



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



القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير النفسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التحضير النفسي بعنوان:

القلق النفسي وبعض المتغيرات الفسيولوجية الذي يسببه  
ضعف النظر لدى رياضيي الرماية

بحث وصفي أجري على عينة لاعبي رياضة الرماية بالسهم ضعيفي النظر

من إعداد:

▪ دوي بونوة الحسين

تحت إشراف:

• أ.د/ فغلول سنوسي

السنة الجامعية: 2023-2024

# مقدمة

تعتبر الرماية بالسهم رياضة شاملة يمكن أن يمارسها الناس من جميع الأعمار والخلفيات. فهي تعزز من المهارات الحركية الدقيقة، وتساعد على تحسين التركيز والصبر، كما أنها تساهم في بناء الثقة بالنفس. بفضل بساطة المعدات المستخدمة، يمكن لأي شخص البدء في ممارسة الرماية بالسهم سواء على مستوى الهواية أو المستوى التنافسي، تستمر رياضة الرماية بالسهم في الانتشار واكتساب شعبية في مختلف أنحاء العالم، مما يعكس القيمة التاريخية والثقافية لهذه الرياضة العريقة والتي تستمر في إلهام الناس بمختلف اهتماماتهم وأعمارهم.

ويعتبر ضعف النظر لدى لاعبي الرماية من المشاكل التي يمكن أن يكون له تأثير كبير على القلق النفسي لدى لاعبي الرماية بالسهم. الرماية بالسهم تتطلب دقة وتركيزًا عاليين، حيث يعتمد اللاعبون بشكل كبير على حدة بصرهم لتحقيق أهدافهم وإصابة الأهداف بدقة. أي ضعف في البصر يمكن أن يؤدي إلى شعور اللاعب بعدم الكفاءة وانخفاض الأداء، مما يزيد من مستويات القلق النفسي.

وأظهرت الدراسات أن الرياضيين الذين يعانون من مشاكل في الرؤية هم أكثر عرضة للمعاناة من القلق بسبب شعورهم بعدم الثقة في أدائهم وقدرتهم على التنافس بشكل جيد، بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي ضعف البصر إلى صعوبة في التركيز البصري، مما يضاعف من الضغط النفسي خلال المنافسات، علاوة على ذلك، فإن اللاعبين الذين يعانون من ضعف النظر قد يواجهون تحديات إضافية في البيئة التنافسية، حيث يتعين عليهم بذل مجهود إضافي لتعويض نقص الرؤية. هذا يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستويات الإجهاد والقلق، مما يؤثر سلبًا على أدائهم العام وصحتهم النفسية.

# إشكالية الدراسة

---

## التساؤل العام:

■ هل يسبب ضعف النظر القلق النفسي والمتغيرات الفيسيولوجية لدى لاعبي الرماية بالسهم؟

## التساؤلات الجزئية:

■ هل يؤثر القلق النفسي على الرؤية لدى لاعبي الرماية بالسهم؟

■ هل يؤثر ضعف النظر على المتغيرات الفيسيولوجية لدى لاعبي الرماية بالسهم؟

■ هل توجد نصائح وحلول لدى لاعبي الرماية بالسهم ضعيفي النظر؟

# فرضيات الدراسة

---

الفرضية العامة:

❖ يسبب ضعف النظر القلق النفسي وبعض المتغيرات الفيسيولوجية لاعبي الرماية بالسهم

الفرضيات الجزئية:

❖ القلق النفسي يؤثر سلبا على الرؤية لدى لاعبي الرماية بالسهم والسهم.

❖ ضعف النظر يؤثر على بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى لاعبي الرماية بالسهم.

❖ هناك مجموعة من النصائح والحلول للاعبين الرماية بالسهم ضعيفي النظر.

# أهداف الدراسة

---

نطمح من خلال هذه الدراسة إلى تحقيق عدة أهداف منها:

- الكشف عن دور ضعف النظر في القلق النفسي والمتغيرات الفيسيولوجية لدى رياضيي الرماية.
- إبراز أثر القلق النفسي على الرؤية لدى لاعبي الرماية.
- إبراز أثر ضعف النظر على المتغيرات الفيسيولوجية لدى لاعبي الرماية.
- اقتراح نصائح وحلول لدى لاعبي الرماية ضعيفي الرؤية.

# الدراسات السابقة

- الدراسة الأولى: دراسة فرانسيسكو موريرا دا سيلفا وآخرون بعنوان: "العوامل النفسية الأكثر تحديدا في أداء الرماية الأولمبية؟ منظور ذاتي من رماة النخبة"، قسم علوم الرياضة، المعهد العالي للعلوم التربوية ((ISCE، 2620-379 رامادا، البرتغال (2021).
- الدراسة الثانية: دراسة في سو ليم بعنوان: "العلاقة بين ألفا الأميليز اللعابية والقلق وسجلات اللعبة في مسابقة الرماية"، قسم التربية البدنية، جامعة تشانغون الوطنية، تشانغون، جمهورية كوريا الجنوبية.
- الدراسة الثالثة: دراسة بيلار ألبيرولا-زوريلا، كارلوس كاستانيو أورتيز ودانييل سانشير زوريجا بعنوان: "وبائيات الإصابات أثناء ممارسة الرماية"،
- الدراسة الرابعة: دراسة يلدريم كاياجان وآخرون بعنوان: "نشاط محور الغدة النخامية والكظرية لدى الرماة: إطلاق الكورتيزول والتوتر والقلق والنجاح"،

---

# الدراسة النظرية

# الفصل الأول: العين وآلية الرؤية

وتناولنا فيه ما يلي:

1-1. تشريح العين

2-1. نظام الرؤية

3-1. آلية الرؤية (الإبصار)

4-1. مسارات الرؤية

5-1. فيزيولوجية الرؤية

6-1. رؤية الألوان



# الفصل الثاني : رياضة القوس والسهم

وتناولنا فيه ما يلي:

1-2. تطور القوس عبر التاريخ

2-2. أسس وطبيعة رياضة القوس والسهم

3-2. التخصصات الدولية في الرماية بالقوس والسهم

4-2. الأعمار المشتركين في اللعبة

5-2. المحددات الضرورية لرياضة القوس والسهم

6-2. المحددات الذهنية والعقلية لآعب القوس والسهم

7-2. المهارات الأساسية والفنية للقوس والسهم

# الفصل الثالث: القلق النفسي

وتناولنا فيه ما يلي:

1-3-3. الأعراض  
النفسية

3-3. أعراض القلق

2-3. أنواع القلق

1-3. تعريف القلق

6-3. أساليب التعرف  
على القلق لدى  
الرياضيين

5-3. القلق في المنافسة  
الرياضية

4-3. مكونات القلق

2-3-3. الأعراض  
الجسمانية الفيزيولوجية

9-3. الأساليب الإرشادية  
لعلاج قلق المنافسات  
الرياضية

8-3. الحالة النفسية  
الرياضيين في المنافسة

7-3. الأسباب المؤدية إلى  
القلق في المنافسة

---

# الدراسة الميدانية

# الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

**منهج البحث:** تم الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذا البحث.

**مجتمع وعينة البحث:** وتمثل مجتمع في أعضاء فريق الجماعة الرياضية لرماية بمستغانم النشاطة بالمركب الرياضي الألومبي الرائد فراج ببلدية مستغانم، فيما تكونت عينة بحثنا في 20 راميا من ضعيفي النظر، تم اختيارهم بطريقة قصدية، بهدف ضبط متغيرات البحث، ويمثلون 45% من مجتمع البحث.

## مجالات البحث:

❖ **المجال المكاني:** المركب الرياضي الرائد فراج ببلدية مستغانم.

❖ **المجال البشري:** وتكون من 20 راميا في رياضة القوس والسهم بالجمعية الرياضية للرماية بمستغانم

❖ **المجال الزمني:** امتدت الدراسة من 10/11/2013 إلى غاية 30/05/2024.

# أدوات البحث

---

الاستبيان: تم إعداد استمارة من قبل الطالب الباحث بناء على ما تم جمعه من الدراسة النظرية والدراسات السابقة ووزعت على أطباء العيون لتحكميها، واعتمدنا فيها على نوع واحد من الأسئلة وهو استبيان مغلق، وتنحصر فيها الإجابة حسب الاقتراحات وتكونت من 03 محاور على الشكل التالي:

المحور الأول: تأثير القلق النفسي على الرؤية

المحور الثاني: نقص الرؤية وتأثيرها على المتغيرات بعض الفيسيولوجية

المحور الثالث: النصائح والحلول لرياضي السهام ضعيفي الرؤية

# الدراسة الاستطلاعية

---

تمت الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 21/01/2024 حيث قام الطالب الباحث بزيارة الجمعية الرياضية للرمية المركب الرياضي الأولمبي 'الرائد فراج' بمستغانم، تم من خلالها عرض المشروع على رئيس الجمعية، الذي أبدى موافقته التامة على تسهيل المهمة للطالب، ومساعدته الكاملة لإنجاح الدراسة، وتم في نفس اليوم مقابلة الرماء وتفسير وعبارات المقياس، وتحديد تاريخ إجراء الدراسة الأساسية

# الأسس العلمية لأدوات البحث

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات
المحور الأول	10	09	0.01	0.918	0.844
المحور الثاني				0.951	0.905
المحور الثالث				0.882	0.789

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاستبيان (محصورة) ما بين (0.789-0.905) بالنسبة إلى الثبات و(0.882-0.951) بالنسبة إلى الصدق بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات والصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.01 و هذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,685 وعليه يتبين للطالب الباحث أن الاستبيان الذي تم استعماله يتميز بدرجة ثبات وصدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية (ن-1) = 9.

# الفصل الثاني: تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

---

بعد تحليل نتائج الإستمارة باستعمال اختبار كاي تربيع  
لدلالة الفروق الإحصائية تم التوصل إلى ما يلي:



# مناقشة الفرضية الجزئية الأولى

"القلق النفسي يؤثر سلباً على الرؤية لدى لاعبي الرماية بالسهم".

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (03)، (04)، (05)، (06) و (07) نرى بأن جل عينة البحث تظهر لديهم هالات سوداء بسبب الاحتقان أسفل العينين، كما يشعرون دائماً برعشة في العينين، ويحسون دائماً بالإرهاق بمختلف أجزاء العين. فيما أن البعض منهم يشعرون أحياناً بارتفاع ضغط العين كما يشعرون أحياناً باحتقان ملتحمة العين، وهذا راجع إلى الأثر الفسيولوجي للقلق الذي يؤثر سلباً على الرؤية لدى الرماة حيث تشير الدراسات الحديثة إلى أن التوتر المستمر يمكن أن يجعل البصر أسوأ بمرور الوقت، فارتفاع الضغط في العين، يجبر أنسجة الشبكية على المرور عبر التغيرات اللاجينية والنسخية المشابهة لتلك الناتجة عن الشيخوخة الطبيعية ويقول وتتشابه هذه النتائج المتوصل إليها مع دراسة يلدريم كاياجان وآخرون بعنوان: "نشاط محور الغدة النخامية والكظرية لدى الرماة: إطلاق الكورتيزول والتوتر والقلق والنجاح"، التي توصلت إلى أن: "... زيادة قلق الحالة بشكل معتدل، وارتفاع مستويات CAR، وارتفاع مستويات الكورتيزول في الرماية هي المكونات الأساسية لمرحلة الإقصاء أثناء المنافسة الحقيقية في الرماية. وهكذا، يبدو أن تقييم ديناميكيات إفراز الكورتيزول هو أداة موضوعية قيمة لفهم التحكم في الغدد الصم العصبية خلال أيام المنافسة..."، وهنا يتبين لنا صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة.

# مناقشة الفرضية الجزئية الثانية

"ضعف النظر يؤثر على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي الرماية بالسهم".

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (08)، (09)، (10)، (11) و (12) خلص لدينا أن جل أفراد العينة يشعرون بخفقان القلب أثناء الرمي ودائما ما يشعرون بصداع في مناطق الرأس، كما أن الرماة المبحوثين يشعرون بجفاف الحلق والبلعوم أثناء الرمي ويحسون دائما بارتفاع حرارة الجسم بشكل غير اعتيادي أثناء الرمي وبالتالي فقدان التركيز كلما اقترب الرامي من الرمي، وأكد معظمهم أنهم غالبا ما يتعرقون كثيرا أثناء الرمي ويقومون بالضغط على الأسنان كرد فعل لا إرادي، وبالتالي الشعور بالتعب في باقي أعضاء الجسم أثناء الانتهاء من الرمي، وهذا ما يعكس أثر نقص الرؤية على المتغيرات الفسيولوجية التي تحدث للرماة من جراء القلق بسبب نقص الرؤية في تحقيق الفشل في المنافسة حيث يقول (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 212). في هذا الصدد إن القلق يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحتها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية ومن هنا ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

# مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة

"هناك مجموعة من النصائح والحلول للاعبين الرماية بالسهم ضعيفي النظر".

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (13)، (14)، (15)، (16)، (17)، (18)، (19) و (20) أنه وبالنسبة للرماية ضعيفي النظر فإن العمل على تطوير الأحاسيس النظرية ضروري بدرجة كبيرة، ويقرون بضرورة الفحص عند المختص حسب كل فئة عمرية، فبالنسبة للرماية من المرحلة العمرية من (20 إلى 40) سنة يتوجب عليهم الفحص العام عند المختص كل خمس سنوات للرماية، أما بالنسبة للرماية من سن (40 إلى 65) يجب عليهم أن يخضعوا للفحص كل سنتين، وحسب رأي العينة يمكن ارتداء نظرات أو عدسات التصحيح في حالة ضعف الرؤية.

# مناقشة الفرضية العامة

"يسبب ضعف النظر القلق النفسي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لاعبي الرماية بالسهم".

من خلال ثبوت صحة الفرضيات الجزئية للدراسة والتي بينت أن ضعف النظر يشكل قلقا نفسيا للاعب الرماية بالسهم، تكون المتغيرات الفسيولوجية كنبض القلب وارتفاع ضغط الدم إضافة إلى التعرق كردة فعل للقلق النفسي، فيؤثر سلبا على الرامي أثناء المنافسة، وهذه النتائج تتشابه مع ما تم التوصل إليه في دراسة فرانسيسكو موريرا دا سيلفا وآخرون بعنوان: "العوامل النفسية الأكثر تحديدا في أداء الرماية الأولمبية؟ منظور ذاتي من رماة النخبة"، (2021)، التي كانت أبرز نتائجها ".... أفاد الرماة أنهم استخدموا تمارين التنفس والتصوير والاستماع إلى الموسيقى، وكان لهذه التقنيات كإجراءات ما قبل المنافسة دورا أساسيا في تطور الرياضي والحد من القلق وتقليل التوتر قبل المنافسة وتحسين الأداء الرياضي"، وهنا ثبتت صحة الفرضية العامة للدراسة..

# الاستنتاجات

---

من خلال موضوع بحثنا هذا وبعد تحليل النتائج توصلنا الى النتائج التالية:

✓ نقص النظر يؤثر على بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى لاعبي رياضة الرماية بالسهم.

✓ القلق النفسي يؤثر سلبا على الرؤية لدى لاعبي الرماية بالسهم.

✓ هناك مجموعة من النصائح والحلول لرياضيي الرماية بالسهم ضعيفي النظر.

# الاقتراحات والتوصيات

---

- ✓ ضرورة القيام بالفحوصات الدورية للرؤية للاعبى الرماة ومعالجة مشاكل ضعف النظر.
- ✓ الاهتمام بالجانب النفسى، وإدراج أخصائى نفسانى ضمن الطاقم التدريبى للاعبى الرماية بالسهم.
- ✓ ارتداء النظارات الطبية أو عدسات التصحيح أثناء المنافسة للاعبى الرماية ضعيفى النظر.

---

تم بحمد الله