

الفصل الثامن

الانتباه والمهارات الحركية الرياضية

أولاً : طبيعة الانتباه ومفهومه.

ثانياً : العوامل المؤثرة في مقدرة اللاعب/ اللاعبه

في تركيز الانتباه.

ثالثاً : درجة الاستثارة والانتباه.

رابعاً : العوامل المؤثرة في تركيز الانتباه.

خامساً : إرشادات تساهم في تحسين كفاءة

تركيز الانتباه.

الفصل الثامن

الانتباه والمهارة الحركية الرياضية

أولاً : طبيعة الانتباه ومفهومه :

- إذا لم ينتبه اللاعبون واللاعبات ويستمعوا جيداً ويشاهدوا النموذج المؤدى، فإنهم لن يتعلموا المهارة.

١ - مفهوم الانتباه :

- يعنى الانتباه «اختيار وتهيئ عقلى نحو شىء أو موضوع لملاحظته، أو أدائه أو التفكير فيه».
- الانتباه هو الآلية التى يتم من خلالها المشاركة فى الأحداث أو الأمور الموجودة فى البيئة المحيطة بنا.
- كى نوضح مفهوم الانتباه فإننا يمكن تشبيهه بشعاع من الضوء فى غرفة مظلمة يسقط على شىء ما، فإذا ما سقط هذا الشعاع على الشىء فإنه يمكن رؤيته بسهولة.
- من المهم هنا فهم أن الإدراك أمراً هاماً فى عملية الانتباه، إذ أنهما مرتبطان ببعضهما حيث يعتبر الإدراك نقطة الانطلاق الأولى للانتباه.
- الإدراك عملية تمكن الإنسان من الوعى بالأمور التى تحيط به فى بيئته وتفسير دلالاتها، فبمجرد إدراك أى حدث فإن الإنسان يقرر ما إذا كان يريد الاستمرار فى الاهتمام بهذا الحدث والتفاعل معه أم لا.
- من خلال كلا من مفهومى الانتباه والإدراك يمكننا تفسير الانتباه بصورة أوضح، فبمجرد اصطدام حواسنا باستشارات متعددة، فإننا ندرك هذه الاستشارات ثم بعد ذلك نخترنها فى ذاكرتنا. فعلى سبيل المثال يدرك اللاعب/ اللاعبه الحركة، ثم بعد ذلك يتم الانتباه لها، وبنفس الأسلوب يمكنه اتخاذ القرارات النموذجية من خلال الأحداث المحيطة، حيث قد تم بالفعل تعلمهم الاستجابات النموذجية فى مرحلة سابقة خلال عملية التعلم.

● مما سبق يمكننا تفهم حقيقة هامة هي أن عملية اتخاذ القرار سوف تكون مستحيلة إذا لم تتم عملية الانتباه.

ثانياً: العوامل المؤثرة في مقدرة اللاعب/ اللاعببة على تركيز الانتباه:

فيما يلي نتعرض للعوامل التي تؤثر في مقدرة اللاعب/ اللاعببة على تركيز الانتباه:

١ - الحواس The Senses

● يتأثر الانتباه بالحواس المختلفة مثل الرؤية، والصوت، والإحساس، ولذا كان من الأهمية استخدامها في تعلم واسترجاع المعلومات الخاصة بالمهارة من خلال تلميحات محددة.

● فعلى سبيل المثال تتمتع كل من العينين والأذنين بالقدرة اللازمة والكافية لتفسير العديد من التلميحات بكفاءة وفاعلية، وعلى كل مدرب أن يعمل على تحديد أهم هذه الحواس فاعلية في الرياضة التخصصية لاستخدامها والاستفادة منها أكبر استفادة ممكنة في تعلم وأداء اللاعبين/ واللاعبات للمهارات المختلفة.

أ- الرؤية Vision

- إن لكل رياضة متطلبات خاصة في الرؤيا، وعلى المدرب/ المدربة التعرف تماماً على هذه المتطلبات.

- اتحاد البصريات الأمريكي The American Optometric Association أصدر تقريراً مفاده أن رياضي بين كل خمسة رياضيين لديهم عيوباً في الرؤيا، وإذا لم يتم تصحيحها فإنها يمكن أن تؤدي إلى إعاقة الأداء.

- الرؤيا يمكن قياسها من خلال العناصر التالية:

* نقطة الرؤيا القريبة: وتعنى «المقدرة على تركيز البصر، والرؤيا القريبة»، فاللاعب/ اللاعببة يجب أن تكون لديه/ لديها المقدرة على تغيير التركيز البصرى السريع من المسافات البعيدة إلى المسافات القريبة.

* حدة الرؤيا البصرية البعيدة : وتعنى «المقدرة على تركيز البصر على أشياء معينة بتفصيلاتها من على مسافة تبعد ٢٠ قدماً وربما أكثر بعداً، سواء بعين واحدة أو بكلتاها تحت ظروف متغيرة من شدة الإضاءة»، وهو الأمر المطلوب فى معظم الرياضات .

* حدة الرؤيا الحركية : وتعنى «مقدرة اللاعب/ اللاعبة على الملاحظة لاكتشاف تفاصيل شىء محدد خلال حركة كلاً من الشىء الملاحظ واللاعب/ اللاعبة» .

* إن حدة الرؤيا الحركية تتطلب هام فى العديد من الرياضات مثل الكرة الطائرة وكرة السلة والكرة الطائرة، والتنس وغيرها والتي تتميز بتحريك أداة اللعب خلالها .

* إدراك العمق: يعنى «مقدرة الحكم على العلاقة بين سرعة ومسافة الأشياء المتحركة بسرعة وبدقة» .

* مدى الرؤيا الميدانية : وتعنى «كم المساحة أو المنطقة التي يمكن رؤيتها خلال حركة العينين أو الرأس» فمعظم الرياضات تحتاج إلى مدى رؤية واسع فى كافة الاتجاهات، لأعلى ولأسفل، وللجانبيين، وهذه المقدرة ليس من الضروري خلال تنفيذها أن تتحرك الرأس والعيون .

* توافق حركة العينين : وتعنى « أن تتم حركة العينين بتوافق معاً» .

* الرؤيا الجيدة للألوان : وتعنى «المقدرة على تحديد الألوان المختلفة» وهو أمر هام لتحديد زملاء من المنافسين خلال المواقف التنافسية المختلفة .

● إن كافة عناصر الرؤيا السابقة يمكن قياسها وتصحيح الكثير منها بواسطة الاختصاصيين، حيث يجب العمل على مراجعتها لديهم دورياً .

● قد تكون بعض عناصر الرؤيا السابق عرضها أكثر أهمية فى بعض الرياضات عن رياضات أخرى، لكن من المؤكد أن العناية بها جميعاً سيفيد كثيراً فى سرعة وحسن تعلم المهارات الحركية المختلفة فى كافة أنواع الرياضة بشكل عام .

ب- السمع Hearing

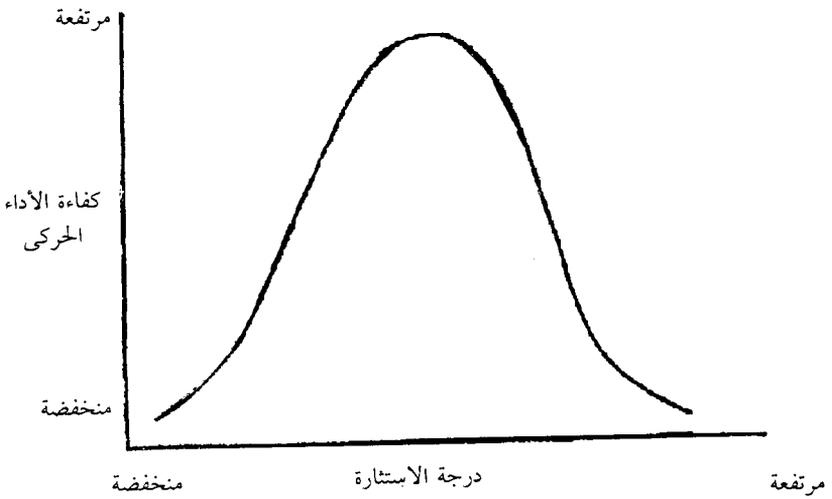
- إن المقدرة على السماع الجيد تعتبر من الخصائص الهامة فى العديد من الرياضات، خاصة تلك التى تتطلب حواراً خططياً والتى ربما يكون للوضاء دوراً كبيراً فى تصعيب مهمة السمع خلال المباراة.
- فى كثير من الأحيان يقوم المدرب/ المدربة بتقديم تغذية راجعة للاعب/ اللاعبه وتكون النتيجة هى عدم تنفيذ المعلومات المقدمة إليه/ إليها، وينتج عن ذلك أيضاً أن يظل الأداء غير صحيح أو بطريقة غير مثلى. إن أحد الاحتمالات التى تؤدى إلى ذلك هى أنه/ انها لم يسمع جيداً ما قيل.
- ففى التنس مثلاً يستطيع اللاعبون/ اللاعبات تعلم التعرف على نوع الضربة التى ينفذها المنافس من خلال السماع الجيد. فالإصغاء الجيد للضربات يجعلهم يميزون بين أنواع الضربات المختلفة.

ج- الإحساس بالحركة Knesthesis

- إن كل منا يتذكر حينما كان لاعبا، وهو يؤدى مهارة من المهارات بأن أداءها كان جيداً، وبشكلها الصحيح.
- إن معظم الرياضيين فى المستويات العالية يتميزون عادة بمقدرتهم على الإحساس والشعور بكفاءة الحركة المؤادة.
- على كل مدرب/ مدربة محاولة تجريب أساليب مختلفة مع لاعبيه لتحسين المقدرة على الإحساس بمدى كفاءة الحركة لديهم، فعلى سبيل المثال واحداً من هذه الأساليب هو العمل على التركيز فى الشعور بالمهارة المؤادة، ووسيلة أخرى هى التقليل من مشاركة باقى الحواس الأقرب حتى يتمكن اللاعب/ اللاعبه من التركيز فى الإحساس بالحركة.
- إن تنفيذ استخدام أساليب تحسين المقدرة على الإحساس بالحركة أفضل مثال يمكن أن نسوقه هنا هو المصارعة، فالمصارع يستطيع الإحساس بالحركة المؤادة بشكل جيد، والتعرف على مدى كفاءتها إذا ما عصبت عيناه أو أغمضها.

ثالثاً: درجة الاستثارة والانتباه:

- على كل لاعب / لاعبة بذل أقصى جهد لديه كي يسيطر على حالته النفسية خلال تنفيذه لأداء المهارات الحركية في رياضته التخصصية لأن ارتفاع مستوى الاستثارة الانفعالية أو انخفاضها بدرجة كبيرة عن الدرجة النموذجية فسوف يؤدي ذلك إلى تغيير في أدائه للمهارة.
- فعلى سبيل المثال إذا ما تغير معدل الاستثارة فإن المقدرة على التفاعل مع الأحداث المختلفة سوف تتم من خلال استجابات انفعالية مختلفة.



العلاقة بين درجة الاستثارة وكفاءة الأداء الحركي

- الشكل السابق يوضح العلاقة بين درجة الاستثارة وأداء المهارات، والذي يسمى Inverted U ويعني حرف U المعكوس «المنحنى الجرسى» وهذا الشكل ينطبق على الأداء الحركي بشكل عام. وهو يوضح انه كلما زادت الاستثارة الانفعالية كلما تحسن مستوى الأداء الحركي إلى أن يصل إلى قمته عند مستوى استثارة انفعالية متوسطة، فإن زادت الاستثارة الانفعالية

عن المتوسط تبدأ كفاءة الأداء فى الانخفاض إلى أن تصل إلى أقل درجة عند أقصى درجة الاستثارة^(١).

• مما سبق يتضح لنا أن الأداء الحركى المثالى يحدث حينما تكون درجة الاستثارة الانفعالية متوسطة، لكن بشكل عام يجب الإشارة إلى أن هناك أربعة عناصر أساسية تؤثر فى الوصول إلى الحالة الانفعالية النموذجية أو المثلى، والتي تمكن اللاعبين/ اللاعبات من إخراج أفضل أداء حركى ممكن، وهذه العناصر هى:

- طبيعة المهارة الرياضية التخصصية التى يتم تعلمها.
- الظروف المحيطة المؤثرة فى تنفيذ المهارة.
- الاختلاف فى مراكز اللعب.
- الفروق الفردية بين اللاعبين

١ - طبيعة المهارة التى يتم تعليمها فى الرياضة التخصصية :

ويعتمد الوصول إلى درجة الاستثارة المثلى خلال تعلم أو أداء مهارة على عدة عناصر كما يلى:

• هل المهارة صغيرة أو كبيرة؟

* عدد العضلات المشاركة فى أداء مهارة حركية بسيطة يكون أقل من عدد العضلات المشاركة فى أداء مهارة حركية كبيرة إذ أنه بلاشك يحتاج العدد الكبير من العضلات إلى درجة أكبر من التحكم. فدفع الكرة بالمضرب من فوق الشبكة فى التنس يختلف عن الضربة الساحقة.

* المهارات الحركية البسيطة يتطلب إنجازها استخدام العضلات الصغيرة نظراً لأنها تتطلب قدراً أقل من القوة العضلية لإنجازها.

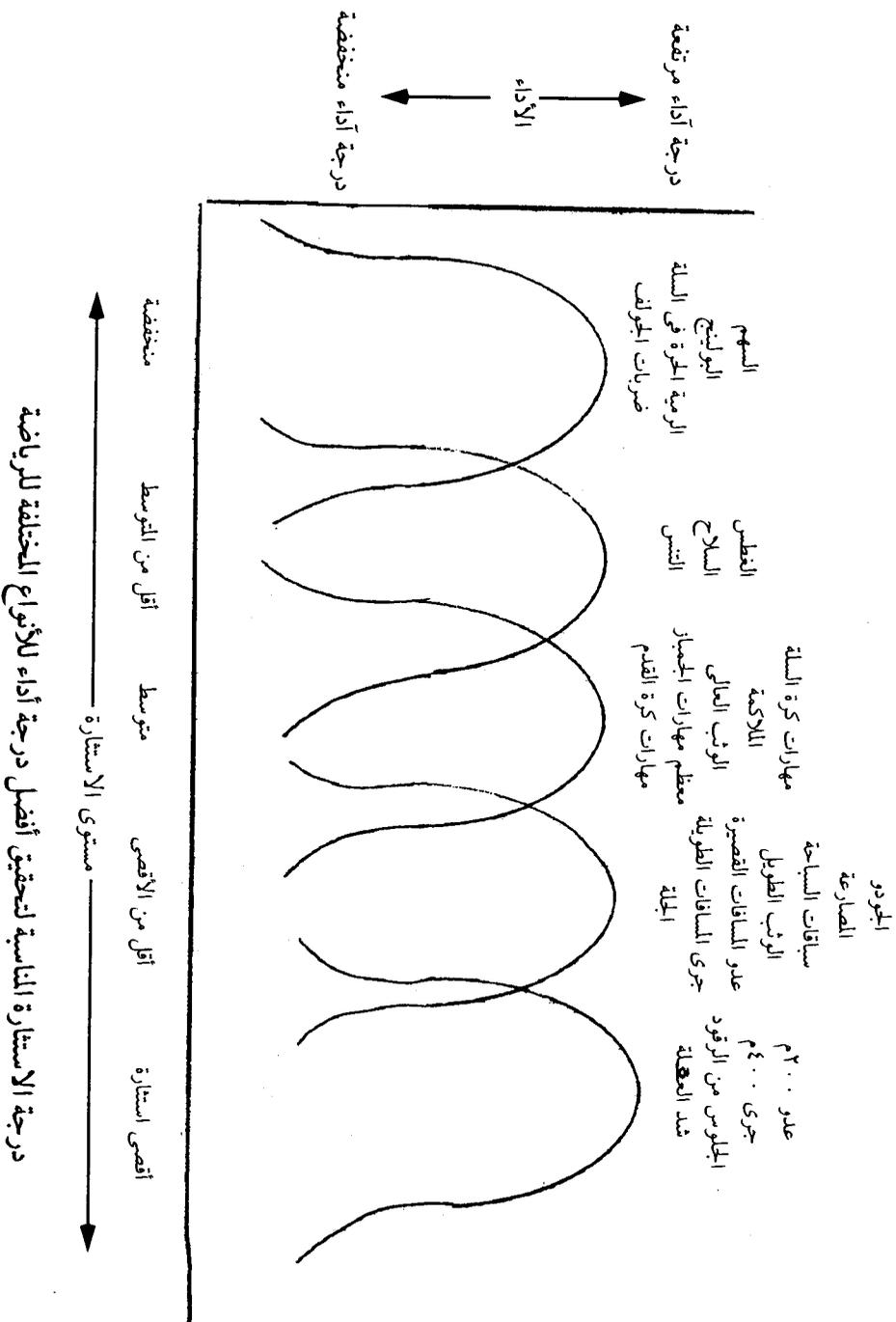
(١) مفتى إبراهيم حماد - الحالة الانفعالية قبل المباراة وعلاقتها ببعض المتغيرات المختارة - رسالة دكتوراة غير منشورة - ١٩٨٣ - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.

* المهارات البسيطة تتطلب عادة الدقة في الأداء أكثر من القوة، كما هو الحال عن كتابة اسم على ورقة صغيرة في حين ان المهارات الكبيرة تحتاج إلى مشاركة مجموعات عضلية أكثر وأكبر كما هو الحال عند كتابة اسم على السبورة مثلاً.

* إن كل المهارات الحركية تقع ما بين المهارات البسيطة مثل إطلاق البندقية وبين الضربة القوية في الجولف، والتصويب بقوة في كرة القدم، أو رفع الثقل في رياضة رفع الأثقال.

* إذا ما قارنا مهارة الضربة القوية في الجولف برفع الأثقال فسنجد أن في حالة الضربة القوية في الجولف يجب أن يتحكم اللاعب لأقصى درجة ممكنة في عضلات الذراع، الأمر الذي يتطلب استرخاء تام قبل تنفيذ الضربة حتى تتحقق أقل درجة من الإثارة . . وعلى العكس من ذلك تماماً في حالة رفع الأثقال إذ يجب أن يستثار الجهاز العضلي بأكمله لأقصى درجة ممكنة. الأمر الذي يتطلب أكبر درجة من الاستثارة.

* راجع الشكل في الصفحة القادمة والذي يوضح مستويات الاستثارة المثلى المطلوب لتحقيق أفضل درجة أداء لمهارات الرياضات المختلفة .



٢ - الظروف المحيطة المؤثرة في تنفيذ المهارة :

- انطلاقاً من كون المهارة يمكن تقسيمها طبقاً لمدى ما يمكن أن تتأثر به خلال تنفيذها في بيئة الأداء، فإن المهارات المفتوحة يمكن أن تتأثر بدرجات أكثر تبايناً في الاستثارة خلال الأداء من المهارات المغلقة .
- على سبيل المثال حارس المرمى في كرة القدم يكون عليه أن يراقب كافة المهاجمين المنافسين وكذلك موقع زملائه المدافعين، وهو يتصدى لكرة عرضية آتية إلى منطقة الست ياردات، مما يتسبب في زيادة معدلات استثارته الانفعالية . أما في حالة المهارات المغلقة فإن المؤثرات المحيطة تكون أقل، وبالتالي تكون درجة الاستثارة الانفعالية أقل .

٣ - الاختلاف في مراكز اللعب :

- تختلف درجة الاستثارة المناسبة للأداء من مركز إلى آخر في الفريق الواحد حتى يمكن أن يخرج الأداء في أفضل درجة ممكنة . فعلى سبيل المثال يجب أن تكون درجة الاستثارة الانفعالية للاعب كرة السلة في درجة أعلى قليلاً من المتوسط وهو يقوم بالتصويب إلى السلة حتى يصبح أكثر دقة . في حين قد يتطلب الأمر أن تكون درجة الاستثارة في قمتها خلال قيامه بقطع كرة من المهاجم المنافس وهو يتقدم بها إلى السلة .

٤ - الفروق الفردية بين اللاعبين :

- هناك فروق فردية بين اللاعبين جميعاً، ويجب أن نعاملهم قدر الإمكان على أن كل منهم يشكل كياناً قائماً بذاته، فبعض اللاعبين / اللاعبات يتعلمون ويؤدون أفضل عندما تكون استثارتهم الانفعالية عالية، بينما يتعلم يؤدي آخرون أفضل إذا ما كان استثارتهم الانفعالية متوسطة .

رابعاً: العوامل المؤثرة على تركيز الانتباه:

- من الأهمية أن يركز المدرب تحسين تعامل اللاعب/ اللاعب مع العوامل التي تؤدي حسن تركيز الانتباه على عناصر معينة أثناء الأداء.
- تعنى عملية تركيز الانتباه في هذا السياق «المقدرة على توجيه الفكر إلى عدد محدد من العناصر التي تحدث خلال المباراة أو المنافسة».
- كى يمكن للمدرب/ المدربة من أن تساعد اللاعبين/ اللاعبات على تركيز الانتباه على عناصر محددة فإنه من الضروري التعرف على تلك العناصر التي تؤثر في هذا التركيز.

١ - المقدرة على حجز المعلومات :

- إن بعض اللاعبين/ اللاعبات لديهم المقدرة أفضل من غيرهم في استبعاد المعلومات غير الضرورية الموجودة في بيئة الأداء، وأمثال هؤلاء لديهم المقدرة على التركيز في بعض النقاط أو العناصر الموجودة في بيئة الأداء دون غيرها.
- البعض الآخر من اللاعبين/ اللاعبات يكون انتباههم موزع وغير مركز، ويكون لديهم صعوبات في اختيار الاستجابات المناسبة للمواقف.
- على المدرب أن يتعرف على اللاعبين الذين لديهم مشكلات في تركيز الانتباه، والعمل على مساعدتهم في التغلب على هذه المشكلات.

٢ - المقدرة على استبعاد مشتتات الانتباه :

- توجد في بيئة التعلم أو التنافس الكثير من العوامل الخارجية التي تعمل على جذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات فبيئة التنافس دائماً ما تعج بالأحداث غير المتوقعة والتي تعمل على جذب انتباه بدون أن يستمر التفكير فيها، وهي غالباً ما تشتت الانتباه.
- على المدرب التعرف على اللاعبين/ اللاعبات الذين لديهم صعوبات في المقدرة على استبعاد مشتتات الانتباه، والعمل على مساعدتهم من خلال تعلم مهارات تركيز الانتباه.

٣ - استخدام المجموعات العقلية :

● بالإمكان تدريب اللاعبين/ اللاعبات على رفع مستوى مهارات تركيز الانتباه باستخدام «المجموعات العقلية» وهي ببساطة مجموعة من التلميحات أو النقاط التي يجب أن يركز عليها اللاعب/ اللاعببة خلال الأداء .

● بعد أن يحقق اللاعبون/ اللاعبات تقدماً في استخدام المجموعات العقلية، فإنه يكون بالإمكان بعد ذلك إكسابهم مهارات أخرى بتقليل عدد التلميحات أو النقاط التي تم التركيز عليها سابقاً والتعامل مع نقاط أو تلميحات أخرى غير التي تم تحديدها من قبل .

خامساً: إرشادات تسهم في تحسين كفاءة تركيز الانتباه :

● إذا ما تعلم اللاعبون/ اللاعبات المواقف والجوانب التي يجب الاهتمام بها فإن ذلك سوف يساعدهم كثيراً في اختيار وتحديد أهم النقاط التي يجب أن يركزوا انتباههم عليها .

● من الأهمية الإشارة إلى أن أنواع النقاط والتلميحات التي يجب التركيز عليها تختلف من رياضة إلى أخرى . لكن سوف يكون بالإمكان التوصية بالتركيز على عنصرين أساسيين يمكن تعميمهما على كافة الرياضات وهما «التركيز على عدد صغير من النقاط في البداية» و«التركيز على أهم النقاط في البداية» .

١ - التركيز على عدد صغير من النقاط في البداية :

● يجب التأكيد على أن اللاعبين/ اللاعبات لا يمكنهم التركيز على عدد كبير من العناصر أو النقاط في ذات الوقت لفترة طويلة، وخاصة الناشئين منهم .

● سوف يكون من الملائم البدء بالتركيز على نقطة، أو نقطتين على الأكثر في البداية، فعلى سبيل المثال في الرياضات الجماعية يكون من الأفضل أن يركز اللاعبين/ اللاعبات في البداية على تحركات زملائهم المهاجمين أو المدافعين، وذلك بدلا من أن نطلب منهم مراقبة تحركات زملاء المنافسين في نفس الوقت .

٢ - اختيار أهم النقاط للتركيز عليها في البداية :

● إذا ما كان من المهم التركيز على عدد صغير من النقاط في البداية، فإنه يكون من المهم أيضاً أن يتعلم اللاعبون في البداية أيضاً التركيز على أهم النقاط في الموقف ذاته، نظراً لأن ذلك سوف يؤدي إلى أن تحسن عمليات التعلم والأداء لديهم .