الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي بعنوان:

كـيفية إجـراء فحوصات الرؤية لممارسي رياضة الرماية بالسهام

من إعداد:

- دوبي بونوة الحسين

تحت إشراف:

- أ.د/ فغلول سنوسي

بحث وصفي أجري على عينة من الأطباء المختصين في طب و جراحة العيون

السنة الجامعية: 2022-2021

الإهداء

الحمد لله وحده و الصلاة و السلام على من لا نبي بعده أما بعد:

ببداية أحمد الله عز وجل على توفيقه لإنجاز هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية التي كانت ثمرة الجهد المبذل من طرف الوالدين الكريمين و جميع العائلة الكريمة التي ساندتني من إخوة و أخوات، و إلى جميع رفقائي رعاهم الله كل من: محمد، عبد الرحمن و الحاج عبد القادر العامل بالمكتبة.

كما لا أنسى " عباس العجال" العامل بالقسم التدريب الرياضي الذي طالما ساندني وكان له الدور الكبير

شكر و تقدير

أشكر الله عز وجل الذي بتوفيق و فضل منه تمكنت من انجاز هذه المذكرة.

أتقدم بالعرفان و الشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل " فغلول سنوسي" الذي لم يبخلني بشيء و أشكره على نصائحه و توجيهاته و صبره طيلة إشرافه على هذه المذكرة.

كما أتوجه بخالص الشكر إلى الأستاذة كل من: د. طاهر طاهرو مسالتي محمد و سنوسي عبد الكريم و الأستاذ كوتشوك سيد أحمد، غزال محجوب.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إبراز أثر الرؤية البصرية لدى لاعبي الرماية بالسهم، وكان الفرض من الدراسة أن هناك معايير للرؤية يجب توافرها لدى رياضي القوس والسهم، وتكونت عينة البحث من 40 طبيبا أخصائيين في الطب وجراحة العيون تم اختيارهم بالطريقة القصدية، تم الاعتماد على المنهج الوصفي لملائمته لموضوع البحث حيث قام الطالب الباحث بإعداد استمارة استبيانيه كأداة البحث تم توزيعها على العينة، وبعد القيام بالدراسة الإحصائية ومناقشة النتائج المتحصل عليها، توصل الطالب الباحث إلى النتائج التالية:

- ✓ هناك معايير للرؤية يجب توافرها لدى رياضي القوس والسهم
- ✓ يجب توفر أسس الرؤية لرياضيي الرمي بالسهم أثناء التصويب
- ✓ يجب مراعاة التدابير والحلول لرياضيي القوس والسهم في حالة ضعف الرؤية.

ويوصي الباحث بـ:

- ضرورة الاهتمام بالرؤية البصرية لدى أندية رياضة القوس والسهم.
- ضرورة توفير أخصائيي العيون ضمن الطاقم التدريبي لرياضة القوس والسهم.
- ضرورية توفير المستلزمات الضرورية التي تساعد على تحسين الرؤية في حالة ضعف الرؤية عند الرياضيين

الكلمات المفتاحية:

- الرؤية البصرية.
- رياضة القوس والسهم.

Résumé de l'étude :

L'étude visait à mettre en évidence l'impact de la vision chez les joueurs de tir à la flèche, et l'hypothèse de l'étude était qu'il existe des normes de vision qui doivent être respectées par l'athlète à tir à l'arc. Et l'échantillon de recherche était composé de 40 médecins spécialisés en médecine et chirurgie oculaire qui ont été choisis par la méthode intentionnelle. Lorsque l'étudiant chercheur a préparé un formulaire de questionnaire comme outil de recherche qui a été distribué à l'échantillon, et après avoir réalisé l'étude statistique et discuté les résultats obtenus, le chercheur est parvenu aux résultats suivants :

- *Il existe des normes de vision qu'un athlète de tir à l'arc doit avoir*
- *Les bases de la vision doivent être fournies aux archers pendant le tir.*
- *Des mesures et des solutions doivent être prises en compte pour les athlètes d'arc et de flèche en cas de mauvaise vision.*

Le chercheur recommande :

- *La nécessité d'être attentif à la vision des clubs sportifs de tir à l'arc.*
- *La nécessité de prévoir des ophtalmologistes au sein du personnel de formation pour le sport de tir à l'arc.*
- *Il est nécessaire de fournir les fournitures nécessaires qui aident à améliorer la vision en cas de mauvaise vision chez les athlètes.*

Les mots clés:

- La vision.
- Tir à l'arc.

Abstract

The study aimed to highlight the impact of vision in arrow shooting players, and the hypothesis of the study was that there are vision standards that must be met by the shooting athlete at the bow. And the research sample consisted of 40 doctors specializing in eye medicine and surgery who were chosen by the intentional method. When the student researcher prepared a questionnaire form as a research tool which was distributed to the sample, and after carrying out the statistical study and discussing the results obtained, the researcher arrived at the following results:

- *There are vision standards that an archery athlete should have*
- *The basics of vision must be provided to archers while shooting.*
- *Measures and solutions should be considered for bow and arrow athletes in case of poor vision.*

The researcher recommends:

- *The need to be attentive to the vision of archery sport clubs.*
- *The need to include ophthalmologists among the training staff for the sport of archery.*
- *It is necessary to provide the necessary supplies that help improve vision in case of poor vision in athletes.*

Keywords :

- *Vision.*
- *Archery.*

قائمة الجداول والأشكال

أ. قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين أجزاء العين ووظائفها	16
02	يمثل معامل الثبات والصدق لأداة البحث	48
03	يمثل البيانات الشخصية لعينة البحث	53
04	يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01)	54
05	يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02)	55
06	يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03)	56
07	يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04)	57
08	يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05)	58
09	يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06)	59
10	يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07)	60
11	يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08)	61
12	يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (09)	62
13	يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (10)	63
14	يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (11)	64
15	يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (12)	65
16	يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (13)	66
17	يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (14)	67

ب. قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	بين مقطع عرضي للعين	14
02	يبين تتبع مسارات الرؤية	19
03	يبين السطوح الكاسرة المختلفة في العين ومناسب انكسار كل منها	20
04	يبين آلية المطابقة	22

05	بين تحديد بعد الجسم عن العين	24
06	يمثل مختلف مناطق رمي الهدف	31
07	يبين طريقة تحديد العين السائدة	36
08	طريقة أخرى لتحديد العين السائدة	36
09	يبين الوقفة الطبيعية للرامي	38
10	وضع أصابع اليد الساحبة للوتر	39
11	يبين وضع اليد الحاملة للقوس	39
12	يبين وضع الذراع الممسكة بالقوس	40
13	يبين عملية السحب	41
14	يبين عملية التثبيت	42
15	يبين عملية الشد والانتظار	43
16	يبين عملية المتابعة	44
17	يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 01	54
18	يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 02	55
19	يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 03	56
20	يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 04	57
21	يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 05	58
22	يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 06	59
23	يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 07	60
18	يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 08	61
19	يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 09	62
20	يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 10	63
21	يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 11	64
22	يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 12	65
23	يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 13	66
23	يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 14	67

قائمة المحتويات

المحتويات	الصفحة
إهداء	ب
كلمة شكر	د
ملخص الدراسة	هـ
قائمة الجدول و الأشكال	ح
قائمة المحتويات	ي
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
1. المقدمة	02
2. مشكلة البحث	03
3. تساؤلات البحث	04
4. فرضيات البحث	04
5. أهداف البحث	04
6. مصطلحات البحث	04
7. الدراسات السابقة	05
الإطار النظري	
الفصل الأول: العين وآلية الرؤية	
تمهيد	11
1-1. تشريح العين	12
1-2. نظام الرؤية	15
1-3. آلية الرؤية (الإبصار)	17
1-4. مسارات الرؤية	18
1-5. فيزيولوجية الرؤية	20
1-6. رؤية الألوان	24
خلاصة الفصل	26
الفصل الثاني: رياضة القوس والسهم	
تمهيد	28
2-1. تطور القوس عبر التاريخ	29

2-2. أسس وطبيعة رياضة القوس والسهم	30
2-3. التخصصات الدولية في الرماية بالقوس والسهم	30
2-4. الأعمار المشتركين في اللعبة	32
2-5. المحددات الضرورية لرياضة القوس والسهم	32
2-6. المحددات الذهنية والعقلية لاعب القوس والسهم	33
2-7. المهارات الأساسية والفنية للقوس والسهم:	35
خلاصة الفصل	45
الإطار التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
تمهيد	48
1-1. منهج البحث	48
1-2. مجتمع وعينة البحث	48
1-3. مجالات البحث	49
1-4. ادوات البحث	49
1-5. الأسس العلمية لأدوات البحث	49
1-6. الدراسة الاستطلاعية	51
1-7.الدراسة الإحصائية	51
خلاصة الفصل	51
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات	
2-1. عرض وتحليل النتائج	53
2-2. مناقشة الفرضيات	68
2-3. الاستنتاجات	69
2-4. الاقتراحات والتوصيات	69
قائمة المصادر والمراجع	71
الملاحق	

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

أن من أهم المواضيع التي لم يتطرق لها الكثير هو موضوع الحواس وأهميتها في المجال الرياضي حيث تلعب الحواس جميعا دورا أساسيا في التعرف على المثيرات الخارجية وبالتالي القدرة على إدراكها واستيعابها. وقد نحتاج إلى القدرات البصرية بشكل متفاوت من رياضة إلى أخرى بحسب نوع اللعبة فمثلا في رياضة القوس و السهم نحتاج الرؤية المحيطية والعمق البصري والرؤية المركزية بالإضافة إلى الذاكرة في بعض الأحيان البصرية.

وترى الجمعية الأمريكية لطب العيون (2009) أنه يمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددين أساسيين هما التأثيرات الداخلية (Hardware) والتأثيرات الخارجية (Software) فالتأثيرات الداخلية يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الإبصار وكفائته وكل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية وهذا يتم إستخدامه في المجال الطبي، أما التأثيرات الخارجية للعين فيقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل ما يتعلق بالأداء في الحياة العامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة، وتشمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة البصرية الثابتة والمتحركة والوعي الخارجي وإدراك مجال الرؤية التي تستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة.

و في مركز هومر رايس The Homer Rice Center ومعهد اللياقة البصرية The Institute Visual fitness ثبت أن القدرات البصرية تشبه المهارات البدنية يمكن تعلمها وتدريبها وممارستها وتنميتها ، ولا يتعلق الأمر بقوة الإبصار فقط 6/6 والتي هي أساسية ولكن مدى إمكانية الرياضي لاستخدام المعلومات المنتقلة إليهم من أعينهم لكي يقوم بالأداء داخل الملعب (زيد، 2005)، ولقد ظهر في العقد الأخير عدة دراسات تشير إلى أن الأداء العالي يرتبط بالقدرات البصرية المثالية وأن ضعف القدرات البصرية يتسبب في إعاقة الأداء ، فإذا كانت المعلومات البصرية غير دقيقة فإن الجسم يفتقد للتوقيت المناسب ويتسبب ذلك في انخفاض مستوى الأداء .

وتعد رياضة رماية القوس والسهم من الرياضات التي تحتاج إلى الهدوء التام، وهنا نذكر أن الرماة المميزين هم الذين يتمكنون من عزل أنفسهم عن صخب العالم في أثناء أدائهم مهارة الرماية ومن ثم الدخول في عالم آخر

مؤلف من الرامي والقوس والهدف. الأمر الذي يتطلب تركيزا وهدوء أو مجهودا ذهنيا استثنائيا ومن متطلبات هذه الرياضة الثبات والتركيز , فعند أداء مهارة مثل التصويب تتطلب معلومات بصرية فعل اللاعب أن ينمي عادات توسيع المجال البصري وتقليصه إلى الدرجة المناسبة من الاتساع (المنصوري، 2015، صفحة 75).

وللوقوف على أهمية الرؤية في رياضة القوس و السهم و الذي يعتبر جوهر بحثنا قمنا بتقسيم بحثنا على الشكل التالية:

- الإطار المنهجي: وشمل التعريف بالبحث والذي يضم مقدمة البحث و المشكلة ثم الفرضيات و أهداف البحث إضافة إلى المصطلحات و أخير الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا.
- الجانب النظري وتضمن فصلين: الفصل الأول وخصصناه إلى موضوع الرؤية و العين أم الفصل الثاني فتناولنا فيه رياضة القوس و السهم.
- الجانب التطبيقي وتم تقسيم إلى فصلين كذلك الفصل الأول قمنا فيه بعرض منهجية البحث و إجراءاته الميدانية أما الفصل الثاني فقمنا فيه بعرض النتائج و تحليلها لاختبار صحة الفرضيات و الإجابة على التساؤلات.

2. مشكلة البحث:

قديما لم يكن هناك الكثير من الاهتمام بالرؤية أو بالقدرات البصرية خلال انتقاء الرياضيين أو أثناء تدريبهم ولم يكن ذلك الأمر بالنسبة للمتخصصين في البصر أو أخصائيو العيون، وتختلف أهمية الرؤية البصرية حسب نوع اللعبة المراد ممارستها، وتعتبر رياضة القوس من الرياضات التي ترتكز على الدقة في التصويب كعامل حاسم في إحراز أكبر عدد من النقاط، بل تعتبر هي الأساس في الأداء المهاري لرياضة القوس والسهم، حيث أشار العديد من الباحثين في رياضة القوس والسهم إلى أن التصويب على الهدف يعتمد بشكل كبير على عنصر الدقة و الذي بدروه يرتكز بشكل كبير على حاسة البصر.

و انطلاقا مما سبق و بناء على أهمية الرؤية عند لاعبي رياضة القوس و السهم يطرح الباحث التساؤلات التالية:

3. تساؤلات البحث:

- هل هناك معايير للرؤية يجب توافرها لدى رياضي القوس والسهم؟
- هل يجب توفر أسس الرؤية لرياضيي الرمي بالسهم أثناء التصويب؟
- هل يجب مراعاة التدابير و الحلول لرياضيي القوس و السهم في حالة ضعف الرؤية؟

4. فرضيات البحث:

- هناك معايير للرؤية يجب توافرها لدى رياضي القوس والسهم
- يجب توفر أسس الرؤية لرياضيي الرمي بالسهم أثناء التصويب
- يجب مراعاة التدابير و الحلول لرياضيي القوس و السهم في حالة ضعف الرؤية

5. أهداف البحث:

تتمثل أهداف بحثنا فيما يلي:

- إبراز أهمية خاصة البصر لدى رياضيي القوس والسهم.
- معرفة أسس الرؤية لدى رياضيي الوس والسهم من وجهة نظر أطباء العيون.
- إيجاد الحلول اللازمة لرياضيي القوس والسهم ضعيفي الرؤية.

6. مصطلحات الدراسة:

رياضة القوس والسهم:

التعريف الإصطلاحي: تمارس رياضة القوس والسهم في الصالات المغلقة و في الملاعب المكشوفة (الهواء الطلق)، وتعود جذورها إلى التاريخ القديم حيث استعمل الإنسان القوس والسهم في الصيد ومن ثم آلة فتاكة في الحروب التي

خاضها (أحمد، 2015، صفحة 225) وهي فن التصويب، حيث يستعمل كل منهما في إصابة هدف محدد بدقة ومن ثم إحراز النقاط، وكلما كانت الإصابة دقيقة كلما جمع المتسابق أكبر عدد من النقاط. وهي رياضة التصويب على لوحة التورية التي تقسم على خمس حلقات مختلفة الألوان يترتب فيها من الخارج (أبيض، أسود، أحمر. أصفر)، وتتدرج باختلاف اللون ومنطقة الحلقة (مالح، 2015، صفحة 71)

التعريف الإجرائي: وهي من الرياضات القديمة وتعتمد على التصويب بسهم على قوس ملون بألوان مختلفة الأقطار، و هي رياضة أولمبية فردية ذائعة الصيت.

- **الرؤية (حاسة البصر):**

التعريف الإصطلاحي: وهي عبارة عن انعكاس صورة المرئي على العين عن طريق وصول النور النابع أو المنعكس من الأشياء إلي العين، ثمّ انتقال هذا النور علي شكل أمواج عصبية إلي الدماغ من أجل تحليله وتفسيره وتعقّل شكل وصورة المرئي (علاء، 2010).

التعريف الإجرائي: وهي من الحواس الخمس وتعتمد على مشاهدة الأشياء من حولنا بالعين المجردة أثناء اليقظة.

7. الدراسات السابقة:

الدراسة الأول: دراسة علي بن محمد جباري بعنوان: " علاقة بعض القياسات الجسمية والخصائص البدنية بمستوى الأداء المهاري للاعبي القوس والسهم السعوديين"، العلوم التربوية، المجلد 38، العدد(1)، 2011.

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين القياسات الجسمية والخصائص البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبي القوس والسهم، وعلى أفضل العناصر التي تساهم في التنبؤ بمستوى الأداء المهاري، على عينة من (10) لاعبين ذكور من لاعبي المنتخب السعودي لرياضة القوس والسهم. أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة عند مستوى

(0.052) بين سمك طيه الجلد عند العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية مع مستوى الأداء المهاري عند الرمي على مسافات (90، 30)م، وإلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة عند مستوى (0.052) بين اختبار (ثني ومد الذراعين) ومستوى الأداء المهاري عند الرمي على مسافات (90، 70، 30) م ، ووجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة عند مستوى (0.052) بين قوة عضلات الرجلين ومستوى الأداء المهاري عند الرمي على مسافة (70)م، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى (0.012) بين التحمل العضلي ومستوى الأداء المهاري عند الرمي على مسافات (90، 30)م، وإلى وجود علاقة ارتباطيه تنبؤية دالة إحصائيا بين مستوى الأداء المهاري للاعبي القوس والسهم عند الرمي على مسافة (90م) والتحمل العضلي بنسبة تأثير (57.6 %) وقوة عضلات الرجلين بنسب تأثير (19.7%)، وبين مستوى الأداء المهاري عند الرمي على مسافة (70م) وقوة عضلات الرجلين بنسبة تأثير (59.7%), والتحمل العضلي (29.2%), وبين مستوى الأداء المهاري وعنصر التحمل العضلي عند الرمي على مسافة (50م) بنسبة تأثير (52%)، والرمي على مسافة (30م) بنسبة تأثير (46.8%).

الدراسة الثانية: دراسة علي حسين هاشم الزاملي: بعنوان: " بعض القدرات البصرية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي كرة القدم الخامسية". مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية 185 المجلد (12) العدد (1)، 2012

هدف البحث الى : التعرف على مستوى بعض القدرات البصرية لدى لاعبي خماسي كرة القدم (الرؤية المحيطية، الدقة البصرية المتحركة، التتبع البصري، التصور البصريوكذلك التعرف على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (المراوغة – التصويب – الجري بالكرة الدحرجة) ، تم الاعتماد على المنهج الوصفي اما عينة البحث فقد كان (16) وهم منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم اما الفصل الرابع فقد تناول فيه الباحث عرض ومناقشة النتائج التي توصل لها الباحث أما الفصل الخامس وكان الاستنتاجات والتوصيات اما اهم الاستنتاجات فقد كانت:

- أن جميع اللاعبين المدافعين والمهاجمين بحاجة ماسة إلى مقدار عالي من الرؤية البصرية في الملعب وإمكانية رؤية جميع اللاعبين والأماكن المتوقعة التي تشكل اكبر خطر على مرمى المنافس.
- آن المهارات الهجومية والدفاعية على حدا سواء تتأثر بالرؤية البصرية الجيدة لجميع اللاعبين.

اما توصيات الباحث:

- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التدريبات البصرية في تحسين مهارات كرة القدم بصفة عامة.
- الاهتمام باستخدام التدريبات البصرية لما لها من تأثير هادف في تطوير مستوى الأداء الدفاعية والهجومية.

الدراسة الثالثة: دراسة نزار ناظم حميد و ليث إبراهيم جاسم و حمودي عصام نعمان بعنوان: "تأثير تمرينات الرؤية البصرية في تطوير بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد"، مجلة علوم الرياضة، العدد السادس (2019).

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات الرؤية البصرية في تطوير بعض المهارات الخططية الهجومية لدى لاعبي كرة اليد الشباب، لحل واحدة من المشاكل التي تواجه تطور اللعبة في العراق وهي الاهتمام المطلق والتركيز الأكبر على التدريبات البدنية بمحدداتها التقليدية في اعداد لاعبي كرة اليد للتنافس في المستويات المحلية والخارجية متناسين بذلك التحديد الدقيق لمتطلبات الاداء الفاعل ذلك الذي يشترك في اتاحة الحواس المتعددة وصولا الى قدرات الرياضي العقلية التي تفسر وتعطي الأوامر للعضلات العاملة بإيعازات دقيقة تساعد في زيادة فاعلية وكفاءة المهارة المنفذة.، وكانت فرضية البحث تنص على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث .

اذا استخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذي الاختبار القبلي والبعدي، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي ديالى الرياضي الشباب بكرة اليد للموسم الرياضي 2018-2019، وقد استخدم الباحثين الوسائل الاحصائية الملائمة وهي الحقيبة الاحصائية spss للحصول على النتائج،

واسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وقد تم التوصية بضرورة استخدام تمرينات الرؤية البصرية اثناء الوحدات التدريبية واعطائها اهمية في تدريب المهارات الاساسية التطوير متطلبات الاداء للاعبي كرة اليد.

الإطار النظري

الفصل الأول:

العين و آلية الرؤية

تمهيد:

يمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددين أساسيين هما التأثيرات الداخلية (Hardware) والتأثيرات الخارجية (Software) فالتأثيرات الداخلية يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الرؤية و كفائتها وكل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية وهذا يتم استخدامه في المجال الطبي، أما التأثيرات الخارجية للعين فيقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل ما يتعلق بالأداء في الحياة العامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة، وتشمل هذه التأثيرات على تحسين دقة الرؤية الثابتة والمتحركة والوعي الخارجي وإدراك مجال الرؤية التي تستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة و في ا الفصل سنتناول موضوع الرؤية و كل ما يتعلق بهذه الحاسة.

1-1. تشريح العين:

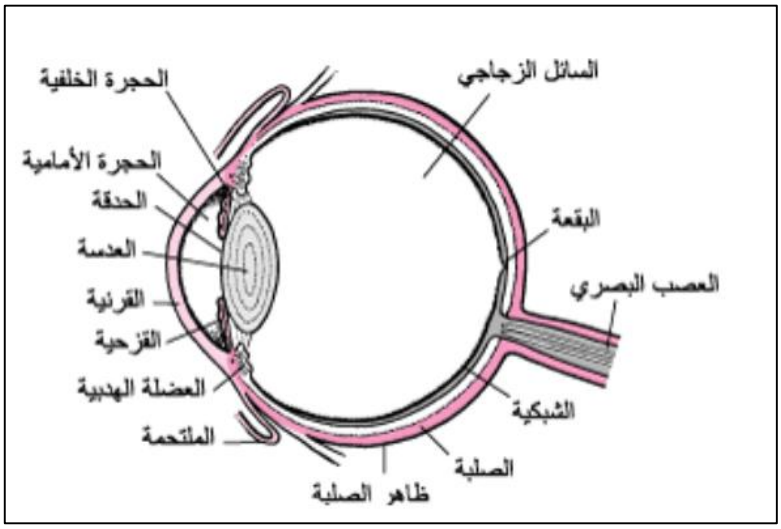
تتميز العين بتعقيد بناها التشريحية ووظائفها. تقوم كل عين بضبط كمية الضوء الواصلة إليها بشكل مستمر، والتركيز على الأجسام البعيدة والقريبة، وإنتاج صور مستمرة يجري إرسالها بشكل فوري إلى الدماغ (James Garrity، 2022).

- الحَجَاج هو التجويف العظمي الذي يحتوي على كرة العين والعضلات والأعصاب والأوعية الدموية، فضلاً عن البنى التشريحية التي تفرز وتصرف الدموع.يأخذ الحجاج شكل أجاصة تتشكل من عدة عظام.
- يتكون الغلاف الخارجي لكرة العين (مقلة العين) من طبقة بيضاء قاسية نسبيًا، تُدعى الصلبة (أو بياض العين).
- تُغطى الصلبة بالقرب من الجزء الأمامي من العين في المنطقة التي يحميها الجفنان بغشاء رقيق وشفاف يُدعى الملتحمة، الذي يمتد إلى حافة القرنية.تغطي الملتحمة أيضًا السطح الباطن الرطب للجفنين ومقلة العين.
- يدخل الضوء إلى العين من خلال القرنية، وهي طبقة رائقة منحنية تتوضع أمام القزحية وبؤبؤ العين.تُعد القرنية بمثابة غطاء واقٍ للجزء الأمامي من العين، وتساعد أيضًا على تركيز الضوء على الشبكية في الجزء الخلفي من العين.
- بعد المرور عبر القرنية، يسافر الضوء عبر بؤبؤ العين (المساحة الصغيرة السوداء في منتصف العين).
- تتحكم القزحية (المنطقة الدائرية الملونة في العين التي تحيط بالبؤبؤ) بكمية الضوء التي تدخل إلى العين.
- تسمح قزحية العين لكمية أكبر من الضوء بالعبور من خلال العين عندما يكون الوسط مظلمًا (وذلك من خلال توسيع البؤبؤ)، وتسمح لكمية أقل من الضوء بالعبور عندما يكون الوسط مضيئًا (وذلك من خلال تضييق البؤبؤ). وهكذا، فإن بؤبو العين يتوسع ويتضيق تمامًا كما تتغير فتحة عدسة الكاميرا بالتزامن مع

تغير كمية الضوء في الوسط المحيط بها.يتم التحكم في حجم البؤبؤ من خلال عمل العضلتين المصرة والموسعة للحدقة.

- تقع العدسة البلورية خلف القزحية. تقوم العدسة البلورية بتركيز الضوء على الشبكية من خلال تغيير شكلها. من خلال عمل العضلات الصغيرة (التي تسمى العضلات الهدبية) تصبح العدسة الزجاجية أكثر ثخانةً للتركيز على الأجسام القريبة وأقل ثخانة للتركيز على الأجسام البعيدة. (James Garrity، 2022)
- تحتوي شبكية العين على الخلايا التي تتحسس كمية الضوء (المستقبلات الضوئية) والأوعية الدموية التي تغذيها. يُطلق على الجزء الأكثر حساسية من شبكية العين اسم اللطخة، والتي تحتوي على الملايين من المستقبلات الضوئية المتراصة بإحكام (من نوع يسمى المخاريط).إن وجود كثافة عالية من المخاريط في اللطاخة يجعل الصورة البصرية أكثر وضوحًا وتفصيلاً، تمامًا مثل الكاميرا الرقمية عالية الدقة التي تحتوي على عدد أكبر من الميغابكسلز.
- يرتبط كل مستقبل ضوئي بليف عصبي. تتجمع الألياف العصبية من المستقبلات الضوئية معًا لتشكل العصب البصري.يقع القرص البصري (الجزء الأول من العصب البصري) في الجزء الخلفي من العين.
- تقوم المستقبلات الضوئية في شبكية العين بتحويل الصورة إلى إشارات كهربائية يَجرِي نقلها إلى الدماغ من قبل العصب البصري. هناك نوعان رئيسيان من المستقبلات الضوئية: المخاريط والعصي.
- تُعد المخاريط مسؤولة عن الرؤية المركزية الحادة والمفصلة واللونية، وتتركز بشكل رئيسي في اللطخة.
- أما العصي فتكون مسؤولة عن الرؤية الليلية والمحيطية (الجانبية). تكون العصي أكثر عددًا من المخاريط وأكثر حساسية للضوء، لكنها لا تسجل اللون ولا تساهم في الرؤية المركزية المفصِلة كالمخاريط. تتركز العصي بشكل رئيسي في المناطق الطرفية من الشبكية.

- تنقسم كل مقلة عين إلى قسمين، تكون كل منها مليئة السوائل. يساعد الضغط الذي تولده هذه السوائل على ملئ مقلة العين وبالتالي الحفاظ على شكلها.
- يمتد الجزء الأمامي من باطن القرنية وحتى السطح الأمامي للعدسة. يملأ هذا الحيز سائل يسمى الخلط المائي، والذي يغذي البنى التشريحية الداخلية. وينقسم الجزء الأمامي إلى حجرتين. يمتد الجزء الأمامي من القرنية إلى القزحية. ويمتد الجزء الخلفي من القزحية إلى العدسة الزجاجية. في الحالة الطبيعية، يَجرِي إفراز الخلط المائي في الحجرة الخلفية، ويتدفق ببطء من خلال البؤبؤ إلى الحجرة الأمامية، ومن ثم يجري تصريفه خارج مقلة العين من خلال قنوات تتضوع عند نقطة التقاء القزحية بالقرنية.
- يمتد الجزء الخلفي من السطح الخلفي للعدسة الزجاجية إلى شبكية العين. يحتوي على سائل يشبه الهلام يسمى الخلط الزجاجي. (James Garrity، 2022).



الشكل رقم (01): يبين مقطع عرضي للعين

1-2. نظام الرؤية:

العين عبارة عن جسم كروي متطاول قطرها 2.5 سم توجد العينان في تجويف عظمي في الجمجمة يسمى المحجر أو الوقب وتربطها ست عضلات إرادية قوية، تمتد كل منها من سطح المقلة الخارجي إلى مكان معين في عظام التجويف الحجاجي، وهي: (عبد الهادي، 2001، صفحة 548)

- المنحرفة السفلية.
- المستقيمة السفلية.
- المستقيمة الجانبية.
- المستقيمة الوسطى.
- المنحرفة العلوية.
- المستقيمة العلوية.

وتسمح هذه العضلات بحركة العين في اتجاهات عديدة ويضبط حركة هذه العضلات أعصاب قحفية حسية وحركية تصل إلى الدماغ وفي مركز التجويف الحجاجي للعين فتحة يمر من خلالها العصب البصري الدماغ. والرسم التالي يوضح مكونات العين:

الجدول رقم (01): يبين أجزاء العين ووظائفها (عبد الهادي، 2001، صفحة 551)

الجزء	الوظيفة
العدسة	تكسر أشعة الضوء وتعدلها
القزحية	تنظم دخول الضوء
الحدقة	تدخل الضوء
المشية	تمتص الضوء المتناثر
الصلبة	تحمي
القرنية	تكسر الضوء
السائل المائي	يكسر الضوء
الجسم البلوري	يبقي العدسة في مكانها
الشبكية	تحتوي مستقبلات الضوء
العصى	تسمح برؤية الأبيض والأسود
المخاريط	تسمح بالرؤية الملونة
العصب البصري	ينقل السيالات العصبية إلى الدماغ
الحفيرة المركزية	منطقة المخاريط في الشبكية

1-3. آلية الرؤية (الإبصار):

1-3-1. معالجة المعلومة العصبية

تنكسر الأشعة التي تدخل العين حال مرورها خلال القرنية والعدسة والسائل المائي وتعتدل على الشبكية والعدسة تقريبا منبسطة عند رؤيتها الأجسام البعيدة لكنها تستدير عند رؤية الأجسام القريبة، لأن أشعة الضوء يجب أن تنكسر إلى أكبر درجة عند رؤية الأجسام القريبة. وتسمى هذه التغيرات في شكل العدسة تكيفا.

وبسبب الانكسار تدار الصورة على الشبكية 180° عن الحقيقة لكن يعتقد أن هذه الصورة تصحح في الدماغ فلو أن الشبكية رأت العالم مقلوبا "رأسا على عقب" ، فإن الدماغ يراها بالوضع الصحيح.

1-3-2. العصي:

تحتاج العصي ضوء خافتا لإثارتها وعليه فإنها ضرورية للرؤية في الليل والعصي أيضا أفضل من المخاريط لاستكشاف الحركة لكنها لا تستطيع تمييز الرؤية الملونة وهذا يسبب ظهور الأجسام ضبابية كما تبدو رمادية في الضوء الخافت توجد عدة جزيئات رودوبسين في غشاء الأقراص (صفيحة رقيقة) الموجودة في الجزء الخارجي من العصي.

الرودبسين جزيء معقد يحتوي بروتين الأوبسين وجزيء صبغي يسمى ريتنال وهو مشتق من فيتامين أ.(A)، وعندما يضرب الضوء الريتنال يتغير شكله وينشط الأوبسين، والتفاعلات التي تلي ذلك تنتهي بعدد من جزيئات جوانوسين أحادي الفوسفات ويتحول إلى جوانوسين أحادي الفوسفات الحلقي والأخير بدوره يعمل على بدء السيالات العصبية في العصي التي تمر خلال الشبكية إلى العصب البصري وتستمر كل سيالة متولدة نحو من الثانية وهذا هو السبب في استمرارنا في رؤية الصور إذا أغلقنا عيوننا حالا بعد النظر إلى جسم ما. وهذا أيضا يسمح لنا برؤية الحركة إذا بقيت الأطر بمعدل السرعة نفسه، كما في السينما.

1-3-3. المخاريط:

توجد المخاريط بصورة أساسية في الحفيرة وتنشط بالضوء الساطع، وتستكشف التفصيلات الدقيقة للجسم ولونه وتعتمد الرؤية الملونة على ثلاثة أنواع من المخاريط التي تحتوي صبغة زرقاء، أو خضراء أو حمراء وتتكون كل صبغة من الريتنال والأربسين، لكن يوجد فرق طفيف في تركيب الأوبسين لكل منها، وهذا يفسر الانماط الفردية لامتصاص كل صبغة للضوء ويعتقد أن التراكيب المختلفة للمخاريط تثار بواسطة ظلال من اللون وتفسر السيالات العصبية المركبة في الدماغ كلون محدد (عبد الهادي، 2001، صفحة 553).

1-3-4. ترتيب الخلايا في الشبكة:

للأعمدة والمخاريط امتدادات (أوتار) تنقل ما تتسلمه من معلومات إلى شعيرات خلايا ثنائية (لها وتران)، هذه الخلايا ترسل ما عندها إلى العقد. ثم ترسل العقد معلوماتها النهائية إلى مراكز الدماغ. محاور العقد تتجمع في العصب البصري فالتقاطع البصري فالممرات البصرية لتنتهي في المهاد (النواة الركبية الجانبية) ومن ثم قشرة القذل.

إن أوتار العقد المتجمعة تخرج من الشبكة كعصب البصر، تكون حزمة ملتوية محشوة بين الشبكية والعدسة.

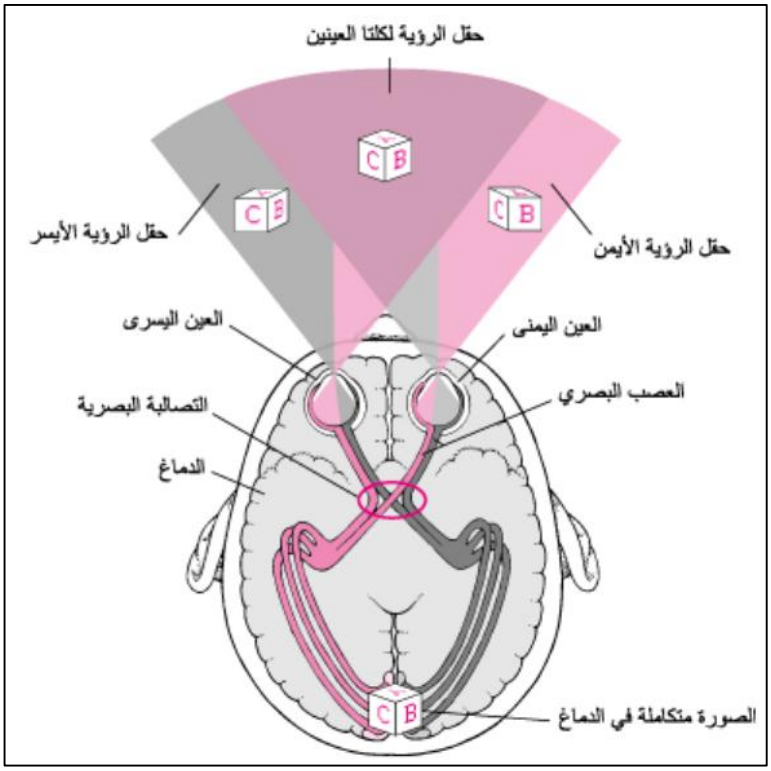
إن منطقة الشبكة التي يخرج منها العصب البصري في طريقه إلى الدماغ لا تحس بالضوء لخلوها من الخلايا فلا رؤية فيها وتسمى "بقعة العمى" (الدر، 1994، الصفحات 209-212).

1-4. مسارات الرؤية:

تنتقل الإشارات العصبية من كل عين على طول العصب البصري المقابل والألياف العصبية الأخرى (تسمى المسار البصري) إلى الجزء الخلفي من الدماغ، حيث يَجرِي استشعار الرؤية وتفسيرها. يلتقي العصبان البصريان في التصالبة البصرية، وهي منطقة خلف العينين تقع إلى الأمام مباشرةً من الغُدَّة النُّخامِيَّة، وأسفل الجزء الأمامي من

الدماغ (المخ).ينقسم العصب البصري القادم من كل عين إلى نصفين في هذه التصالبة البصرية. تعبر نصف الألياف العصبية من كل عصب إلى الجانب الآخر ثم تستمر حتى الجزء الخلفي من الدماغ. وهكذا، فإن الجانب الأيمن من الدماغ يتلقى المعلومات البصرية من كلا العصبين البصريين لحقل الرؤية الأيسر، ويتلقى الجانب الأيسر من الدماغ المعلومات البصرية من كلا العصبين البصريين لحقل الرؤية الأيمن.تتراكب هذه المجالات البصرية في منتصفها. وتُشاهد من كلتا العينين (الرؤية بالعينين .binocular vision).

يُشاهد الجسم بزاوية مختلفة قليلا من كل عين، وبذلك فإن المعلومات التي يتلقاها الدماغ من كل عين تكون مختلفة، على الرغم من أنها متداخلة. يقوم الدماغ بدمج المعلومات لإنتاج صورة متكاملة. تُعد هذه العملية أساس الرؤية المجسمة أو إدراك العمق (James Garrity، 2022).



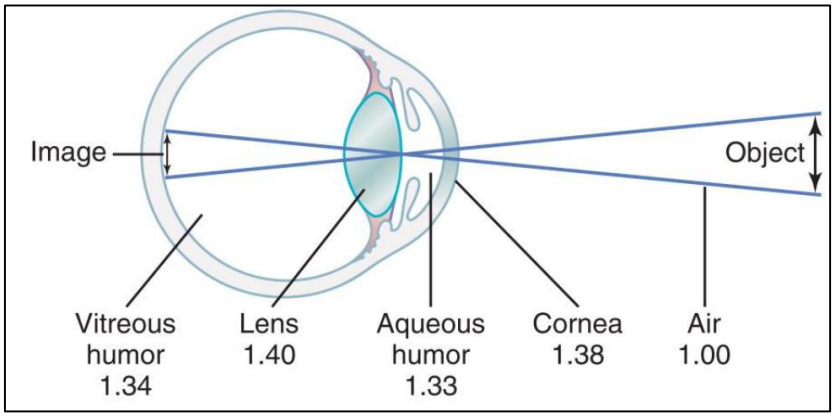
الشكل رقم (02): يبين تتبع مسارات الرؤية

1-5. فيزيولوجية الرؤية

1-5-1. السطوح الكاسرة للعين:

يمكن تشبيه العين بكاميرا التصوير الاعتيادية، فهي تمتلك جملة من العدسات، الحدقة (تقابلها الفتحة الصغيرة المتغيرة في الكاميرا) والشبكية (يقابلها فلم الكاميرا) تتألف جملة العدسات في العين من أربعة سطوح فاصلة كاسرة هي (شاهين، 2022، صفحة 02):

- ✓ .السطح الفاصل بين الهواء والسطح ألمامي للقرنية Cornea of Surface Anterior.
- ✓ .السطح الفاصل بين السطح الخلفي للقرنية والخلط المائي Humor Aqueous.
- ✓ .السطح الفاصل بين الخلط المائي والسطح ألمامي لعدسة العين .Eye Lens of Surface Anterior
- ✓ .السطح الفاصل بين السطح الخلفي لعدسة العين والخلط الزجاجي Humor Vitreous.



الشكل رقم (03): يبين السطوح الكاسرة المختلفة في العين ومناسب انكسار كل منها

إذا جُمعت كل السطوح الكاسرة في العين جبرياً وعدت كعدسة واحدة، فإنّ بصريات العين السوية تبسط وتمثَّل رسمياً بـ العين المختزلة Eye Reduced مما يفيد في تسهيل الحسابات، وبالتالي في العين المختزلة يوجد سطح كاسر واحد:

- نقطته المركزية تقع على بعد 17 مم أمام الشبكية.
- يملك قوة كاسرة إجمالية تساوي 59 كسيرة تقريباً.

وذلك عندما تكون العين في حالة مطابقة للرؤية البعيدة.

❖ تؤمَّن معظم القوة الكاسرة للعين بواسطة السطح الأمامي للقرنية (وليس بواسطة العدسة) ، حيث يختلف منسب انكسار السطح الأمامي للقرنية بشكل ملحوظ عن منسب الانكسار للهواء.

❖ القوة الكاسرة الإجمالية لعدسة العين تبلغ 20 كسيرة في الحالة السوية وذلك عند وجودها في العين، ولكن إذا أُخرجت هذه العدسة من العين و أُحطيت بالهواء فستكون قوتها الكاسرة أكبر بحوالي 6 مرات.

❖ بالتالي تستطيع جملة العدسات في العين تبئير الصورة على الشبكية بنفس الطريقة التي تستطيع بها عدسة زجاجية تبئير الصورة على صفيحة ورقية، وتكون الصورة مقلوبة ومعكوسة بالنسبة للجسم ألأصلي وعلى الرغم من ذلك يستطيع الدماغ أن يدرك الجسم بوضعيته الصحيحة ألنه مدرب على عدِّ الصورة المقلوبة هي الشيء السوي.

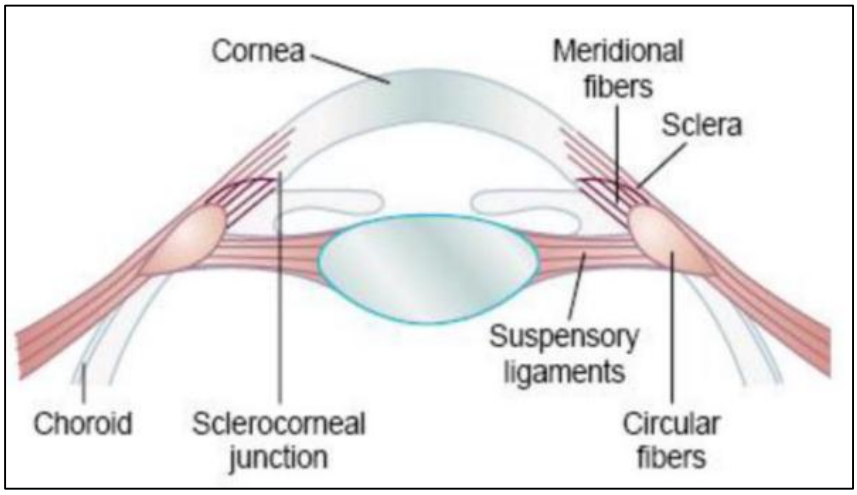
1-5-2. المطابقة آلية Mechanism of Accommodation

يمكن زيادة القوة الكاسرة لعدسة العين إرادياً من 20 كسيرة إلى 34 كسيرة تقريباً عند الأطفال الصغار ، وهذا يعني تكيفاً (مطابقة) كلياً قيمته 14 كسيرة، ولحدوث ذلك يتغير شكل عدسة العين من عدسة معتدلة التحدب إلى عدسة شديدة التحدب، وذلك وفق الآلية التالية:

❖ تتكون العدسة عند الشخص اليافع من محفظة مرنة قوية مملوءة بألياف بروتينية لزجة شفافة، فعندما تكون العدسة في حالة راحة دون تطبيق أي شد على المحفظة فإنّها تتخذ شكالً كروياً تقريباً

❖ يوجد ما يقارب 70 رباطا (الأربطة المعلقة للعدسة) مثبتة بشكل شعاعي حول العدسة ساحبة حواف العدسة نحو الحواف الأمامية للمشيمية وللشبكية وترتبط هذه الأربطة مع العضلة الهدبية Muscle Ciliary.

❖ يؤدي تقلص العضلة الهدبية إلى ارتخاء الأربطة المتصلة بمحفظة العدسة فتتخذ العدسة شكالً أكثر كروية وتصبح كالبالون بسبب المرونة الطبيعية لمحفظتها (شاهين، 2022، صفحة 04).



❖

الشكل رقم (04): يبين آلية المطابقة

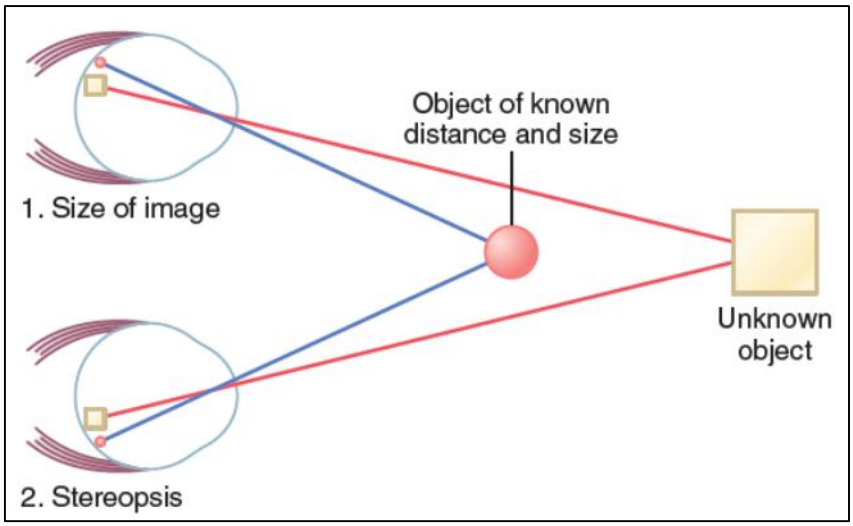
1-5-3. تحديد بعد الجسم عن العين (إدراك العمق):

❖ **حجوم صور الأجسام المعروفة على الشبكية:** إذا عرف المرء أن الشخص الذي يراه يبلغ طوله 6 أقدام، عندها يستطيع أن يقرر كم يبعد عنه بواسطة حجم صورة هذا الشخص على الشبكية، ألن الدماغ تعلم أن يحسب تلقائياً بعد الأجسام من حجوم صورها إذا كانت أبعادها معروفة.

❖ **اختلاف المنظر بالحركة:** عندما ينظر الشخص بعيداً وعيناه ثابتتان تماماً فإنّه لن يدرك أي تغيير للمنظر بالحركة، ولكنه عندما يحرك رأسه من جانب إلى آخر فإن الصور القريبة منه تتحرك بسرعة عبر شبكيته، بينما تبقى الأجسام البعيدة تقريباً ثابتة تماماً.

❖ **الرؤية المجسمة (الرؤية بالعينين):**

- ✓ بما أن العينين تبعدان عن بعضهما أكثر بقليل من 2 إنش (1 إنش = 54.2 سم) فإن مكان تشكل الصور على الشبكية يختلف من عين لأخرى.
- ✓ الجسم الذي يقع على بعد 1 إنش أمام جسر الأنف يشكل صورته على القسم الأيسر من شبكية العين اليسرى وعلى القسم الأيمن من شبكية العين اليمنى (القسم الصدغي من كال الشبكيتين)، بينما تكون صورة جسم صغير يبعد 20 قدماً أمام الأنف في نقطتين متناظرتين في منتصف كل شبكية تقريباً.
- ✓ يظهر هذا النمط من اختلاف المنظر عندما نستعمل كلتا العينين، ولذلك يمكن القول أن تغير المنظر نتيجة الرؤية بالعينين هو الذي يمنح الشخص ذا العينين قدرة أكبر للحكم على بعد الأجسام عن العين (عندما تكون الأجسام قريبة) من الشخص ذي العين الواحدة.
- ✓ على أية حال، تنعدم فائدة الرؤية المجسمة (الرؤية بالعينين) من أجل إدراك العمق إذا كان بعد الجسم اكثر من 200 قدم (شاهين، 2022، صفحة 06).



الشكل رقم (05): يبين تحديد بعد الجسم عن العين

1-6. رؤية الألوان:

اعتمدت جميع النظريات الرؤية الملونة على الملاحظة المعروفة جيداً، وهي أن العين البشرية تستطيع اكتشاف جميع تدرجات الألوان عند مزج الأضواء وحيدة اللون الأزرق والأحمر والأخضر بتراكيب مختلفة بشكل مناسب (شاهين، 2022).

1-6-1. الحساسية الطيفية ألنماط المخاريط الثالثة:

اعتماداً على اختبارات الرؤية الملونة، تم البرهان أن الحساسية الطيفية للأنماط الثالثة المختلفة من المخاريط في الإنسان لطيف الألوان تماثل بشكل أساسي منحنيات امتصاص الضوء للأنماط الثالثة من الأصبغة الموجودة في المخاريط الخاصة بها.

1-6-2. تفسير اللون في الجهاز العصبي:

يستطيع الشخص أن يرى أن الضوء البرتقالي وحيد اللون والذي موجته 580 نانومتر، بحيث ينبه المخاريط الحمر على قيمة تنبيهية تبلغ نحو 99(أي 99 %من قمة التنبه عند طول الموجة الأمثل)، وينبه المخاريط الخضر على قيمة تنبيهية تبلغ نحو 42 ،ولكن ال ينبه المخاريط الزرق (شاهين، 2022، صفحة 11).

خلاصة الفصل:

إن حاسة البصر هي العنصر الحسي الخاص بالرؤية وبتحديد مسافة المرئيات، ووجود العينين معا يزيد من أفق ومجال الرؤية ، فيلعب البصر دورا هاما في تحديد وأداء المهارات وكذلك رؤية الألوان و اتساع مدى الرؤية يساعد الرياضي على إتخاذ الموقف المناسب.

الفصل الثاني:

رياضة القوس والسهم

تمهيد:

في هذا الفصل حاول الباحث إعطاء نظرة شمولية عن مراحل تطور هذه الرياضة والتطرق إلى أسسها والمهارات الأساسية والأدوات الخاصة وكل ما يتعلق بهذه الرياضة.

2-1. تطور القوس عبر التاريخ :

توفرت على مر التاريخ أنواع وأشكال متعددة للأقواس من أشهرها القوس الطويل من قطعة خشب واحدة والقوس المركب القصير الذي تنحني أطرافه إلى الخارج، وبحلول القرن الثاني عشر الميلادي، أصبحت التشابه سلاحا شائعا في أوروبا.

ومع ولادة أول اتحاد لهذه اللعبة عام 1930 وضمنت القوانين والأنظمة وأصبحت رياضة القوس والسهم رياضة معرفة دوليا وعلى الصعيد العالمي. وفي سنة 1972 عادت رياضة القوس والسهم لتدخل الألعاب الأولمبية من جديد ، وفي عام 1982 أدخلت على هذه الرياضة بعض التعديلات حيث أصبحت أكثر حماسا واتخذت الشكل الذي تعرفه اليوم ومن أشهر المنتخبات التي سيطرت على هذه اللعبة المنتخب الكوري الجنوبي، خاصة على مستوى السيدات، وذلك منذ دورة لوس أنجلوس عام 1984 كما احتلوا المراكز الثلاثة الأولى في الفردي في أولمبياد سيدني بالإضافة إلى انتزاعهم الذهبية في مسابقة الفرق علم أن هذه الرياضة تمارس على الصعيد الفردي أو على صعيد الفرق (أحمد، 2015، صفحة 227).

وقد لعبت القوس دورا مهما وبارزا في تاريخ البشرية، فهي لا بد أنها كانت في أول أمرها أداة للبقاء استعملها الإنسان الأول للصيد أولا ثم للدفاع عن نفسه ضد الأعداء المحدقين به من الوحوش الضارية التي كانت تتحين الفرص لافتراسه أو سلبه رزقه، أو لحماية نفسه من أبناء جنسه الذين قد يتربصون به. وقد كان للقوس دور كبير في تقرير نتيجة عدد كبير من المعارك الكبرى في التاريخ، ففي معركة (قادش) التي دارت رحاها سنة 1288 ق.م. استطاع النبالة المحمولون على العربات في جيش الملك الفرعوني رمسيس) أن يلحقوا بجيش (الحيثيون) هزيمة منكرة (in Time A Shoot archery a brief history of 2006) .

2-2. أسس وطبيعة رياضة القوس والسهم :

تمارس رياضة القوس والسهم في الصالات المغلقة و في الملاعب المكشوفة (الهواء الطلق)، وتعود جذورها إلى التاريخ القديم حيث استعمل الإنسان القوس والسهم في الصيد ومن ثم آلة فتاكة في الحروب التي خاضها (أحمد، 2015، صفحة 225).

وهي فن التصويب، حيث يستعمل كل منهما في إصابة هدف محدد بدقة ومن ثم إحراز النقاط، وكلما كانت الإصابة دقيقة كلما جمع المتسابق أكبر عدد من النقاط. وهي رياضة التصويب على لوحة التورية التي تقسم على خمس حلقات مختلفة الألوان يترتب فيها من الخارج (أبيض، أسود، أحمر. أصفر)، وتتدرج باختلاف اللون ومنطقة الحلقة (مالح، 2015، صفحة 71)

2-3. التخصصات الدولية في الرماية بالقوس والسهم :

2-3-1. في الهواء الطلق:

تمارسه ما يقرب من 90 دولة، يمارس على أرض مستوية، على لوحة التروية مقسمة إلى 10 مناطق للنقاط مكونة من 5 ألوان مختلفة. يطلق الرامي 36 سهما. في الجولة الواحدة. 6 أسهم في المسافات الطويلة، و 3 أسهم في المسافات القصيرة.

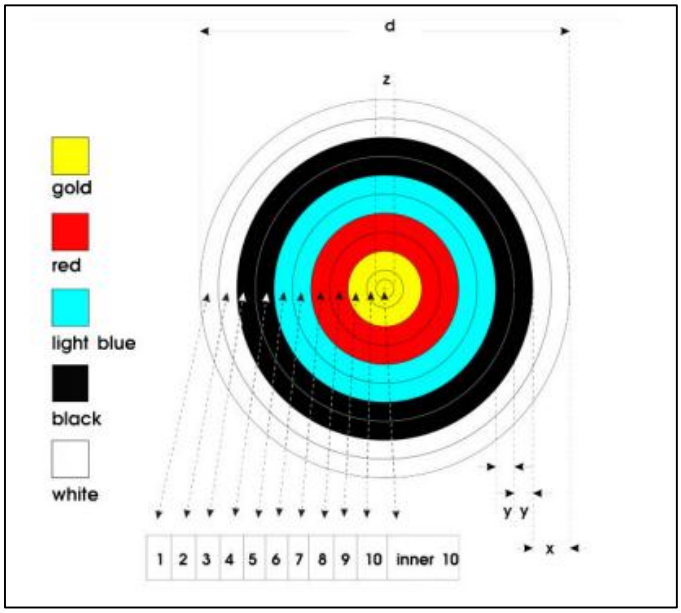
المسافة بين الرامي والهدف في فئة الرجال (30-50-70-90 مترا. المسافة بين الرامي والهدف في فئة النساء (30-50-60-70 مترا. و يستخدم في هذا الاختصاص هدف قطره (122) سم . في المسافات 90 و 70 و 60 مترا . وهدف قطره (80) سم في المسافات القصيرة (50 و30) مترا.

2-3-2. داخل الصالات:

تمارس منذ عام 1972، وخاصة في فصل الشتاء. يطلق الرامي مجموعتين من 30 أسهم في الجولة. 3 سهام في مسافة 25 أو 18 مترا، من اختيار المنظمين. 18 مترا هي الآن المسافة الوحيدة التي اتخذت في البطولة الأوروبية والعالمية. الأهداف مطابقة للمواصفات الاتحاد الدولي للقوس والسهم (FITA).

يستخدم هدف قطره (60) سم في مسافة (25) متر . و هدف قطره (40) سم في مسافة (18) متر (2003, p. 38)يجب أن يكون هناك رماة بأعداد كافية لضمان أن كل هدف في البطولة لديه رامي، وعندما يكون هناك أكثر من رياضي واحد في الهدف يتم تعيين رماة من الهيئة المنظمة و الرامي الذي لا يشارك في الرمي ، يجب أن لا يشترك في أي مناقشة بخصوص قيمة السهم (world archery, 2007, p. 8).

و تقسم لوحة الهدف إلى دوائر ذات ألوان مختلفة، تضيق تدريجيا في محورها وتقسم هذه الدوائر إلى دائرة 1 و2) لونها أبيض ودائرة (3 و 4) لونها أسود ودائرة (5 و 6) لونها أزرق، ودائرة (7 و8 لونها أحمر، ودائرة (9 و10) لونها ذهبي، وتختلف مسافة المناطق على حسب قطر الهدف.



الشكل رقم (06): يمثل مختلف مناطق رمي الهدف

2-4. الأعمار المشتركين في اللعبة :

كل الأعمار بداية من 6 سنوات فما فوق، السن تحت 11 سنة له الحق من 18 متر – البراعم من 11 له حق 17 متر . الناشئين من 18 إلى 50 متر. فوق 16 أو 17 سنة له حق 70-90 متر ولكن في بطولة الجمهورية يتم تنزيله إلى 30 متر. من اجل الحافز الدراسي، أما السن العمومي من بعد 18 إلى ما لا نهاية 70-90متر (مالح، 2015، صفحة 72)

كل لجنة قضاة يجب أن تتضمن قاضيا دوليا من الاتحاد الدولي للقوس و السهم (FITA) . ويعين قاض واحد لكل سبعة أهداف على الأقل ، تكون واجبات القضاة خاضعة لقوانين الاتحاد الدولي للقوس والسهم (FITA) وأحكامه وعند الضرورة تتم المشاورات بين القضاة المسئولين و الفنيين ومدير المنافسات .و تخضع منافسات القوس والسهم الأحكام وشروط ومواصفات الاتحاد الدولي (FITA) والاتحاد الآسيوي للقوس والسهم (AAF). وفي حالة وجود لبس في التفسير واختلاف النصوص تكون الأولوية للنص الانجليزي، وأي حالة غير مسبوقة ولا تغطيها الأحكام يجب أن يكون حلها متوفرا مع قانون وأحكام (OCA) وأحكام الاتحادين الدولي والأسيوي (أحمد، 2015، صفحة 230) .

2-5. المحددات الضرورية لرياضة القوس والسهم:

تتميز رياضة القوس والسهم بمحددات عدة مثلها كمثل معظم الرياضات التي تصنف وفقا للقوانين والتشريعات الدولية من جهة ومن جهة أخرى تصنف عضويا وبدنيا وفقا لمتطلباتها الخاصة، لذا يجب أن يعد اللاعب إعدادة من كافة الجوانب لمواجهة هذه المتطلبات وخصوصا التكيف البدني والنفسي والوظيفي العالي ، فضلا عن مقومات الشخصية والجسمية. إذ يعمل هذا على زيادة مقدرة اللاعب في استغلال الأداء المهاري في أي نوع من أنواع المواقف الرياضية.

إذ أن رياضة رمي السهام هي رياضة تتطلب تركيزا عاليا متميز بالاستعداد البدني العالي المدروس لكي يحقق اللاعب ما يصبوا إليه وهو التصويب على الهدف.

وتمارس هذه الرياضة من بين الملايين في العالم، إذ إنها تربي لدى الشباب تذليل الصعوبات البدنية والنفسية والوظيفية وتحسن حاسة البصر وتنمي القابلية على الصبر والهدوء وتطور سرعة البديهية وترفع القدرة على التحليل السريع من خلال دراسة الظروف المحيطة ثم اختيار القرار الملائم والصائب في مدة زمنية وجيزة وتضفي على ممارسيها شعورة غامرة وارتياحا لا يوصف ومتعة عظيمة حينما يتمكن الرامي من إصابة الهدف، وهذا الأمر يولد صراع داخلية يستحوذ على الرامي لكي يحصل على نتائج متقدمة مما يحفز الرماة على الاستمرار في مزاولة الرماية.

أن رماية القوس والسهم هي رياضة لا عنف إنما الهدوء التام، وهنا نذكر أن الرماة المميزين هم الذين يتمكنون من عزل أنفسهم عن صخب العالم في أثناء ادعائهم مهارة الرماية ومن ثم الدخول في عالم آخر مؤلف من الرامي والقوس والهدف. الأمر الذي يتطلب تركيزا وهدوء أو مجهودا ذهنيا استثنائيا (مالح، 2015، صفحة 75).

2-6. المحددات الذهنية والعقلية لاعب القوس والسهم:

ومن متطلبات هذه الرياضة الثبات والتركيز، فعند أداء مهارة مثل التصويب تتطلب معلومات بصرية فعل اللاعب أن ينمي عادات توسيع المجال البصري وتقليصه إلى الدرجة المناسبة من الاتساع أو التحديد (مالح، 2015، صفحة 76) .

عملية التصويب الجيدة وفاعلية تسلسل الرمي نحو الهدف يشمل تفاعل وتداخل مجموعة من الانطباعات المعرفية والحواس المختلفة. هذه الأحاسيس وردود الفعل تشمل الصورة البصرية المنظار القوس" والشعور بالجسم، الاستقرار العقلي، الوعي بالبيئة المحيطة. على اللاعب أن يأخذ بعين الاعتبار كل هذه العوامل ، وينبغي أن يطلق السهم إلا في حالة اقتناعه ببلوغ كل هن هذه العوامل إلى المرحلة المثلى.

طريقة الإحساس بالرمية مهم حيث أن اللاعب المبتدئ لا يمكنه تصور نفسه وبالتالي عليه الاعتماد على التغذية الراجعة للعضلات لتقييم كل رمية. و كل ما سبق يمكن اعتباره على أساس الصورة البصرية المرجعية (الإدراك البصري)، أي ما يستطيع اللاعب رؤيته مثل طفو "منظار القوس" في المنطقة المقبولة فوق منتصف وجه الهدف واستقامة الوتر، وقبضة القوس في الوضع العمودي . وهذا الإدراك يشعر به اللاعب أثناء كامل عملية تسلسل الرمي (من بداية السحب إلى نهاية الإطلاق) ، من خلال مصدرين . مصدر بدني والحالة العقلية، فالأحاسيس لها صلة بالحركات ، وضع الجسم ، الثبات ، مثل " الاتزان ، استقامة الجسم، وضع الرأس ، تحديد النقطة المركزية على الوجه anchar point". ومجهود السحب عند التوتر والاسترخاء . هذه المكونات مهمة فيما يتعلق بالرمي الجيد.

فيما يتعلق بالحالة العقلية التي تتمثل في الثقة، التركيز ، الانتباه ، التحرر من الإلهاء والتوتر، الوعي والإدراك بالبيئة، السلامة ، على المدرب أن يعمل على مساعدة اللاعب في تحديد وتطوير وتنظيم كل المشاعر اللازمة وجميع أنواع الأحاسيس. فالصورة البصرية والإدراك البصري بالبيئة المحيطة يتفاعلان مع الجانب البدني والإحساس العقلي بجسم اللاعب فمن المهم أن يبدأ تدريب اللاعب نحو تطوير وتعزيز الجسم وتوازنه والوضعيات المشاركة وقوة اللاعب و الأخذ بعين الاعتبار البنية البيوميكانيكية في حين إدراك اللاعب لهذه العوامل أثرها بإمكانه الربط بينها من خلال الاستمرار في تكرار سلسلة الرمي ، وعليه امتلاك المعرفة التحرير الوتر أثناء الوقت الذي تكون فيه كل هذه العوامل قريبة من المثالية.

يتم إطلاق السهم عند وصوله للوضعية التفاعلية المثالية و إطلاقه قبل ذلك لن ينتج عنه رمية جيدة بل ينتج تطوير خاطئ للتقنية. فكلما كان اللاعب أكثر استقرارا في الوضعية وقوي عند السحب الكامل للوتر وعنده إدراك بصري وحركي كبير وعنده تنسيق عصبي حركي، كلما كان قديفه جيد في أغلب الأحيان ، نتيجة ذلك فان اللاعب يقوم بالإطلاق في كل ثقة وسيطرة وهما معياران مهمان في العديد من الأنشطة . إذا كان اللاعب ضعيف وغير مستقر قد لا يستطيع إنتاج أو الحفاظ على الإحساس بعامل التنسيق أثناء وبعد الإطلاق على اللاعب المتابعة من خلال

الحفاظ على وضعية الجسم والأحاسيس البصرية والبدنية المختلفة ، فالمتابعة هي جزء مهم من الرمية ، فالسهم يخرج بصورة سلسة إلا إذا كانت المتابعة قد أنجزت بشكل صحيح . وينبغي أن يكون الإطلاق إلا عند الإحساس البصري ومدى التنسيق للاعب (world archery، 2007، الصفحات 36-37).

2-7. المهارات الأساسية والفنية للقوس والسهم:

إن المراحل الفنية من ناحية الأداء الكلي ووفقا لقانون اللعبة تعد واحدة لا تختلف متطلباتها بين لاعب وأخر. أما في التفاصيل المميزة لكل مرحلة فهنالك اختلافات عدة تتوقف على كل من المقاييس الجسمية والتركيب التشريعي المميز لجسم اللاعب، وأيضا على الإمكانات البدنية والتي تنتج عن التوافق مع الأداء المميز لكل لاعب من الناحية الفنية، فضلا عن الطريقة التعليمية والتدريبية التي يعتمدها المدرب في إيصال المعلومة للاعب بشكل سهل واقتصادي (مالح، 2015، صفحة 56). وفيما يلي الخطوات المهمة لذلك.

2-7-1. تحديد العين السائدة:

الطريقة الأولى:

ولتحديد العين السائدة نقوم بعمل هذا الاختبار كما يلي:

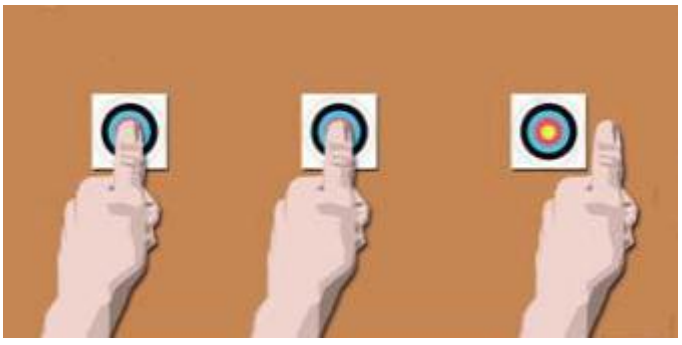
يقوم الرامي بوضع إحدى يديه على اليد الأخرى بحيث تكون ثقبا بين الإمامين والأصابع وتتقاطع اليدين بزاوية (90) درجة تقريبا ويمد الرامي يديه بهذا الوضع باتجاه الهدف والنظر إليه من خلال الثقب بين الإمامين و الأصابع مع بقاء العينين مفتوحتين .

الشكل رقم (07): يبين طريقة تحديد العين السائدة

يتيم سحب اليدين نحو الوجه واستمرار النظر نحو الهدف، وعندما تلمس اليدين الوجه ستكون الفتحة أمام العين الساندة. يمثل طريقة تحديد العين السائدة

الطريقة الثانية :

تمديد ذراع واحدة ومع كلتا العينين مفتوحتين، وجه الإصبع، أو الإمام على الهدف أغلق العين اليسرى. إذا بقي الإصبع في استقامة مع الهدف فهذا يعني أن العين اليمني هي السائدة، عكس العملية مع غلق العين اليمنى لإثبات أن العين اليسرى ليست المسيطرة. يوضح الاختبار.



الشكل رقم (08): طريقة أخرى لتحديد العين السائدة

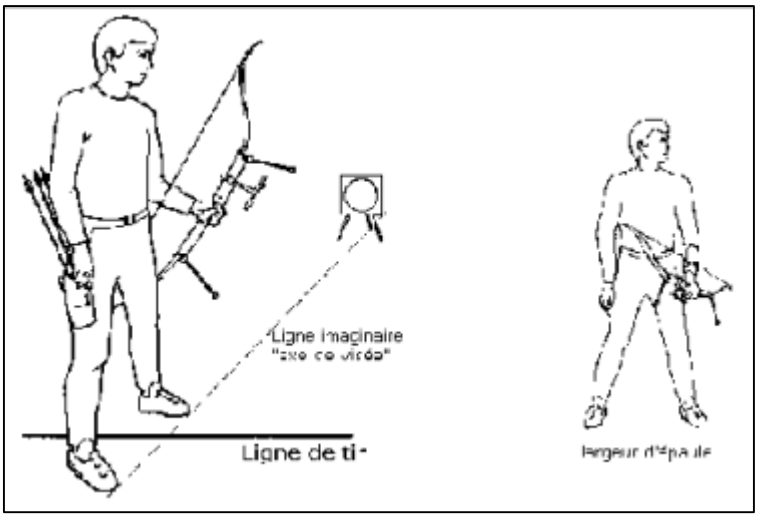
2-7-2. الوقوف:

يتعلم اللاعب منذ البدء الوضع الابتدائي لعملية الوقوف، والتي تكون بأنواع ومختلفة حسب ما يتناسب ومواصفات كل لاعب فاللاعب في الوضع الأول تكون أطراف أصابع قدميه متعامدة على الخط الوهمي الذي يمر من منتصف الهدف ويصل حتى قدمي اللاعب على خط الرمي، إذ يضع اللاعب قدميه علناحيتي خط الرمي (الموازي للهدف)، يكون اتساع القدمين باتساع الكتفين تقريبا. وبشكل عام يكون الجسم على شكل علامة (4) الجسم كله خطوط مستقيمة وفي وضع انتصاب تام والقدمين متوازيين وباتساع الأكتاف والجسم عمودي على الهدف بزاوية 90 درجة و في حالة استرخاء تام وغير متشنج.

وهنالك وقفات عدة تختلف باختلاف كل لاعب وحسب أخطائه في التصويب. ولكن معظم الرماة يقفون الوقفة الطبيعية لأن الخط الوهمي مع منتصف الهدف يكون على خط واحد مع أطراف أصابع القدمين (Compagnie d'Arc Saint-Sébastian de Kraainem , 2005)

أما النوعين الآخرين اللذين يتخذهما اللاعب تبعا لما يتناسب مع كل مواصفاته فتكون وفقا إلى الوقفة المفتوحة أو الوقفة المغلقة ويختلفان مع الوضع الأول في أن أصابع القدم لا يكونان متعامدان على الخط الوهمي الذي يمر من منتصف الهدف فتكون القدم في الوقفة المفتوحة الأقرب للهدف إذ تبعد عن الخط الوهمي قليلا راد (lee, 2010) أما في الوقفة المغلقة فتكون القدم البعيدة عن الهدف هي التي تبعد عن الخط الوهمي قليلا وبعضهم يفضل الوقفة المنحرفة أو الوقفة المفتوحة أو المغلقة.

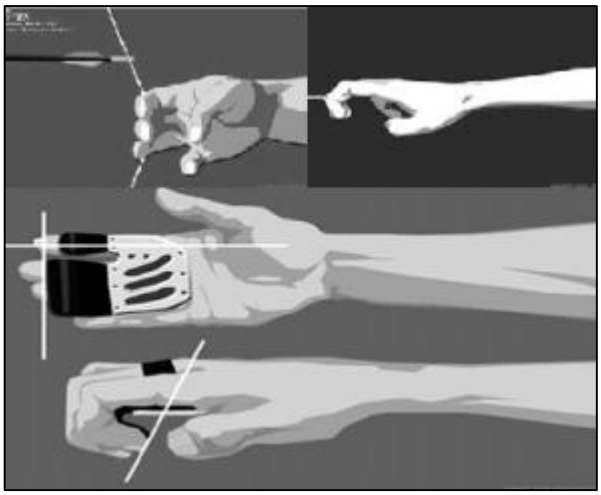
فالوقفة المفتوحة أو المنحرفة تجعل الرامي يرى الهدف أفضل و يعزز توازن الجسم ككل. أما الوقفة المغلقة قد تؤدي أن يضرب الوتر الساعد أو يمسك بطرف واقي الذراع وهي غير منتشرة بين الرماة (2015, p. 83) .



الشكل رقم (09): يبين الوقفة الطبيعية للرامي

2-7-3. وضع أصابع اليد الساحبة للوتر:

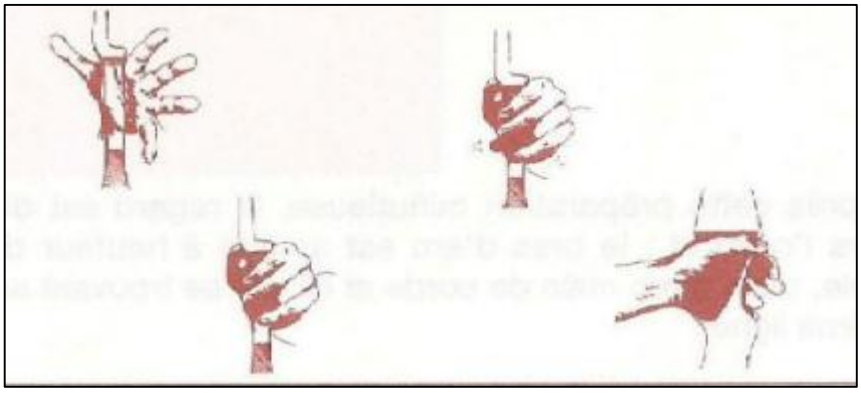
يقوم اللاعب بإيصال الأصابع عند نهاية العقلة الأولى بان يكون أصبع السبابة متصل بالوتر من أعلى نقطة تثبيت مؤخرة السهم في الوتريليه من أسفل النقطة نفسها أصبع الوسطى فالبنصر مباشرة ولكن بدون أن يلمس السهم، مع إحكام القبض على الوتر بالأصابع الثلاثة على شكل خطاف HOOKin بين السلاميتين الأولى والثانية بحيث يكون الضغط الناتج من القوس موزع على امتداد خط الضغط Line Pressure المار بمفصل أصبع الإبهام (كلوه اليد). وان تكون أصابع اليد الساحبة بالوضع الذي لا يؤثر في الأداء (Anne Michaut، 2006).



الشكل رقم (10): وضع أصابع اليد الساحبة للوتر

2-7-4. وضع اليد الحاملة للقوس:

لعمل هنا بأن يكون هنالك خط عمودي يقسم يد القوس نصفين، هذا الخط يمثل المكان الذي يضغط عليه اللاعب بيده وان القبض على يد القوس ليس معناه مسكها ولكن مجرد حمل اليد مع دفعه للأمام، وتكون بذلك ظهر كف اليد تمثل زاوية 45 درجة مع خط اليد ويكون أصبع السبابة والإبهام شبه متلامسين ولكن بشكل استرخائي ولا تؤثر في عملية الرمي.



الشكل رقم (11): يبين وضع اليد الحاملة للقوس

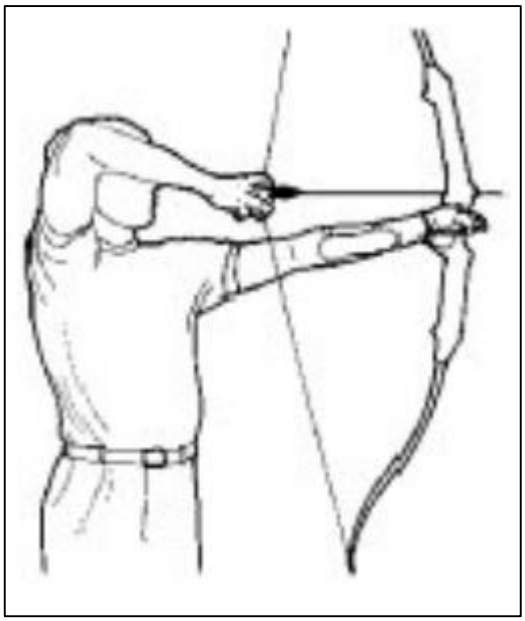
2-7-5. وضع الذراع الممسكة بالقوس:

أن الذراع الممسكة بالقوس هي الأخرى ذات تأثير كبير من الناحية الفنية بأن تكون ممتدة وتحمل القوس في ارتفاع الأكتاف نفسه، ويكون المرفق مستدير ناحية الجهة الإنسية لجسيم اللاعب واتجاهه للخلف، وأن يكون الساعد في خط مستقيم موازي لمسار الوتر (world archery، 2007، صفحة 105).

الشكل رقم (12): يبين وضع الذراع الممسكة بالقوس

2-7-6. السحب:

يقوم اللاعب بسحب الوتر بشكل خط مستقيم وأفقي وموازي للذراع الممسكة بالقوس لكي يصل إلى نقطة التثبيت ولأجل تحقيق هذه يجب أن يتم ذلك بالعمل على تقريب عضلات الظهر العليا لعظمي اللوح للداخل في اتجاه أحدهما الأخر.



الشكل رقم (13): يبين عملية السحب

2-7-7. التثبيت:

أن التثبيت هو إحدى المتطلبات المهمة جدا وذلك للحاجة الملحة للتهدئة النفسية و في الوقت نفسه

توفر التركيز المدروس وتهيئة الأجهزة الوظيفية وعلى ذلك الأساس يجب العمل بما يلي:

- يجب أن يلامس الوتر في مرحلة التثبيت الأنف، للحد الخارجي للذقن.
- يكون وضع إصبع السبابة أسفل الذقن وملامسا والأسنان مقفلة

يجب ملاحظة أن الفم يكون مغلقا (وذلك لأنه إذا كان هنالك أي اتساع في الفك في تغير نقطة التثبيت وعدم ثباتها كل مرة عن التي تليها أو تسبقها مما يتسبب في عدم دقة الأسفل كان سببا الرميات (Anne

Michaut، 2006، صفحة 07).

الشكل رقم (14): يبين عملية التثبيت

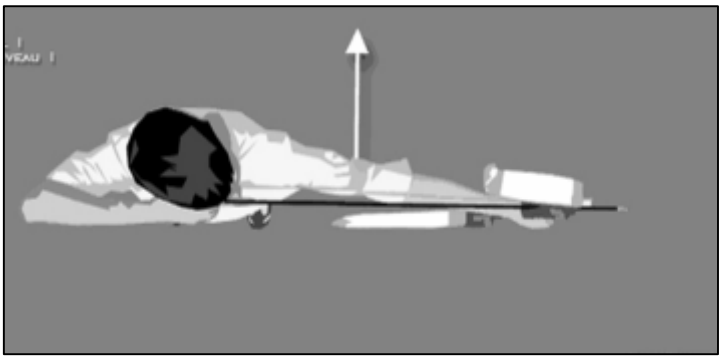
2-7-8. الشد والانتظار:

من الأمور المهمة هنا الانتظار لما يتأثر في زمن الشد والحالة النفسية والجسمية ولذا يتطلب العمل بما يلي:

- ✓ يجب أن يحتفظ اللاعب بعضلات الظهر في حالة توتر دون تغيير.
- ✓ الذراع الممسكة للقوس وذراع السحب ومرفق ذراع السحب على خط مستقيم واحد.

✓ الاحتفاظ بالأكتاف في وضعهما الطبيعي قدر الإمكان.

يجب أن يقع مركز ثقل الجسم بالنسبة لقاعدة الارتكاز في منتصف المسافة للخط الواصل بين بداية القدمين أصابع سلاميات مفصل.



الشكل رقم (15): يبين عملية الشد و الإنتظار

2-7-9. التهديف:

من اجل الوصول إلى مستوى تهديف العالي الدقة يجب العمل على ما يلي:

✓ تتم عملية التهديف عن طريق العينين معا أو العين السائدة، وإغلاق العين الأخرى.

✓ يجب أن يحتفظ اللاعب بالتسديد في وسط الهدف دون تغيير في مكانه لأي سبب.

✓ يجب أن يكون مرور الوتر بصورة رأسية متعامدة مع نقط التسديد المثبتة في يد القوس ويتجه نحو اليسار قليلا (world archery، 2007، صفحة 105).

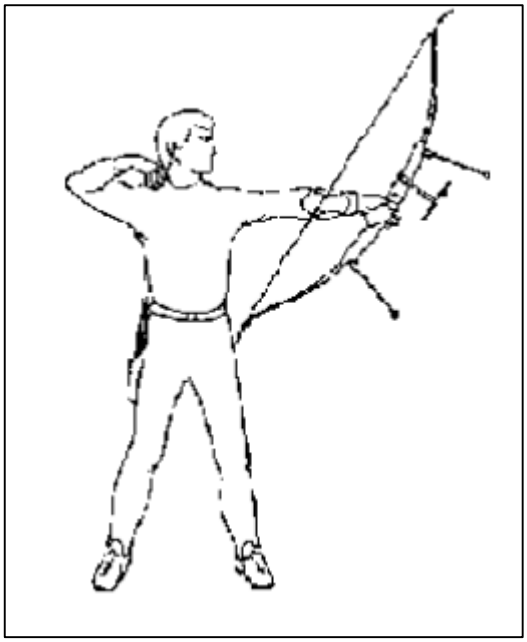
2-7-10. الإطلاق:

يعد الإطلاق خاتمة مهارة الرمي بان يكون اللاعب على مستوى من الاحتفاظ التام بأجهزة وظيفية جيدة جدا ولياقة بدنية ونفسية عالية ولأجل تحقيق ذلك يجب العمل بما يلي:

- ✓ يستمر اللاعب بتحريك وتقريب عظمتي اللوح من بعضهما عن طريق انقباض عضلات الظهر والكتف الخلفية، وان يكون في أثناء ذلك ارتخاء في أصابع اليد في ذراع السحب.
- ✓ ارتخاء ذراع القوس وبذلك سوف تندفع للأمام بطريقة أوتوماتيكية ويتحرر الوتر من الأصابع وينطلقً من الوتر في الهواء و في طريقه إلى الهدف السهم خارجا.
- ✓ ترك القوس ليتأرجح أو ليسقط من يد اللاعب (تمنعه من السقوط حبل مثبت في إصبعي اليد الحاملة للقوس

2-7-11. المتابعة

وهنا يجب أن يكون ذراع السحب في حالة ارتخاء وخلف الأذن للأسفل قليلا ويجب الانتظار في آخر وضع وصل له اللاعب من تحرير السهم من القوس وانطلاقه حتى يصل السهم إلى الهدف.



الشكل رقم (16): يبين عملية المتابعة

خلاصة الفصل:

لقد أصبحت رياضة الرماية بالقوس والسهم محل اهتمام الدول المتقدمة وذلك من خلال تسخير إمكانيات ضخمة في هذا المجال قصد رفع مستواها من جهة والحفاظ على الألقاب العالمية التي تحوزها من جهة أخرى، إلا أننا نجد أن الرماية بالقوس والسهم في الجزائر لم يرق مستواها بعد إلى مسايرة هذه الدول المتقدمة.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل منهجية البحث وهذا من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، و بعد دراستنا للإطار النظري ارتأينا أن نحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية بغية إعطائه منهجا علميا، عن طريق تفريغ الاستمارة وتحليل الجداول الإحصائية.

1-1. منهج البحث:

الاعتماد على **المنهج الوصفي** باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هده الدراسة حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه من أكثر مناهج البحث العلميِّ استخداماً من قبل التربويِّين، حيث أنه يبحث العلاقة بين أشياء مختلفة في طبيعتها لم تسبق دراستها، فيتخيَّر الباحث منها ما له صلة بدراسته لتحليل العلاقة بينها.ويتضمَّن مقترحاتٍ وحلولاً مع اختبار صحَّتها، ويصف النماذج المختلفة والإجراءات بصورة دقيقة كاملة بقدر المستطاع بحيث تكون مفيدةً للباحثين فيما بعد (أبو سليمان، 1993، صفحة 33).

2-1. مجتمع و عينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في المؤسسة الاستشفائية المختصة في طب و جراحة العيون "حمو بوتليليس" بكونيو ولاية وهران، أما عينة البحث فتمثلت في أخصائي طب و جراحة العيون بمجموع 40 طبيبا منهم 87.5% أخصائيي طب وجراحة العيون برتبة بروفيسور و أساتذة مساعدين، و12.50 من تخصصات أخرى يزاولون نشاطهم بنفس المؤسسة، و تم اختيارهم بطريقة قصدية لخدمة موضوع البحث.

1-3. مجالات البحث:

المكاني: **المؤسسة الإستشفائية "حمو بوتليليس" بكونيو ولاية وهران**

الزماني: امتدت الدراسة من 2022/01/10 إلى غاية 2022/06/05.

المجال البشري: و تمون من 40 طبيبا في اختصاص طب العيون (12.50% تخصصات أخرى تعمل في نفس المؤسسة)

1-4. أدوات البحث:

الاستبيان: تم إعداد استمارتين وزعت على الأطباء، و اعتمدنا فيها على نوع واحد من الأسئلة وهو استبيان مغلق، وتنحصر فيها الإجابة حسب الاقتراحات و تكونت من عدة محاور على الشكل التالي:

- المحور الأول: معرفة أسس الرؤية العامة للرياضيين (رياضة الرمي بالسهم)
- المحور الثاني: معرفة أسس الرؤية لرياضيي الرمي بالسهم أثناء التصويب
- المحور الثالث: ما هي النصائح والحلول لرياضي الرمي بالسهم ضعيفي الرؤية

1-5. الأسس العلمية لأدوات البحث

- **الثبات**: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.(مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين(Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط.(حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدم الطالب الباحث إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه"(معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار

على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس اللاعبات)

الصدق: صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها.(حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل معامل الارتباط "ر" لبيرسون حساب ثبات و صدق الاختبار.

الجدول رقم (02): يمثل معامل الثبات و الصدق لأداة البحث.

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
المحور الأول				0.70	0.83
المحور الثاني	12	11	0.05	0,72	0,84
المحور الثالث				0.80	0.89

قيمة "ر" الجدولية 0.60 عند مستوى الدلالة 0.05

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاستبيان (محصورة) ما بين (0.83-0.89) بالنسبة إلى الصدق و(0.70-0.80) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات و الصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 و هذه القيم دالة إحصائيا بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,60 وعليه يتبين للطالب الباحث أن الاستبيان الذي تم استعماله يتميز بدرجة ثبات و صدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05.

1-6. الدراسة الاستطلاعية:

توجهنا إلى المؤسسة الاستشفائية المختصة في طب و جراحة العيون "حمو بوتليليس" بكونيو ولاية وهران، حيث قمنا بإجراء مقابلات مع أطباء العيون و طرح بعض التساؤلات التي ساعدتنا في التزود بالمعلومات حيث قمنا من خلال لها بتعديل الاستمارة الاستبيانية و توزيعها على العينة و قمنا باسترجاعها للقيام بالدراسة الإحصائية في ظرف 10 أيام.

1-7. الدراسة الإحصائية:

حتى نتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الإستمارة استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل الإجابات إلى أرقام و نسب مئوية وكذلك كا^2 وهذا بإتباع القوانين التالية:

- النسبة المئوية = $\frac{\text{نسبة التكرار} * 100}{\text{عدد العينة}}$

- كا^2 = $\frac{(\text{تكرار المشاهد} - \text{تكرار المتوقع})}{\text{تكرار المتوقع}}$

خلاصة الفصل :

للوصول إلى نتائج مرضية، وجب علينا ضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس الفرضيات التي تم وضعها والتي كان علينا الوصول إليها، وقد اعتمد الطالب الباحث على جمع بيانات الإستمارة للحصول مجموعة من النتائج والتي سيتم تحليلها ومناقشتها في الفصل التالي.

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات و الاستنتاجات

2-1. عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (03): يمثل البيانات الشخصية لعينة البحث

		التكرار	النسبة (%)
الجنس	ذكر	32	80.00
	أنثى	08	20.00
الخبرة المهنية	أقل من 05 سنوات	02	05.00
	من 05 إلى 10 سنوات	15	37.50
	أكثر من 10 سنوات	23	57.50
التخصص	بروفيسور في طب العيون	10	25.00
	أستاذ مساعد في طب العيون	25	62.50
	تخصص آخر	05	12.50

من خلال الجدول أعلاه والذي يمثل عينة البحث تبعا لمتغيرات البيانات الشخصية، نلاحظ أنه فيما يخص الجنس بلغت نسبة الذكور 80%بيما كانت نسبة الإناث 20%، أما فيما يخص متغير الخبرة المهنية فكانت نسبة الأطباء الذين لديهم خبرة أقل من 05 سنوات طبينبين لإثنين بنسبة 05% من إجمال عينة البحث، اما من تتراوح خبرتهم بين 05 و 10 سنوات كانت نسبتهم 37.50% من العينة وبلغ عددهم 15 طبيبا، فيما كانت أعلى نسبة لمن تفوق خبرتهم الـ 10 سنوات بمجموع 23 طبيبا بنسبة 57.50%. أما بالنسبة للتخصص فكانت لأطباء المختصين في العيون بنسبة 62.50% من إجمالي الأطباء، بينما كانت نسبة الأطباء العامين تمثل 25.00% من إجمال العينة، و أخيرا كانت نسبة الأطباء من الإختصاصات الأخرى غير العيون تمثل 12.50% من الكل وبلغ عددهم 05 أشخاص.

المحور الأول: معرفة أسس الرؤية العامة للرياضيين (رياضة الرمي بالسهم)

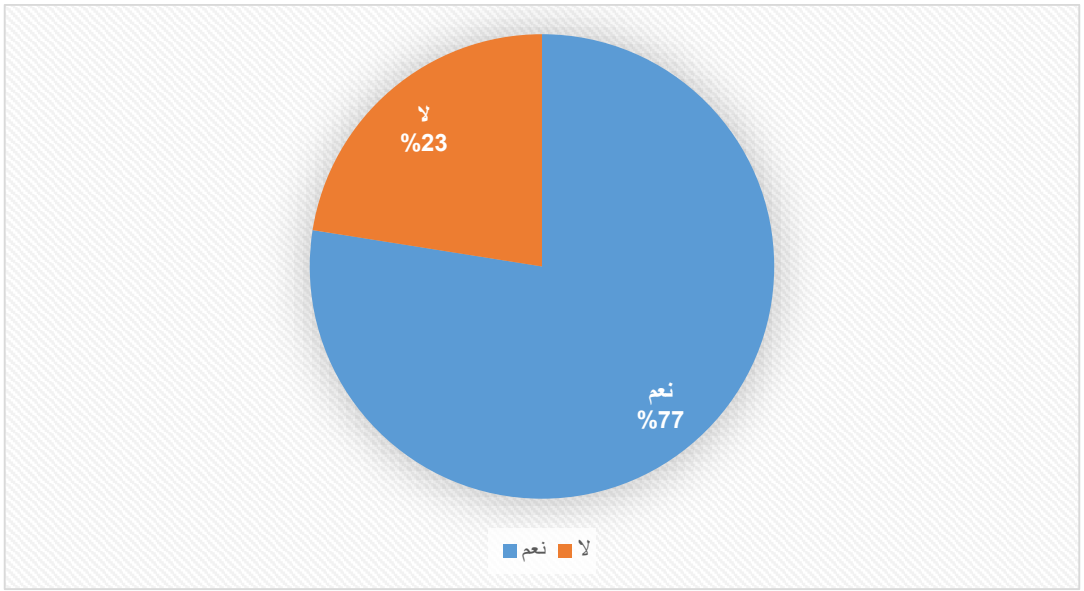
الجدول رقم (04) يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (01)

1. هل يجب أن يكون مجموع حدة الرؤية 10/10

	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مسنوى الدلالة
نعم	31	77.50			0.05
لا	09	22.50	12.10	3.84	درجة الحرية
المجموع	40	100			ن = 1

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 31 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "نعم"، بنسبة وقدرها 77.50%، اما من أجابوا بلا فقد كان عددهم 09 أفراد، بنسبة بلغت 22.50%، و بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 12.10 و هي أعلى من قيما كا^2 الجدولية المقدرة بـ 3.84، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بالاقتراح الأول، ومنه نستنتج ان أغلب الأطباء المبحوثين يقرون بأن مجموع الرؤية لدى لاعبي القوس و السهم يجب أن يكون 10/10.

الشكل رقم (17): يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 01



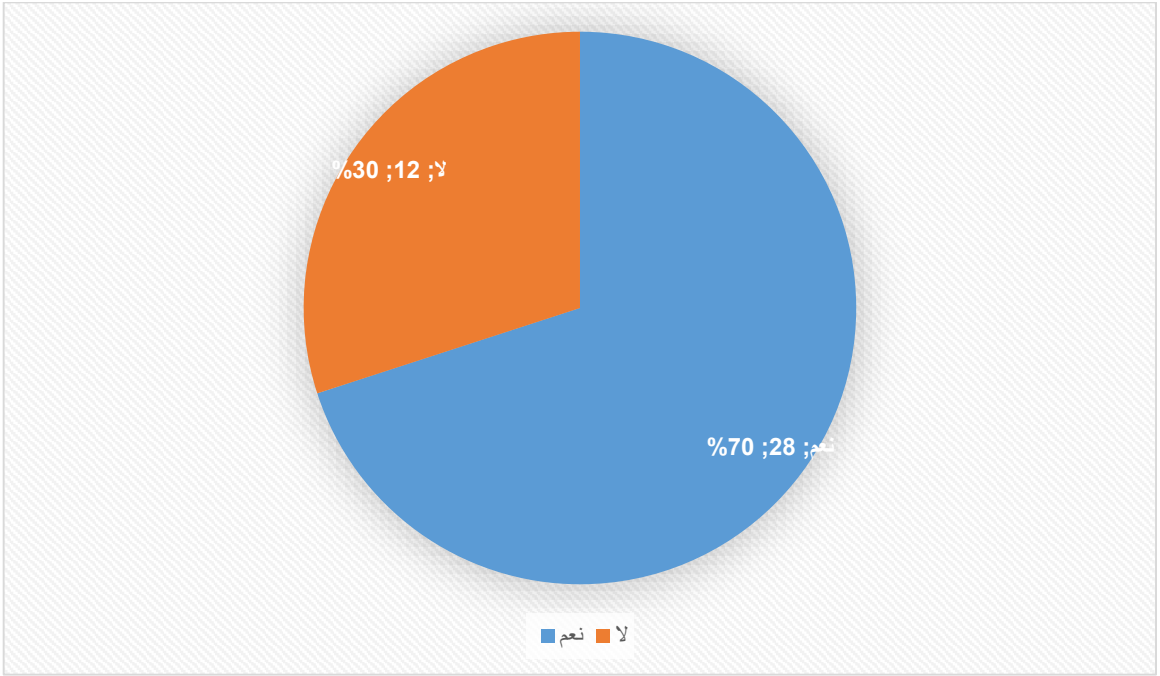
الجدول رقم (05) يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (02)

2. هل يجب أن يكون حقل الرؤية موسع ؟

	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	28	70.00			0.05
لا	12	30.00	6.40	3.84	درجة الحرية
المجموع	40	100			ن = 1

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 28 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "نعم"، بنسبة وقدرها 70.00%، اما من أجابوا بلا فقد كان عددهم 12 فردا، بنسبة بلغت 30.00%، و بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 6.40 و هي أعلى من قيما كا^2 الجدولية المقدرة بـ 3.84، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بالاقتراح الأول، ومنه نستنتج ان أغلب الأطباء المبحوثين يقرون بأنه يجب أن يكون حقل الرؤية موسع لدى الرياضيين

الشكل رقم (18): يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 02



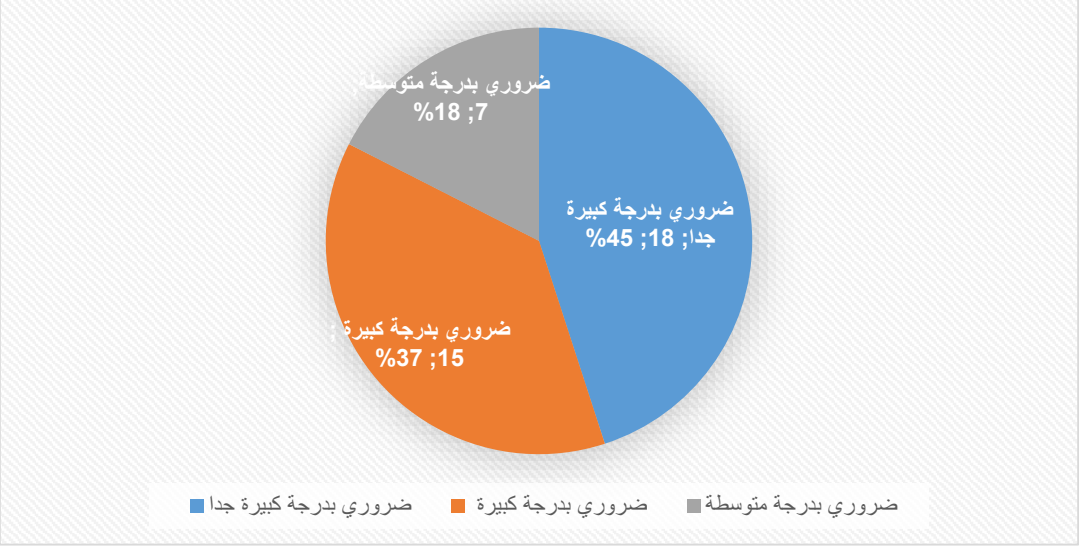
الجدول رقم (06) يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (03)

3. هل من الضروري أن تكون الرؤية المتزامنة أفضل ؟

	التكرار	النسبة	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ الجدولية	مستوى الدلالة
ضروري بدرجة كبيرة جدا	18	45.00	4.85	5.99	0.05
ضروري بدرجة كبيرة	15	37.50			درجة الحرية
ضروري بدرجة متوسطة	07	17.50			
المجموع	40	100			ن = 2

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 18 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "ضروري بدرجة كبيرة جدا"، بنسبة وقدرها 45.00%، اما من أجابوا بـ " ضروري بدرجة كبيرة" فقد كان عددهم 15 فردا، بنسبة بلغت 37.50%، فيما أجبا 07 أفراد بـ " ضروري بدرجة متوسطة " بنسبة 17.50%، من إجمالي عينة البحث، وبلغت قيمة $كا^2$ المحسوبة 4.85 و هي أقل من قيما $كا^2$ الجدولية المقدرة بـ 5.99، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ، ومنه نستنتج ان بعض الأطباء المبحوثين يرون بأنه من الضروري أن تكون الرؤية المتزامنة أفضل.

الشكل رقم (19): يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 03



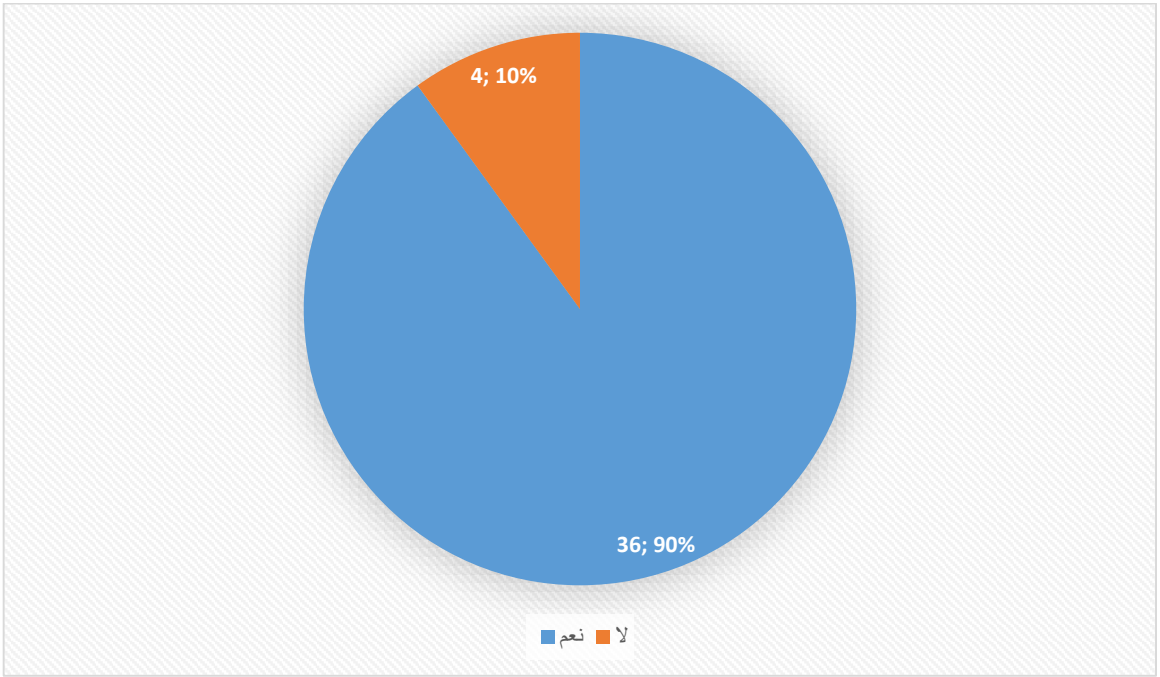
الجدول رقم (07) يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (04)

4. هل يجب أن تكون الرؤية الجانبية جيدة ؟

	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مسنوى الدلالة
نعم	36	90.00			0.05
لا	04	10.00	25.60	3.84	درجة الحرية
المجموع	40	100			ن = 1

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 36 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "نعم"، بنسبة وقدرها 90.00%، اما من أجابوا بلا فقد كان عددهم 04 أفراد، بنسبة بلغت 10.00%، و بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 25.60 و هي أعلى من قيما كا^2 الجدولية المقدرة بـ 3.84، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بالاقتراح الأول، ومنه نستنتج ان أغلب الأطباء المبحوثين يرون أن الرؤية الجانبية يجب أن تكون جيدة.

الشكل رقم (20): يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 04



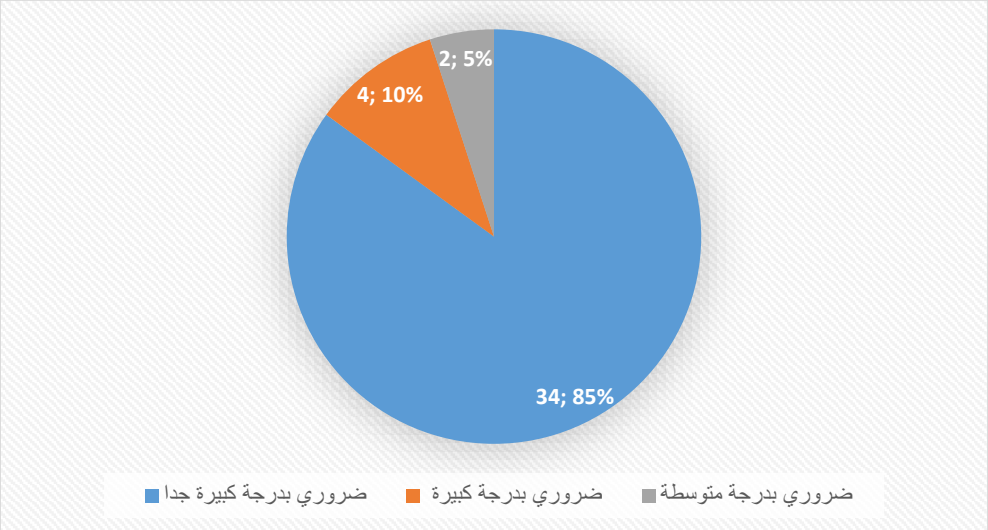
الجدول رقم (08) يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (05)

5. هل من الضروري أن تكون حركة العينين صحيحة ؟

	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
ضروري بدرجة كبيرة جدا	34	85.00	29.49	5.99	0.05
ضروري بدرجة كبيرة	04	10.00			درجة الحرية
ضروري بدرجة متوسطة	02	05.00			
المجموع	40	100			ن = 2

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 34 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "ضروري بدرجة كبيرة جدا"، بنسبة وقدرها 85.00%، اما من أجابوا بـ " ضروري بدرجة كبيرة" فقد كان عددهم 04 أفراد، بنسبة بلغت 10.00%، فيما أجبا فردين (02) بـ " ضروري بدرجة متوسطة " بنسبة 05.00%، من إجمالي عينة البحث، وبلغت قيمة كا^2 المحسوبة 29.49 و هي أعلى من قيما كا^2 الجدولية المقدرة بـ 5.99، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بالإقتراح الأول ، ومنه نستنتج ان الأطباء المبحوثين يرون بأنه من الضروري أن تكون حركة العينين صحيحة

الشكل رقم (21): يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 05



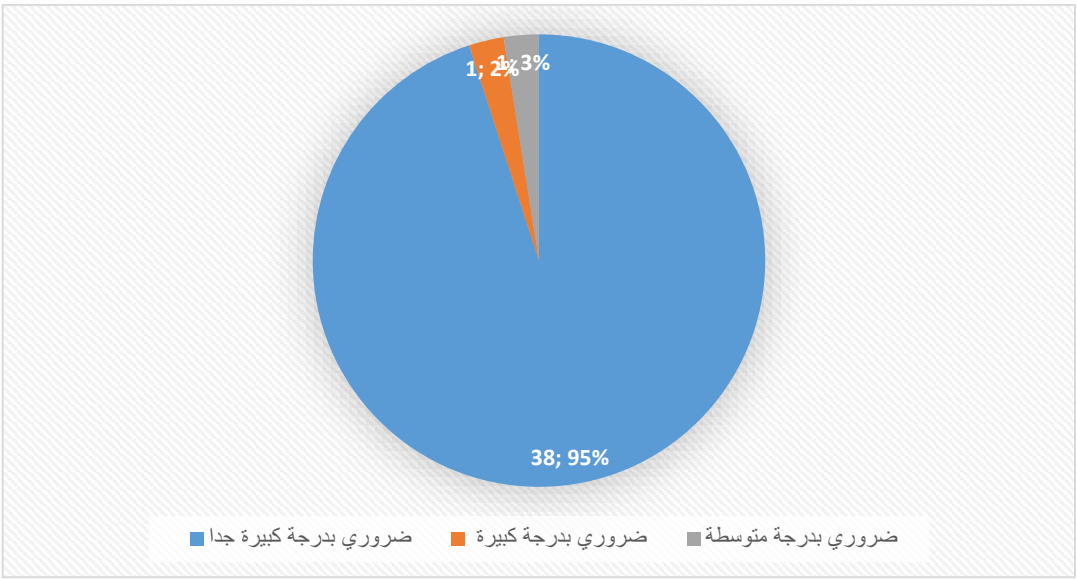
الجدول رقم (09) يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (06)

6. هل لابد من معرفة العين السائدة في الرؤية ؟

	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مسنوى الدلالة
ضروري بدرجة كبيرة جدا	38	95.00	57.07	5.99	0.05
ضروري بدرجة كبيرة	01	02.50			درجة الحرية
ضروري بدرجة متوسطة	01	02.50			
المجموع	40	100			ن = 2

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 38 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "ضروري بدرجة كبيرة جدا"، بنسبة وقدرها 95.00%، اما من أجابوا بـ " ضروري بدرجة كبيرة" فقد كان عددهم فردا واحدا (01)، بنسبة بلغت 02.50%، فيما أحياب فردا واحدا كذلك بـ " ضروري بدرجة متوسطة " بنسبة 02.50%، من إجمالي عينة البحث، وبلغت قيمة كا^2 المحسوبة 57.07 و هي أعلى من قيما كا^2 الجدولية المقدرة بـ 5.99، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بالإقتراح الأول ، ومنه نستنتج ان الأطباء المبحوثين يرون بأنه من الضروري من معرفة العين السائدة في الرؤية.

الشكل رقم (22): يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 06



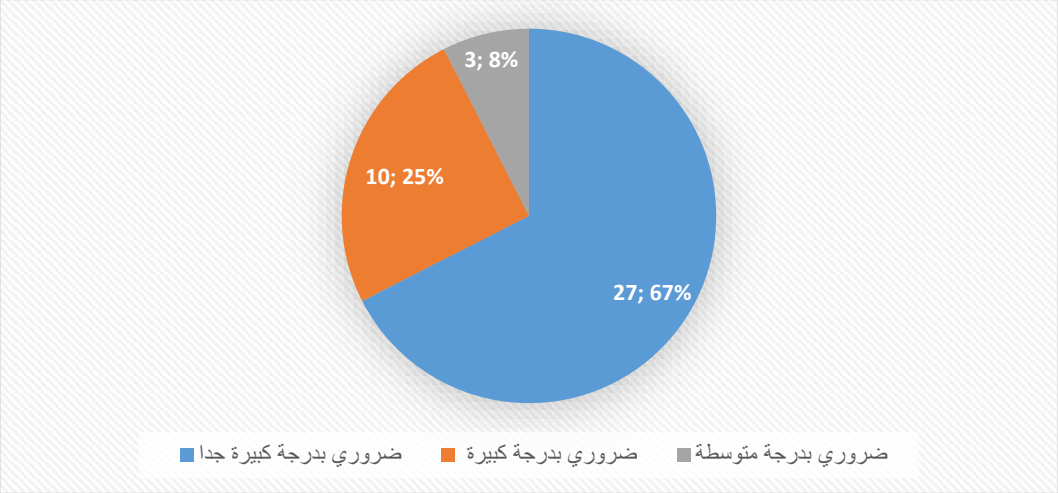
الجدول رقم (10) يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (07)

7. هل من الضروري توفر مجالات أكبر لإدراك الحركة ؟

	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
ضروري بدرجة كبيرة جدا	27	67.50	22.85	5.99	0.05
ضروري بدرجة كبيرة	10	25.00			درجة الحرية
ضروري بدرجة متوسطة	03	07.50			
المجموع	40	100			ن = 2

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 27 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "ضروري بدرجة كبيرة جدا"، بنسبة وقدرها 67.50%، اما من أجابوا بـ " ضروري بدرجة كبيرة" فقد كان عددهم 10 أفراد، بنسبة بلغت 25.00%، فيما أجاب 03 أفراد بـ "ضروري بدرجة متوسطة " بنسبة 07.50%، من إجمالي عينة البحث، وبلغت قيمة كا^2 المحسوبة 22.85 و هي أعلى من قيما كا^2 الجدولية المقدرة بـ 5.99، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بالإقتراح الأول ، ومنه نستنتج ان الأطباء المبحوثين يرون بأنه من الضروري توفر مجالات أكبر لإدراك الحركة .

الشكل رقم (23): يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 07



المحور الثاني: معرفة أسس الرؤية لرياضيي الرمي بالسهم أثناء التصويب

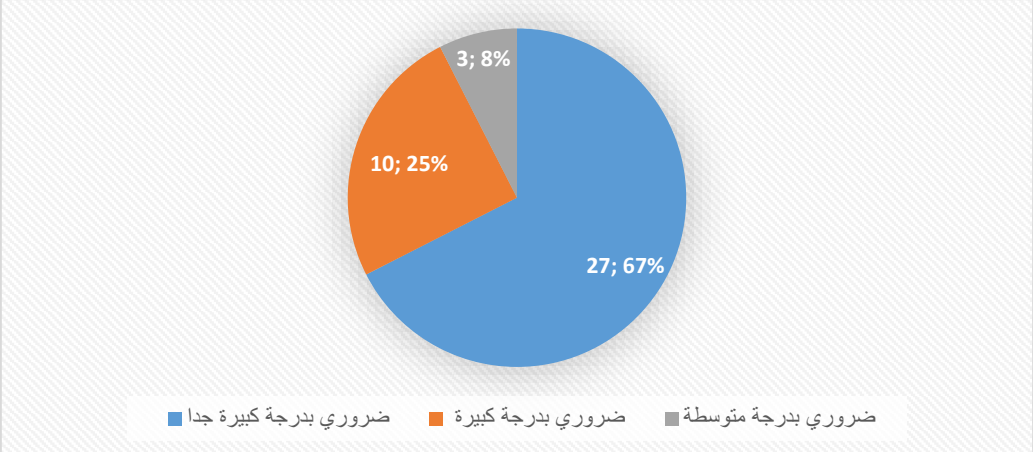
الجدول رقم (11) يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (08)

8. هل من الضروري توفر أفضلية التنسيق بين مكان الرامي ولوحة التصويب ؟

	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
ضروري بدرجة كبيرة جدا	29	72.50	27.95	5.99	0.05
ضروري بدرجة كبيرة	07	17.50			درجة الحرية
ضروري بدرجة متوسطة	04	10.00			
المجموع	40	100			ن = 2

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 27 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "ضروري بدرجة كبيرة جدا"، بنسبة وقدرها 67.50%، اما من أجابوا بـ " ضروري بدرجة كبيرة" فقد كان عددهم 10 أفراد، بنسبة بلغت 25.00%، فيما أجاب 03 أفراد بـ "ضروري بدرجة متوسطة " بنسبة 07.50%، من إجمالي عينة البحث، وبلغت قيمة كا^2 المحسوبة 22.85 و هي أعلى من قيما كا^2 الجدولية المقدرة بـ 5.99، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بالإقتراح الأول ، ومنه نستنتج ان الأطباء المبحوثين يرون بأنه من الضروري توفر أفضلية التنسيق بين مكان الرامي ولوحة التصويب.

الشكل رقم (24): يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 08



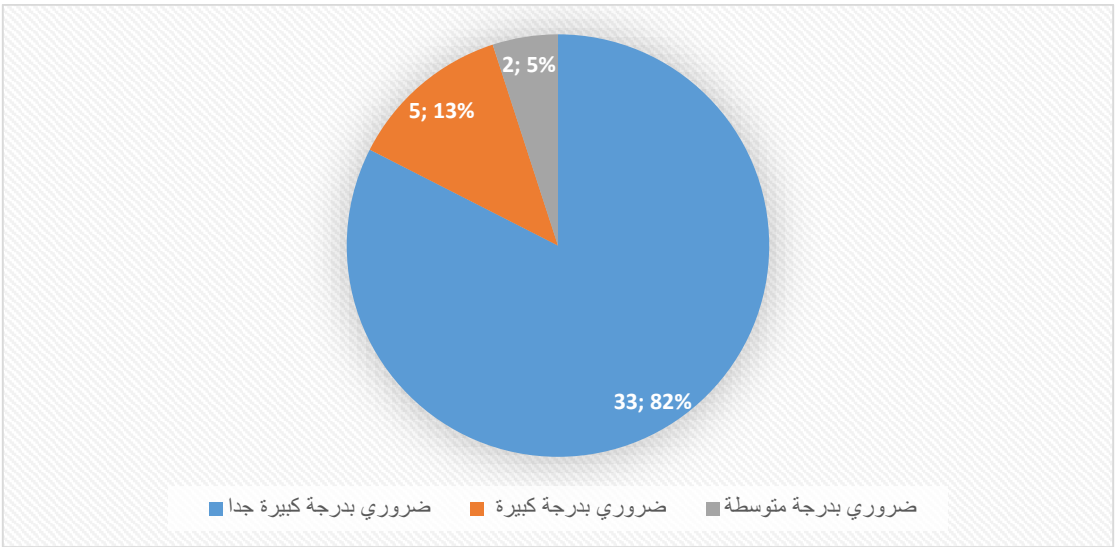
الجدول رقم (12) يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (09)

9. هل من الضروري إدراك العمق المكرر؟

	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
ضروري بدرجة كبيرة جدا	33	82.50	43.87	5.99	0.05
ضروري بدرجة كبيرة	05	12.50			درجة الحرية
ضروري بدرجة متوسطة	02	05.00			
المجموع	40	100			ن = 2

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 33 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "ضروري بدرجة كبيرة جدا"، بنسبة وقدرها 82.50%، اما من أجابوا بـ " ضروري بدرجة كبيرة" فقد كان عددهم 05 أفراد، بنسبة بلغت 12.50%، فيما أجاب فردين (02) بـ "ضروري بدرجة متوسطة " بنسبة 05.00%، من إجمالي عينة البحث، وبلغت قيمة كا^2 المحسوبة 43.87 و هي أعلى من قيما كا^2 الجدولية المقدرة بـ 5.99، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بالإقتراح الأول ، ومنه نستنتج ان الأطباء المبحوثين يرون بأنه من الضروري إدراك العمق المكرر.

الشكل رقم (25): يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 09



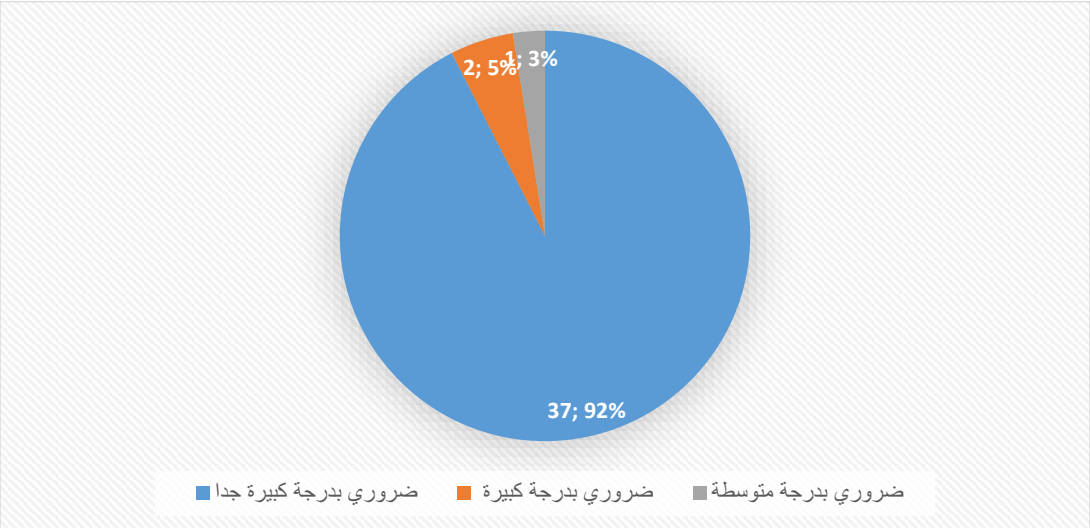
لجدول رقم (13) يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (10)

10. هل من الضروري توفر رؤية جيد للألوان عند الرياضي ؟

	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مسنوى الدلالة
ضروري بدرجة كبيرة جدا	37	92.50	63.06	5.99	0.05
ضروري بدرجة كبيرة	02	05.00			درجة الحرية
ضروري بدرجة متوسطة	01	02.50			
المجموع	40	100			ن = 2

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 33 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "ضروري بدرجة كبيرة جدا"، بنسبة وقدرها 82.50%، اما من أجابوا بـ " ضروري بدرجة كبيرة" فقد كان عددهم 05 أفراد، بنسبة بلغت 12.50%، فيما أجاب فردين (02) بـ "ضروري بدرجة متوسطة " بنسبة 05.00%، من إجمالي عينة البحث، وبلغت قيمة كا^2 المحسوبة 43.87 و هي أعلى من قيما كا^2 الجدولية المقدرة بـ 5.99، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بالإقتراح الأول ، ومنه نستنتج ان الأطباء المبحوثين يرون بأنه من الضروري توفر رؤية جيد للألوان عند الرياضي.

الشكل رقم (26): يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 10



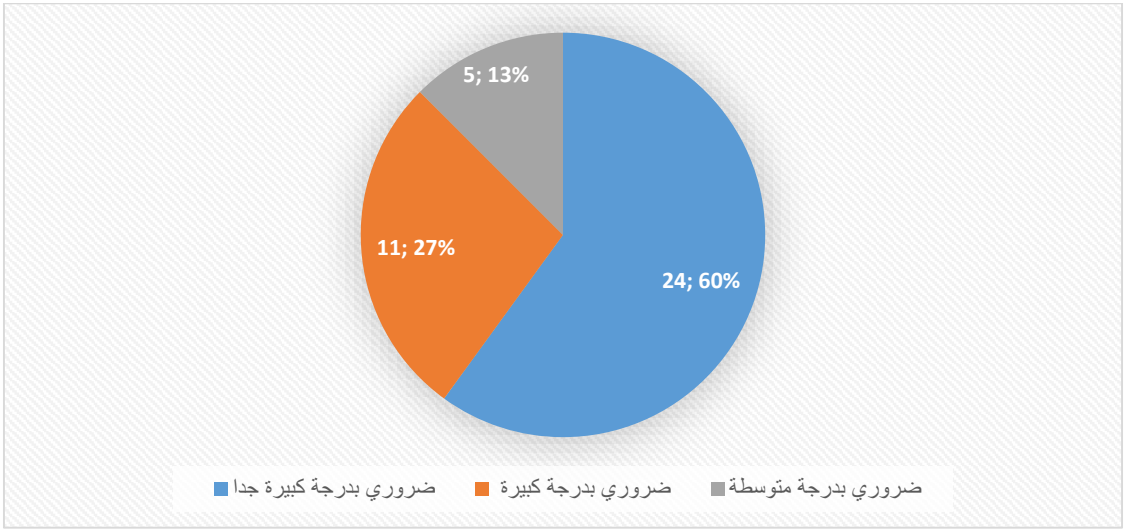
الجدول رقم (14) يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (11)

11. هل من الضروري معرفة تغيير الأشكال للعين الواحدة ؟

	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
ضروري بدرجة كبيرة جدا	24	60.00	14.16	5.99	0.05
ضروري بدرجة كبيرة	11	27.50			درجة الحرية
ضروري بدرجة متوسطة	05	12.50			
المجموع	40	100			ن = 2

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 24 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "ضروري بدرجة كبيرة جدا"، بنسبة وقدرها 60.00%، اما من أجابوا بـ " ضروري بدرجة كبيرة" فقد كان عددهم 11 فردا، بنسبة بلغت 27.50%، فيما أجاب 05 أفراد بـ "ضروري بدرجة متوسطة " بنسبة 12.50%، من إجمالي عينة البحث، وبلغت قيمة كا^2 المحسوبة 14.16 و هي أعلى من قيما كا^2 الجدولية المقدرة بـ 5.99، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بالإقتراح الأول ، ومنه نستنتج ان الأطباء المبحوثين يرون بأنه من الضروري معرفة تغيير الأشكال للعين الواحدة.

الشكل رقم (27): يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 11



المحور الثالث: ما هي النصائح والحلول لرياضي الرمي بالسهم ضعيفي الرؤية

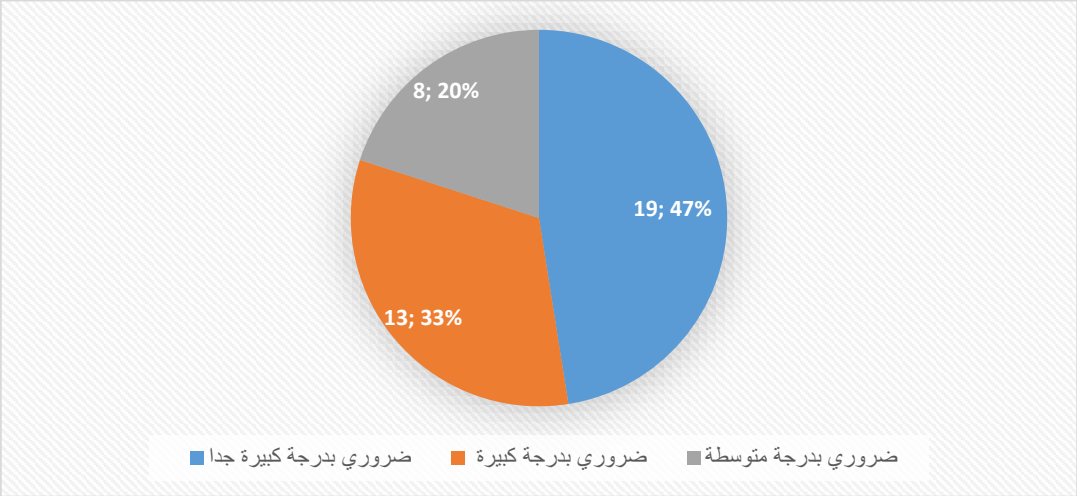
الجدول رقم (15) يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (12)

12. هل من الضروري العمل على تطوير الأحاسيس النظرية ؟

	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مسنوى الدلالة
ضروري بدرجة كبيرة جدا	19	47.50	8.55	5.99	0.05
ضروري بدرجة كبيرة	13	32.50			درجة الحرية
ضروري بدرجة متوسطة	08	20.00			
المجموع	40	100			ن = 2

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 19 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "ضروري بدرجة كبيرة جدا"، بنسبة وقدرها 47.50%، اما من أجابوا بـ " ضروري بدرجة كبيرة" فقد كان عددهم 13 فردا، بنسبة بلغت 32.50%، فيما أجاب 08 أفراد بـ "ضروري بدرجة متوسطة " بنسبة 20.00%، من إجمالي عينة البحث، وبلغت قيمة كا^2 المحسوبة 8.55 و هي أعلى من قيما كا^2 الجدولية المقدرة بـ 5.99، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بالإقتراح الأول ، ومنه نستنتج ان الأطباء المبحوثين يرون بأنه من الضروري العمل على تطوير الأحاسيس النظرية.

الشكل رقم (28): يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 12



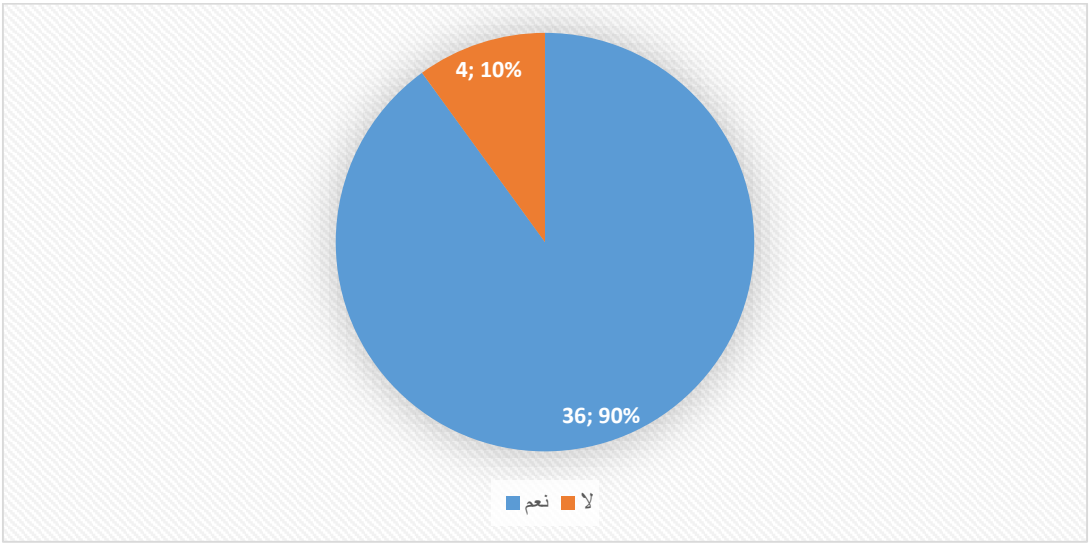
الجدول رقم (16) يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (13)

13. هل لابد من حماية العينين من أشعة الشمس ؟

	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	31	77.50			0.05
لا	09	22.50	12.10	3.84	درجة الحرية
المجموع	40	100			ن = 1

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 31 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "نعم"، بنسبة وقدرها 77.50%، اما من أجابوا بلا فقد كان عددهم 09 أفراد، بنسبة بلغت 22.50%، و بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 12.10 و هي أعلى من قيما كا^2 الجدولية المقدرة بـ 3.84، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بالاقتراح الأول، ومنه نستنتج ان أغلب الأطباء المبحوثين يرون أنه لابد من حماية العينين من أشعة الشمس.

الشكل رقم (29): يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 13



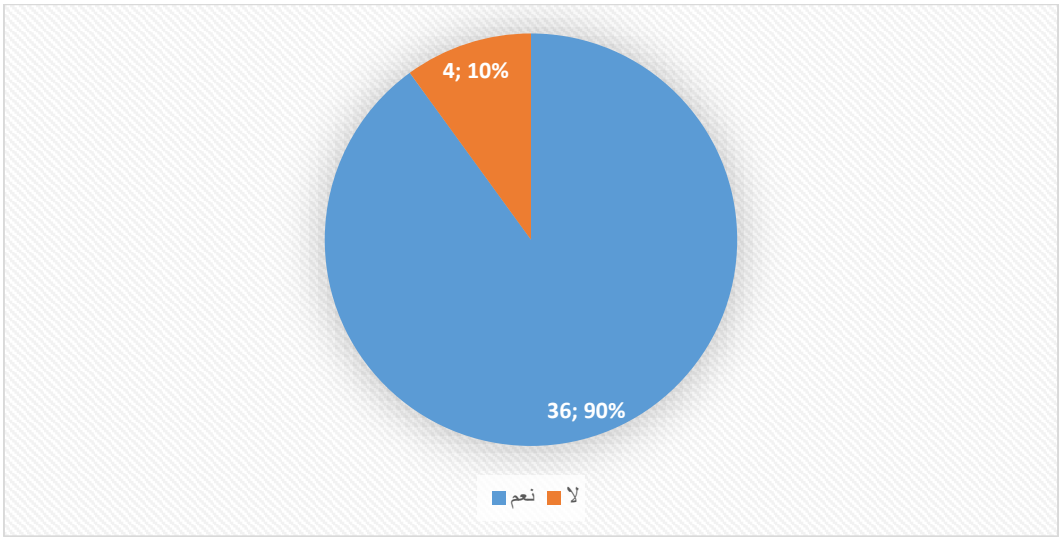
الجدول رقم (17) يمثل أجوبة عينة البحث حول السؤال رقم (14)

14. هل يمكن ارتداء نظارات أو عدسات في حالة نقص الرؤية للرياضي

	التكرار	النسبة	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	39	97.50			0.05
لا	01	02.50	36.10	3.84	درجة الحرية
المجموع	40	100			ن = 1

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 39 فردا من عينة البحث أجابوا بـ "نعم"، بنسبة وقدرها 77.50%، اما من أجابوا بلا فقد كان عددهم فردا واحدا، بنسبة بلغت 02.50%، و بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 36.10 و هي أعلى من قيما كا^2 الجدولية المقدرة بـ 3.84، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بالاقتراح الأول، ومنه نستنتج ان أغلب الأطباء المبحوثين يرون أنه يمكن ارتداء نظارات أو عدسات في حالة نقص الرؤية للرياضي

الشكل رقم (30): يمثل النسب المئوية لأجوبة عينة البحث حول السؤال رقم 14



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. الفرضية الأولى: هناك معايير للرؤية يجب توافرها لدى رياضي القوس والسهم.

من خلال النتائج المبينة في الجداول (04)، (05)، (06)، (07)، (08)، (09) و (10) والتي تتعلق بإجابة عينة البحث حول المحور الأول للاستبيان الذي يقابل الفرضية الأولى، دلت النتائج على أن الأطباء المبحوثين يقرون بأن مجموع الرؤية لدى لاعبي القوس و السهم يجب أن يكون 10/10، و أن يكون حقل الرؤية موسع لدى الرياضيين، كما بينت النتائج على أن الأطباء المبحوثين يرون بأنه من الضروري أن تكون الرؤية المتزامنة أفضل وأن الرؤية الجانبية يجب أن تكون جيدة، كما يستلزم أن تكون حركة العينين صحيحة، فيما يجب معرفة العين السائدة في الرؤية إضافة إلى ضرورة توفر مجالات أكبر لإدراك الحركة، و هذا ما يبين صحة الفرضية الجزئية التي تنص على أن هناك معايير للرؤية يجب توافرها لدى رياضي القوس و السهم.

2-2-2. الفرضية الثانية: يجب توفر أسس الرؤية لرياضيي الرمي بالسهم أثناء التصويب

من خلال النتائج المبينة في الجداول (11)، (12)، (13) و (14) والتي تتعلق بإجابة عينة البحث حول المحور الثاني للاستبيان الذي يقابل الفرضية الثانية، دلت النتائج على أن الأطباء المبحوثين يرون أنه من الضريوري توفر أفضلية التنسيق بين مكان الرامي ولوحة التصويب، وإدراك العمق المكرر، لإضافة إلى توفر رؤية جيد للألوان عند الرياضي، والعمل على تطوير الأحاسيس النظرية. وهذا ما يدل على أنه يجب توفر أسس الرؤية لرياضيي الرمي بالسهم أثناء التصويب، وبالتالي ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

2-2-3. الفرضية الثالثة: يجب مراعاة التدابير والحلول لرياضيي القوس والسهم في حالة ضعف الرؤية

من خلال النتائج المبينة في الجداول (15)، (16)، و (17) والتي تتعلق بإجابة عينة البحث حول المحور الثالث للاستبيان الذي يقابل الفرضية الثالثة، يرى الأطباء بأنه من الضروري العمل على تطوير الأحاسيس النظرية.

كما يرون أنه لابد من حماية العينين من أشعة الشمس، كما يقر الأطباء المبحوثين بضرورة يمكن ارتداء نظرات أو عدسات في حالة نقص الرؤية للرياضي، وبالتالي فإن هناك تدابير وحلول لرياضيي القوس وجب مراعاتها والسهم في حالة ضعف الرؤية. ومن هنا يمكننا القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة ثابتة وصحيحة

2-3. الاستنتاجات:

- تتمثل معايير الرؤية لدى رياضيي القوس والسهم في أن يكون حقل الرؤية موسع لدى الرياضيين، وأن تكون الرؤية المتزامنة أفضل وأن الرؤية الجانبية يجب أن تكون جيدة، كما يستلزم أن تكون حركة العينين صحيحة، فيما يجب معرفة العين السائدة في الرؤية و توفر مجالات أكبر لإدراك الحركة،
- أسس الرؤية لرياضيي الرمي بالسهم أثناء التصويب تتمل في: توفر أفضلية التنسيق بين مكان الرامي ولوحة التصويب، وإدراك العمق المكرر، إضافة إلى توفر رؤية جيد للألوان عند الرياضي، والعمل على تطوير الأحاسيس النظرية.
- التدابير والحلول لرياضيي القوس والسهم في حالة ضعف الرؤية تتمثل في: العمل على تطوير الأحاسيس النظرية. وحماية العينين من أشعة الشمس، كما يمكن ارتداء نظرات أو عدسات في حالة نقص الرؤية للرياضي

3-4. الاقتراحات والتوصيات:

- ضرورة الاهتمام بأندية رياضة القوس و السهم في الجزائر
- ضرورة الاهتمام بالرؤية البصرية لدى أندية رياضة القوس و السهم.
- ضرورة توفير أخصائيي العيون ضمن الطاقم التدريبي لرياضة القوس و السهم.
- ضرورية توفير المستلزمات الضرورية التي تساعد على تحسين الرؤية في حالة ضعف الرؤية عند الرياضيين.

قـــائـــمـــة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

أ. المراجع باللغة العربية:

1. أبو سليمان, عبدالوهَّاب إبراهيم. كتابةُ البحث العلميِّ ومصادر الدراسات الإسلاميَّة. جدَّة: دار الشروق, 1993.
2. أحمد, سليمان محمد. قواعد فن الرماية. الإسكندرية: دار الوفاء, 2015.
3. الدر, إبراهيم. إعرف دماغك، الدليل المصور إلى الجهاز العصبي البشري، (ط01). بيروت: الدار العربية للعلوم, 1994.
4. المنصوري, فاطمة عبد مالح أفراح عبد القادر عباس. أسس رياضة القوس والسهم. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر, 2015.
5. زيد, جيهان محمد فؤاد، إيمان عبد الله. فاعلية التدريب البصري على بعض المتغيرات المهارية و القدرات البصرية في الكرة الطائرة. مصر: جامعة الزقازيق, 2005.
6. شاهين, بركات. الفيسيولوجية الطبية (02). كلية الطب البشري.2022 ,(RBCs Medecine)
7. عبد الهادي, عايدة. فسيولوجيا جسم الإنسان. عمان: دار الشروق, 2001.
8. علاء, الحشون. التوحيد عند مذهب أهل البيت. 2010.
9. مالح, فاطمة عيد وآخرون. أسس رياضة القوس و السهم. عمان: مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع, 2015.

ب. المراجع بالغة الأجنبية:

10. Anne Michaut, Benoit Dupin. Enseigner le Tir à l’Arc .n3. L'Apprentissage en Mouvement. 2006.
11. Compagnie d'Arc Saint-Sébastian de Kraainem . 2005.
12. COMPAGNIE DE SARCHERS CASTELORIENS . 2003.
13. Escoda, Mr. Josep. 2015.
14. James Garrity, J. MD, Mayo Clinic College of Medicine and Science. 2022. https://www.msdmanuals.com/ar/home/
15. lee, kisik. 2010.
16. world archery. Book 2 Events, . 2007.
17. world archery. 2015.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

UNIVERSITE Abdelhamid Ibn Badis MOSTAGANEM

University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem.
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

The Date : 23/05/2022
Ref :029/ S.T / 2022

مستغانـــــم في:2022/05/23
الرقم: 029 / ت.ر /2022

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد (ة): مديرة المؤسسة الإستشفائية حمو بوتليليس بكونيو .
– لولاية وهران –

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :

– دوبي بونوة حسين .

المسجل في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2022/2021.

و هذا قصد توزيع إستمارات على المختصين لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب
د. قاضي عادل

موافقة المديرة 30 MAI 2022

University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem -
PO.Box 188 Mostaganem 27000 Algérie Tél : + 213 (0) 45 42 11 28 Fax : + 213 (0) 45 42 11 28
WebSite : http://www.univ-mosta.dz Email : departementes@yahoo.fr

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

القائمة الإسمية للأساتذة و الدكاترة المحكمين العاملين بجامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم

الموضوع:

كيفية إجراء فحوصات الرؤية لممارسي رياضة الرماية بالسهام

الإسم و اللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
كوتشوك لسيا محمد	أستاذ تعليم عالي	
حمراوي حكيم	أستاذ محاضر أ	
حبه مختار	أستاذ محاضر أ	
بن قناب الحاج	استاذ تعليم عالي	
صايلي أحمد	استاذ محاضر أ	

من إعداد الطالب:

- دوبي بونوة الحسين
-

تحت إشراف الدكتور:

- أ/د. فغلول سنوسي

السنة الجامعية: 2021-2022

الإستمـــــارة الإستبيـــــانيـــــة

البيانات الشخصية

1. **السن:**

من أقل من 30 سنة ☐ من 30 إلى 45 سنة ☐ أكثر من 45 سنة ☐

2. **الجنس:**

ذكر ☐ أنثى ☐

3. **التخصص و المجال:**

طبيب عام ☐ طبيب متخصص في الرؤية ☐ إختصاص آخر ☐

المحور الأول: معرفة أسس الرؤية العامة للرياضيين (رياضة الرمي بالسهم)

1. هل يجب أن يكون مجموع حدة الرؤية 10/10 ؟

نعم ☐ لا ☐

2. هل يجب أن يكون حقل الرؤية موسع ؟

نعم ☐ لا ☐

3. هل من الضروري أن تكون الرؤية المتزامنة أفضل ؟

ضروري بدرجة كبيرة جدا ☐

ضروري بدرجة كبيرة ☐

ضروري بدرجة متوسطة ☐

4. هل يجب أن تكون الرؤية الجانبية جيدة ؟

نعم ☐ لا ☐

5. هل من الضروري أن تكون حركة العينين صحيحة ؟

ضروري بدرجة كبيرة جدا ☐

ضروري بدرجة كبيرة ☐

ضروري بدرجة متوسطة ☐

6. هل لابد من معرفة العين السائدة في الرؤية ؟

ضروري بدرجة كبيرة جدا ☐

ضروري بدرجة كبيرة ☐

ضروري بدرجة متوسطة ☐

7. هل من الضروري توفر مجالات أكبر لإدراك الحركة ؟

ضروري بدرجة كبيرة جدا ☐

ضروري بدرجة كبيرة ☐

ضروري بدرجة متوسطة ☐

المحور الثاني: معرفة أسس الرؤية لرياضيي الرمي بالسهم أثناء التصويب

8. هل من الضروري توفر أفضلية التنسيق بين مكان الرامي ولوحة التصويب ؟

ضروري بدرجة كبيرة جدا ☐

ضروري بدرجة كبيرة ☐

ضروري بدرجة متوسطة

9. هل من الضروري إدراك العمق المكرر ؟

ضروري بدرجة كبيرة جدا

ضروري بدرجة كبيرة

ضروري بدرجة متوسطة

10. هل من الضروري توفر رؤية جيد للألوان عند الرياضي ؟

ضروري بدرجة كبيرة جدا

ضروري بدرجة كبيرة

ضروري بدرجة متوسطة

11. هل من الضروري معرفة تغيير الأشكال للعين الواحدة ؟

ضروري بدرجة كبيرة جدا

ضروري بدرجة كبيرة

ضروري بدرجة متوسطة

المحور الثالث: ما هي النصائح والحلول لرياضي الرمي بالسهم ضعيفي الرؤية

12. هل من الضروري العمل على تطوير الأحاسيس النظرية ؟

ضروري بدرجة كبيرة جدا

ضروري بدرجة كبيرة

ضروري بدرجة متوسطة

13. هل لابد من حماية العينين من أشعة الشمس؟

نعم ☐ لا ☐

14. هل يمكن ارتداء نظرات أو عدسات في حالة نقص الرؤية للرياضي؟

نعم ☐ لا ☐