	3.29	الأفكار الوسواسية
0.45	3.59	0.47	3.37	0.50	3.46	الدرجة الكلية للكمالية

*أقصى استجابة (5) درجات.

جدول 25:

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجة الكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين تبعا لمتغير مكان السكن (ن = 101).

مستوى	قيمة	متوسط	درجات	مجموع مربعات	مصدر التباين	المجالات
الدالة *	(ف)	المربعات	الحرية	الانحراف	بين المجموعات	المعايير المرتفعة
0.403	0.92	0.46	2	0.91	بين المجموعات	للأداء
		0.50	98	48.76	داخل المجموعات	
			100	49.67	المجموع	
0.265	1.35	0.87	2	1.74	بين المجموعات	الحاجة للاستحسان
		0.65	98	63.30	داخل المجموعات	
			100	65.04	المجموع	
0.331	1.12	0.14	2	0.28	بين المجموعات	الحساسية للنقد
		0.13	98	12.33	داخل المجموعات	
			100	12.61	المجموع	
0.143	1.98	0.55	2	1.09	بين المجموعات	الأفكار الوسواسية
		0.28	98	26.91	داخل المجموعات	
			100	28	المجموع	
0.337	1.10	0.25	2	0.51	بين المجموعات	الدرجة الكلية للكمالية
		0.23	98	22.64	داخل المجموعات	
			100	23.15	المجموع	

*فروق دالة إحصائيا عند $(0.05 \geq \alpha)$.

ملحق (ج): تسهيل مهمة الطالب

An-Najah
National University
College of Educational Sciences and
Teacher Preparation
Department of Physical Education



جامعة
النجاح الوطنية
كلية العلوم التربوية واعداد المعلمين
قسم التربية الرياضية

2022/10/2

السادة الإتحاد الفلسطيني لدى لاعبي الجوجتسو المحترمون،

تحية طيبة وبعد،

الموضوع: تسهيل مهمة الطالب

عسان ناصر يوسف أبو مظر (12053492)

يهديكم قسم التربية الرياضية أجمل تحياته، ونأمل من حضرتكم التكرم بالموافقة وتسهيل مهمة الطالب المذكور أعلاه، وذلك بتوزيع الإستبانات الخاصة برسالة الماجستير على لاعبي الجوجتسو لديكم علماً أن رسالة الماجستير بعنوان:

((العلاقة بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجتسو في المحافظات الشمالية من فلسطين))

علماً ان الطالب هو أحد طلبة برنامج الماجستير في التربية الرياضية، وأن المعلومات التي سيتم الحصول عليها ستكون لغاية البحث العلمي فقط، نأمل من حضرتكم تسهيل مهمة الطالب.

مع وافر الاحترام والتقدير

منسق الدراسات العليا

د. قيس نعيرات



نابلس - ص.ب. 707 - هاتف 7/6/5/2345113 - 2344114 - 2341003(09)(970) - فاكس 23450982(09)(970)
Nablus - P.O.Box 7or 707 - Tel. (970)(09)2341003 - 2344114 - 2345113/5/6/7 - Fax (970)(09)2345982
Web Sit: www.najah.edu

ملحق (د): قبول كتاب توزيع الاستبانة

JIU-JITSU
PALESTINIAN FEDERATION



الإتحاد الفلسطيني
للجوجيتسو

بسم الله الرحمن الرحيم

التاريخ 2022/10/15

الباحث غسان مطر

تحية طيبة وبعد:

نحيطكم علما بموافقة الاتحاد الفلسطيني للجوجيتسو على توزيع الاستبانة الخاصة بدراساتكم والتي تحمل عنوان ""العلاقة بين الطلاقة النفسية والكمالية لدى لاعبي الجوجيتسو في المحافظات الشمالية في فلسطين" وجراء الدراسة على لاعبي الجوجيتسو في فلسطين. راجين من حضرتك تزويدنا بأهم نتائج الدراسة.

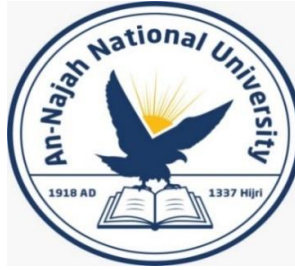
مع فائق الاهتمام

امين عام الاتحاد الفلسطيني للجوجيتسو

انور عودة الله



Email: psbjjunion@gmail.com / psbjj@poc.ps
Tel: 00970598747717 / 00972568775559



**An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL
FLOW AND PERFECTIONISM AMONG JIJITSU
PLAYERS IN THE NORTHERN GOVERNORATES
OF PALESTINE**

By

Ghassan Matar

Supervisor

Dr. Bashar Saleh

**This Thesis is submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree
of Master in Physical Education, Faculty of Graduate Studies, An-Najah National
University, Nablus-Palestine.**

2023

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL FLOW AND
PERFECTIONISM AMONG JIJITSU PLAYERS IN THE NORTHERN
GOVERNORATES OF PALESTINE**

By

Ghassan Matar

Supervisor

Dr. Bashar Saleh

Abstract

This study aimed to identify the degree of psychological flow and perfectionism among jujitsu players in the northern governorates of Palestine and the relationship between them, in addition to determining the differences in the degree of psychological flow and perfectionism among jujitsu players in the northern governorates of Palestine according to the variables age group, international participation, and place. To achieve this, the study was conducted on a random-stratified sample of (101) players, representing approximately (34%) of the study population. Two scales were applied, the first is to measure psychological flow, and the other is to measure perfectionism. The researcher used the descriptive analytical approach due to its suitability for the purposes of the study, and the SPSS software was used to process and analyze the data.

The results showed that the total degree of psychological flow among jujitsu players in the northern governorates of Palestine was high, with an average of (3.88) degrees, and that the total degree of perfectionism was also high, with an average of response (3.45) degrees. The relationship between psychological flow and perfectionism was positive and statistically significant, as the value of the Pearson correlation coefficient between them reached (0.52). The results also showed that there were no differences in the degree of psychological flow due to age group and place of residence variables, while

there was a significant difference due to international participation in favor of participants. Also, the results indicated that there were no significant differences in perfectionism among jujitsu players in the northern governorates of Palestine due to the variables of age group, international participation, and place of residence.

The study made several recommendations, the most important of which are: the need to pay attention to the sport of jujitsu in Palestine and to conduct many studies due to its modernity.

Keywords: Psychological Flow, Perfectionism, Jiu-jitsu, Optimism, Self-confidence, Palestine.