

## Effects of listening to the Holy Qur'an on the accuracy of the shooting of the Jordan players of the national shooting team with an air pistol

*Ayed Ali Abdumajeed Zureigat \**

### ABSTRACT

The study aims to identify the level of accuracy of correction and focus of attention before and after listening to the Holy Quran among the players of the national shooting team, as well as to the differences in the accuracy of correction and focus of attention between the two measurements before and after. To achieve this, the researcher used the experimental method on a sample consisting of (n = 12). Attention concentration test (d2) was used to measure the level of attention concentration of the study sample. The researcher used Surat Al-Raad from the Holy Quran, where the player listens to Surah Al-Raad in the voice of the reciter Abdullah Al-Musa through his headphone. To treat the data statistically, the researcher used arithmetic averages, standard deviations, and (t) test for double samples (paired sample t-Test). The results of the study showed that the accuracy level of correction is (237.08) before listening to the Holy Qur'an and (280.25) from (300) after listening to the Holy Qur'an. The results of the study also indicated that there are statistically significant differences at a significance level ( $0.05 > \alpha$ ) between the two measurements: The pre- and post-focus variable for the variable focus of attention in favor of the post-measurement, and the researcher recommends the need to continue listening to the Holy Quran during training and directly before competitions.

**Keywords:** The Holy Quran; Attention; Air Pistol.

---

\* The University of Jordan.

Received on 10/6/2020 and Accepted for Publication on 4/2/2021.

## أثر الاستماع للقرآن الكريم في دقة الرماية ومستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني الأردني للرماية بالمسدس الهوائي

عابد زريقات \*

### ملخص

هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى دقة التصويب وتركيز الانتباه قبل وبعد الاستماع إلى القرآن الكريم لدى لاعبي المنتخب الوطني للرماية، كذلك إلى الفروق في دقة التصويب وتركيز الانتباه بين القياسين القبلي والبعدى، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة وتكونت من (ن=12). كذلك جرى استخدام اختبار تركيز الانتباه (d2) لقياس مستوى تركيز الانتباه لعينة الدراسة، واستخدم الباحث سورة الرعد من القرآن الكريم، حيث يستمع اللاعب لسورة الرعد بصوت القارئ عبدالله موسى من خلال سماعة الرأس الخاصة به. ولمعالجة البيانات احصائياً استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) للعينات المزدوجة (paired sample t-Test)، وأظهرت نتائج الدراسة أن متوسط مستوى دقة التصويب قبل الاستماع إلى القرآن الكريم بلغ (237.08) و(280.25) بعد الاستماع إلى القرآن الكريم، كذلك أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha < 0.05$ ) بين القياسين: القبلي والبعدى لمتغير تركيز الانتباه ولصالح القياس البعدى، ويوصي الباحث بضرورة الاستمرار بالاستماع إلى القرآن الكريم في أثناء التدريب وقبل المنافسات مباشرة.

**الكلمات الدالة:** القرآن الكريم، تركيز الانتباه، المسدس الهوائي.

### المقدمة

أنزل الله تعالى القرآن الكريم على قلب نبيه محمد -صلى الله عليه وسلم-، ليكون رحمةً وهدايةً للناس؛ لقوله -تعالى-: (إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا)؛ سورة الإسراء، آية [9]. تعد رياضة الرماية بالمسدس الهوائي من الرياضات التي تشكل ضغط نفسي عالي على لاعبيها، مما يعرضهم لارتفاع مستوى القلق لديهم وهذا يؤثر في دقة التصويب على نحو سلبي. (Recep Gorgulu, 2019). ويعد تأثير القلق على الأداء الحركي هو أحد المجالات الرئيسية التي تهم علم النفس (Woodman, Hardy, (2003) و Beilock, S.L.; Carr, T.H. (2001)؛ حيث أجرى الباحثون قدراً كبيراً من الدراسات حول تحديد طبيعة علاقة القلق وتركيز الانتباه بالأداء (Baumeister, R.F. (1992)، والسيطرة على الانتباه، وكان هناك ارتباط كبير جداً بينهما (Eysenck; Derakshan; Santos; Calvo. (2007). والضغط النفسي الواقع على لاعبي الرماية كبير جداً في أثناء المنافسات، وذلك من خلال قياس عدة متغيرات فسيولوجية مرتبطة بذلك مثل معدل ضربات القلب ومستوى تركيز الصوديوم والبوتاسيوم والبروتين باللعب. (Lubomir, 2012). وهذا ما أكدته (Kontinen, et al (2003). في دراسته التي أشارت نتائجها إلى أن مستوى الضغط النفسي الذي يتعرض له لاعبي الرماية بالمسدس الهوائي شديد جداً ويرتبط بأداء اللاعبين ونتيجتهم التي يحصلون عليها من التصويب. لذلك يرى الباحث أنه لا بد من استخدام استراتيجيات عملية للحد من الضغوط النفسية التي يتعرض لها لاعبي الرماية بالمسدس الهوائي، ومن هذه الاستراتيجيات المقترحة الاستماع للقرآن الكريم؛ حيث يتضمن صوت القرآن الكريم موجات صوتية بتردد وطول موجي معين؛ حيث تنتج هذه الموجات خيوطاً متذبذبة تؤثر على خلايا الدماغ وتستعيد توازنها وتنسيقها، كما يؤدي إلى زيادة كبيرة في قدرة جهاز المناعة الدفاعية ضد الأمراض وخفض ضغط الدم وزيادة تشبع الأكسجين لدى مرضى العناية المركزة؛ حيث أشار العديد من علماء الغرب أن الإنسان بحاجة إلى الدين والإيمان بالله وإلى التسامح، وأشاروا إلى أن الاستماع للقرآن الكريم يقلل من مستوى القلق عند مستمعيه؛ حيث يعمل على تحفيز الاستجابات الفسيولوجية والنفسية عند الأفراد خلال الاستماع إليه، كذلك أدى الاستماع إلى القرآن الكريم أيضاً إلى تحسين الصحة النفسية لدى 107 من طلاب التمريض في رفسنجان (Kazemi, et al, 2004)؛ حيث أظهرت نتائج دراسة (Mahjoob, 2016). أن هناك

\* الجامعة الأردنية. تاريخ استلام البحث 2020/6/10، وتاريخ قبوله 2021/2/4.

أثر للإستماع الى القرآن الكريم لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الصحة النفسية واوصى الباحث بالإستماع الى القرآن الكريم لتحسين الصحة النفسية وتحقيق أكبر قدر من الهدوء؛ حيث يعدّ القرآن الكريم العلاج الذي لا يخشى منه المرضى عند تقديمه كعلاج لهم لتأثيرات العلاجية الفعالة دون مضاعفات سلبية مطلقاً كالأدوية والعقاقير الأخرى وهذه واحدة من معجزاته. وهذا ما أكدته Rahbarm (2006). من خلال ايجاد علاقة ايجابية بين الإستماع للقرآن الكريم والصحة النفسية لدى مستمعيه من أفراد عينة دراسته. وهذا ليس غريب؛ حيث إن من معجزات القرآن الكريم وتأثيراته العلاجية "الحد من الخوف والرعاية الطبية" (2012) Jamilian, وجرى Khadem, et al (2008) دراسة على 327 زوجاً مصاباً بالعقم، جرى تقسيمهم الى مجموعتين أحدهما يستمع الى القرآن الكريم والأخرى للموسيقى، أظهرت نتائج الدراسة حصول حمل لنسبة كبيرة من المجموعة التي استمعت الى القرآن الكريم ولم يحصل حمل للمجموعة التي استمعت للموسيقى؛ حيث اشار Kimiaee, et al, (2012). في دراستهم على مجموعة من السيدات في جمعية حفظ القرآن لدراسة أثر حفظ أجزاء القرآن الكريم في عناصر الصحة النفسية لديهم؛ حيث خلصت نتائج الدراسة الى ان السيدات الأكثر حفظاً للقرآن الكريم هم أكثر صحة نفسية وأقل مستوى للقلق والأكتئاب واضطرابات النوم. وجرى (2000) Atari., & SAJEDI., & heydarl. دراسة لمعرفة أثر الأستماع الى القرآن الكريم في مستوى ضغط الدم لمرضى ضغط الدم المرتفع ومستوى خفقان القلب لمرضى القلب والأوعية الدموية ومستوى القلق لديهم، خلصت نتائج الدراسة الى ان انخفاض مستوى القلق أيضاً. وأكد. Tajvidi, et al. (2001). ان مستوى القلق انخفض لدى المجموعة التجريبية التي استمعت للقرآن الكريم من خلال دراستهم على 50 شخص من مرضى القلب في الساعات القليلة التي تسبق العملية، بالمقارنة مع المجموعة الأخرى الضابطة التي لم تستمع للقرآن الكريم بل ارتفع لديهم مستوى القلق قبل إجراء العملية بقليل؛ حيث كانت الصحة النفسية مركز الإهتمام لفترة طويلة من الزمن التي يمكن تتبع مصادرها في آيات القرآن والسنة النبوية لسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، من حيث قدرة القرآن على الشفاء من الأمراض النفسية، والطرق المستخدمة في التعامل مع الضغط النفسي وتوفير الصحة النفسية للإنسان قد جذبت اهتمام الباحثين؛ حيث تحول الأطباء المسلمون الذين تعلموا الطب من أبقراط وجالينوس الى الأهتمام بالصحة العقلية، من خلال الأهتمام بتعاليم القرآن الكريم والسنة النبوية؛ حيث يعدّ القرآن الكريم الكتاب الوحيد الكامل الذي يراعي الأفراد وهدفه تعليم أفراد المجتمع في كل جوانب الحياة. (nasrollahl narjes, 2010)؛ حيث أشار Sharifi & Alipour & Baharloe. (2013). الى ان الطبيعة البشرية لديها ميل نحو الانسجام مع الايقاع، والقرآن الكريم له تأثير مثبت على مر العصور على الأفراد على نحو ايجابي، ومن خلال مراجعة وتحليل الأبحاث السابقة في القرآن الكريم والعلوم الطبية في ايران وجدوا ان نتائج الدراسات خلصت الى التأثيرات الايجابية للقرآن الكريم خاصة في مجال الصحة النفسية كانت واضحة على نحو كبير جداً ويمكن للأطباء والمرضى وعلماء الاجتماع استخدامه مع مرضاهم من خلال مطالبتهم بالإستماع للقرآن الكريم واتباع تعاليمه لتخفيف القلق والتوتر وتحقيق الأسترخاء والهدوء النفسي لديهم. والقرآن الكريم مليء بالآيات التي ذكر فيها الأسترخاء وطريقة تحقيقه. Navidi., Salmanieh, (2003). وأشارت نتائج دراسة. Majidi. (2004). الى ان الأستماع للقرآن الكريم ادى الى انخفاض ضغط الدم الانقباضي والانقباضي ومعدل ضربات القلب ومعدل التنفس لدى المرضى المراجعين للمستشفيات بسبب هذه الأمراض. وتلاوة القرآن فعالة في الحد من التوتر لدى الصغار والكبار ولكلا الجنسين. Taghiloue. (2009). وأشار زريقات، (2020). في دراسته على لاعبي المنتخب الوطني للملاكمة واللاعب القوي في الأردن، الى ان الأستماع الى القرآن الكريم ادى الى تحسين المتغيرات النفسية والفسيولوجية لدى عينة الدراسة. وأشار أيضاً Zureigat., Osama, Abdel Fattah, Ayed, (2020). في دراستهم في اثناء انتشار فايروس كورونا في الأردن، الى ان الأستماع الى القرآن الكريم كان له أثر ايجابي في عينة الدراسة من خلال تحسين جودة الحياة لديهم، وأوصى الباحثان بضرورة الإنتظام في الأستماع الى القرآن الكريم لما له من آثار ايجابية على مستمعيه.

#### مشكلة الدراسة:

من خلال خبرة الباحث في رياضة الرماية وكونه أحد اعضاء نادي الرماية الملكي وممارس لهذه الرياضة، لاحظ الباحث أن تدريبات ومنافسات هذه الرياضة تتطلب تركيز انتباه عالي لكي يحصل اللاعب على دقة إصابة للهدف مما يضع اللاعب تحت ضغط نفسي عالي. ولمعرفة أثر الإستماع الى القرآن الكريم في دقة التصويب ومستوى تركيز الإنتباه كان الدافع لإجراء هذه الدراسة ومعرفة هل للإستماع إلى لقرآن الكريم أثر في ذلك أم لا؛ حيث أشار (زريقات، 2020) الى أن هناك أثر للإستماع الى القرآن الكريم في بعض الجوانب النفسية والفسيولوجية في دراسته التي اجراها على لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة، كذلك اشار زريقات

وعبد الفتح (2020) الى ان هناك أثر ايجابي للإستماع الى القرآن الكريم في مستوى جودة الحياة لعينة الدراسة. مما دفع الباحث لمعرفة أثر الإستماع الى القرآن الكريم في دقة التصويب بالمسدس الهوائي ومستوى تركيز الانتباه للاعبي المنتخب الوطني للرمية بالمسدس الهوائي. ولفت عناية القارئ على هذه الرياضة بأهمية الإستماع الى القرآن الكريم على دقة التصويب وتركيز الانتباه لدى اللاعبين.

#### أهمية الدراسة:

تعدّ رياضة الرماية من اقدم الرياضات التنافسية في الأولمبياد، إلا انها لم تحظى بأهمية كما حظيت بها الرياضات الأخرى بحثيًا. بالرغم من أنها رياضة تنافسية كباقي الرياضات وتحتاج الى دعم بحثي كبير لأهميتها التي تكمن في النقاط التالية:

- 1- عينة الدراسة هي (لاعبي المنتخب الوطني للرمية بالمسدس الهوائي).
- 2- ندرة الدراسات العربية التي طُبقت على رياضة الرماية بالأردن. إن لم تكن هذه الدراسة الوحيدة.
- 3- لفت عناية القارئ على رياضة الرماية بالمسدس الهوائي بالأردن بأهمية الإستماع الى القرآن الكريم في أثناء التدريب وقبل المنافسات مباشرة لتحقيق دقة تصويب ومستوى تركيز إنتباه عاليين.

#### أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف:

- 1- مستوى دقة التصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني للرمية قبل الاستماع الى القرآن الكريم.
- 2- مستوى دقة التصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني للرمية بعد الاستماع الى القرآن الكريم.
- 3- الفروق بين دقة التصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني للرمية قبل وبعد الاستماع إلى القرآن الكريم.

#### تساؤلات الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الاجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى دقة التصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني للرمية قبل الاستماع الى القرآن الكريم؟
- 2- ما مستوى دقة التصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني للرمية بعد الاستماع الى القرآن الكريم؟
- 3- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين دقة التصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني للرمية قبل وبعد الاستماع إلى القرآن الكريم؟

#### مصطلحات الدراسة:

تركيز الانتباه: هو القدرة على الاهتمام بالإشارات الداخلية والخارجية في مجال انتباه الفرد. الإشارات المتعلقة بالأداء والإشارات التي تساعد الرياضي على أداء أفضل ما لديه. (Jim Taylor, 2010)

#### محددات الدراسة:

- 1 - الحدود البشرية: لقد جرى تطبيق هذه الدراسة على عينة من لاعبي المنتخب الوطني للرمية بالمسدس الهوائي في الأردن.
- 2 - الحدود الزمنية: جرى تطبيق الدراسة في عام 2020 في الفترة الواقعة ما بين، 1/ 1/ 2020 - 2020/2/1.
- 3 - الحدود المكانية: (المملكة الأردنية الهاشمية) ميدان نادي الرماية الملكي.

#### منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرًا لملاءمته وطبيعة إجراءات هذه الدراسة.

#### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي المنتخب الوطني للرمية بالمسدس الهوائي والبالغ عددهم (12) لاعب ولاعبة.

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (12) لاعب ولاعبة من لاعبي المنتخب الوطني الأردني للرمية بالمسدس الهوائي.

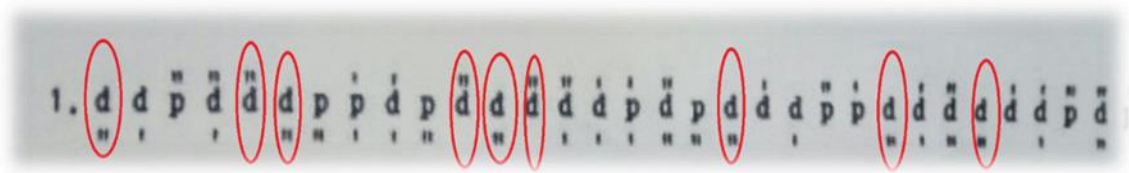
#### ادوات الدراسة:

القرآن الكريم، سورة الرعد.

اختبار (d2): جرى استخدام اختبار تركيز الانتباه d2 وهو مقياس عصبي نفسي للانتباه الانتقائي والمستمر وسرعة المسح البصري. (Rhonda, 2005) وهو اختبار باستخدام الورقة والقلم ويطلب من المشاركين وضع دائرة أو علامة (x) على أي حرف "d" مع علامتين فوقه أو تحته بأي ترتيب Margaret & Phyllis (2009). عادة ما تكون المشتتات المحيطة مشابهة للحرف

المستهدف، على سبيل المثال "p" بعلامتين أو "d" بعلامة أو ثلاث علامات. (Michel & Peter, 2002) جرى إنشاء النسخة الأصلية من الاختبار بواسطة Brickenkamp (1981). في ألمانيا (Otfried, Spreen, 1998)؛ حيث يحتوي الاختبار على 14 سطرًا، ويشتمل كل سطر على 47 حرفًا، في كل سطر 16 حرفًا (P) و 16 حرفًا (d) مع وجود علامة أو اثنتين أو ثلاثة أو أربعة أعلى كل حرف أو أسفله، وعلى المختبر بهذا النموذج أن يبحث عن حرف d بوجود علامتين أعلاه و أسفله، وتجاهل باقي الأحرف والعلامات الأخرى، والشكل (1) يوضح ذلك، ويعطى لكل سطر مهلة لمدة 20 ثانية قبل الانتقال إلى السطر الذي يليه، وتحسب النقاط بالشكل التالي:

TN = الأداء الكلي (جميع الأحرف التي لاحظها المفحوص ووضع عليها علامة سواء صحيحة أو خاطئة)  
E1 = عدد تجاهل المختبر لحرف d بوجود علامتين أعلاه و أسفله.  
E2 = اختيار حرف خاطئ.



الشكل (1): يوضح اختبار D2 لقياس تركيز الانتباه

#### الإجراءات:

##### إجراءات الدراسة:

أجرى الباحث الإجراءات الآتية لتحقيق أهداف الدراسة:

1. الاطلاع على الأدب النظري السابق والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، وتحديد مشكلتها.
2. تحديد مجتمع وعينة الدراسة وطريقة اختيارها.
3. تحديد أدوات الدراسة.
4. توزيع اختبار d2 ورقبًا على عينة الدراسة قبل الاستماع إلى القرآن، ثم جمعها وفرزها وترميز الاستجابات.
5. وجه المدرب اللاعبين لضبط أهدافهم والرمية عليها (40) طلقة، ثم جمع نقاط كل لاعب على هدفه الورقي مع كتابة أسم اللاعب عليه، ومن ثم طلب الباحث من اللاعب الذي ينتهي من الرماية في الجولة الأولى أن يجلس في المكان المخصص للاستماع إلى القرآن الكريم من خلال سماعة الرأس الموصولة مع الهاتف الشخصي للاعب ومن ثم الاستماع إلى سورة الرعد من القرآن الكريم بصوت القارئ عبدالله موسى ومن ثم القيام بالجولة الثانية من الرماية (40) طلقة أيضًا، وجمع نقاط اللاعب بنفس الطريقة قبل الاستماع إلى القرآن الكريم.
6. تطبيق الأساليب الإحصائية الملائمة على البيانات للإجابة عن أسئلة الدراسة باستخدام برنامج (SPSS)، للحصول على نتائج الدراسة ومناقشتها، وتقديم مجموعة توصيات ومقترحات في ضوءها.

##### أساليب المعالجة الإحصائية:

- في ضوء طبيعة متغيرات الدراسة وأساليب القياس وأغراض التحليل، فقد جرى استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى دقة التصويب وتركيز الانتباه قبل وبعد الاستماع إلى القرآن الكريم لدى لاعبي المنتخب الوطني للرماية.
  - اختبار (t) للعينات المزدوجة (paired sample t-Test) لإيجاد الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين دقة التصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني للرماية قبل وبعد الاستماع إلى القرآن الكريم.

#### عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الدراسة التي هدفت إلى تعرف " أثر الاستماع إلى القرآن الكريم في دقة الرماية ومستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني الأردني للرماية بالمسدس الهوائي " وفيما يأتي عرض نتائج هذه الدراسة وفقًا لأسئلة الدراسة.

عرض ومناقشة نتائج السؤال الاول: ما مستوى دقة التصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني للرمية قبل الاستماع الى القرآن الكريم؟  
للإجابة عن هذا السؤال جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى دقة التصويب وتركيز الانتباه قبل الاستماع الى القرآن الكريم لدى لاعبي المنتخب الوطني للرمية.

### جدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي (ن=12)

المرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المهارة	القياس القبلي
3	6.02	13.75	E1	
4	1.56	3.08	E2	
1	11.41	91.83	TN	
1	15.26	237.08	الدقة	

يظهر من الجدول (1) أن المتوسطات الحسابية " لمستوى تركيز الانتباه قبل الاستماع الى القرآن الكريم لدى لاعبي المنتخب الوطني للرمية " تراوحت بين (3.08-91.83)، كان أعلاها للمهارة رقم (3) وهي " TN " بمتوسط حسابي بلغ (91.83)، ثم جاءت المهارة رقم (1) وهي " E1 " بمتوسط حسابي (13.75)، ثم جاءت المهارة رقم (1) وهي " E1 " بمتوسط حسابي (13.75)، ثم جاءت المهارة رقم (1) وهي " E1 " بمتوسط حسابي (13.75)، وأدناها للمهارة رقم (2) وهي " E2 " بمتوسط حسابي (3.08)، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى دقة التصويب قبل الاستماع الى القرآن الكريم ككل (237.08) من (300)؛ حيث يعزو الباحث ارتفاع نسبة الخطأ وانخفاض دقة التصويب لدى عينة الدراسة الى قصورهم في تلقي مثل هذه الوسيلة (الاستماع الى القرآن الكريم) على نحو عام، بالإضافة الى أن قد يكون بسبب حجم الضغط النفسي ومستوى القلق الواقع عليهم خلال تنفيذهم لتدريباتهم ولعدم تناولهم وسائل وأستراتيجيات نفسية تمكنهم من رفع مستوى التركيز لديهم مما انعكس على أدائهم الكلي على نحو سلبي. وهذا يتفق مع دراسة (Recep Gorgulu, 2019). التي اشار فيها الى ان لاعبي الرماية يتعرضون لارتفاع مستوى القلق في اثناء ممارستهم لهذه الرياضة. مما يؤثر في دقة التصويب لديهم على نحو سلبي.  
عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني: ما مستوى دقة التصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني للرمية بعد الاستماع الى القرآن الكريم؟

للإجابة عن هذا السؤال جرى استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى دقة التصويب وتركيز الانتباه بعد الاستماع الى القرآن الكريم لدى لاعبي المنتخب الوطني للرمية.

### جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي (ن=12)

المرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المهارة	الدقة
3	2.80	7.25	E1	
4	0.79	0.58	E2	
1	15.21	113.25	TN	
	9.03	280.25	الدقة	

يظهر من الجدول (2) أن المتوسطات الحسابية " لمستوى تركيز الانتباه بعد الاستماع الى القرآن الكريم لدى لاعبي المنتخب الوطني للرمية " تراوحت بين (0.58-113.25)، كان أعلاها للمهارة رقم (3) وهي " TN " بمتوسط حسابي بلغ (113.25)، ثم جاءت المهارة رقم (1) وهي " E1 " بمتوسط حسابي (7.25)، وأدناها للمهارة رقم (2) وهي " E2 " بمتوسط حسابي (0.58) وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى دقة التصويب بعد الاستماع الى القرآن الكريم ككل (280.25) من (300)؛ حيث ظهر جلياً مستوى

التحسن في تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة كذلك مستوى دقة التصويب لديهم. ويعزو الباحث ذلك إلى أثر الاستماع إلى القرآن الكريم في انخفاض نسبة الخطأ وارتفاع عدد المشاهدات للحرف المستهدف. وهذا يدل على أن مستوى تركيز الانتباه تحسن لديهم، بالإضافة إلى تحسن دقة التصويب على نحو واضح وبفارق بلغ (43.17) من العلامة الكاملة للتصويب وهي (300). وهذا الفرق بالمتوسط الحسابي للعينة ما هو إلا دليل جلي وواضح بأثر الاستماع إلى القرآن الكريم في ارتفاع دقة التصويب لدى أفراد عينة الدراسة. وهذا يتفق مع دراسة زريقات، (2020) التي خلصت نتائجها إلى تحسن الجوانب النفسية والفسولوجية لدى لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة بعد الاستماع إلى القرآن الكريم. وإيضاً دراسة زريقات، وعبد الفتاح (2020) التي أشارت نتائجها إلى تحسن جودة الحياة بعد الاستماع إلى القرآن الكريم لدى عينة الدراسة.

**عرض ومناقشة نتائج السؤال الثالث: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين دقة التصويب وتركيز الانتباه لدى لاعبي المنتخب الوطني للرماية قبل وبعد الاستماع إلى القرآن الكريم؟**

للإجابة عن هذا السؤال جرى تطبيق اختبار (t) للعينات المزدوجة (paired sample t-Test)، جدول (3) يوضح ذلك.

**جدول (3)**

**نتائج اختبار (paired sample t-Test) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي**

المهارة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
E1	القبلي	13.75	6.02	6.077	11	0.000*
	البعدي	7.25	2.80			
E2	القبلي	3.08	1.56	7.966	11	0.000*
	البعدي	0.58	0.79			
TN	القبلي	91.83	11.41	-8.705	11	0.000*
	البعدي	113.25	51.21			
دقة التصويب	القبلي	237.08	15.26	-12.807	11	0.000*
	البعدي	280.25	9.03			

يظهر من الجدول (3) النتائج المتعلقة بدقة التصويب وتركيز الانتباه قبل وبعد الاستماع إلى القرآن الكريم التي كانت على النحو التالي:

- بالنسبة لتجاهل المفحوص لحرف (d2) الذي أعلاه وأسفله اشارتين كما هو موضح بالشكل (1) "E1" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي؛ حيث بلغت قيمة (t) (6.077) وبدلالة إحصائية (0.000)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (7.25) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (13.75).
- بالنسبة لإختبار حرف خاطئ "E2" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي؛ حيث بلغت قيمة (t) (7.966) وبدلالة إحصائية (0.000)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (0.58) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (3.08).
- بالنسبة إلى الأداء الكلي للمفحوص (المشاهدات) للأحرف الصحيحة والخاطئة "TN" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي؛ حيث بلغت قيمة (t) (-8.705) وبدلالة إحصائية (0.000)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (113.25) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (91.83).
- بالنسبة لمقياس "دقة التصويب" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي؛ حيث بلغت قيمة (t) (-12.807) وبدلالة إحصائية (0.000)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (280.25) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (237.08)؛ حيث يعزو الباحث ذلك إلى أثر الاستماع إلى القرآن الكريم في عينة الدراسة في تخفيض نسبة الخطأ في اختبار تركيز الانتباه وارتفاع دقة التصويب في الرماية بالمسدس الهوائي على الأهداف. وبنفس الوقت تؤكد النتائج أن عينة الدراسة لم تتلقى أعداد نفسية سابق ولم يكن الاستماع إلى القرآن الكريم قبل التصويب مستخدم

لديهم، مما ساهم وعلى نحو ملحوظ ارتفاع مستوى التركيز من خلال انخفاض الأخطاء في اختبار تركيز الانتباه وارتفاع معدل التصويب بعد الاستماع الى القرآن الكريم. وهذا يتفق مع دراسة (Baumeister, R.F. (1992) ودراسة كل من (Lubomir, (2012). Konttinen, et al (2003).

### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة تمكن الباحث من استنتاج الآتي:

- 1- لم يتلقى لاعبي المنتخب الوطني للرمية بالمسدس الهوائي إعداد نفسي سابقاً.
- 2- الاستماع الى القرآن الكريم له أثر ايجابي واضح وجلي في تحسين مستوى تركيز الانتباه ودقة التصويب.
- 3- لدى لاعبي المنتخب الرماية بالمسدس الهوائي ضغوط نفسية كبيرة.

### التوصيات:

في ضوء استنتاجات الدراسة تمكن الباحث من التوصية بالآتي:

- 1- توفير مختص نفسي يعمل مع منتخب الرماية بالمسدس الهوائي على نحو دائم.
- 2- الاستمرار بالاستماع الى القرآن الكريم على نحو منتظم ودائم قبل التدريب والمنافسات.
- 3- إجراء دراسات أخرى على الجوانب النفسية مثل القلق والضغوط النفسية لعينة الدراسة.

### قائمة المصادر والمراجع

القرآن الكريم، سورة الإسراء، آية [9].

عايد، زريقات. (2020). أثر الاستماع إلى القرآن الكريم في بعض المتغيرات النفسية والفسيولوجية لدى لاعبي المنتخب الوطني للملاكمة وألعاب القوى في الأردن. المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية. م 1. ص. 154-169.

Ali Mansouri., Aziz Shahraki Vahed., Ali Reza Sabouri., Hossein Lakzaei., Azizollah Arbabisarjou. (2017). Investigating Aid Effect of Holy Quran Sound on Blood Pressure, Pulse, Respiration and O2 Sat in ICU Patients. DOI: 10.17354/ijssNov/2017/29.

Atari ,M.A., Sajedi p., HeydariS.M. (2000). Evaluation of Koran Voices Effect on Anxiety and Vital Signs of Patients in Preinduction Stage. J: Teb va Tazkieh Summer (2000). No.37; PP. 91 To 94.

Ayed A. Zureigat, Osama M. Abdel Fattah. (2020). The effect of Holy Quran Voice on the quality of life among the Elderly during Coronavirus Outbreak. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Issue 08, 2020. ISSN: 1475-7192.

Ayed A. Zureigat. (2020). Listening to the Holy Quran on some psychological and physiological variables among the players of the national boxing team and national Athletics team in Jordan. International Journal of Psychological and Mathematical Sciences. M. 1. p. 154--169.

Beilock, S.L.; Carr, T.H. (2001) On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? J. Exp. Psychol. Gen., 4, 701–725. [CrossRef].

Eysenck, M.W.; Derakshan, N.; Santos, R.; Calvo, M.G.(2003) Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. Emotion, 7, 336–353. [CrossRef].

Jamilian, (2012). The effect of familiarity with quran on the mental health. Elsevier. P-429.

Jim Taylor, (2010). Sports: Understanding Focus in Sports. Can you stay focused on the heat of competition?. Psychology Today © 2020 Sussex Publishers, LLC.

Kazemi, M., Ansari, A., Alah, T. M., & Karimi, S. (2004). The effect of the recitation of holy Quran on mental health in nursing students of Rafsanjan University of Medical Sciences. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences and Health



- Services, 3(1), 52–57. Google Scholar.
- Khadem n., Afzal Aghaei M., Kabousi M., Hasanzadeh Bashtlan M. (2008). Assessment of effect of quran sound and music on intrauterine insemination. *J. of fundamentals of mental health* , Volume 10 , N 3 (39); Page(s) 215 To 220.
- Kimiaee, S. A., Khademian, H., and Farhadi, H. (2012). Quran memorization and its effect on the elements of mental health. *Sociology of Women (Journal of Woman and Society)*, 2(8), 1–20. Google Scholar.
- Konttinen , N., Mets , T., Lyytinen , H., Paananen, M. (2003) Timing of triggering in relation to the cardiac cycle in nonelite rifle shooters.- *Res Q Exerc Sport*, 74, , 4, 395-400.
- Lubomir Petrov. (2012). Physiological and Noninvasive Biochemical Indexes in a Model of Emotional Stress in Shooters. <https://www.researchgate.net/publication/291766276>. ResearchGate.
- Mahjoob, Monireh Nejati, Jalil Hosseini, Alireaza and Bakhshani, Noor Mohammad (2016). The Effect of Holy Quran Voice on Mental Health. *Journal of Religion and Health*, Vol. 55, Issue. 1, p. 38.
- Mahjoob, Monireh., Nejati, Jalil., Hosseini, Alireaza., Bakhshani, Noor Mohammad., The Effect of Holy Quran Voice on Mental Health. *J Relig Health* 55, 38–42 (2016). <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9821-7>.
- Majidi S.A. (2004). Recitation effect of holy Quran on anxiety of patients before undergoing coroner artery angiography. *J Gilan Univ Med Sci.*;(49):61-7. [Persian].
- Margaret Semrud-Clikeman; Phyllis Anne Teeter Ellison, (2009). *Child Neuropsychology: Assessment and Interventions for Neurodevelopmental Disorders*, 2nd Edition. Springer. p. 111. ISBN 978-0-387-88963-4.
- Masters, R.S.W. (1992) Knowledge, knerves and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure. *Br. J. Psychol.*, 83, 343–358. [CrossRef].
- Michel Leclercq; Peter Zimmermann (2002). *Applied Neuropsychology of Attention: Theory, Diagnosis and Rehabilitation*. Psychology Press. p. 193. ISBN 978-1-135-43178-5.
- Nasrollahi Narjes. (2010). Educational Psychology in quran. *J: theological- doctrianal research (The Islamic Science Quarterly)* fall , Volume 5.
- Navidi, A.A, Ghasemi., Salmanieh, K. (2003). *Comprehensive encyclopedia of medicine: Traditional and modern medicine methods*. Tehran: Tabib. pp. 45-9. [Persian].
- Otfried Spreen (1998). *A Compendium of Neuropsychological Tests: Administration, Norms, and Commentary*. Oxford University Press. p. 240. ISBN 978-0-19-510019-8.
- Rahbarm M. T. and Rahimian, M.H.(2006). *Islamic ethics and education.*, Tehra:. SAMT.
- Recep Gorgulu, (2019). An Examination of Ironic Effects in Air-Pistol Shooting under Pressure, *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*.
- Rhonda M. Ross (2005). *The D2 Test of Attention: An Examination of Age, Gender, and Cross-cultural Indices*. Argosy University.
- Sadeghi ,H. (2011). Voice of Quran and health: A review of performed studies in Iran. *Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran. Quarterly of Quran & Medicine* Summer, Volume 1, Issue 1; 33-37.
- Sharifi , A Alipour, S Baharloe. (2013). comparison of the effect of instrumental music and voices of holy quran on anxiety of woman before cesarean. *J. Nurs Midwifery*. Volume 10, Issue 6.
- Taghiloue S. (2009). Effect on reducing stress inthe Quran reading among youth. *Gilan Univ Med Sci J.*;18(17):72-81. [Persian].
- Tajvidi, M., Mohammadi ,E., Memarian, R. (2001). The effect of holy quran's song on the patients's anxiety before the heart surgery. *Journal: daneshvar medicine* April-May, Volume 8 , Number 32; Page(s) 55 To 60.
- The Holy Quran. Surat Al-Israa, verse [9].
- Woodman, T.; Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sports performance: A meta-analysis. *J. Sports Sci.*, 21, 443–457. [CrossRef] [PubMed].