**الرؤية البصرية وأهميتها في المجال الرياضي**

م.د حسنين ناجي حسين

رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

[dr.hasanainnaji@gmail.com](mailto:dr.hasanainnaji@gmail.com)

**ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**

يعمل العلماء بشكل دائم لتطوير المجتمعات والوصول الى مستويات متقدمة فـــي جميع المجالات بشكل عام والمجال الرياضي بشكل خاص، من خلال البحث الدائم عن طرق جديدة لتعزيز الأداء الرياضي، ونتيجة للاهتمام المتزايد بالدور الذي تلعبه الرؤية البصرية في الأداء الحركي، فقد تم ابتكار مجال جديد متعدد التخصصات يعرف باسم رؤية الألعاب الرياضية وهو مجال جديد متعدد التخصصات فـــي العلوم الرياضية تـــمت بدايته من أخصائي الفحص البصري وأطباء العيون والباحثين في العلوم الرياضية الذين كانوا مهتمين في علاقة الرؤية بالأداء الرياضي من منظور تصحيح الرؤية وتعزيزها والإصابة أو الجروح العينية والــذي ابتـــــدأ في الولايات المتحدة فــــي ستينيات القــرن الماضي.

وتعرف الرؤية البصرية بأنها قدرة العينين على استقبال المعلومات المحيطة بالرياضي وإرسالها الى الدماغ لتفسيرها ومعالجتها ليتم إدراكها وإعطاء الاستجابة المناسبة للأداء بسرعة ودقة عالية، وتعتمد رؤية البصرية على توفير العين المعلومات إلى الدماغ، والذي بدوره يفسر المعلومات ويرسل الإشارات التي تجعل اليدين والساقين وأجزاء الجسم الأخرى تتحرك، وهذا يحدث في جزء من الثانية وإذا ما قدمت هذه المعلومات بوقت غير مناسب، سوف ينعكس على درجة الاستجابة ودقة الأداء.

ان الاعتماد على النظام البصري أثناء الأداء الرياضي يعدّ من أكثر الاستخدامات في أي نشاط وذلك ؛ لأنّ الرؤية تؤثر في مقدرة أو كفاءة الرياضي في اداء المتطلبات الخاصة بالرياضة، وان تدريب النظام البصري الى جانب التدريب البدني يؤدي الى حركات وردود افعال مرتبطة بين العين والجسم تعمل على تعزيز الأداء الرياضي الذي يعتمد بشكل كبير على المدخلات البصرية وان تقييم سرعة الكرة والتوقيت الصحيح للوصول للكرة يعتمد على تنشيط المدخلات والربط بينهما، والحركة المتقنة هي ليست استجابة عفوية للعضلات وإنما هي سلسلة من العمليات المعقدة داخل الجهاز العصبي المركزي وقدرة الرياضي على استيعاب المعلومات من البيئة المحيطة ومعالجتها .

وفي لعبة الكرة الطائرة مثلا يأخذ الجسم أماكن واتجاهات مختلفة أثناء اللعب بينما تتبع العين مسار الكرة وحركات لاعبي الفريق المنافس، اذ يمكن لنظام اللاعب البصري متابعة كل هذه الحركات بدقة ومعرفة سرعتها واتجاهها من خلال الرؤية المحيطية للاعب، والرؤية البصرية تعني اﻟﻘدرة ﻋﻠﻰ ﻤﺸﺎﻫدة اﻷﺸﻴﺎء ﺨﺎرج ﺒؤرة اﻟﺘرﻛﻴز ﻤن ﻛﻼ اﻟﺠﺎﻨﺒﻴن للأعلى وللأسفل وهي واﺤدة ﻤن أﻛﺜر اﻟﻤﻬﺎرات اﻟﺒﺼرﻴﺔ ﻗﻴﻤﺔ ﻴﻤﻛن ﻟﻠرﻴﺎﻀﻲ أن ﻴﻤﺘﻠﻛﻬﺎ.

ودراسة التأثيرات البصرية من خلال محددين أساسيين هما التأثيرات الداخلية للعين(Hardware) والتأثيرات الخارجية للعين(Software) والتأثيرات الداخلية للعين يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الإبصار وكفاءته وكل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية كضغط العين وغيرها وهذه يتم استخدامها في المجال الطبي بكثرة كعلاج الاستكماتزم(اعتلال الشبكية) وقصر النظر وطول النظر والحول وعيوب الإبصار عموما وأحيانا تحتاج هذه البرامج إلى مدة طويلة قد تستغرق سنوات للعلاج ونتائجها مازالت محل نقاش وجدل دائمين ، أما التأثيرات الخارجية للعين(Software) فيقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل ما يتعلق بالأداء النوعي في الحياة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة وتشتمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والكيناتيكية والوعي الخارجي والتركيز البصري وغيرها وهذه تستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة ونتائجها دائما تكون أكثر من المتوقع.