

## الفصل الثالث

### الانتباه Attention

إلي أن الانتباه يعتبر من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي ، ويعرف المدربون بصفه خاصة أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلي الأداء الأمثل ، وذلك يتم توجيه اللاعب إلي تركيز الانتباه واليقظة ، ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة

أن الانتباه كأحد العمليات العقلية العليا يلعب دورا هاما في حياة الفرد لأنه يعمل علي الارتفاع بمستوي فاعلية العمليات النفسية ومطابقتها للواقع مما يؤدي إلي تكيف الفرد مع بيئته ، وتظهر عملية الانتباه في التكيف الحركي للفرد ، فعند انتباه الفرد لمشاهدة شيء ما نجد أنه يتكيف حركيا بإدارة رأسه وتوجيه عينه بانتباه لهذا الشيء ويمكن الحكم علي هذا الشخص بأنه منتبه من عدمه عن طريق التكيف الحركي .

علي أن الانتباه في علم النفس عبارة عن الاستثارة لأحد المنبهات أو المثيرات الحسية الموجودة في البيئة الخارجية التي تحيط بالفرد لكي يدركه ويستجيب له ، فالفرد يستقبل من خلال حواسه المختلفة العديد من المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو الداخلية ( الإحساس ) ثم يقوم الفرد بالتعرف علي تلك المثيرات

( الرموز ) فذلك يعني الإدراك باعتبار أن الانتباه نوعا من التهيؤ للإدراك الحسي ، ويشير اصطلاح التهيؤ إلي استعداد خاص داخل الفرد نحو الشيء الذي ينتبه إليه لكي يدركه ، فيقوم الفرد باتخاذ القرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو المثيرات الجديدة من بين كل المثيرات المدركة وهذه العملية تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها إن الانتباه هو تلقي الإحساس لمثير سواء كان هذا الإحساس علي مستوي الحواس الخارجية أو الأحاسيس الداخلية ( الإدراك العقلي ) بحيث يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة فالانتباه هو تركيز الإحساس ، وانتباه الفرد في لحظة لا يكون إلا في موضوع معين ، والانتباه لا يتوقف ولكن ينتقل بصورة مستمرة وسرعة خاطفة خلال أجزاء من الثانية لذا مجال الانتباه واسع ومتعدد

إن الانتباه بمعانيه المختلفة ليس إلا عملية دفع وتوجيه فلا ينتبه الفرد بدون تمييز لكل ما يحيط به ولا يقوم بكل استجابة ممكنة ولكن تكون الاستجابة مميزة ، أي استجابة بحسب الاهتمام والموقف ، ثم يكون الانتباه إراديا أو عفويا ، والمعروف أن أنواع الاهتمام والمواقف والأفعال الإرادية تقع ضمن إطار الدفع والإثارة .

## - مفهوم الانتباه :

أن الانتباه عملية اختيار منبهات حسية دون غيرها وتوجيه وتركيز النشاط العقلي نحو هذه المنبهات استعدادا للتفكير فيها أو أدائها ، إلي أنه حالة تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين .

علي أنه العملية العقلية أو العملية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة وفي هذه الحالة يمثل موضوع الانتباه بؤرة الشعور أما ما عداه فيكون في هامش الشعور .

الانتباه في المجال الرياضي بأنه القدرة علي التركيز علي الرموز المرتبطة في البيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة ، بأنه العملية التي يتم بها توجيه إدراكنا للمعلومات لتصبح في متناول الحواس .

أنه النشاط الانتقائي الذي يميز الحياة العقلية بحيث يتم حصر الذهن في عنصر واحد من عناصر الخبرة فيزيد هذا العنصر وضوحا عما عداه وهو تكيف حسي ينجم عنه حالة قصوى من التنبيه أو حدوث تكيف في الجهاز العصبي لدي الكائن الحي فيصبح من السهل عليه أن يستجيب لمثير خاص ويتم دون الاستجابة لمثيرات أخرى .

## - أهمية الانتباه في المجال الرياضي :

يعتبر الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي نشاط رياضي ويعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه في المساهمة للوصول إلي الأداء الأمثل ، فضياع الانتباه يعد أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف ويؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة

ويعتبر الانتباه من العمليات العقلية الهامة والتي تلعب دور هام في حياة الإنسان وذلك لتأثيره الكبير علي سلوكه وانفعالاته واستجاباته خلال ممارسته لكافة ألوان النشاط كما له دورا كبيرا في النشاط الرياضي إذ ينبغي علي الرياضي أن يتمتع بقدر كبير من مظاهر الانتباه المتعددة حتى يتمكن من الأداء الفني الراقى .

اتفاق أراء العلماء علي أن حدوث الإنجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلي ، والتي يميزها الانتباه الموجه كليا إلي أداء المهارة ، وتعتبر مهارات الانتباه احدي المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح وإلي أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتميئتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل حيث انه غالبا ما يتقرر مصير أداء عرض رياضي في منافسة ما أو يتقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلي فقدان تركيز الانتباه

بان الانتباه يعد واحدا من أهم المشاكل المتعلقة بمستوي الأعداد النفسي وقياس هذا العنصر لدي الرياضيين يعطي مؤشرا حقيقا عن المتغيرات التي تطرأ في هذه اللحظة علي

النشاط النفسي للاعب .

و أن تحديد الأولويات الواجب الانتباه إليها وكيفية تحويل الانتباه إلى المتطلبات النفسية التنافسية ، ودرجة الشدة أو تركيز الانتباه هي مهارات ضرورية للأداء الأمثل، وانه يمكن تطوير الأداء من خلال الاستخدام الجيد لمبادئ الانتباه ، وترجع الأهمية أيضا إلي انه عند تطوير الانتباه إلي درجة عالية من التحكم إراديا يمكن الوصول إلي حالات الوعي البديل ويطلق عليها خبرة التدفق في الانتباه والتي وجد أنها ترتبط إيجابيا بالإنجاز الرياضي

### - العوامل المؤثرة في الانتباه :

أن هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر علي قدرة اللاعب علي الانتباه ، وقد تكون هذه العوامل أما عوامل داخلية أو عوامل خارجية.

#### أولا: العوامل الداخلية المؤثرة في الانتباه :

##### - الخصائص المميزة للحواس

أن الخصائص المميزة للحواس المختلفة للاعب وبصفة خاصة الخصائص المميزة لحاسة الإبصار من الأهمية بمكان لقدرة اللاعب علي الانتباه والقدرة علي تركيز الانتباه في موضوع أو هدف معين أو الانتقال بتركيز الانتباه من موضوع أو حدث لموضوع أو حدث آخر .

##### - مستوى الاستثارة أو التنشيط

يمكن أن تسهم الاستثارة العالية أو التنشيط العالي في تركيز انتباه اللاعب لفترة قصيرة ، في حين أن الاستثارة المنخفضة أو التنشيط المنخفض يمكن أن يؤثر علي الانتباه لفترة أطول ، كما أشار بعض الباحثين إلي أن درجة الاستثارة المثلي بالنسبة للاعب يمكن أن تؤدي إلي انتباه أمثل .

##### - السمات الشخصية

تعتبر بعض السمات الشخصية التي يتسم بها اللاعب من بين أهم العوامل التي يمكن أن تؤثر في الانتباه فعلي سبيل المثال اللاعب الذي يتميز بسمة الانبساطية يكون أكثر وعيا واستجابة للمثيرات البيئية وبالتالي القدرة علي الانتباه لها ، وعلي العكس من ذلك فان اللاعب الذي يتسم بسمة الانطوائية يكون أقل وعيا بالمثيرات الخارجية وبالتالي عدم الانتباه لها بصورة واضحة كما أن اتسام اللاعب بسمة القلق من الأمور التي تؤثر بصورة سلبية علي الانتباه كما أن السمات المزاجية المميزة للاعب وما قد يرتبط بها من شدة أو بطئ الاستجابات الانفعالية يمكن أن تؤثر علي مستوى انتباه اللاعب .

##### - مستوى التعلم الحركي

أشارت بعض الدراسات إلي أن كثرة عدد المهارات الحركية المتعلمة والتي يتقنها اللاعب والتي لا تحتاج إلا إلي قدر ضئيل من التفكير تساعد اللاعب علي إمكانية توزيع انتباهه أو تركيزه علي العديد من مواقف اللعب نظرا لعدم حاجته إلي تركيز انتباهه علي الأداء المهاري نظرا لتميزه بالألية.

### - توقع المثير

كلما كانت قدرة اللاعب علي توقع حدوث مثيرات معينة كان أقدر علي الانتباه لها والاستعداد للاستجابة بدرجة عالية من الدقة وفي حالة عدم القدرة علي توقع المثيرات فان انتباه اللاعب يكون مشتتا نحو عدد أكبر من المثيرات المتوقعة .

ويستنتج الباحث أنه يجب أن يتميز الأفراد المشاركون في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة بامتلاك الحواس الجيدة اللازمة لطبيعة مواقف الأداء المختلفة وكذلك مستوي الاستثارة المناسبة وأيضا السمات الشخصية الانبساطية التي تساعده في القدرة علي الانتباه وكذلك مستوي التعليم للعديد من المهارات الحركية والتوقع لحدوث المثيرات المختلفة وكل ذلك يساعد في عملية الانتباه بشكل مناسب وسليم .

### ثانيا : العوامل الخارجية المؤثرة علي الانتباه :

#### - كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات

كلما كانت المعلومات أو المثيرات الخارجية المؤثرة علي اللاعب كبيرة العدد أسهمت في قدرة اللاعب علي الانتباه لها بدرجة قليلة من الدقة ، فكأن غزارة المعلومات أو المثيرات من العوامل التي قد تقلل من قدرة اللاعب علي الانتباه ، وعلي العكس من ذلك فان المعلومات أو المثيرات ضئيلة العدد تعتبر من العوامل التي تسهم في قدرة اللاعب علي الانتباه الجيد .

ومن ناحية أخرى فان المعلومات أو المثيرات الخارجية التي تتميز بتعقيدها وصعوبتها يمكن أن تعتبر من العوامل المؤثرة بصورة سلبية في جودة الانتباه ، ومن ناحية أخرى قد تكون المعلومات أو المثيرات الخارجية البسيطة أو السهلة من العوامل التي قد تساعد علي جودة الانتباه بصورة إيجابية .

#### - الضغوط الخارجية

أن المزيد من الضغوط الخارجية الواقعة علي كاهل اللاعب الرياضي قد تؤدي إلي عدم قدرته علي حسن الانتباه وتركيزه كما هو الحال في حالات الضوضاء أو التشجيع المضاد للاعب من المتفرجين .

#### - الوقت المطلوب لتركيز الانتباه

كلما كان الوقت متاح أو المطلوب للانتباه للاعب لمثير ما قصيرا نسبيا كان اللاعب أقدر علي تركيز انتباهه في هذا المثير وبالتالي قدرته علي الاستجابة بصورة أسرع وأدق وعلي العكس من ذلك كلما كان الوقت متاح أو المطلوب للانتباه طويلا أسهم ذلك في المزيد من الجهد بالنسبة للاعب لمحاولة تركيز انتباهه .

#### - نوع المنبه ( المثير )

ونعني به هل المنبه سمعي أو بصري ؟ وإذا كان المنبه سمعيا في شكل سماع موسيقي أو غناء أو قصيدة شعرية يصبح المنبه قويا إذا كان الكلام به قافية أو يتخلله بعض المصطلحات

الانجليزية مع تنوع الصوت أما إذا كان المنبه بصريا فان إثارته تكمن في الصورة أكثر وأكبر من الكلمات كما أن الصورة الملونة تصبح أكثر إثارة من الصورة العادية .

#### - مكان المنبه

أثبتت التجارب أن المنبه كلما كان قريبا من العين أو الإذن كان أكثر إثارة وقوة للمشاهد والمستمع فالإعلانات المضيفة بالنيون التي تقع علي مقربة من المشاهد أو علي يمينه عادة ما تكون أكثر إثارة وقوة من تلك التي تقع بعيدا عن المشاهد أو علي يساره وبالمثل كل منبه يقع في مواجهة الأذنين مباشرة يصبح أكثر إثارة وأثر للمستمع ومن المنبه البعيد أو الخافت .

#### - قوة المنبه

من المعروف أن المنبه القوي الشديد أكثر إثارة من المنبه الضعيف الرقيق ومثال ذلك الصوت العالي يثير الانتباه أكثر من الصوت المنخفض .

#### - اختلاف المنبه

من الثابت علميا أن اختلاف أو تغيير طبيعة المنبه من زيادة قوته أو نقص في شدته يؤدي بنا نحو إثارة الانتباه سواء في مجال الصوت أو الضوء .

#### - حركة المنبه

ومن الخصائص الهامة للمنبه حركته فقد وجد أن الحركة الخاطفة الفجائية تثير الانتباه كما أن الإعلانات الكهربائية المتحركة تجذب الانتباه من الإعلانات الثابتة .

#### - حجم المنبه

لا شك أن الشيء الأكبر حجما يثير الانتباه بشدة عن الأصغر حجما فالإعلانات التجارية والصناعية الكبيرة الحجم تشد الانتباه أكثر وأسرع من تلك الإعلانات الصغيرة في حجمها .

### أنواع (أبعاد) الانتباه :

علي تقسيم أنواع الانتباه إلي بعدين أساسيين :

#### \* البعد الأول : سعة الانتباه

وهي كم أو مقدار المثيرات التي يجب أن يتعامل اللاعب معها في وقت معين وتتضمن سعة الانتباه نوعين

#### - تركيز الانتباه الواسع

يسمح للاعب بإدراك العديد من الأحداث معا في وقت واحد وهذا النوع يمثل أهمية خاصة للأنشطة الرياضية التي تتطلب اليقظة والحساسية للتغيرات السريعة في البيئة ، أي الاستجابة إلي المثيرات أو الرموز المتعددة

#### - تركيز الانتباه الضيق

وهو من المتطلبات لبعض الأنشطة الرياضية مثل الرماية حيث عزل جميع المثيرات المرتبطة بتوجيه الانتباه للهدف فقط

## \* البعد الثاني : اتجاه الانتباه

يصنف اتجاه الانتباه إلي نوعين علي أساس مصدر الانتباه هل من داخل اللاعب مثل أداء اللعب ، تحركات المنافس أو الزملاء في الفريق  
- تركيز الانتباه الداخلي

يوجه نحو الذات ويسمي بالتركيز الذاتي ويشمل الأفكار والمشاعر والأحاسيس

## - تركيز الانتباه الخارجي

يوجه نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج اللاعب مثل أداة اللعب ، تحركات المنافسين ، أو الزملاء في الفريق  
وعلي الرياضي أن يكون لديه القدرة للتركيز علي مثير أثناء المنافسة ويوجه إليه انتباهه ، والقدرة علي توظيف كل من الانتباه الضيق – الواسع معا حسب ضرورة المنافسة ، أو من الانتباه الداخلي إلي الخارجي لأنه أثناء المنافسة تزيد قدرة الرياضي علي مثير واحد فقط لتحويل انتباهه عليه لأي نوع من الأنواع السابقة.

ويقسم من ناحية مثيراته إلي :

## \* الانتباه القسري " اللارادي "

وفيه يتجه انتباه الفرد إلي المثير رغم إرادته ، فالمثير هنا يفرض نفسه سواء كان الفرد مستعدا لاستقباله أو غير مستعد له ، وهذا مثل انتباه الفرد إلي صوت انطلاق مسدس أو صدمة كهربائية شديدة أو ضوء شديد مفاجئ .

## \* الانتباه التلقائي

وفيه يتجه انتباه الفرد إلي الشيء الذي يتفق مع اهتماماته وميوله ولا يبذل الفرد في سبيله جهدا بل يكون هذا الانتباه تلقائيا

## \* الانتباه الإرادي

وهو الانتباه الذي يقتضي من الفرد بذل جهد يتطلب قوة إرادة ، كانتباهه إلي محاضرة أو إلي حديث ممل وهذا الانتباه ينجم من محاولة الفرد التغلب علي ما يعترضه من ملل وشروذ ذهني إذ تتطلب الضرورة أن ينتبه إلي المحاضرة حتى لا يؤثر عدم الانتباه علي درجات الامتحان ، وينتبه إلي الحديث الممل تأدبا ومحافظة منه علي أدب حسن الاستماع ، ويتوقف مقدار ما يبذله الفرد من جهد علي الدافع إلي الانتباه ويتطلب هذا النوع من الانتباه أن تقوم بأعداد أنفسنا جسيميا حتى تكون حواسنا مستعدة لتلقي المنبهات .

## \* الانتباه الاستياقي

وهذا النوع من الانتباه هو الطرف المضاد للانتباه اللارادي فهو توجيه وتجميع الإحساسات حول موضوع لم يظهر بعد في مجال الانتباه مثل تركيز انتباه الفرد وتأهبه لمثير لم يظهر بعد " كوخز حقنة " فهو يحول انتباهه عن المثيرات الخارجية كلية وكذلك المثيرات الداخلية فهو لا يشعر بالألم مرضه في الفترة التي تسبق وخز الحقنة أي يصبح انتباهه توقعيا .

### \* الانتباه الاعتيادي

كثيرا ما نلاحظ هذا النوع من الانتباه لدي لاعبي الجمباز ، فعندما يقوم اللاعب بأداء حركة نجد زملاؤه وهم في حالة انتباه ملفته للنظر والسبب في ذلك أن هناك ميل لمشاهدة الزميل وهو يؤدي حركاته .

### \* الانتباه الانتقائي

وهو ما يرتبط بتوجيه الانتباه لمثيرات معينة وضرورة عزل أو إهمال المثيرات الأخرى ويعتبر توجيه الانتباه الانتقائي أثناء الأداء لا يتضمن الاحتفاظ بالانتباه علي مثير واحد فقط ، لكن يشمل عدة مثيرات يطرأ عليها التغير السريع من لحظة لأخرى .

### - طرق الانتباه :

تصنيف طرق الانتباه كالآتي :

#### \* أسلوب الانتباه الداخلي الواسع

هو الأسلوب الذي يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات داخلية في وقت واحد ، واللاعب الذي يتميز بمثل هذا الأسلوب ألتباهي قد تصادفه صعوبات في عمليات التحليل والتفكير التي تحتاج إلى سرعة فائقة وخاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة أو التي لم يصادفه التوفيق فيما ، كما قد يؤدي هذا الأسلوب ألتباهي إلى إفراط اللاعب في عمليات التحليل والتوقع وبالتالي إمكانية إغفال بعض الجوانب أو المثيرات التي قد تتسم بأهميتها للإحداث والمواقف .

#### \* أسلوب الانتباه الداخلي الضيق

هو الأسلوب الذي يتميز بتركيز الانتباه علي موضوع أو حدث أو موقف واحد داخلي واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب ألتباهي يكون بمقدوره تحليل فكرة معينة أو تحليل ذاته والقدرة علي تشخيص ما بداخله أو القدرة علي عزل تفكيره في الإحداث الخارجية .

#### \* أسلوب الانتباه الخارجي الضيق

هو الأسلوب الذي يتميز بتركيز الانتباه علي موضوع أو حدث أو موقف واحد خارجي واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب ألتباهي تكون لديه القدرة علي تضيق انتباهه عندما يرغب في ذلك كما أنه يستطيع تثبيت تركيز الانتباه علي منافس معين أو خطة لعب معينة بدرجة كبيرة من الفاعلية ، ومن ناحية أخرى فان اللاعب الذي يتميز بهذا الأسلوب ألتباهي تصادفه بعض الصعوبات في حالة حدوث العديد من المثيرات في الموقف الواحد وكذلك في حالة حدوث العديد من المثيرات في الوقت الواحد وكذلك في حالة التغيرات السريعة المتلاحقة للموقف والتي تحتاج إلى المزيد من القدرة علي سرعة اتخاذ القرار .

#### \* الانتباه المشتت

تلك الحالة التي تتفوق فيها عناصر حياتنا الداخلية ، وتشتتت فلا تميز فيها إحساس عن الآخر ولا إدراك عن الآخر ، بل تبقى الأحاسيس والإدراكات أو العواطف كلها علي نمط واحد من حيث شدتها ووضوحها .

## \* الانتباه العميق

وهو الحالة التي تتجمع فيها فاعلية النفس حول موضوع معين كما تتجمع أشعة العدسة في مركز واحد / كما أن هذا التجمع يقتضي المزيد من بذل الجهد والإرادة وهو أعلى درجات الانتباه .

### - مظاهر الانتباه :

- انتقاء الانتباه
- تحويل الانتباه
- شدة الانتباه
- توزيع الانتباه
- ثبات الانتباه
- تشتيت الانتباه
- تركيز الانتباه

### ١- انتقاء الانتباه

أن انتقاء الانتباه هو القدرة علي اختيار المثير الهام الذي ينبغي التركيز عليه وإغفال المثيرات الأخرى غير الهامة .

أن انتقاء الانتباه يمثل احدي المهارات الأساسية من الانتباه وهو القدرة علي اختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب علي اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من التغيرات غير المرتبطة .

### ٢- تحويل الانتباه

أن تحويل الانتباه هو عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي تعمل علي تحقيق الأهداف فيتم توجيه الانتباه إلي أحداث خارجية مثل التعرف علي حركات المنافس ثم تحويل الانتباه بعد ذلك إلي عمليات عقلية داخلية في محاولة تقييم الموقف وتحويل الانتباه مرة ثالثة إلي معلومات حسية للتعرف علي العضلات وتستمر هذه العملية في تحويل الانتباه من مصدر إلي آخر مع تتابع الزمن وفقا للمثيرات في البيئة الخارجية أو الداخلية وهذا ما تفرضه طبيعة الانتباه في أنه يتم علي شكل سلسلة متعاقبة ومستمرة .

### ٣- شدة الانتباه

أن حده (شدة) الانتباه هي أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وبسرعة ، كما أن الانتباه يحدث بدرجات مختلفة من القوة فأتثناء النشاط الرياضي وأداء المهارات الحركية يلاحظ أن انتباه اللاعب يكون حادا ، وأحيانا أخرى يكون فيها انتباهه ضعيفا فعند شعوره بالتعب أثناء أداء المجهود الرياضي تتأثر حدة انتباهه بسبب إجهاد الجهاز العصبي الذي يؤدي إلي الخمول ، كما أن ظاهرة حدة الانتباه لها دورها الفعال في هذه المرحلة .