



الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة التصويب لدى لاعبي القوس والسهم الشباب .

م. د ايمان فؤاد هاشم

الجامعة المستنصرية قسم النشاطات الطلابية

emain.foud@uomstansiriyah.edu.iq

م. د ذوالفقار ثائر جميل

جامعة القادسية كلية التربية للبنات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Thulfiqar.thaaer@qu.edu.iq

مستخلص البحث

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي ودقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للشباب في القوس والسهم وتم استخدام مقياس للاتزان الانفعالي، وقد تم تطبيق أدوات البحث على عينة بلغ عددها (19) لاعب مشارك في الدوري العراقي، حيث افترض الباحثان ان هنالك علاقة بين الاتزان الانفعالي ودقة التصويب لدى اللاعبين الشباب المشاركين في الدوري العراقي. ومن خلال توزيع المقياس على اللاعبين وحساب النتائج احصائياً توصل الباحثان إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين الاتزان الانفعالي والدقة حيث اراد الباحثان التعرف على الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة تصويب اللاعبين الشباب ومن خلال توزيع المقياس الاتزان الانفعالي وبعد توزيع البيانات ثم مقارنتها مع النتائج البطولة في الدوري المحلي الذي اقيم على حدائق الزوراء في نادي امانة بغداد تبين ان لاعبي الشباب يتمتعون باتزان انفعالي جيد قادرين على تحقيق نتائج افضل. واوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية للرياضيين بشكل عام وخصوصاً في الالعاب الفردية التي تكون الربح والخسارة معتمد على اللاعب نفسه.

كلمات مفتاحية : الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة التصويب لدى لاعبي القوس والسهم

Emotional Balance And Its Relationship To Shooting Accuracy Among Young Bow And Arrow Players.

L. Dr. Eman Fouad Hashem

Al-Mustansiriya University, Student Activities Department

emain.foud@uomstansiriyah.edu.iq

L. Dr. Zulficar Thaer Jamil

Al-Qadisiyah University, College of Education for Girls, Department of Physical Education and Sports Sciences

Abstract :

The research aimed to identify the relationship between emotional balance and shooting accuracy among the players of the national youth team in bow and arrow. A measure of emotional balance was used, and the research tools were applied to a sample of (19) players participating in the Iraqi league. The researchers assumed that there is a relationship between... Emotional balance and shooting accuracy among young players participating in the Iraqi league.

By distributing the scale to the players and calculating the results statistically, the researchers concluded that there is a statistically significant relationship at the significance level (0.05) between Emotional balance and accuracy, as the researchers wanted to identify the emotional balance and its relationship to the shooting accuracy of the young players, and by distributing the emotional balance scales and after transcribing the data and then comparing it with the championship results in the local league that was held at Al-Zawraa Gardens in the Amanat Baghdad Club, it was found that the youth players have good



emotional balance and are able to achieve better results. The researchers recommended the need to pay attention to the psychological aspects of athletes in general, especially in individual games where winning and losing depend on the player himself.

Keywords: emotional balance and its relationship to shooting accuracy among bow and arrow players

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

الالعاب الفردية تحتاج الى الكثير من شحن الطاقات لتحقيق افضل النتائج في لعبة القوس والسهم يكون الاعتماد كلياً على اللاعب نفسه ومدى تمكنه من السيطرة على انفعالاته تلك القوى الكامنة التي تتدفق متحولة الى طاقة لتحقيق الفوز و يرى الباحثان ان التطوير الذي يحصل في المستويات الرياضية ما هو الا دافعية ممزوجة بتدفق نفسي عالي المستوى وبتوازن انفعالي محكم يجعل اللاعب في سيطرة تامة على مجريات المنافسة. يعرف الاتزان الانفعالي هو (قدرة الفرد على ضبط انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها وقدرته على تناول الامور بصبر وتعقل ومواجهة الحياة بحيوية ونشاط وحسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه، وثقا بها ومتفائلاً ومطمئناً في نظره للمستقبل ومتوافقاً مع الآخرين). كما أن الانفعالات في حياة الفرد من الجوانب المهمة جداً نظراً لما توفره له من الثبات والاستقرار في جميع مناحي الحياة وللرياضي الألعاب الفردية بشكل خاص، ومن ثم فالاتزان الانفعالي . (الجميل، علي

علي خضر: 2005)

لما توفره له من الثبات والاستقرار في جميع مناحي الحياة وللرياضي الألعاب الفردية بشكل خاص، ومن ثم فالاتزان الانفعالي.

1-2 مشكلة البحث:

حيث اصبح الاهتمام بدراسة القدرات الانفعالية والنفسية مهمه في الوقت الراهن، نظراً لكثرة الضغوط والمشكلات الموجودة في جميع ميادين الحياة ومنها المجتمع الرياضي. ويحتاج لاعبوا الألعاب الفردية الى الاهتمام كونهم يحققون الفوز دون مساعدة الزملاء وعندما ننظر الى لعبة القوس والسهم حيث تعتبر لعبة الارقام الصعبة والتي تحتاج الى تظافر الجهد البدني والنفسي يرى الباحثان اننا بحاجة لمثل هذه الدراسات في الألعاب الرياضية كالفه والقوس والسهم بشكل خاص لقلة الباحثين في هذه المهارة الباحثان عاشوا في الوسط الرياضي ما بين مدربين ومشرفين على العديد من الفئات ولاحظوا ان هناك متغيرات نفسية عديده تؤثر في مستوى اللاعبين وان كان مستعد بدنياً ومن أهم هذه المتغيرات الاتزان الانفعالي.

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- تحديد درجة الاتزان الانفعالي لدى لاعبي الشباب بالقوس والسهم توضيح العلاقة بين درجة النفسي الاتزان الانفعالي ودقة التصويب.

1-4 فروض البحث :

هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ودقة التصويب لدى عينة البحث.

1-5 حدود البحث:

الحد البشري: يتكون مجتمع البحث من لاعبي المنتخب الوطني وعددهم (19)

الحد الزمني: 2023/10/1 ولغاية 2023/10/15

الحد المكاني: ملعب نادي امانة بغداد (حدائق الزوراء).

2 - منهج البحث واجراءاته الميدانية:-

1-2 منهج البحث:-



اتبع الباحثان في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي، ويقصد به دراسة ظواهر وممارسات قائمة وموجودة متاحة للبحث والقياس كما هي دون تدخل الباحث في مجرياتها ويستطيع الباحث أن يتفاعل معها فيصفها ويحللها ويذكر عميرة (يعتمد المنهج الوصفي على تفسير الوضع القائم اي ما هو كائن وتحديد الظروف والعلاقات الموجودة بين المتغيرات كما يتعدى المنهج الوصفي مجرد جمع بيانات وصفية حول الظاهرة الى التحليل والربط والتفسير لهذه البيانات وتصنيفها وقياسها واستخلاص نتائج منها) (عميرة، 1981:96)

2-2 - مجتمع البحث

ويعرف بأنه كل الافراد الذين يحملون بيانات الظاهرة قيد الدراسة، فهو مجموعة كاملة من الافراد او الاشياء او الدرجات التي يرغب الباحث في دراستها. مجتمع البحث الحالي هم لاعبي الشباب القوس والسهم المشاركين في الدوري المحلي. وعددهم (19)

2-3 الادوات والوسائل :

وهي الطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلة وهي كالآتي:
قد استخدم الباحثون الادوات والوسائل وهي الطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلة وهي كالآتي:

- مقياس الاتزان الانفعالي. ملحق (1)
- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- اقواس واسهم .
- لوحات تهديف (دريئة)
- ساعة توقيت.
- اوراق واقلام
- حاسوب

2-3 الاختبارات المستخدمة

2-3-1 الاتزان الانفعالي.

مقياس الاتزان الانفعالي. استخدم الباحثان المقياس المعد من قبل الزبيدي والعبيدي (2011) يتكون المقياس من (40) فقرة (25) فقرة ايجابية ويوجد فيها (15) فقرة سلبية المقياس بالتدرج الرباعي تعطي (4) دائما (3) غالبا و(2) احيانا و(1) نادرا.

2-4- نتائج المنافسات .

تم الحصول على نتائج المنافسات للاعبين الشباب من لجنة التحكيم في الاتحاد المركزي للقوس والسهم . وتم حساب نتائج المنافسات ،اذ يقف جميع اللاعبين على خط الرمي لاعبان يرميان على اللوح الأيمن وثلاث لاعبين يرمون على اللوح الأيسر ولمسافة (70م) وكل واحد يقوم برمي (36) سهما بواقع (6) إرسالات كل إرسال (6) أسهم لمدة (3) دقائق. وتكون الدرجة العظمى لكل إرسال (60) نقطة، وبهذا يكون مجموع الست إرسالات (360) نقطة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين المتقدمين (3) لاعبين من خارج عينة البحث، إذ ان التجربة الاستطلاعية "ويقوم الباحث في هذه الخطوة بتطبيقه على عينة صغيرة تختار بطريقة صحيحة وعدد ملائم من نفس المجتمع وتعتبر تدريب للباحث وفريق العمل المساعد. ومن خلالها يمكن التأكد من صلاحية التعليمات حيث ان هناك نوعين من التعليمات الأولى لتوجيه الأفراد الذين ينفذون الاختبار وتتضمن شرحا وافيا للتجربة واجراءاتها بالتفصيل. والثانية لتوجيه المختبرين وتتضمن فكرة مبسطة عن الاختبار والهدف من وراء تطبيقه". وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو:



- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها .
- التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في التجربة الرئيسية.
- التأكد من سهولة اعداد الاختبارات وتنفيذها .
- التأكد من فريق العمل المساعد. (م. فرح علاء)، (م.د كريم حمد كاظم)
- معرفة الاخطاء والصعوبات مسبقا التي قد تواجه الباحثان.
- (عبد السلام مقلل الريمي: 2013)

2-6 التجربة الرئيسية :-

- تكوين فريق العمل المساعد:
- (م.فرح علاء) : ماجستير تربية رياضية لاعبة منتخب رياضة القوس والسهم، تدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- (م.د كريم حمد كاظم) : لاعب منتخب وطني سابقا، تدريسي في وزارة التربية الكرخ الاولى.

قاما الباحثان بأجراء التجربة الرئيسية من خلال توزيع استمارات مستوى الطموح يوم 10-11-2023 الساعة التاسعة صباحا وعلى (19) لاعب ، وبعد الاجابة على الاستمارات تم جمع النتائج وتفرغها في استمارات خاصة وبعد ذلك تم اخذ نتائج المنافسات من لجنة التحكيم في البطولة الرمي في ميدان رمي الزوراء في نادي بغداد الرياضي، وبمساعدة فريق العمل المساعد في يوم 12-11-2013 الساعة العاشرة صباحا. وبعد جمع البيانات تم معالجتها احصائيا.

2-7 الوسائل الاحصائية :-

- استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية الجاهزة (spss) وعلى وفق الوسائل الاحصائية الاتية:-
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قانون النسبة المئوية .
- معامل الارتباط البسيط .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 جدول (1) يبين المعالم الاحصائية الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اكبر قيمة	اقل قيمة	الوسط الفرضي
الاتزان الانفعالي	307	16,5	360	103	231

تبين من الجدول (1) ان قيمة الوسط الحسابي الاتزان الانفعالي بلغت (307) درجة وانحراف معياري بلغ (16,5) بينما بلغ الوسط الفرضي (231) درجة واقل قيمة وصلت عليها العينة (103) درجة واعلى درجة وصلت عليها العينة (360) درجة وبما ان قيمة الوسط الحسابي اكبر من قيمة الوسط الفرضي فهذا يعني ان عينة البحث تتمتع بمستوى من الاتزان الانفعالي ويمان الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على ذاته في المواجهة وهذا عامل ايجابي لتحقيق تصويب جيد في رياضة القوس والسهم وبالتالي انجاز عالي في جمع نقاط في نتائج المنافسات.

(القطان سامية)



ولغرض ايجاد علاقة الارتباط بين الاتزان الانفعالي ونتائج المنافسات تم معالجة النتائج بواسطة معامل الارتباط بسيط (بيرسون) وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2) يبين علاقة ارتباط بين مستوى الطموح ونتائج المنافسات بالقوس والسهم

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط المحسوبة
الاتزان الانفعالي	307	16,5	0,69
نتائج المنافسات	243,53	17	
قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجة حرية (17) واحتمال خطأ $0,57=0,01$			

تبين من الجدول (2) ان قيمة معامل الارتباط بين الاتزان الانفعالي ونتائج المنافسات في رياضة القوس والسهم بلغت (0,69) تحت درجة حرية (17) واحتمال خطأ (0,01) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,57)، وهذا يعني وجود علاقة ارتباط بين الاتزان الانفعالي ونتائج المنافسات في رياضة القوس والسهم. اذا تساهم المتغيرات النفسية بشكل جيد رياضة القوس والسهم كلما ارتفعت كان لها تأثير ايجابي في نتائج المنافسات. اذ يعد جزءا مهما واساسيا في البناء النفسي للإنسان وهو الذي يحدد معالم شخصيته وقدرته على العطاء الرياضي في المنافسات والتوجه نحو اهدافه التي رسمها وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والاسلوب الذي يسير عليه حياته

1-5 الاستنتاجات :

- عينة البحث تتمتع باتزان انفعالي جيد في رياضة القوس والسهم .
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاتزان الانفعالي ونتائج منافسات رياضة القوس والسهم.

2-5 التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم الوصول إليها يوصى الباحثون بما يأتي :

- الاهتمام بالمتغيرات النفسية مثل الاتزان الانفعالي لما له من اهمية في نتائج منافسات الرمي في رياضة القوس والسهم.
- الاهتمام ببرامج الإعداد النفسي وجميع المتغيرات النفسية للألعاب كافة خصوصا في الألعاب الرقمية مثل القوس والسهم وغيرها .
- إجراء العديد من الدراسات في السمات النفسية وعلاقتها بالجوانب الفنية ودقة الرمي في رياضة القوس والسهم وللغناء الأخرى.

المراجع :

1. الجميلي، علي عليخ خضر (2005) : اثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، رسالة دكتوراه غير منشورة.
2. عميرة ابراهيم (1981) : حتى نفهم البحث التربوي، القاهرة، دار المعارف.
3. عبد السلام مقبل الريمي (2013) : شبكة المعلومات الدولية.
4. القطان سامية : مقياس الاتزان الانفعالي .مجلة التربية العدد 9. مطبعة عين الشمس.



5. ابو غزالة سالمة : فعالية الرمح لتنمية المهارات وبعض مهارات الذكاء الوجداني وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة المراهقين. مجلة البحث العلمي.
6. مبارك سلمان سعيد : الاتزان الانفعالي وعلاقة بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وقرانهم العاديين جامعة الموصل . كلية التربية الاساسية.
7. عبد الخالق احمد . اصول الصحة النفسية الاسكندرية . دار المعرفة الجامعة ط2 26.