

تمارين العين تؤتي ثمارها في الرياضة البدنية العنيفة



إنّ تحسين التناسق البصري يحدث فرقاً كبيراً في ضبط ردّ الفعل والأداء، خاصة في دروس التمرين والرياضة والنشاط اليومي، كقيادة السيارة. وإذا كنتِ تسعى إلى تحسين شكلك وتقويم قدّمك لا تهملِي عينيّك. قوّي من بصرك بهذه التمارين السهلة التي عيّنّا أخصائيّ العيون.

حسّني من مهارتك البصرية:

قدرتك البصرية تتوقف على ما لعضلات عينيّك من قوّة. وكلّما قلّت استعانتك بهذه العضلات قلّت قوّة ومناعة. والتمارين الأربعة التالية تساعد على تقوية العضلات وتحسين بعض أنواع البصر. ابدئي بالإعداد للتمرين وانتهي بالتهدئة والراحة.

1- تمرين التحديد:

هذا التمرين يساعدك على اكتساب التركيز الحادّ على أشياء سريعة الحركة أو الحركات. وهذا مفيد بنوع خاص لألعاب الكرة والرقص، عندما تضطرين إلى متابعة حركة القدمين والخطوات. هذا التمرين يجعل شبكية العين حسّاسة للتغير المفاجئ للضوء. أنتِ تمرنين عينيّك على تبيين الأشياء بوضوح،

ولتزيد من سرعة رد الفعل، قبل البدء بالتمرين ثبّتي مقالة من جريدة على الحائط أبعد قليلاً من المسافة التي يمكنك من قراءتها. بعد التمرين تصبحين قادرة على قراءتها. (هذا تحسن وقتي، ولكن المضي في التمرين بصورة منتظمة يساعد عينيك على رؤية أقوى وأكثر وضوحاً).

التمرين: اجلسي في غرفة معتمة بكرسيك مواجهاً جداراً يبعد ست أقدام. بيدك اليمنى احملي مصباحاً كهربائياً، وليكن بعيداً 12 بوصة إلى الأمام وفوق عينيك، ومسلطاً إلى عينك اليمنى. انظري عبر الضوء وركّزي نظرك على جزء صغير من الحائط. ضعي يدك اليسرى على عينك اليسرى، وابقى الضوء ثلاث ثوانٍ، واطفئيه سبع ثوانٍ. وهو مطلقاً بدلي وضعيّة يدك، غطي عينك اليمنى، وكرري مع العين اليسرى. هذا تمرين واحد، كرّريه تسع مرّات أخرى.

2- مقدرة العينين على متابعة الأشياء تقترب وتبتعد:

مقدرة العينين على التركيز على شيء بصورة متساوية.

مقدرة الإحساس بمكان جسمك من شيء ما.

هذا التمرين يقوّي المقدرات الثلاث. ضعي ورقة نسخ على رسم واضح المعالم (كخريطة مثلاً)، الرسم يجب أن يكون على طاولة بعيدة قليلاً عن جسمك. امسكي بقلم وخططي الرسم على ورقة النسخ. اتبعي تحرك القلم بعينيك. لا تحركي رأسك. استعلمي ورقة مزدوجة بيضاء نظيفة، وانسخي ثانية، انسخي باليد الثانية مرتين. ثمّ ابعدي الرسم مسافة مساوية لطول الذراع، وكرّري التمرين كلّه.

3- تمرين التركيز والإدراك المحيطي:

عندما تفشلين في ردّ قذفة سهلة لكرة التنس، فالسبب يكون غالباً ضعفاً في التركيز. وأنتِ بالعضلة القوية الموجهة للعين تستطيعين متابعة مجرى الشيء دون أن تغفلي عنه، حتى لفينة خاطفة مهما كان الإلهاء شديداً. والإدراك المحيطي هو إمكانيتك في الشعور بالأشياء التي توجد في أيّ جانب من جانبك. وهذا التمرين الذي يقوي من أداء العينين يبدو أسهل مما هو في الحقيقة. انظري فوّداً لدقيقة، ودون تحويل رأسك، ركّزي على الأشخاص أو الأشياء على جانبك. ثمّ انظري إلى الجانبين لتري مقدار صحة تركيزك. جرّبي التمرين وأنتِ ماشية أم راكضة أو جالسة في مطعم. وتمرين آخر يعود عليك بالفائدة، هو أن تقرّأي في مكان تعلو فيه الضوضاء. انتهي من صفحة وحاولي تذكر ما قرأت. فإن لم تتمكني أوّل مرّة فحاولي مرّة ثانية وثالثة.

4- تمرين التعرف على الأشياء بسرعة ومن مسافة:

كلّما كانت معرفتك للشيء أسرع في حقل بصري متسع، قويت انعكاساتك الآلية التلقائية. وهذا له أهمية كبيرة في نشاطك اليومي، كقيادة السيارة، وفي الألعاب الرياضية حينما يكون المطلوب الإبطاء على كرة قذفت بقوة. إليك تفسيراً للتمرين: اصنعي تاشيستوسكوب (Tachistoscope) (الأداة التي يستعملها الأطباء لفحص البصر وتطوير مهاراته). ستحتاجين إلى مئة من بطاقات الفهرس غير المسطّرة، وعلّمي على كلّ بطاقة بنقطة صغيرة سوداء في منتصف طرفها الأعلى. وعلى كلّ بطاقة تكتبين عددين تحت العشرة على جانبي النقطة (لتكن الأعداد 8، 9، 3، 6 لأنها متشابهة في الشكل). لا تكرّري رقماً واحداً على بطاقة. في البطاقتين الأولى والثانية اكتبتي الأعداد على بعد ربع بوصة من كلا جانبي النقطة. وفي البطاقتين التاليتين اكتبتي الأعداد على بعد نصف من كلا جانبي النقطة. وفي البطاقتين التاليتين اكتبتي الأعداد على بعد نصف بوصة من النقطة. زيدي المسافة حتى تصل الأعداد إلى طرفي البطاقة، وتكونين قد استعملت نصف عدد البطاقات. ثمّ في القسم الباقي اعكسي الوضع وضيفي المسافة الفاصلة بين الأعداد والنقطة تدريجياً حتى تكون قريبة جداً من النقطة في آخر بطاقة. امسكي بالبطاقات وارفعيها لتكون في مستوى عينيك وعلى بعد 15 بوصة. ركّزي العينين على النقطة. وببطء اقلبي البطاقات

بينما تكونين عقلياً قد تبينت المجموعتين من الأعداد. استمري ثلاث دقائق.. وستزداد سرعتك بمواصلة التمرين.

الكاتبة: عايدة الصلال

المصدر: كتاب العيون والرموش سر جمالكِ