

الفصل الرابع

تركيز الانتباه

يستخدم مصطلح التركيز والانتباه بصورة مترادفة في النشاط الرياضي فالانتباه متعدد الجوانب ومتنوع والتركيز يمثل أحد أبعاد شدة الانتباه ، وتختلف القدرة علي التركيز بين اللاعبين فالبعض لديه قدرة كبيرة علي تركيز الانتباه والبعض الأخر عرضة للتشتيت وعدم التركيز وذلك لضعف القدرة علي انتقاء وتحويل الانتباه ويتطلب شدة التركيز كما هائلا من الطاقة النفسية وهذا يؤكد أهمية المظاهر الأخرى وهذا يؤكد أهمية المظاهر الأخرى بالارتباط بمظهر تركيز الانتباه - مفهوم التركيز :

هو القدرة علي تثبيت الانتباه علي مثير مختار لفترة من الزمن وعادة ما يسمى ذلك بمدى الانتباه كما يقيسها اختبار الشبكة لتركيز الانتباه التركيز بأنه عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات " الرموز " المرتبطة بالبيئة ، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات " الرموز " .

تركيز الانتباه هو الانتباه الكامل والتام لمهمة معينة أثناء أدائها مع مراعاة اليقظة وعدم تقييم جودة التنفيذ أثناء الأداء ، وكذلك عدم الاهتمام بالنتائج أو الحكام أو الجمهور وان يكون الإحساس بالمنافسة هو الإحساس الأول المسيطر علي اللاعب . وهو تركز بؤرة الانتباه علي العلامات المرتبطة بالأداء في البيئة المحيطة والاحتفاظ بهذا التمرکز لفترة زمنية تحقق امتلاك الوعي الإدراكي المؤقت .

- مفهوم تركيز الانتباه :

- بأنه توجيه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات
- بأنه هو القدرة علي تثبيت الانتباه علي مثير مختار لفترة من الزمن .
- بان تركيز الانتباه هو القدرة علي تركيز الانتباه علي الرموز المناسبة في البيئة والمحافظة علي تلك البؤرة أثناء التنافس الرياضي .

أن تركيز الانتباه يعتبر أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبني عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل مفهومه العام في القدرة علي تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور .

أن تدريب التحكم في التركيز والانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع ، كما أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلي ، وأن

أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في التركيز والانتباه ونظرا لان معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهاراتهم للتركيز والانتباه فإنهم نادرا ما يصلون إلي خبرة الطاقة النفسية المثلي أو ما نطلق عليها حالة الطلاقة النفسية .

أن الانتباه يعتبر أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء في المجال الرياضي ، فبالرغم من أن الأبحاث ما زالت في مراحلها إلا أن هناك عددا ليس بالقليل اهتم بميكانيزم الانتباه تحت ظروف التنافس ، ولكن لم يتم وضع الإطار المناسب لدراسة تأثير الانتباه علي تطوير الأداء سواء في التدريب أو المنافسة .

أن الكثير من اللاعبين يقرر أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة ، وعادة فان هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز علي المثيرات المطلوبة ، ولكن نظرا لتشتيت انتباههم بالأفكار والإحداث الأخرى والانفعالات .

أن المشكلة في تركيز الانتباه تبدو في أن اللاعب غير واعي بالحاجة إلي تدريب هذه المهارة وأن تطويرها لا يتم إلا من خلال التدريب المتواصل عن طريق التدريب علي المهارات التي تتطلب التركيز ، وهذا يحتاج جهدا عقليا كبيرا فاللاعب لن يحقق مستوي عاليا من اللياقة البدنية أو الأداء المهاري لمتطلبات البطولة من خلال الأحلام ، وكذلك يجب علي اللاعب التدريب علي مهارات الانتباه والتي من بينها تركيز الانتباه ونظرا لاختلاف طبيعة الأنشطة الرياضية وبالتالي تختلف متطلبات الانتباه فالواجب التدريب علي متطلبات تركيز الانتباه لكل نشاط من واقع الزمن المحدد للتنافس .

أن اللاعب يواجه عادة صعوبة تركيز الانتباه في الأداء الراهن ، نظرا لان العقل كتاب مفتوح يستقبل العديد من الرسائل ، فالعقل يريد الخطأ الذي ارتكبه ومراجعة تقييم الأداء ، ويريد أيضا التطلع إلي ما سوف يحدث في المستقبل ولكن توجيه التفكير في الماضي أو المستقبل عادة يؤدي إلي حدوث مشكلات في تحقيق الانتباه ، كما أن الكثير من اللاعبين يظهرون تركيزا متميزا في الأداء للحظات أو فترات قليلة أثناء المنافسة بينما القليل يستطيعون إظهار مستوي عال من التركيز والانتباه طوال فترة المنافسة ويتوقع أن يساعد تدريب التركيز والانتباه اللاعب علي الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات " الرموز " المرتبطة لفترة طويلة تناسب المنافسة الرياضية وتختلف القدرة علي التركيز فالبعض لديه قدرة كبيرة علي التركيز عن الآخرين ، والبعض أكثر عرضة للاضطرابات وذلك لضعف القدرة علي انتقاء وتحويل الانتباه ، وتتطلب شدة التركيز كما هائلا من الطاقة النفسية ولذلك يزداد الشعور بالتعب وتقل اليقظة عند التركيز فترة من الزمن ويبدون الانتباه يواجه بجهد عقلي عنيف قد يتسبب في فقدان التركيز كلية .

وترجع درجة اليقظة إلي الوعي بالمثير الواقع علي الحواس ، أو استجابة الفرد إلي البيئة ، وتتطلب اليقظة جهدا عقليا ولهذا فعليا ما يتم قياسها بواسطة مؤشرات الطاقة النفسية ، وعندما يتعب العقل يكون من الصعب الاستمرار في الطاقة النفسية المطلوبة للعمل علي " انتقاء الانتباه ، تحويل الانتباه ، مهارة تركيز الانتباه "

ويستهلك تركيز الانتباه طاقة نفسية عالية ، وذلك نجد الحاجة إلي مهارات السيطرة

علي الطاقة ويزداد احتياج اللاعب إلي معرفة متى يبدأ التركيز ومتى يتوقف وفي مثل هذه الحالات يجب التحكم في تركيز الانتباه بطريقة فعالة من خلال التدريب المستمر علي تطوير هذه المهارة النفسية ، وعندما يفشل اللاعب في التحكم علي تركيز الانتباه يصبح التعب النفسي أكثر من التعب البدني الذي يتسبب في انهيار ميكانيزمات الانتباه ، ويصعب انتقاء المثير المناسب ويصبح التحويل في سعة واتجاه الانتباه بطيئا ويقل تركيز الانتباه وتزداد الأخطاء البدنية ويصبح اللاعب عرضة للألم والأفكار السلبية تسعي إلي داخل العقل ، ولكن إذا كان العقل قد تم تدريبه بكفاية من خلال المهارات العقلية وأحدها الانتباه فسوف يكون قادرا علي تجنب الكثير من مشاكل التعب النفسي .

ويعتبر الألم أحد المثيرات القوية التي تؤثر علي اللاعب في بعض الأنشطة الرياضية ومن بين العوامل التي تساهم في انخفاض القدرة علي تحويل الانتباه وقد يتولد الألم من متاعب الحياة التي تؤدي إلي التوتر والحزن والإثارة وعندما تستقر مثل هذه الأنواع من الإحداث في عقل اللاعب يصعب تحويل الانتباه بفاعلية إلي المثير المناسب في النشاط الرياضي ، وتبدو مشكلة الألم واضحة في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحمل ، واللاعب الذي يتميز بعدم تحمل الألم يتأثر كثيرا بهذه المشكلة ، ومهارات الانتباه والتي من بينها مهارة إعادة توجيه الانتباه بعيدا عن الألم وجد أنها علي درجة عالية من الفاعلية للسيطرة علي الألم ولذا فان تعليم اللاعب عدم الانتباه إلي الحواس يساهم في تقليل الإحساس بالألم وعلي العكس فان تجاهل الألم وعدم تميزه في منتهي الخطورة في المجال الرياضي أيضا لان الألم يعتبر إشارة مفيدة للجسم علي أن هناك خطأ ما والاستمرار في تحمل الألم قد يكون فيه خطورة علي حياة اللاعب ، ولهذا يجب تعليم اللاعب التمييز بين الألم الذي يمكن تحمله والألم الذي يمكن أن يضر بصحته وفي حالة إصابة اللاعب أثناء المنافسة مع التصريح من جانب اللجنة الطبية بالاستمرار في التنافس يمكن أن تكون القدرة علي إعادة توجيه الانتباه بعيدا عن الألم نافعة في هذا المجال .

علاقة تركيز الانتباه بالنشاط الرياضي:

نظرا لتقديم وسائل وطرق التدريب علي مستوي العالم حتى أصبحت هذه الطرق متقاربة إلي حد كبير مما أدى إلي تقارب مستوي اللاعبين علي المستوي الدولي في جميع النواحي سواء كانت بدنية أو مهارة أو خطوية مما يؤكد أن هناك عاملا هاما غير هذه الجوانب يؤدي إلي الفوز وتحطيم الأرقام إلا وهو الإعداد النفسي الذي يساعد اللاعبين علي الاستمرار والتقدم في التدريب ، لذا نجد أن العامل النفسي له دور كبير في استمرار تدريب اللاعبين وكذلك تحسن مستوي الأداء بالنسبة لهم .

إلي أن هناك الكثير من نواحي الأنشطة الرياضية التي يقع العبء الأكبر علي عمليات التفكير والإدراك والانتباه خاصة في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم – كرة السلة – كرة اليد وكذلك في الرياضات الفردية التي يظهر فيها التنافس الدائم بين تفكير اللاعب وتفكير منافسه وانتباه وإدراك كلا منهما للمواقف المختلفة والسريعة والمتغيرة وهذا يستلزم بالضرورة وجود

خطط معينه لدي اللاعب وتوجهه وتنظم حركاته وسلوكه باتجاه معين وان يكون بمقدوره سرعة تغيير المواقف وإدراكها وان يقوم بالاستجابة الصحيحة طبقا لذلك مثل الملاكمة – التنس – تنس الطاولة

أن الأنشطة الجماعية تسهم في نمو الشخصية الفردية وجماعة الفريق أو صورته التي يبديها من خلال نطاق اللعب والتزامن الشديد بين الإدراك والتفكير الخططي، ويفسر عدم النجاح في التسديد علي المرمي في ضربات الجزاء لدي لاعبي كرة القدم في مصر والعالم العربي علي الرغم من الانفراد بالحارس مباشرة عدم تركيز الانتباه خلال عملية التصويب مما يجعل من الصعب أن يكون المرمي وحده هو بؤرة الاهتمام لدي اللاعب .

أن التفكير الخططي يتمثل في قدرة اللاعب علي إدراك المواقف التنافسية المختلفة المرتبطة بأوضاع النشاط وسرعة تقديرها ثم اختيار القرارات المناسبة لها وتنفيذها في وقتها وبالسرعة المناسبة .