

الثبات الانفعالي وعلاقته في تحقيق الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية من وجهة نظر اللاعبين

د. مؤيد أسعد حردان

مديرية التربية والتعليم، جنين، فلسطين

Dr. Moayyad Asaad Hardan

Directorate of Education, Jenin, Palestine

moayyedh7@gmail.com

Emotional Stability and its Relationship to Achievement among Fans of Palestinian Clubs in the Northern Governorates from the Players' Point of View.

Abstract

The study aimed to identify the level of emotional stability and its relationship to achievement among handball players in Palestinian clubs in the northern governorates from the players' perspective. The researcher employs a descriptive approach in handling the research. The study was conducted on a sample of 104 players using the Emotional Response in Sport Scale (Allawi & Shamoun, 1998). The results showed that self-control ranked first with a percentage of 75.2%, followed by persistence (74.6%), sensitivity (74.2%), personal responsibility (71.1%), confidence and stress control equally (70%), and finally, desire (68.7%). The findings also indicated that there were no statistically significant differences in emotional stability and its relationship to achievement based on the variables of age, place of residence, and playing position. The study recommended enhancing emotional stability among players due to its significant role in motivating achievement and emphasized the importance of regularly applying psychological assessments.

Keywords: *Emotional Stability, Achievement, Handball Players, Palestinian Clubs, Northern Governorates, Self-Regulation, Psychological Measures.*

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الثبات الانفعالي وعلاقته بتحقيق الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد في الأندية الفلسطينية بالمحافظات الشمالية من وجهة نظر اللاعبين، واستخدم المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (104) لاعبين، باستخدام مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة (علاوي وشمعون، 1998). أظهرت النتائج أن الضبط الذاتي جاء أولاً بنسبة (75.2%)، يليه الإصرار (74.6%), ثم الحساسية (74.2%), فالمسؤولية الشخصية (71.1%), والثقة والتحكم في التوتر بنسبة متساوية (70%), وأخيراً الرغبة (68.7%). كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الثبات الانفعالي وعلاقته بالإنجاز تعزى لمتغيرات: العمر، ومكان السكن، ومركز اللعب، وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز الثبات الانفعالي لدى اللاعبين لدوره في تحفيزهم نحو الإنجاز، وأهمية تطبيق المقاييس النفسية بشكل دوري.

الكلمات المفتاحية: الثبات الانفعالي، الإنجاز، لاعبو كرة اليد، الأندية الفلسطينية، المحافظات الشمالية، الضبط الذاتي، المقاييس النفسية.

مقدمة

يُعدّ الشباب إحدى الركائز الأساسية في بناء المجتمع، إذ يسهمون بفعالية في تعزيز كفاءة العمل وتحقيق الاستقرار. وكلما تمنتت هذه الفئة بصحة نفسية وجسدية جيدة، انعكس ذلك إيجابياً على مختلف مناحي الحياة، لا سيما في الجوانب الاجتماعية والرياضية (الأطرش وراشد، 2019). ومع ذلك، يواجه الشباب تحديات متزايدة تمثل في الضغوط النفسية والاجتماعية التي تتفاقم نتيجة ارتفاع الطموحات المادية وغياب القدوة الصالحة. كما يتأثر العديد منهم بنماذج اجتماعية تقرط في التعبير الانفعالي، مما ساهم في انتشار مظاهر المشاحنات والخلافات، بل والتمرد على المجتمع ورموزه. وفي ظل تطور أساليب التدريب وازدياد التقارب في الجوانب البدنية والمهارية والذهنية بين الرياضيين، برزت أهمية علم النفس الرياضي بوصفه عاملاً حاسماً في تحقيق التفوق والتأثير على الأداء التفاسي (الخيكتاري، 2011). وفي هذا السياق، أشار العلوي إلى أن الأبطال الدوليين يتشابهون في مهاراتهم وتخطيطهم، إلا أن الفروق الفردية، خصوصاً في مستوى الثبات النفسي، تتطلب عنصراً فاصلاً في تحقيق النجاح. فالقدرة على الكفاح والتحكم في الضغوط النفسية تعدّ من العوامل الأساسية التي تسهم في تحقيق الإنجازات والانتصارات الرياضية (الأطرش وراشد، 2019).

يتعرض اللاعب الفلسطيني للعديد من المعاناة والمصاعب والأزمات الحياتية التي تؤثر بشكل مباشر على توقعاته وتوجهاته المستقبلية، مما ينعكس سلباً على مجريات حياته اليومية و يؤثر في كثير من جوانب شخصيته. إذ إن الأدى النفسي والجسدي، وإعاقات الحركة التي يفرضها الاحتلال الإسرائيلي، تتعكس على مختلف نواحي الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية. وقد أثرت هذه الظروف على مسيرة اللاعب بشكل ملحوظ، فتولد لديه شعوراً دائماً بالخوف، وقلقاً مستمراً، وإنعدام الإحساس بالأمان والراحة، إلى جانب الخوف من مستقبل غامض ومحظوظ. وتُعدّ هذه العوامل تهديداً حقيقياً لمستقبل اللاعبين داخل الأرض الفلسطينية، خاصةً أن ممارسة الرياضة والتميز فيها تتطلب ترفاً ذهنياً واستقراراً نفسيّاً، بالإضافة إلى عامل مساعدة أخرى تُعين اللاعب على التركيز والتطور (الأطرش وراشد، 2019).

تتطلب الرياضات الكروية طاقة جسدية وقدرة بدنية ومهاراتية ونفسية عالية، نظراً لمستوى الانفعال المرتفع الذي يميزها، كما هو الحال في رياضات كرة القدم وكورة السلة وككرة الطائرة وتنس الطاولة. ولذلك، فإن اللاعبين بحاجة إلى مستوى عالٍ من الثبات الانفعالي والقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية أثناء المنافسات، حيث يسهم ضبط الانفعالات، إلى جانب دافعية الإنجاز المرتفعة، في تعزيز الحس التفاسي، مما يساعد الفرق على تحقيق مراكز متقدمة في البطولات (شنوفي وأخرون، 2020). ويعُدّ الثبات النفسي من أولويات برامج التدريب في هذه الرياضات لما له من ارتباط وثيق بالالتزام الانفعالي والاستجابة الفعالة، بحسب ما يؤكده علماء النفس الرياضي، إذ يُعتبر عاملاً أساسياً في تفاعل الفرد مع محیطه.

فالاستجابات الانفعالية تتأثر بالمتغيرات البيئية المحيطة، مما ينعكس على سلوك اللاعب وانفعالاته واستجاباته المختلفة، وهو ما يجعل من الثبات الانفعالي عنصراً حاسماً في الأداء الرياضي وفي الحياة العامة (جمال، 2020). ويقصد بالاستجابة الانفعالية سرعة التفاعل مع المواقف المختلفة وقوة هذا التفاعل نتيجة التعرض لمثيرات معينة (غازي، 2024). ويُعدّ الانفعال دافعاً رئيسياً لتحقيق التميز والإنجاز الرياضي، إذ يحفز الفرد علىبذل مزيد من الجهد، مما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء. ويرتبط الانفعال بدافع شخصية، الأمر الذي جعل الاهتمام بداعية الإنجاز الرياضي موضوعاً محورياً في علم النفس الرياضي، حيث تُعرَّف هذه الداعية بأنها الطاقة الكامنة داخل الكائن الحي التي تدفعه نحو سلوك معين بهدف تحقيق استجابة مفيدة تساعده على التكيف مع البيئة الخارجية (فقيمي والماليكي، 2025).

وفي هذا السياق، تُعدّ كرة اليد من أبرز الألعاب الرياضية التي تُمارس على نطاق واسع لأغراض ترفيهية وتنافسية على حد سواء، و يؤثر علم النفس الرياضي فيها بشكل مباشر كما هو الحال في بقية الألعاب الجماعية. ونظراً لتقرب المستويات البدنية والمهارية بين اللاعبين، يبرز عامل الثبات الانفعالي كأحد أهم عناصر التمايز وضبط الداعية نحو الإنجاز، وهو ما ينعكس مباشرة على أداء اللاعبين. وانطلاقاً من أهمية هذه المتغيرات، جاء هذا البحث ليقدم بيانات رقمية تسلط الضوء على العلاقة بين الثبات الانفعالي والإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الأندية الفلسطينية، بهدف تزويد المدربين بفهم أعمق للضبط النفسي لدى اللاعبين، مما يسهم في تحسين أدائهم وتحقيق الأهداف المنشودة.

مشكلة البحث

يُعدّ موضوع الثبات الانفعالي من الموضوعات النفسية التي حظيت باهتمام واسع في المجال التربوي في الوطن العربي، إلا أنه لم يحظّ بالاهتمام الكافي في المجال الرياضي، رغم علاقته الإيجابية بالأداء الرياضي. ومن خلال خبرة الباحثين كمدربين لرياضة كرة اليد في المدارس التي يعملان بها، لاحظاً أن معظم الطلبة يواجهون ظروفاً سياسية واقتصادية واجتماعية معقدة تؤثر سلباً على مستوى أدائهم الرياضي. وقد دفعهما هذا الواقع إلى محاولة فهم مشاعر طلة الكليات الجامعية المتخصصين في التربية الرياضية، ولا سيما أولئك الذين يمارسون رياضة كرة اليد بشكل منتظم، والتعرف إلى ما يشعر به اللاعبون في حال عدم تحقيق التقدّم المطلوب في الأداء البدني أو المهاري أو الخططي، مما يؤدي إلى شعورهم بالعجز واليأس، والنظر بتشاؤم إلى مستقبلهم الرياضي، وهو ما قد ينعكس سلباً على صحتهم النفسية والجسدية.

وبصفتهم لاعبي كرة يد سابقين، ونظراً لمعرفتهم الواسعة بأغلب اللاعبين، أجرى الباحثان العديد من النقاوشات مع لاعبين من مختلف الأندية حول أسباب تراجع الأداء. وقد أرجع بعضهم النتائج المتواضعة إلى ضعف الداعية، بينما عزاها آخرون إلى سوء الإعداد النفسي. وانطلاقاً من

هذه الملاحظات، رأى الباحثان ضرورة إجراء هذا البحث بهدف توفير بيانات كمية موثوقة حول لاعبي كرة اليد، تسهم في فهم أثر الثبات الانفعالي على أدائهم، والعمل على تطوير هذا الجانب النفسي بشكل مستمر.

ومن هنا تتبلور مشكلة البحث في السؤال الرئيس الآتي: ما مستوى الثبات الانفعالي وعلاقته بتحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية من وجهة نظر اللاعبين؟

أسئلة البحث

يسعى البحث إلى الإجابة عن مجموعة من الأسئلة الآتية:

- ما هي الفروق الإحصائية لمستوى الثبات الانفعالي وعلاقته في تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة
- الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية؟
- ما هي طبيعة العلاقة بين الثبات الانفعالي وعلاقته في تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي الأندية؟
- ماهي الفروق في الثبات الانفعالي وعلاقته في تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية تبعاً لمتغيرات مكان السكن ، العمر ، مركز اللعب؟

فرضيات البحث

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين الثبات الانفعالي وتحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية
- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) حول الثبات الانفعالي وعلاقته في تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير العمر.
- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) حول الثبات الانفعالي وعلاقته في تحقيق دافعية الإنجاز تحقيق الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير مكان السكن.
- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) حول الثبات الانفعالي وعلاقته في دافعية تحقيق الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير مركز اللعب.

أهداف البحث

- التعرف على الفروق الإحصائية في مستوى الثبات الانفعالي لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية، وذلك استناداً إلى أدوات قياس علمية موثوقة ومعايير موضوعية تعزز الأمانة العلمية.
- بيان طبيعة العلاقة بين الثبات الانفعالي ودوره في تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية، من خلال تحليل منهجي يسهم في إثراء المعرفة العلمية بأصلية وشفافية.
- معرفة مدى الفروق في الثبات الانفعالي وعلاقته بتحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية تبعاً لمتغيرات: العمر، ومكان السكن، ومركز اللعب، بما يعكس التزام الباحث بالأمانة العلمية والدقة في ربط النتائج بالواقع الرياضي.

أهمية البحث

تكمّن أهمية البحث الحالي في النقاط الآتية:

- يُتوقع من نتائج هذا البحث أن تسهم في تطوير مستوى لاعبي كرة اليد من خلال التعرّف على مستوى الثبات الانفعالي ومدى الدافعية نحو تحقيق الإنجاز لديهم، وذلك بناءً على دراسة ميدانية التزمت بالأمانة العلمية في جمع البيانات وتحليلها.
- يُتوقع من نتائج هذا البحث تحديد الفروق في مستوى الثبات الانفعالي لدى لاعبي كرة اليد ومدى قدرتهم على تحقيق الدافعية نحو الإنجاز تبعاً لمتغيرات: العمر، مكان السكن، مركز اللعب، مما يعكس أصلية الطرح العلمي وحداثته في المجال الرياضي.
- يُتوقع أن يُسهم الإطار النظري للبحث، إلى جانب نتائجه، في فتح آفاق جديدة للباحثين لإجراء دراسات مستقبلية تربط بين الثبات الانفعالي والدافعية نحو الإنجاز مع متغيرات أخرى، بما يعزز من الأمانة العلمية من خلال البناء على أسس علمية موثوقة وترابع معرفي رصين.

حدود البحث

- الحد البشري: اقتصرت البحث الحالي على لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة اليد في المحافظات الشمالية.
- المجال المكاني: المحافظات الشمالية.
- المجال الزماني: العام الدراسي 2021-2022.

مصطلحات البحث

- **الثبات الانفعالي:** هو سمة وجودانية تمثل بقدرة الفرد على ضبط انفعالاته ومشاعره ودوافعه وقدرتها على معالجة الأمور برويه وتأني (عبيد، 2019، ص 34).
- **دافعة الانجاز الرياضي:** استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة ومحاولة التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة (المهواري واخرون ، 2019، ص 32).
- **كرة اليد هي رياضة جماعية تُلعب بين فريقين، كل فريق يتكون من سبعة لاعبين (ستة لاعبين في الملعب وحارس مرمى)، والهدف من اللعبة هو محاولة تسجيل الأهداف من خلال رمي الكرة في مرمى الفريق المنافس باستخدام اليدين، ويتم لعب المباراة على ملعب مستطيل الشكل، و يتميز بالسرعة والإثارة، حيث تتطلب المهارة والقدرة البدنية العالية من اللاعبين (قبلان، 2012، ص 29).**
- **الأندية الرياضية الفلسطينية:** هي كيانات رياضية تهدف إلى تطوير وتنمية المهارات الرياضية في مختلف الألعاب، سواء كانت جماعية أو فردية، على مستوى الأفراد والمجتمعات. تتميز الأندية الرياضية الفلسطينية بدورها المهم في تعزيز النشاط الرياضي وتنظيم الفعاليات المحلية والدولية، بالإضافة إلى تشجيع الشباب على الانخراط في الرياضة لتحقيق أهدافهم الصحية والاجتماعية (المجلس الأعلى للشباب والرياضة، 2022).
- **الضفة الغربية:** هي منطقة جيوسياسية تقع في قلب فلسطين، وتشكل حوالي (21%) من المساحة الإجمالية لفلسطين تحت الانتداب. بعد نكبة عام 1948، ظلت الضفة الغربية وقطاع غزة تحت السيطرة العربية حتى حرب 1967. يبلغ عدد سكان الضفة الغربية حالياً حوالي (3) ملايين فلسطيني، ويشكل مهجرو حرب 1948 نحو 30% من هذا العدد. وقد أطلق عليها اسم «الضفة الغربية» بعد ضمها إلى المملكة الأردنية الهاشمية عقب مبايعة مؤتمر أريحا للملك عبد الله ملكاً على ضفتي نهر الأردن.

الإطار النظري

أولاً: الثبات الانفعالي

قدّمت العديد من التعريفات في الكتب والمراجع المتخصصة لمفهوم الثبات الانفعالي، والذي يُعدّ من أكثر المصطلحات النفسية شيوعاً، كونه أحد مظاهر الصحة النفسية، ويعكس قدرة الفرد على ضبط النفس، والتحكم في الانفعالات، وتحقيق التوازن في السلوك والتفكير حيث يرى أن الثبات الانفعالي يُعدّ الوسيط المؤدي إلى السعادة، وأن التوازن الانفعالي يظهر من خلال قدرة الفرد على التكيف والاعتدال في الانفعالات (عید، 1999، ص 22)، وفيما عرّفه بأنه القدرة على اختيار الطريقة المناسبة لاستخدام الاستراتيجيات الانفعالية، أي التحكم الوعي في التعامل مع الانفعالات Gross (Gross, 2003, p 232 & John, 2003). أما أنه حالة من الهدوء والمرءونة الوجدانية الداخلية في المواقف الانفعالية، والتي تجعل الفرد ميلًا إلى التفاؤل والثقة العالية بالنفس (ريان، 2006، ص 56).

ونذكر أن الثبات والانضباط الانفعالي هما وجهان لعملة واحدة، حيث يشكلان نقطة التوازن بين الإفراط الانفعالي والتردد، مما يمنح الفرد مرونة عالية في التعامل مع المواقف ويؤدي إلى تعزيز الإبداع (Dicks, 2013, p. 48)، وأشار إلى أن الثبات الانفعالي هو القدرة على التعامل مع الضغوط والأزمات، ويعود من الخصائص المميزة للشخصية السوية ذات الصحة النفسية الجيدة (Stratta, 2014, p. 24) بينما يرى أن الثبات الانفعالي يتمثل في الفارق بين المزاج اللحظي والانضباط الانفعالي، مما يساعد الفرد على عدم المبالغة في الاستجابة للمواقف أو المثيرات الانفعالية (Brown, et al., 2015, p. 145)، وأخيراً، عرف الثبات الانفعالي بأنه القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة وغير الضاغطة، وتدريب الذات على التحكم وضبط الانفعالات، سواء عبر التجربة الشخصية أو من خلال مواقف تدريبية مخططة (Cross, 2016, p. 34).

أما الباحث فيُعرف الثبات الانفعالي بأنه: القدرة على الحفاظ على التوازن النفسي والهدوء في الوقت المناسب، بما يُسمّه في تعزيز الثقة بالنفس وتكوين شخصية متزنة وقدرة على مواجهة التحدّيات والضغوط المحاطة بفعاليّة.

أبعاد وخصائص الثبات الانفعالي

تعددت وجهات النظر في تناول أبعاد الثبات الانفعالي، فقد حددتها كل من (خليفة، 2012) Dicks, 2013)؛ في عدة جوانب، من أبرزها: التحكم في الانفعالات، وتقدير الذات، وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية، والاستقلالية، والقدرة على مواجهة الفشل، والوعي بالذات، والتحفيز الذاتي، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية.

أما فيما يتعلق بخصائص الثبات الانفعالي، فقد أشار (Kollontai, 2015) إلى مجموعة من السمات التي تُميز الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الثبات الانفعالي، والتي تتضمن:

التخلص من الأنانية، وضبط النفس في مواجهة المثيرات البسيطة، والقدرة على تحمل المسؤولية، والاتزان في التعبير عن الانفعالات، إضافة إلى أهمية عدم التهور أثناء الغضب، والحفاظ على توازن المشاعر بين الحزن والفرح. كما يشمل ذلك التفيس عن الانفعالات بوسائل مفيدة مثل ممارسة الرياضة أو القراءة، وتحويل الطاقة الانفعالية إلى أنشطة تشتت الانتباه، بالإضافة إلى الاسترخاء الجسدي والنفسي، وتجنب اتخاذ القرارات أثناء حالات الانفعال، والامتناع عن الانفعال في حال عدم القدرة على ضبط النفس.

سمات الشخصية الثابتة انفعالياً

من أهم سمات الشخصية التي تتمتع بثبات انفعالي ما يلي : الاتسام بالثقة بالنفس، وتتوفر المواقف الآمنة للممارسة ضمن الإمكانيات المتاحة، إضافة إلى التركيز في التفكير، والتعتمق في التعامل مع الخبرات التجارب، وعدم التأثر بالعوامل الخارجية أو المفاجئة التي قد تترك الشخص العادي أو المضطرب انفعالياً. ويعتمد الثبات الانفعالي على التنظيم الوجداني والاستفادة من العوامل المكانية والبيئية والمعلوماتية، بما يسهم في تحقيق رؤية متزنة تجاه النفس والآخرين، وتسعى إلى إرضاء جميع الأطراف قدر الإمكان. كما يتسم الفرد الثابت انفعالياً بالصبر والتأنى في تقبل الأمور، حيث لا يستقره الآخرون بسهولة ولا تثيره الأحداث التافهة، وهو ما يميّزه بالهدوء والرزانة والثقة بالنفس عند مواجهة المواقف، وخاصة عند الشعور بالغضب أو الخوف أو الغيرة (Cross, 2016)، وأخيراً، فإن الثبات الانفعالي الأسري يُكسب الفرد القدرة على حل المشكلات بشكل أكثر عقلانية ومنطقية، إذ إن زيادة القدرة على التحكم بالغضب ترتبط بزيادة فترات الهدوء القائمة على التعاطف والخالية من التوتر، لا سيما أن الفرد يواجه خارج المنزل مواقف مفاجئة تتطلب تركيزاً ذهنياً عالياً (Naz & Kausar, 2015).

طرق تحسين الثبات الانفعالي

لقد نالت الأسس والمبادئ الخاصة بتحديد الطرق المعنية بتحسين الثبات الانفعالي اهتمام العديد من العلماء ونستطيع أن نلخص أهم طرق تحسين الثبات الانفعالي بعدة طرق من أهمها (Mark, et al., 2014; Salisch, et al., 2015) :

- الابتعاد عن الأنانية وحب الذات المفرطين
- الابتعاد عن محاولة السيطرة على الآخرين.
- ضرورة عدم الحكم بسرعة على دوافع الآخرين وضرورة تحمل مسؤولية الانفعال.
- عدم توجيه الحكم المباشر والهدوء قبل القاء التهم جزافاً على الآخرين.
- التعامل مع الحالة المزاجية بشكل إيجابي من خلال مهارات المواجهة والتوافق المكتسبة.
- في حال تم الانفعال السلبي أو الإيجابي يجب الهدوء وتحقيق السكينة النفسية.

- أن تسمع أكثر مما تتكلم.
- الانتباه إلى آليات التواصل الجسدية من خلال الانتباه إلى نبرة الصوت ولغة الجسد
- الصبر إلى حين نضج الثبات الانفعالي.

ثانياً : دافعية الإنجاز الرياضي

مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي

ظهرت العديد من التعريفات التي تعرف دافعية الإنجاز الرياضي حيث يرى (علوي، 1998 ، ص 51) هو استعداد عدة لعبيين لمواجهة موقف تنافس رياضي وتحقيق الامتياز في معيار من التفوق من خلال بيان قدر كبير من الفاعلية والنشاط والمثابرة والتغيير عن الرغبة في النضال والكافح لتحقيق التميز ، بينما يرى (الراغبي ، 2015 ، ص 43) بانها رغبة الفرد وميله نحو تحقيق الإنجاز من خلال عمل ومهمة وواجب بأعلى ناحية ممكنة والذي يخدم طرق زيادة الدخل لتحقيق الترقية والتقدّم ، اما (حمود وعراس، 2019، ص 11) فيعرّفانها بأنها محاولة لمواجهة منافسة رياضية معينة للعمل على تحقيق الطموح والتميز الرياضي من خلال إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والكفاءة للكفاح من أجل التميز الرياضي . ويعرفها (الهواري وآخرون، 2019 ، ص 32) على أنها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة ومحاولات التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة. اما الباحثون فيعرفون دافعية الإنجاز الرياضي على أنها الرغبة والقدرة على التنافس الرياضي والعمل بجد وبثبات على تحقيق التميز في الأداء مما يسهم في تحقيق التقدّم والرقي .

أنواع دافعية الإنجاز الرياضي

تشير دافعية الإنجاز إلى نوعين (الطواب، 2012):

- دافعية الإنجاز الذاتية: هي التي تطبق المعيار الداخلي او الشخصي عند موقف الإنجاز
- دافعية الإنجاز الاجتماعية: و هي معيار التفوق المعتمد على التقارن الاجتماعي أي مقارنة الفرد بمحیطه ، أي يمكن أن يعملا في ذات الموقف الا انها مختلفة على السيطرة على الموقف، حيث ان اعتبرنا الدافعية الاجتماعية التي تسيد على الموقف الدافعية للإنجاز الذاتي .

أساليب تنمية دوافع الإنجاز

يرى العلماء أربعة أساليب تبني وتطور دافعية الإنجاز عند الفرد حيث ان هذه الأساليب تساعد مواضع الإنجاز ومن هذه الأساليب (الزيلتي، 2001 ؛ بلبول، 2009):

- وضع معايير رقابية لقياس الإنجاز: أي القدرة على تقدير الإمكانيات لقياس الإنجاز بما

- يتناصف ويلاعُم مع الإنجاز المحقق في فترة زمنية معينة ، حيث يبذل المزيد من الجهد
ويُضيّع المعايير لحين الوصول إلى الإنجاز.
- الاحتذاء بإنجازات الآخرين: هو من خلال الإطلاع والمتابعة لإنجاز الآخرين حيث عمل
الفرد بأخذهم قوة وتقيدهم لتحقيق الإنجاز الذي وصلوا إليه.
- التصور الشخصي للإنجاز: هو أن يتصور الفرد نفسه في مستوى عالٍ من الإنجاز
للوصول إلى مستويات مرتفعة.
- مراقبة الأوهام والخيال: حيث يجب على الفرد العمل على كبح جماح الخيال والعمل على
السيطرة على واقعه وعواطفه وأن يتغلب على قوة الإرادة وبذل الجهد والعمل المثالي مما
يدفعه للسير نحو تحقيق
- الإنجاز عن طريق السيطرة الواقعية والموضوعية على سلوكه العملي.

طرق قياس دافعية الإنجاز الرياضي:

وضع العلماء والباحثون العديد من المقاييس والطرق لقياس دافعية الإنجاز لدى الأفراد، ومن
أبرزها ما أشار إليه (الزيلتي، 2001)، حيث صنف هذه المقاييس إلى طريقتين رئيسيتين:

1. الطريقة الإسقاطية: تعتمد على استخدام اختبارات تتضمن صوراً ورسوماً قابلة لتقسيرات
متعددة، حيث يتم عرض هذه الصور على الأفراد ويُطلب منهم تأليف قصة حولها. بعد
ذلك، يتم تحليل مضمون القصص للكشف عن مكونات محددة مرتبطة بدافع الإنجاز، مما
يساعد في تقدير مستوى الدافعية لدى الفرد.

2. طريقة الاستخارات: تشمل مجموعة من المقاييس التي تم تطويرها لقياس دافعية الإنجاز،
ومن أهمها:

- مقياس دافع الإنجاز لهومانس
- مقياس أيزنك وويلسون
- مقياس راي لن للدافع للإنجاز
- مقياس التوجه نحو الإنجاز، والذي يتضمن سبعة مقاييس فرعية، من بينها مقياس
المزاج التجاري/ المثالي.

تُعد هذه المقاييس أدوات مهمة في علم النفس الرياضي والتربوي، حيث تساعد في فهم مدى
دافعية الأفراد لتحقيق النجاح، مما يسهم في تطوير استراتيجيات تحفيزية مناسبة لتعزيز الأداء
والإنجاز في مختلف المجالات.

الدراسات السابقة

نظرًا للأهمية البالغة لموضوعي الثبات الانفعالي والدافعية نحو الإنجاز في ميدان علم النفس الرياضي، فقد حظي باهتمام كبير في الدراسات السابقة، حيث أجريت العديد من الأبحاث التي سعت إلى استكشاف طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين في السياقات الرياضية المختلفة. ومن أبرز هذه الدراسات ما يلي:

- دراسة (مغيرة وآخرون، 2011)، التي هدفت إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبي المنتخب الوطني الأردني لكرة الطائرة، بالإضافة إلى استكشاف المهارات النفسية المرتبطة بها. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت على عينة مكونة من 37 لاعبًا ولاعبة تم اختيارهم عمدًا. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية لدى اللاعبين.
- دراسة (حماني، 2015)، التي ركزت على السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم من فئة الأشبال، وأنماط دافعية الإنجاز لديهم. تكونت عينة الدراسة من (200) لاعب اختيروا عشوائيًا. وقد بينت النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية بين السمات الانفعالية ودافعية الإنجاز، إلى جانب فروق دالة إحصائية في السمات الانفعالية بحسب عدد سنوات الممارسة.
- دراسة (الزيبيدي، 2015)، والتي سعت إلى قياس مستوى الاستثارة الانفعالية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، مع مراعاة مراكز اللعب المختلفة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي على عينة بلغت 226 لاعبًا من جامعات عراقية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاستثارة الانفعالية ودافعية الإنجاز بحسب مراكز اللعب.
- دراسة (عبد الجليل، 2015)، تناولت العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، معتمدةً المنهج الوصفي التحليلي على عينة قصدية مكونة من 20 لاعبًا. وكشفت النتائج عن وجود علاقة عكسية بين الاستثارة الانفعالية ودافعية الإنجاز، مما يدل على أهمية ضبط الانفعالات وتوجيهها إيجابياً أثناء التدريب والمنافسات.
- دراسة (ابن عزيز و ميم، 2019)، التي بحثت في العلاقة بين دافعية الإنجاز الرياضي وأنماط العزو السببي لدى لاعبي كرة القدم. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي على عينة من 72 لاعبًا جزائريًا اختيروا عمدًا، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دالة إحصائية بين أبعاد دافعية الإنجاز ودرجات العزو السببي.
- دراسة (علوي و نشوان، 2020)، ركزت على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين. طُبقت الدراسة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة قصدية مكونة من (23) لاعبًا. وأشارت النتائج إلى انخفاض مستوى الاستثارة الانفعالية، وارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي، بالإضافة إلى وجود علاقة عكسية ذات دالة إحصائية بين المتغيرين.

- دراسة (حساين و قوارية، 2021)، التي استهدفت دراسة العلاقة بين الاستجابة الانفعالية وداعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من فئة الأكابر في ولاية الشلف. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت على عينة مكونة من (60) لاعباً تم اختيارهم قصدياً. وقد أوصى الباحثان بأهمية تعزيز الجوانب النفسية والانفعالية للاعبين خلال التدريب، والعمل على تنمية دافعيتهم للإنجاز ضمن بيئة رياضية داعمة ذات بعد نفسي وذهني متكملاً.

التعليق على الدراسات السابقة والججوة البحثية

تشير الدراسات السابقة إلى أهمية الثبات الانفعالي وداعية الإنجاز في المجال الرياضي، حيث تم التركيز على تحديد السمات الدافعية والانفعالية للاعبين في مختلف الرياضات، مثل الكرة الطائرة وكرة القدم، مع تحليل العلاقة بين هذه السمات والمهارات النفسية والاستجابة الانفعالية. وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطات إيجابية أو عكسية بين هذه العوامل، مما يعكس التأثير الكبير للجوانب النفسية على أداء الرياضيين. على سبيل المثال، توصلت دراسة (مغيرة وآخرون، 2011) إلى وجود علاقة إيجابية بين السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، في حين أظهرت دراسة (عبد الجليل، 2015) علاقة عكسية بين الاستثارة الانفعالية وداعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

كما تناولت بعض الدراسات تأثير متغيرات مثل سنوات الممارسة ومراكز اللعب. فقد بيّنت دراسة (حماني، 2015) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السمات الانفعالية تبعاً لعدد سنوات الممارسة، بينما أظهرت دراسة (الزبيدي، 2015) أن مراكز اللعب تؤثر بشكل ملحوظ على العلاقة بين الاستثارة الانفعالية وداعية الإنجاز.

ومع ذلك، تبرز بعض الفجوات البحثية التي تستدعي المزيد من التحقيق. فالدراسات الحالية تقتصر إلى التحليل الشامل للعلاقة بين الثبات الانفعالي وداعية الإنجاز في رياضات أخرى غير كرة القدم والكرة الطائرة. لذلك، فإن دراسة هذه العوامل في رياضات فردية مثل العاب القوى والجمباز تعد ضرورة ملحة. كما أن العديد من الدراسات اقتصرت على عينات محلية دون إجراء مقارنات بين بीئات رياضية مختلفة، مما قد يؤثر على تعميم النتائج. على سبيل المثال، أجريت دراسة (ابن عزيز وميم، 2019) على لاعبين جزائريين، في حين اقتصرت دراسة (حساين وقواريه، 2021) على ولاية الشلف.

علاوة على ذلك، اعتمدت غالبية الدراسات على المنهج الوصفي التحليلي، مثل دراسات (علاوي ونشوان، 2020؛ الزبيدي، 2015؛ عبد الجليل، 2015) دون اتباع منهجيات طولية تسمح بتتبع تطور العلاقة بين الثبات الانفعالي وداعية الإنجاز على مدى زمني طويل. كما أن التدخلات النفسية التي تهدف إلى تعزيز هذه العوامل لم تحظ بالاهتمام الكافي في الدراسات

الحالية، حيث ركزت معظم الأبحاث على التخسيص دون تقديم استراتيجيات عملية لتحسين الأداء الرياضي، وبناءً على هذه النتائج، تبرز الحاجة إلى دراسات أكثر شمولية تأخذ في الاعتبار هذه الفجوات البحثية، مما سيسمح لهم بتطوير فهم أعمق للعوامل النفسية المؤثرة على الأداء الرياضي، ويوفر أدوات تطبيقية يمكن استخدامها من قبل المدربين والرياضيين لتحسين مستويات الأداء وتحقيق الإنجازات الرياضية.

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذه البحث.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من جميع لاعبي كرة اليد والبالغ عددهم (310) لاعب في الموسم الرياضي 2021/2020 وذلك من خلال مراجعة الاتحاد الفلسطيني لكرة اليد للحصول على عدد اللاعبين وعدد الأندية المعتمدة في الدرجة الممتازة.

عينة البحث

أُجري البحث على عينة عشوائية مكونة من (104) لاعبين، حيث تم جمع (120) استبانة. تم إجراء التحليل الإحصائي على الاستبيانات التي استوفت شروط الاستجابة، والتي بلغ عددها (104) استبيانات، مما يمثل حوالي (33.5%) من مجتمع البحث الأصلي البالغ عدد أفراده (310) لاعبين (اتحاد كرة اليد الفلسطيني، 2019)

جدول 1 : توزيع افراد العينة تبعاً للعوامل الديموغرافية

النسبة المئوية	النكرار	العمر
23.1	24	اقل من 18 سنة
52.9	55	من 18 - 25
20.2	21	اكثر من 25 - 30 سنة
3.8	4	اكثر من 35
100.0	104	المجموع
النسبة المئوية	النكرار	مكان السكن
41.3	43	مدينة
33.7	35	قرية
25.0	26	مخيم

100.0	104	المجموع
النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية
34.6	36	مهاجم
31.7	33	مدافع
22.1	23	وسط
11.5	12	حارس مرمى
100.0	104	المجموع

أداة البحث:

استخدم الباحثون مقياس الثبات الانفعالي في الرياضة من تصميم (توماس تتكو) وأعد صورته العربية محمد علاوي ومحمد العربي شمعون، ويكون المقياس من (52) فقرة، ومن (7) مجالات وهي: الرغبة، والإصرار، والحساسية، والتحكم في التوتر، والثقة، والمسؤولية الشخصية، والضبط الذاتي. وتكون جميع المجالات من (6) فقرات. وتم إدخال مقياس دافعية الإنجاز والمكون من (10) فقرات.

عند تصحيح فقرات المقياس، يتم منح الفقرات التي في اتجاه المجال الدرجات التالية:

جدول 2 : توزيع الأوزان النسبية ودرجات القيم

النسبة المئوية	الدرجات	درجة الاستجابة
من 80 % فما فوق	خمس درجات	كبيرة جداً
من 70 % - 79 %	أربع درجات	كبيرة
% 69 - 60% من	ثلاث درجات	متوسطة
% 59 - 50% من	درجتان	قليلة
من 50 % فأقل	درجة واحدة	قليلة جداً

ثبات الأداة

تم التحقق من ثبات الأداة بواسطة المعالجة الإحصائية لفقرات الأداة التي أجريت بواسطة اختبار معادلة (کرو نباخ-ألفا)، حيث بلغ معامل ثبات المادة الدراسية (**0.982**) وهو معامل ثبات مناسب ويفي بأغراض البحث. وكانت معاملات ثبات فرضيات البحث على النحو الآتي:

جدول 3: معامل كرونباخ الفا

الرقم	المجال	عدد فقرات المجال	معامل الثبات
1	الرغبة	6	0.728
2	الإصرار	6	0.671
3	الحساسية	6	0.647
4	التحكم في التوتر	6	0.652
5	الثقة	6	0.771
6	المسؤولية الشخصية	6	0.698
7	الضبط الذاتي	6	0.687
8	الدافعية نحو الإنجاز	10	0.781
	الأداة الكلية	52	0.982

المعالجات الإحصائية وطريقة التحليل الاحصائي البحثي ومتغيراتها:

يمكن الإجابة على أسئلة البحث من خلال تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS)، حيث سيتم استخراج النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية. كما سيتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين المجالات ودافعية الإنجاز، بالإضافة إلى إجراء اختبار تحليل التباين

الأحادي (One-Way ANOVA) لتحليل الفروق بين المجموعات.

أما بالنسبة للمعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحثون في هذه البحث، فقد تم تنفيذ ما يلي:

- استخدام النسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للإجابة على التساؤل الأول أو للتحقق من الفرضية الأولى.

- استخدام معامل ارتباط بيرسون لتحليل العلاقة بين المتغيرات.

- إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي للإجابة على مستوى الثبات الانفعالي وعلاقته في تحقيق الانجاز لدى لاعبي الاندية الفلسطينية لكرة اليد في محافظات الشمالية

مناقشة نتائج تحليل البيانات المتعلقة بأسئلة البحث:

السؤال الرئيسي: ما مستوى الثبات الانفعالي وعلاقته في تحقيق الانجاز لدى لاعبي الاندية الفلسطينية لكرة اليد في محافظات الشمالية من وجهة نظر اللاعبين؟

ولكي نستطيع الإجابة عن هذا السؤال قمنا باستخراج النسب المئوية والمتosteات الحسابية والانحرافات المعيارية، وإجابات أفراد العينة على محاور الاستبانة والجدوال الآتية توضح ذلك.

جدول 4: المتosteات الحسابية والانحرافات المعيارية لأسئلة الثبات الانفعالي

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الاستجابة
1	مجال الرغبة	3.43	70.	%68.7	كبيرة
2	مجال الإصرار	3.72	63.	%74.6	كبيرة
3	مجال الحساسية	3.70	67.	%74.2	كبيرة
4	مجال التحكم في التوتر	3.50	66.	%70	كبيرة
5	مجال الثقة	3.49	77.	%70	كبيرة
6	مجال المسؤولية الشخصية	3.55	69.	%71.7	كبيرة
7	مجال الضبط الذاتي	3.76	66.	%75.2	كبيرة

أظهرت النتائج أن أعلى متوسط حسابي كان لمجال الضبط الذاتي، حيث بلغ (3.76)، مما يدل على أن الأفراد يولون أهمية كبيرة للتحكم في سلوكهم وانفعالاتهم. ويعكس ذلك قدرة قوية على التحكم في النفس، وهو أمر أساسى للنجاح الرياضي في بيئة الضغط. يليه مجال الإصرار، الذى حصل على متوسط (3.72)، مما يشير إلى عزيمة قوية واستمرارية في مواجهة التحديات، وهي سمة ضرورية لتحقيق الأهداف الرياضية على المدى الطويل. أما مجال الحساسية فقد حصل على متوسط (3.70)، مما يعكس قدرة عالية على الاستجابة للمواقف العاطفية والتكيف معها، وهو أمر مفيد للرياضيين في التعاطي مع المواقف الضاغطة داخل الملعب. ثم جاء مجال المسؤولية الشخصية بمعدل (3.55)، مما يدل على شعور قوي بالمسؤولية تجاه الأفعال والقرارات، وهو ما يعكس استشعار اللاعبين لمدى تأثير تصرفاتهم على نتائج المباريات. تلاه مجال التحكم في التوتر، الذى سجل متوسطاً قدره (3.50)، مما يشير إلى قدرة متوسطة في إدارة الضغوط والتوترات، وهي مهارة يمكن تعزيزها بشكل أكبر لقوية الأداء في الموقف الحرجة. أما مجال الثقة فقد حصل على متوسط (3.49)، مما يشير إلى مستوى جيد من الثقة بالنفس، وهو عنصر ضروري للمحافظة على الأداء الجيد في مختلف الظروف، وأخيراً، سجل مجال الرغبة أقل متوسط حسابي قدره (3.43)، مما يعكس رغبة متوسطة في تحقيق الأهداف والطموحات، مما قد يشير إلى أن بعض اللاعبين يحتاجون إلى مزيد من التحفيز لتحقيق أقصى إمكاناتهم في سياق المنافسات الرياضية.

جدول 5: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأسئلة مجال دافعية نحو الإنجاز

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الاستجابة
1	يعجبني اللاعب الذي يسعى لتحقيق أهدافه.	3.06	1.30	61.3%	متوسطة
2	يوجد هدف واضح لي لكي أكون الرقم واحد في لعبتي.	3.22	1.44	64.4%	متوسطة
3	استمد قوتي من شعوري بالخوف قبل اشتراكِي في المباراة مباشرةً.	3.74	1.20	74.8%	كبيرة
4	أسعى للفوز في المباراة بكل ما اتيت من قوة	4.27	91.	85.6%	كبيرة جداً
5	عندما أرتكب خطأً في الأداء فإن ذلك يزعجي طوال فترة المباراة.	3.52	1.36	70.6%	كبيرة
6	لدي قدرة تحمل عالية للوصول إلى هدفي.	3.56	1.34	71.3%	كبيرة
7	أركز فقط على كيفية تحقيق الفوز داخل المباراة.	3.92	1.13	78.5%	كبيرة
8	الهدوء في اللحظات التي تسبق المباراة مباشرةً يجنبني الأخطاء.	3.24	1.12	64.8%	متوسطة
9	اتعلم من أخطائي عن الخسارة.	3.64	1.52	72.9%	كبيرة
10	خساري تنفعني لتحسين نفسي وتحقيق الفوز.	3.25	1.42	65.2%	متوسطة
	مجال دافعية نحو الإنجاز	3.54	69.	70.9%	كبيرة

يتضح من الجدول السابق والمتعلق بمجال دافعية الإنجاز أن فقرات المجال تراوحت بين (85.6% - 61.3%)، مما يعكس تفاوتاً في تأثير العوامل الدافعية بين اللاعبين في مختلف فقرات المقياس. ومن أهم سمات الدافعية نحو الإنجاز التي تراها العينة هي السعي المستمر والرؤوب نحو الفوز بالمباراة بكل قوة،

بالإضافة إلى التركيز المستمر على تحقيق النصر والتعلم من الأخطاء التي قد تحدث خلال المباريات، وتشير النتائج إلى أن القوة التي يظهرها اللاعبون في المباريات تستمد بشكل رئيسي من رهبة الاشتراك المباشر في المباراة، وهو ما يعزز قدرتهم على الاستجابة لضغط المنافسة. علاوة على ذلك، يلاحظ أن اللاعبين يقدرون أهمية التعلم المستمر لتحقيق الفوز والوصول إلى الهدف المنشود، مما يعكس رغبتهم الكبيرة في تحسين الأداء والوصول إلى أعلى مستويات التفوق الرياضي.

جدول 6: النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأسئلة الاستبانة

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الاستجابة
مجالات الثبات الانفعالي	3.59	0.55	72.0%	كبيرة
دافع الانجاز.	3.54	0.69	70.9%	كبيرة
المجموع	3.57	0.61	71.5%	كبيرة

يتضح من خلال الجدول رقم (5)، الذي يتعلق بالمتوسطات والانحرافات المعيارية لمجالات أسئلة البحث، أن أعلى متوسط حسابي كان لمجالات الثبات الانفعالي بنسبة مئوية بلغ (72٪) ومتوسط حسابي (3.59)، مع انحراف معياري قدره (0.55)، وبدرجة استجابة "كبيرة". ، وتشير هذه النتائج إلى أن العينة تعتبر مجالات الثبات الانفعالي ذات أهمية كبيرة، حيث يعتقد اللاعبون في الدوري الفلسطيني الممتاز في الضفة الغربية أن هذه المجالات تحقق الرؤية المنشودة لهم، وتساهم بشكل فعال في تحسين أدائهم الرياضي. يُظهر ذلك أن العوامل النفسية مثل التحكم في الانفعالات والثبات الانفعالي تلعب دوراً رئيساً في تطوير الأداء الفردي والجماعي في المباريات.

مناقشة فرضيات البحث

- الفرضية الأولى: لا يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين مجالات الثبات الانفعالي (الرغبة، والإصرار، والحساسية، والتحكم في التوتر، والثقة، والمسؤولية الاجتماعية، والضبط الذاتي) وعلاقتهم في تحقيق الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية. ونستطيع قياس العلاقة من خلال ارتباط بيرسون لمجالات الثبات الانفعالي وعلاقتها بدافعية الإنجاز كما في الجدول التالي:

جدول 7: جدول ارتباط بيرسون لقياس مجالات الثبات الانفعالي والدافعة نحو الإنجاز

المجال	الارتباط	مستوى الدلالة
الدافعة نحو الإنجاز		
الرغبة	**738.	0.000
الإصرار	**831.	0.000
الحساسية	**838.	0.000
التحكم في التوتر	**804.	0.000
الثقة	**850.	0.000
المسؤولية الشخصية.	**760.	0.000
الضبط الذاتي.	**790.	0.000

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط إيجابية بين مجالات الثبات الانفعالي ودافعية الإنجاز نحو النجاح لدى لاعبي كرة اليد في الدوري الفلسطيني الممتاز. حيث أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن جميع مجالات الثبات الانفعالي ترتبط ارتباطاً إيجابياً مع دافعية الإنجاز، مما يعكس تأثيراً متبادلاً بين هذه العوامل النفسية، وعلى سبيل المثال، بلغ معامل الارتباط لمجال الرغبة (0.738)، ومجال الإصرار (0.831)، ومجال الحساسية (0.838)، ومجال التحكم في التوتر (0.804)، ومجال الثقة (0.850)، ومجال المسؤولية (0.804)

الاجتماعية (0.760)، ومجال الضبط الذاتي (0.790). وهذه القيم تشير إلى علاقة طردية قوية بين مجالات الثبات الانفعالي ودافعية الإنجاز، حيث كلما زادت درجة الثبات الانفعالي في هذه المجالات، زادت دافعية

اللاعبين نحو تحقيق الإنجازات والنجاح، ويمكن تفسير هذه النتائج بأن السمات النفسية مثل الرغبة في النجاح، والإصرار، الحساسية، والتحكم في التوتر، تؤثر بشكل مباشر على قدرة اللاعب على التحفيز الذاتي وتحقيق أهدافه في المنافسات الرياضية. كما أن الثقة بالنفس والمسوؤلية الاجتماعية تعد عوامل أساسية تساهم في تعزيز الدافعية لدى اللاعبين لتحقيق إنجازات رياضية عالية.

- الفرضية الثانية: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) حول الثبات الانفعالي وعلاقته في تحقيق الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير العمر.

جدول 8 : نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق الفردية تبعاً لمتغير العمر.

المجال	مجموع المربعات بالعربي	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
مجالات الثبات الانفعالي	بين المجموعات	1.314	3	438.	1.463	229.
	بدون مجموعات	29.951	100	300.		
	المجموع	31.266	103			
دافع الإنجاز.	بين المجموعات	1.927	3	642.	1.325	270.
	بدون مجموعات	48.472	100	485.		
	المجموع	50.399	103			
المجموع	بين المجموعات	1.486	3	495.	1.337	267.
	بدون مجموعات	37.025	100	370.		
	المجموع	38.510	103			

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) حول الثبات الانفعالي وعلاقته بتحقيق الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية تعزيز إلى متغير العمر، حيث بلغ مستوى الدلالة الكلي (0.267). وهذا يشير إلى قبول الفرضية الصفرية، مما يعني أن العمر لا يؤثر بشكل ملحوظ على العلاقة بين الثبات الانفعالي وتحقيق الإنجاز لدى اللاعبين، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن سمات الثبات الانفعالي في رياضة كرة اليد هي سمات افعالية أساسية ومشتركة لجميع الأعمار المختلفة لللاعبين. بمعنى آخر، لا يتأثر الثبات الانفعالي بشكل جوهري بتغيير العمر، حيث تظل السمات الانفعالية مثل الرغبة في النجاح، الثقة بالنفس، والإصرار على تحقيق الإنجاز هي نفسها لدى اللاعبين من مختلف الفئات العمرية، ويُظهر هذا أن اللاعبين من جميع الأعمار يحرصون على الوصول إلى مستويات رياضية عالية، وتزداد خبراتهم مع تقدمهم في العمر، مما يسهم في تطور أدائهم الرياضي. كما أن التميز في هذه السمات الانفعالية يعد أساساً لتحقيق الإنجاز الرياضي في مختلف الأعمار، حيث يدفع اللاعبين للتطور المستمر وتحقيق النجاح في المباريات، وتنقق هذه النتيجة مع دراسة (مغيرة وأخرون، 2011)، التي وجدت أن السمات الانفعالية مثل الرغبة في النجاح والإصرار تتواجد لدى اللاعبين بغض النظر عن أعمارهم. كما تتوافق مع دراسة (حماني، 2015) التي أشارت إلى أن سمات الثبات الانفعالي تبقى ثابتة وترتبط في الأداء الرياضي بشكل مشابه عبر الفئات العمرية المختلفة. أيضاً، تدعم دراسة (الزبيدي، 2015) هذا الرأي، حيث أكدت على أن الثبات الانفعالي لا يتأثر بشكل كبير بالعمر بل يعكس سمات نفسية أساسية ترتبط برغبة اللاعبين في تحقيق الإنجاز.

- **الفرضية الثالثة:** لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) حول الثبات الانفعالي وعلاقته في تحقيق الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية تعزيز لمتغير مكان السكن.

جدول 9: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق الفردية تبعاً لمتغير مكان السكن.

المجال	مجموع المربيات بالعربي	مجموع المربيات	درجات الحرية	متوسط المربيات	F	مستوى الدلالة
مجالات الثبات الانفعالي	بين المجموعات	018.	2	009.	029.	972.
	بدون مجموعات	31.248	101	309.		
	المجموع	31.266	103			

625.	473.	234.	2	468.	بين المجموعات	دافع الإنجاز .
		494.	101	49.932	بدون مجموعات	
			103	50.399	المجموع	
859.	152.	058.	2	116.	بين المجموعات	المجموع
			101	38.394	بدون مجموعات	
		380.	103	38.510	المجموع	

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) حول الثبات الانفعالي وعلاقته بتحقيق الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير مكان السكن، حيث بلغ مستوى الدلالة الكلي (0.859) وهذا يشير إلى قبول الفرضية الصفرية، مما يعني أن مكان السكن لا يؤثر بشكل ملحوظ على العلاقة بين الثبات الانفعالي وتحقيق الإنجاز لدى اللاعبين، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن سمات الثبات الانفعالي، مثل الرغبة، والثقة، والإصرار، هي سمات انفعالية أساسية ومشتركة بين جميع اللاعبين بغض النظر عن مكان سكناهم. بمعنى آخر، لا يتأثر الثبات الانفعالي بشكل جوهري بتوزيع اللاعبين على المناطق السكنية المختلفة، وتعد هذه النتيجة مهمة في سياق رياضة كرة اليد، حيث إن مكان السكن قد يؤثر في بعض الحالات على توافر البنية التحتية المناسبة للتمرين واللعب، مثل وجود ملاعب في المدارس أو الأندية التي يمكن أن تسهم في تطوير مهارات اللاعبين. ولكن بما أن العديد من المدارس تُصمم ملاعب كرة يد بنفس الرسوم والمواصفات، فإن هذا يساهم في توفير فرص متساوية للاعبين من مختلف الأماكن السكنية، وبذلك، يمكن القول إن المكان السكني ليس له تأثير قوي على السمات الانفعالية الأساسية مثل الرغبة في الأداء الجيد، والثقة في النفس، والإصرار على تحقيق الإنجازات. وهو ما يتفق مع دراسات سابقة مثل دراسة (ابن عزيز وميم، 2019) التي توصلت إلى أن مكان السكن لا يشكل فارقاً كبيراً في سمات اللاعبين الانفعالية. كما تدعم دراسة (علاوي ونشوان، 2020) هذا الرأي، حيث أشارت إلى أن الثبات الانفعالي مرتبطة بشكل أكبر بالسمات النفسية الداخلية للاعبين بدلًا من الظروف البيئية المرتبطة بمكان السكن.

- الفرضية الرابعة: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) حول الثبات الانفعالي وعلاقته في تحقيق الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية تعزى لمتغير مركز اللعب.

جدول 10: نتائج تحليل التباين الأحادي لدالة الفروق الفردية تبعاً لمتغير مركز اللعب:

المجال	مجموع المربعات بالعوسي	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
مجالات الثبات الانفعالي	بين المجموعات	572.	3	191.	621.	603.
	بدون مجموعات	30.694	100	307.		
	المجموع	31.266	103			
دافع الإنجاز	بين المجموعات	416.	3	139.	278.	842.
	بدون مجموعات	49.983	100	500.		
	المجموع	50.399	103			
المجموع	بين المجموعات	464.	3	155.	406.	749.
	بدون مجموعات	38.047	100	380.		
	المجموع	38.510	103			

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\geq \alpha 0.05$) بين الثبات الانفعالي وعلاقته بتحقيق الإنجاز لدى لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية تعزى إلى متغير مركز اللعب، حيث بلغ مستوى الدلالة الكلي (0.749) وهذا يشير إلى قبول الفرضية الصفرية، مما يعني أن مركز اللعب لا يؤثر بشكل كبير على العلاقة بين الثبات الانفعالي وتحقيق الإنجاز لدى اللاعبين، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن سمات الثبات الانفعالي، مثل الحساسية، الثقة، المسؤولية الشخصية، الضبط الذاتي، والإصرار، تمثل سمات انفعالية أساسية تتشابه بين جميع اللاعبين في مختلف المراكز. فمهما اختلف مركز اللاعب، سواء كان في الهجوم أو الدفاع أو حارس المرمى، يظل الثبات الانفعالي جزءاً مهماً من خصائصهم الشخصية.

جميع اللاعبين يتعرضون للضغوط النفسية نفسها خلال المباريات، حيث يتطلب منهم التفاعل مع المواقف الصعبة بشكل متساوٍ، ما يساهم في استمرارتهم في الأداء الجيد وتحقيق الإنجازات. كما أن جميع اللاعبين في رياضة كرة اليد يشاركون في الهدف ذاته وهو تحقيق الإنجاز الرياضي، مما يجعل سمات الثبات الانفعالي متشابهة بينهم، بغض النظر عن مركزهم. هذا ينسجم مع بعض الدراسات التي توصلت إلى أن الثبات الانفعالي يؤثر في الأداء الرياضي بشكل عام، وأن الاختلافات بين اللاعبين قد تكون أقل تأثيراً في الرياضات الجماعية التي تعتمد على التعاون الجماعي والهدف المشترك.

وفقاً لدراسة (حساين وقاريء، 2021)، التي بحثت في العلاقة بين الاستجابة الانفعالية ودافعة الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، تبين أن الاستجابة الانفعالية ترتبط بشكل إيجابي مع دافعة الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين بغض النظر عن موقعهم في الفريق. كما أظهرت دراسة

(عبد الجليل، 2015) التي تناولت العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودافعيه الإنجاز في كرة القدم، وجود تأثير ملحوظ للثبات الانفعالي على الأداء الرياضي، مما يعزز النتيجة ذاتها في سياق كرة اليد.

نتائج البحث

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها البحث يمكن استنتاج الآتي :

- كشفت نتائج الدراسة أن لاعبي الأندية الفلسطينية لكرة اليد في المحافظات الشمالية يتمتعون بمستوى عالٍ من الثبات الانفعالي وعلاقته الإيجابية بتحقيق الإنجاز، حيث بلغ المتوسط العام لنسبة الاستجابة (71.5%)، مما يعكس وعيًا انفعاليًا متقدماً يدعم الأداء الرياضي. وتتسجم هذه النتيجة مع الهدف الأول من الدراسة في التعرف على الفروق الإحصائية في مستوى الثبات الانفعالي.

- أظهرت النتائج أن كافة مجالات الثبات الانفعالي كانت بدرجة مرتفعة، بنسبة كلية (72%). وقد جاء مجال الضبط الذاتي في المرتبة الأولى (75.2%)، يليه الإصرار (74.6%)، ثم الحساسية (74.2%)، والمسؤولية الشخصية (71.1%)، بينما جاءت الثقة والتحكم في التوتر في المرتبة الخامسة (70%)، وأخيراً الرغبة (68.7%). وتشير هذه النتائج إلى جوانب القوة في شخصية اللاعبين، لا سيما في قدرتهم على إدارة الذات والانفعالات بشكل فعال.

- بينت النتائج وجود علاقة ارتباط إيجابية وقوية بين مختلف مجالات الثبات الانفعالي ودافعيه الإنجاز، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.738) لمجال الرغبة و(0.850) لمجال الثقة. وتدل هذه النتائج بوضوح على أن كلما زادت قدرة اللاعب على إدارة انفعالاته، زادت دافعيته نحو الإنجاز، وهو ما يدعم الهدف الثاني من الدراسة المتعلق بطبيعة العلاقة بين المتغيرين.

- لم تُظهر النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستويات الثبات الانفعالي أو علاقته بدافعيه الإنجاز تعزي لمتغيرات: العمر، مكان السكن، أو مركز اللعب، مما يشير إلى استقرار هذه السمات لدى اللاعبين بغض النظر عن خصائصهم الفردية، ويدعم الهدف الثالث من الدراسة.

التوصيات

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج، يوصي الباحثون بالتالي :

- توصي الدراسة بضرورة إدماج برامج تدريبية منهجية تُركّز على تطوير الثبات الانفعالي لدى اللاعبين، وبشكل خاص في مجالات: الثقة بالنفس، التحكم في التوتر، والرغبة في الإنجاز .
- ضرورة تأهيل المدربين والمسيرفين الفنيين في الأندية على مهارات الكشف والتعامل مع مظاهر الضعف الانفعالي لدى اللاعبين، من خلال دورات متخصصة في الإرشاد الرياضي النفسي.
- يوصى بوضع خطط تدريب نفسي مخصصة تراعي الفروقات الفردية بين اللاعبين في جوانب الثبات الانفعالي، على الرغم من عدم وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً للمتغيرات الديموغرافية، وذلك بهدف تحقيق أفضل استثمار لقدرات الشخصية وتحقيق الانسجام داخل الفريق.
- تشجيع الأندية واتحادات اللعبة على تنظيم ورش عمل ودورات تثقيفية حول أهمية الذكاء الانفعالي ودوره في الأداء الرياضي، مع التركيز على مفاهيم الضبط الذاتي والإصرار والمسؤولية الاجتماعية، كمهارات نفسية أساسية للنجاح الرياضي.
- توصي الدراسة بضرورة توسيع نطاق الأبحاث المستقبلية لتشمل رياضات جماعية وفردية أخرى، وعينات من مختلف الفئات العمرية والمناطق الجغرافية، وذلك للتحقق من عمومية العلاقة بين الثبات الانفعالي ودافعية الإنجاز ، واختبار تأثير متغيرات إضافية مثل المستوى التعليمي أو سنوات الخبرة الرياضية.
- توصي الدراسة بأن تأخذ الجهات المعنية في القطاع الرياضي (اللجنة الأولمبية، الاتحاد الفلسطيني لكرة اليد، والأندية الرياضية) بنتائج هذا البحث عند إعداد استراتيجيات تطوير الأداء، من خلال تبني برامج نفسية متخصصة تستهدف رفع مستوى الثبات الانفعالي ودافعيه الإنجاز على المدى البعيد.

المراجع والمصادر

أولاً: المراجع العربية

ابن عزيز، حنان، وميم، مختار (2019). دافعية الإنجاز الرياضي وعلاقتها بأنماط العزو السببي في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، *المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية*, 16(2): 108-123.

الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم (2019). عدد لاعبي كرة السلة في الدوريات الفلسطينية، رام الله، فلسطين.

الأطرش، محمود حسني، وراشد، مصعب (2019). العلاقة بين درجة التفاؤل وأداء لاعبي كرة الطائرة في الدرجة الممتازة في الضفة الغربية، *مجلة جامعة النجاح الوطنية*.

بلبول، فريد (2009). علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضة عند تلاميذ الطور الثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر.

جمال، زهار (2020). الإصابات البدنية الرياضية في كرة القدم من منظور نفسي مرضي، عمان، الأردن: دار الأيام للنشر والتوزيع.

حساين، أحمد، وقراءة، أحمد (2021). الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال، رسالة ماجستير غير منشورة، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 18(3): 222-233.

حماني، كمال (2015). السمات الانفعالية وعلاقتها بأنماط دافعية الإنجاز والعزو الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر. 3.

خليفة، سهام محمد (2012). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، *مجلة البحث العلمي في التربية*, 13 : 1529-1564.

الخيكاتي، عامر سعيد (2011). سيكولوجية كرة القدم، (ط1). عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

ريان، محمود إسماعيل (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة.

الزيبيدي، محمد خالد محمد (2015). تحليل العلاقة بين الاستثارة الانفعالية ودافعية الإنجاز الرياضي على ضوء مراكز اللعب المختلفة بكرة القدم، *المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية*, 12).

الزيلتني، محمد فتحي فرج (2001). أساليب التنشئة الاجتماعية الأسرية ودوافع الإنجاز المدرسية، (ط2)، الإسكندرية، مصر: دار الوفاء.

شنوفي، زينب، وبين عكي، مهند أكلي، وبين عكي، أميرة. (2020). مدى اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي في الأندية الرياضية الجزائرية، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 17(4): 304-318.

الطواب، السيد محمود (2012). التعلم والتعليم في علم النفس التربوي، (ط1)، القاهرة، مصر: دار الكتب والوثائق القومية.

عبد الجليل، روينة (2015)، الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الإنجاز للاعب كرة القدم: دراسة ميدانية لفريق مولودية العلة أقل من 18 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

عيّد، معتز محمد (2019). برنامج إرشادي تكاملی لتحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة عین شمس، 43(4): 60-1.

علاءوي، محمد حسن (1998). موسوعة الاختبارات النفسية، (ط1)، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

علاءوي، حيدر محمود، ونشوان، نشوان عبد الله (2020). الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالانزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة، 16(1): 34-25.

عيد، محمد إبراهيم (1999). الانزان الانفعالي وعلاقته بالاغتراب، (ط1)، بيروت، لبنان: دار الرسالة الدولية للإعلان.

غازي، محمد عاصم (2024). الرياضة للجميع في إطار التغيرات والأزمات العصرية، عمان، الأردن: دار الوفاق للنشر والتوزيع.

فقهي، محمد بن يحيى، والمالكي، أحمد بن ضيف. (2025). العلاقة بين الصلابة الذهنية ودافعيه الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية. مجلة علوم الرياضة، 16(59): 185-206.

قبلان، صبحي أحمد عبد الرحمن (2012). كرة اليد (مهارات/تدريب/إصابات)، القاهرة، مصر: المركز الكندي للبرمجة اللغوية والعصبية.

المجلس الأعلى للشباب والرياضة. (2022). الأندية الرياضية في فلسطين، استرجعت من: <https://www.palestinecabinet.gov.ps/portal/OrgStructure/Details/3>

مغيرة، إياد، وحتملة، محمود، والعلوان، بشير (2011). المهارات النفسية المميزة للاعب كرة الطائرة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية، دراسات العلوم التربوي، 38(7): 2232-2251.

الهواري، خوبيلي، وشكري، سهailly، وسليم، محى الدين. (2019). دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعيه انجاز لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف أكابر- ذكور، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 16(2): 108-122.

ثانياً: المراجع العربية المترجمة

- Abdul Jalil, R. (2015). Emotional arousal and its relationship to achievement motivation among soccer players: A field study of the Mouloudia El Eulma under-18 team, unpublished master's thesis, University of Mohamed Boudiaf, Algeria.
- Alawi, H., and Nashwan, N. (2020). Emotional arousal and its relationship to emotional balance among soccer players. Journal of Research and Development of Sports Science Activities, 6(1): 25-34.
- Alawi, M. (1998). Encyclopedia of Psychological Tests, (1st ed.), cairo: Kitab Center for Publishing.
- Al-Atrash, M. 7 Rashid, M. (2019). The relationship between the level of optimism and the performance of volleyball players in the Premier League in the West Bank, An-Najah National University Journal.
- Balboul, F. (2009). The relationship between sports injuries and achievement motivation in physical education and sports classes among secondary school students. Unpublished master's thesis, University of Algiers, Algeria.
- Eid, M. (1999). Emotional Balance and Its Relationship to Alienation, (1st ed.), Beirut, Lebanon: Dar Al-Risala International Advertising.
- Faqihi, M., & Al-Maliki, A. (2025). The Relationship between Mental Toughness and Achievement Motivation among Players of Some Individual and Team Sports. Journal of Sports Sciences, 16(59), 185-206.
- Ghazi, M. (2024). Sports for All in the Context of Modern Changes and Crises, Amman, Jordan: Dar Al-Wifaq for Publishing and Distribution.
- Hamani, K. (2015). Emotional Traits and Their Relationship to Achievement Motivation and Athletic Attribution Patterns among Junior Soccer Players, Unpublished Master's Thesis, University of Algiers 3.
- Al-Hawari, Kh., Shukri, S., & Salim, M. (2019). A Study of Psychological Stress Levels and Their Relationship to Anxiety and Achievement Motivation among Soccer Players from the First and Second Division Professional League Teams, Senior Category - Males, Scientific Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities, 16(2): 108-122

- Hussain, A. & Qoraia, A. (2021). Emotional Response and Its Relationship to Achievement Motivation among Senior Soccer Players of Chlef Province, *Journal of Science and Technology for Physical Activities and Sports*, 18(3): 222-233.
- Ibn Aziz, H. & Meem, M. (2019). Sports achievement motivation and its relationship to causal attribution patterns in sports competition among soccer players. *The Scientific Journal of Science and Technology for Physical Activities and Sports*, 16(2):108–123.
- Jamal, Z. (2020). Physical injuries in soccer from a psychopathological perspective. Amman, Jordan: Dar Al-Ayyam for Publishing and Distribution.
- Al-Khaikati, A. (2011). *The Psychology of Football*, (1st ed.), Amman, Jordan: Arab Community Library for Publishing and Distribution.
- Khalifa, S. (2012). Emotional Balance and Its Relationship to Stress Coping Styles and Life Satisfaction among Female University Students, *Journal of Scientific Research in Education*, 13: 1529–1564.
- Maghira, I., Hatamleh, M., & Al-Alwan, B. (2011). Distinctive Psychological Skills of Volleyball Players and Their Relationship to Athletic Motivational Traits, *Educational Science Studies*, 38(7): 2232-2251.
- Obeid, M. (2019). An integrated counseling program to improve emotional stability among a sample of students from the Faculty of Education. *Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University*, 43(4): 1-60.
- Palestinian Football Association (2019). Number of basketball players in Palestinian leagues, Ramallah, Palestine.
- Qablan, S. (2012). *Handball (Skills/Training/Injuries)*, Cairo, Egypt: Canadian Center for Neuro-Linguistic Programming.
- Rayan, M. (2006). Emotional Balance and Its Relationship to Cognitive Speed and Innovative Thinking among Eleventh Grade Students, unpublished Master's Thesis, Islamic University of Gaza.
- Shanoufi, Z., Ben Akki, M., & Ben Akki, A. (2020). The Extent of Adoption of Sports Psychological Preparation Strategies in Algerian Sports Clubs, *Scientific Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities*, 17(4): 304-318.
- Supreme Council for Youth and Sports (2022). Sports Clubs in Palestine, retrieved on

2025, from: <https://www.palestinecabinet.gov.ps/portal/OrgStructure/Details/3>

Al-Tawab, S. (2012). Learning and Teaching in Educational Psychology, (1st ed.), Cairo, Egypt: National Library and Archives.

Al-Ziltani, M. (2001). Family Socialization Methods and School Achievement Motivations, (2nd ed.), Alexandria, Egypt: Dar Al-Wafa.

Al-Zubaidi, M. (2015). Analyzing the Relationship between Emotional Arousal and Athletic Achievement Motivation in Light of Different Football Playing Positions, Scientific Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities, (12).

ثالثاً: المراجع الأجنبية

Brown, J. D., Ivanova, V., Mehta, N., Skrodzki, D., & Rodgers, J. (2015). Emotional needs of Aboriginal foster parents, International Journal of Social Welfare, 24(1): 3–13. <https://doi.org/10.1111/ijsw.12084>

Cross, T. L. (2016). Social and emotional development of gifted students: The role of contagion in suicidal behavior among students with gifts and talents, Gifted Child Today, 39(1): 63–66. <https://doi.org/10.1177/1076217515617735>

Dicks, C. W. (2013). Evaluation of the relationship between lifestyle balance, emotional regulation, and relapse with individuals with drug and/or alcohol problems, master's thesis, Massey University, Albany, New Zealand.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being, Journal of Personality and Social Psychology, 85(2): 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Kollontai, P. (2015). Emotional intelligence in higher education: Using art in a philosophical discussion on God, evil and suffering, Research in Education, 93: 66–76. <https://doi.org/10.7227/RIE.93.1.5>

Mark, K. P., Garcia, J. R., & Fisher, H. E . (2015). Perceived emotional and sexual satisfaction across sexual relationship contexts: Gender and sexual orientation differences and similarities, Canadian Journal of Human Sexuality, 24(2): 120–130. <https://doi.org/10.3138/cjhs.242-A3>.

Naz, F., & Kausar, R. (2015). Parental neglect, negative self-esteem, emotional instability and depressive symptoms in adolescents with somatic symptoms, *Pakistan Journal of Social Sciences*, 35(1): 25–36.

Salisch, M. von, Zeman, J., Luepschen, N., & Kanevski, R . (2014). Prospective relations between adolescents' social-emotional competencies and their friendships, *Social Development*, 23(4): 684–701. <https://doi.org/10.1111/sode.12070> .

Stratta, P. (2014). The stability of emotional symptoms among disaster victims in a developing country, *Journal of Traumatic Stress*, 27(4): 497–505. <https://doi.org/10.1002/jts.21943>.