



The effect of mental concentration and self-control on the performance accuracy of advanced Olympic (recurve) archers

Lec. Dr. Riyadh Ali Muhsin^{*1} , Lec. Dr. Farqad Farhan Hameed² 

^{1,2} *General Directorate of Education, Baghdad/Rusafa 3, Iraq.*

*Corresponding author: riyadsport2017@gmail.com

Received: 20-06-2025

Publication: 28-08-2025

Abstract

The Effect of Mental Focus and Self-Control on the Accuracy of Performance in Advanced Olympic (Recurve) Archers. The study aimed to investigate the effect of mental focus and self-control on the shooting accuracy of advanced Olympic (Recurve) archers. Shooting accuracy is a crucial factor in successful performance, which is a result of physical readiness and multiple psychological factors, including mental focus and self-control. The study relied on the descriptive approach, and the researcher used two scales to measure mental focus and self-control among shooters. The researchers relied on the most recent championship to measure the shooters' shooting accuracy. After statistically processing the results, the study revealed a statistically significant correlation between the research variables. This demonstrates the importance of the psychological aspect in improving performance. Therefore, the study recommended that training programs include a psychological aspect.

Keywords: Bow And Arrow, Mental Focus, Self-Control, Shooting Accuracy.

أثر التركيز الذهني والتحكم الذاتي في دقة الاداء لرماة القوس والسهم للقوس الاولمبي (المحذب) المتقدمين

م.د. رياض علي محسن ، م.د. فرقد فرحان حميد

riyadsport2017@gmail.com

alhijajf@gmail.com

تاريخ نشر البحث 2025/8/28

تاريخ استلام البحث 2025/6/20

الملخص

هدفت الدراسة الى معرفة أثر التركيز الذهني والتحكم الذاتي على دقة التصويب لدى رماة القوس والسهم المتقدمين للقوس الاولمبي (المحذب) حيث تمثل دقة التصويب عاملا حاسما لنجاح الاداء الذي يكون نتيجة الجاهزية البدنية وعوامل نفسية متعددة منها التركيز الذهني والتحكم الذاتي. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدم الباحث مقياسين لمعرفة التركيز الذهني والتحكم الذاتي لدى الرماة واعتمد الباحثان على اخر بطولة لمعرفة دقة التصويب لدى الرماة. وبعد معالجة النتائج احصائيا اظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين متغيرات البحث. مما يبين اهمية الجانب النفسي في تحسين الاداء. لذا اوصت الدراسة بضرورة تضمين البرامج التدريبية الجانب النفسي.

الكلمات المفتاحية: القوس والسهم، التركيز الذهني، التحكم الذاتي، دقة التصويب.

1- المقدمة:

ان النجاحات والتطور المتسارع لكل الرياضات هو نتيجة الدراسات والبحث العلمي، ان شدة المنافسة وتقارب المستويات في الجانب البدني والمهارى دعا المعنيين بدراسة وتطوير الجانب النفسي للاعب ليكون مكملاً وعاملاً حاسماً لكثير من المواقف اثناء الاداء. وتصنف رياضة القوس والسهم من الرياضات التي تحتاج الى القدرة الذهنية العالية الى الجانب البدني والمهاري حيث تعتمد على التركيز الذهني العالي والتحكم الانفعالي اثناء عملية الاطلاق، حيث ان اي تشتت ذهني او انفعال زايد يؤدي الى اصابة غير جيدة او خاطئة، ان التركيز في رماية السهام هو قدرة الرامي على توجيه الانتباه الكامل نحو الهدف والتغلب على جميع المؤثرات الخارجية التي قد تشتت الذهن. وهذا يتطلب مهاره عالية في ادارة الفكر وابقاء الذهن صافياً واتخاذ القرار الصحيح لحظة الاطلاق لذا يعد التركيز والتحكم الانفعالي عاملاً مهماً في رفع مستوى الاداء والتغلب على التوتر والقلق او الاحباط اثناء الرماية. وتكمن اهمية البحث في معرفة دور التركيز والتحكم الانفعالي في دقة الاداء حيث كلما كان التحكم الانفعالي جيد كلما حافظ الرامي على الهدوء والصفاء الذهني والوصول لأفضل النتائج.

وان مشكلة البحث تكمن في مدى تأثير التركيز والتحكم الانفعالي على اداء رماة السهام. حيث يعاني العديد من اللاعبين في هذه الرياضة من مشاكل تتعلق بتشتت الانتباه وعدم قدرتهم على التحكم بصوره منضبطة في انفعالاتهم اثناء الاداء وخاصة في اللحظات الحاسمة والنتائج المتقاربة، حيث ان القدرة البدنية والاداء الفني الجيد لا يكون كافياً في كثير من الاحيان لحسم الموقف.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير التركيز والتحكم الذاتي لدى لاعبي القوس والسهم المتقدمين.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من لاعبي المنتخب الوطني للقوس الاولمبي (Recarve) المتقدمين وتم اختيار كل الرماة المشاركين ضمن المنتخب الوطني للمتقدمين لعام 2025 وكان عددهم (18) لاعباً. وتم اعتماد نتائجهم في البطولة العربية المقامة في تونس بتاريخ 2025/4/28 لغرض الدراسة وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين عينة البحث الاستطلاعية والرئيسية

عينة التجربة الرئيسية	عينة التجربة الاستطلاعية	العدد الكلي للعينة	النسبة المئوية
18	6	24	%100

2-3 إجراءات بناء المقياس:

لأجل الحصول على نتائج البحث يجب تحقيق الهدف وهو مقياس (التركيز الذهني، التحكم الذاتي) ولغرض تحقيق ذلك قام الباحثان باتباع الخطوات التالية:

2-3-1 تحديد هدف المقياس:

ان هدف بناء المقياسين هو للتعرف على مدى قدرة الرامي على الاحتفاظ بالتركيز اثناء المنافسة ومدى امكانية الرامي بالتحكم الانفعالي عند مواجهة ضغوط المنافسة.

2-3-2 إعداد صيغة المقياسين الاولى:

بعد المقابلات الشخصية التي اجراها الباحثان لبعض الخبراء والمختصين في التدريب الرياضي وعلم النفس وخبرة الباحثان في لعبة القوس والسهم والتدريب، وبعد التعرف على آراء الخبراء والمختصين تم صياغة عدة فقرات للمقياسين حيث تم صياغة (10) فقرات لمقياس التركيز و(10) فقرات لمقياس التحكم الذاتي وتم عرضها على المحكمين (ملحق 1) من ذوي الاختصاص في علم النفس والادارة والتنظيم والتدريب الرياضي.

2-3-3 عرض صيغة المقياسين الاولى على المحكمين:

شرع الباحثان بتقديم النموذج الاول للمقياسين على المحكمين (ملحق 1) من الخبراء والمختصين بعلم النفس والادارة والتنظيم الرياضي وذلك للتأكد من وضوح وصلاحيه كل فقرة وطريقة صياغتها اضافة الى صلاحية السلم وتقسيم الدرجة، وبعد اكتمال اجابات الخبراء والملاحظات التي أبدوها على الفقرات والتي تكون نسبة الاتفاق عليها (75%) فأكثر من قبل الخبراء تعتبر مقبولة اي عندما يكون اتفاق (6) خبراء على الفقرة من مجموع (8) خبير.

لذا اعتمد الباحثان على المعيار التالي:

- 1- تعتمد الفقرات إذا بلغ نسبة اتفاق الخبراء عليها (75%) او أكثر.
 - 2- نحذف الفقرات إذا كانت نسبة المتفقين عليها من قبل الخبراء اقل من (75%).
- وكانت الحصلة النهائية لفقرات مقياس التركيز المعتمدة (6) فقرات وكما مبين في الجدول (2).
- الجدول (2) يبين النسبة المئوية على اتفاق الخبراء والمختصين لكل فقرة اعتمدت في مقياس

التركيز

الفقرة	النسبة المئوية
1	100
2	100
3	87.5
4	75
5	100
6	87.5

وكانت الحصلة النهائية لفقرات مقياس التركيز المعتمدة (5) فقرات وكما مبين في الجدول (3).
الجدول (3) يبين النسبة المئوية على اتفاق الخبراء والمختصين لكل فقرة اعتمد في

مقياس التحكم الذاتي

الفقرة	النسبة المئوية
1	100
2	87.5
3	75
4	75
5	100

2-3-4 اختيار سلم التقدير:

استخدم الباحثان مقياس ليكرت من خمس مستويات للتقدير للفقرة وكالاتي:-
دائماً=5 درجة - غالباً=4 درجة - أحياناً=3 درجة - نادراً=2 درجة - أبداً=1 درجة
-نتيجة الرامي هو مجموع الدرجات لجميع اجابات الفقرات، وتكون اعلى درجه للاستبيان بالنسبة للتركيز هي (30) إذا كانت كل الاجابات للفقرات هي الاجابة الاولى(دائماً). واقل درجة (6) إذا كانت كل الاجابات لفقرات الاستبيان هي الاجابة الاخيرة(أبداً).
- وإذا كانت الدرجة بين (24-30) فهذا يدل على ان مستوى التركيز عالي.
- اما إذا كانت الدرجة بين (18-23) يعني ان مستوى التركيز متوسط.
- وإذا كانت الدرجة بين (6-17) يشير الى ان مستوى التركيز منخفض.
اما بالنسبة للاستبيان الخاص بالتحكم الذاتي فأنا اعلى درجة هي (25) إذا كانت كل الاجابات للفقرات هي الاجابة الاولى واقل درجة هي (5) إذا كانت كل الاجابات للفقرات هي الاجابة الاخيرة.

- وإذا كانت الدرجة بين (20-25) فهذا يدل على ان مستوى التحكم الذاتي عالي.
- اما إذا كانت الدرجة بين (15-19) يعني ان مستوى التحكم الذاتي متوسط.
- وإذا كانت الدرجة بين (5-14) يشير الى ان مستوى التحكم الذاتي منخفض.

2-4- التجربة الاستطلاعية:

عندما أصبح المقياسين جاهزين للتطبيق قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من الرماة من نادي الشرطة في بغداد لغرض التأكد من وضوح فقرات المقياس ولغتها ومضمونها ومدى فهمها من قبل الرماة. تم تطبيق المقياس على (6 رماة) في يوم الثلاثاء المصادف 2025/4/15. وتبين من نتائج هذه التجربة ان الفقرات كانت واضحة ومفهومة لدى افراد العينة.

2-5 اجراءات تطبيق المقياسين على عينة البناء:

ولتحديد القوة التمييزية للفقرات قام الباحثان بتطبيق الاختبار على عينة البناء وكان عددهم (46) رامياً من المتقدمين وذلك يوم الخميس المصادف 2025/4/17 وبعد توزيع استمارات الاستبيان والاجابة عليها تم جمع الاستمارات والتأكد ان جميع الفقرات تمت الاجابة عليها.

2-6- المعاملات العلمية:

2-6-1- الصدق:

ويقصد به "مدى الدرجة التي يعتمد عليها لقياس ما صمم من أجلة" فالاختبار او المقياس يعتبر صادقاً إذا استطاع ان يقيس جميع الظواهر التي وضع لأجلها المقياس ولا يقيس شيء آخر.

اولاً: الصدق الظاهري:

ان هذا الصدق يعتمد على رأي الخبراء في المقياس وملائمته لقياس الصفة المطلوب قياسها ومدى وضوح الفقرات وصلاحياتها ومعرفة التعليمات الخاص به لاستحصال الاجابة الدقيقة والمناسبة لعينة البحث. ولقد اتفق الخبراء والمختصون ان هذه الفقرات سهلة وواضحة ومناسبة لهذه الفئة وكانت نسبة الاتفاق (75%) فأكثر وان لهذا المقياس علاقة لما وضع من أجلة.

" يتحقق هذا الصدق عندما يتفق عدة خبراء بان الاختبار يقيس الشيء الذي وضع لأجله"

ثانياً: صدق البناء:

ويعتمد على التحقق التجريبي لمدى تطابق فقرات الاستبيان مع المفهوم الذي صمم لأجله. "وتعتبر طرق تحليل الفقرات مؤشراً لنوع هذا الصدق"

2-6-2 قوة الفقرات التمييزية:

ومن خلالها نستطيع التعرف او تمييز الافراد الحاصلين على درجات عالية في الاستبيان والافراد الذين حصلوا على درجات منخفضة. ونحصل على من خلال تطبيق الاختبار التائي لمعرفة قوة الفقرات التمييزية.

3-6-2 ثبات المقياس:

ويعد ثبات الاختبار من الشروط المهمة التي يجب توفرها في الاختبار وهو دليل على دقة الاختبار واستقرار نتائجه. ولأجل ذلك تم تطبيق الاختبار في يوم السبت المصادف 19/4/2025 على (6) رماة من نادي الشرطة في بغداد، وبعد مرور (10) ايام من الاختبار الاول تم اعادة الاختبار على نفس العينة وبعد معالجة النتائج احصائياً (Spss) تعرفنا على معنوية الارتباط.

4-6-2 موضوعية القياس:

وتعرف الموضوعية "هي عدم تدخل ذاتية المصحح في التقييم او آراءه في الاختبار" ولهذا يعتبر المقياس موضوعياً لأنه يحتوى على درجة لكل مستوى من الاجابة.

2-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان البرنامج الاحصائي (Spss)

- 1-الوسط الحسابي
- 2-الانحراف المعياري
- 3-الارتباط البسيط (R)
- 4-القياس التائي لعينتين مترابطتين

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وعدد الرماة والنسبة المئوية والمستوى لمتغيرات الدراسة

المتغير النفسي	X-	S±	عدد الرماة	النسبة المئوية	المستوى
التركيز	25.2	1.2	11	61%	عالي
	21	0.88	7	38%	متوسط
	0	0	0	0%	منخفض
التحكم الذاتي	22.3	0.89	9	50%	عالي
	17.8	0.97	9	50%	متوسط
	0	0	0	0%	منخفض

وحسب المعطيات الاحصائية في الجدول (4) يتضح لنا ان في اختبار التركيز الذهني حصل (11) رامي على مستوى عالي ومتوسط حسابي (25.2) وانحراف معياري (1.2) ونسبه مئوية (61%). وحصل (7) رماة على مستوى عالي ومتوسط حسابي (21) وانحراف معياري (0.88) ونسبه مئوية (38%). ولم يحصل اي من الرماة على مستوى منخفض. وفي اختبار التحكم الذاتي حصل (9) رماة على مستوى عالي ومتوسط حسابي (22.3) وانحراف معياري (0.89) ونسبه مئوية (50%). وحصل (9) رماة على مستوى عالي ومتوسط حسابي (17.8) وانحراف معياري (0.97) ونسبه مئوية (50%). ولم يحصل اي من الرماة على مستوى منخفض.

جدول (5) يبين معامل الارتباط (r) للتركيز الذهني والتحكم الذاتي مع الاداء الرياضي

المتغيرات	X-	S±	اعلى قيمة	اقل قيمة	الارتباط (r)	Sig
التركيز الذهني	23.3	1.4	30	18	0.62	0.001
التحكم الذاتي	22.9	1.2	25	19	0.58	0.003
الانجاز	669	5.43	687	648		

اظهرت النتائج الاحصائية ان المتغيران التركيز الذهني والتحكم الذاتي تشكل وحده متكاملة تدعم الاداء. حيث كانت هناك علاقة ارتباط قوية ودالة احصائياً وهذا يعكس اهمية التركيز الذهني في رياضة مثل رياضة القوس والسهم والتي تعتمد الثبات والتركيز العالي قبل الاطلاق. ويرى الباحثان ان قدرة الرامي على ادارة الانتباه في ظل وجود مؤثرات خارجية وضغوط المنافسة هي اهم المقومات التي تميز الرماة الناجحين. وان رامي السهام يحتاج الى التثبيت على الهدف وتطابق وحدات التسديد مع مركز الهدف كل هذا يحتاج الى تركيز عالي بزمان اداء قليل لا يتجاوز (4 ثا) لان الذراع الحاملة للقوس تتحمل عبء وزن القوس والذراع الساحبة تتحمل عبء قوة سحب الوتر وانتظار اللحظة المناسبة لإفلات الوتر بعد قطع النفس والحصول على الثبات التام. (وكما طالت فترة إطلاق السهم مع قطع النفس وما يرافقه من نقص الاوكسجين زاد التعب في العضلات العاملة وقل التركيز)

لذا ان التدريب المستمر لأفراد العينة والمشاركات في المنافسات اعطاهم الخبرة الكافية لتحسين الاداء واكتشاف الاخطاء وتصحيحها بصورة مستمرة والحصول على تكنيك جيد وعدم اهدار الوقت والجهد. "ان استخدام الشدة مع التركيز العالي لوقت قصير قد تكون أفضل من استخدامها لوقت اطول وتركيز اقل بسبب حدوث التعب" وقد اظهرت الدراسة علاقة ارتباط عالية بالنسبة للتحكم الذاتي ودقة الاداء، ان التحكم الذاتي والسيطرة على ادارة الاداء بصورة صحيحة ومثالية بما يتلاءم مع جميع التحديات التي قد تواجه الرامي اثناء المنافسات تأتي من التدريب المنتظم واستخدام تقنيات الاسترخاء في التمرين واثاء المنافسات والتقييم الدوري لمستوى الاداء مما يعطي الرامي الخبرة الكافية والثقة العالية في قدراته البدنية لتجاوز جميع المواقف التي قد تحصل. وان تكرار الاداء له دور كبير في تحسين الاداء والثبات والتناسق العضلي العصبي اضافة الى تنظيم عملية التنفس والكم اثناء عملية الاطلاق، ويرى الباحثان ان الرياضي الذي يستطيع ضبط انفعالاته له القدرة في اتخاذ القرار السليم وتجاوز الاخطاء او الضغوط التي قد تحصل اثناء المنافسة.

"ان أغلبية الرماة يشعرون ان حوالي (50%) من نجاحهم خلال المنافسات والسباقات يمكن ان يكون بسبب قابلياتهم النفسية، لكن القليل منهم يقضون جزء بسيطاً من تدريبهم لتطوير المهارات النفسية، وذلك لان القليل منهم يعرف عن التدريب النفسي"

"وان اهمية مصاحبة التدريب النفسي للتدريب البدني والمهاري يرفع مستوى الاداء وان التدريب النفسي إذا ما اندمج مع التدريب المهاري يحقق فاعلية عالية عند ممارسته اثناء التدريب"

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-ان التركيز الذهني يعد من اهم المؤشرات النفسية التي تؤثر على رماة القوس والسهم بشكل كبير وهناك ارتباط قوي بين التركيز ودقة الاداء.
- 2-اظهرت الدراسة ان التحكم الذاتي يسهم بشكل كبير على في محافظة الرامي على جودة الاداء اثناء المنافسة.
- 3-يؤكد البحث ان الاداء الرياضي الجيد لا يأتي فقط في التدريب البدني والمهاري فقط وانما هو منظومة متكاملة تشتمل على الاستعداد الذهني والنفسي.

4-2 التوصيات:

- 1-تضمين الوحدات التدريبية للاعبين القوس والسهم على برامج نفسية لتنمية التركيز الذهني والتحكم الذاتي.
- 2-اخضاع المدربين والمختصين في المجال النفسي على طرق لتنمية وقياس السمات النفسية لدى رماة القوس والسهم.
- 3-اداء بعض تمارين الاسترخاء والتأمل وتقنيات التنفس لزيادة التركيز والانتباه قبل المنافسة وبعدها.

المصادر

- احمد بدر: اصول البحث العلمي ومنهجه، ط1، الكويت، 1973.
- محمد عبد الوهاب حسين: اعداد جدول احصائي بين الاعداد والنسب المقبولة للآراء الخبراء والمختصين باستخدام مربع كاي جودة التوافق، المؤتمر السادس للعلوم الانسانية، جامعة القادسية، 2007.
- عبد الجليل ابراهيم الزوبعي وآخرون: الاختبارات والمقاييس النفسية، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1981.
- محمد وليد البطش وفريد كامل ابو زينة: مناهج البحث العلمي-تصميم البحث والتحليل الاحصائي، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2007.
- فؤاد ابو حطب والسيد عثمان: التقويم النفسي، ط3، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1987.
- عبد الله عبد الرحمن ومحمد احمد عبد الدايم: مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1999.
- نزار الطالب، كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة، 1993.
- Uw Riestere: STANDI NG SHOOTING POSITION, (Leg Work). ISSF news. 1/2001.
- Appell,D,G: Exercise muscle damage and fatigue sport medicine .1994.
- EDETZEL&UWE Riesterer: The individual psychological OF afemale sport shooter k 1993.

ملحق (1) يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم	التخصص	الجامعة	الكلية
1	أ.د. مصطفى عبد الرحمن	اختبارات وقياس	جامعة البصرة	التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. حيدر عبد الرزاق	تدريب/كرة سلة	جامعة البصرة	التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د. عبد الستار جبار	علم النفس	جامعة البصرة	التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د. رائد محمد مشنت	اختبارات وقياس	جامعة البصرة	التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د. موفق جعفر صينخ	تعلم/ الكرة الطائرة	جامعة البصرة	التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.م.د. كريم حمد كاظم	اختبارات/قوس وسهم	جامعة بغداد	كلية التربية الرياضية/الجادرية
7	عامر حبيب متعب	مدرب المنتخب الوطني للقوس المركب		
8	توفيق محمود كاظم	مدرب المنتخب الوطني للقوس الاولمبي		

ملحق (2) يبين مقياس التركيز الذهني والتحكم الذاتي
(مقياس التركيز الذهني)

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	عندما آخذ وضع الاستعداد للرمي، أستطيع التركيز على الهدف					
2	عند سماعي لأصوات المشجعين، يمكنني الاستمرار في التركيز على الهدف					
3	لا اسمح للأفكار السلبية أو أي مشقة أخرى بأن تعينني أثناء الرمي					
4	أستطيع المحافظة على التركيز في الظروف الصعبة ولفترة طويلة					
5	في لحظات الشعور بالتوتر، أستطيع التركيز بشكل أفضل على الهدف					
6	أشعر بأنني لذي القدرة على استرجاع تركيزي بعد أي محاولة فاشلة أو خطأ قد ارتكبت أثناء الرمي					

(مقياس التحكم الذاتي)

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أستطيع التحكم في نفسي في الغضب أو الإحباط أثناء المنافسة					
2	عند شعوري بالقلق في المنافسة، أتمكن من تهدئة نفسي					
3	أستطيع التحكم في انفعالاتي بصورة جيدة حتى عندما تكون الأمور لا تسير كما ينبغي					
4	عندما ارتكبت خطأ ما، أتمكن من العودة والتركيز للمحاولة التالية دون تشتت					
5	أشعر أنني لذي القدرة للحفاظ على الهدوء عندما أواجه ضغوط المنافسة					