

: الانتباه Attention :

يعرف الانتباه بأنه تهيئة الحواس لاستقبال المثيرات، ويعرف الانتباه أيضا بأنه تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال مثيرات المحيط الخارجية . وانتباه الفرد في لحظة معينة لا يكون عادة إلا في موضوع معين ، إلا إن الانتباه لا يتوقف ولكن ينتقل بصورة مستمرة وسرعه خاطفه خلال أجزاء من الثانية ، مما يشير إلى إن مجال الانتباه متعدد وواسع ، فالمدرّب يتخيل إليه انه منتبه إلى جميع اللاعبين في لحظة واحدة لكن الحقيقة انه لا يكاد ينتبه في اللحظة الأولى إلا إلى لاعب واحد يكون في بؤرة انتباهه .

فالانتباه هو العملية التي يتم بها توجيه إدراكنا للمعلومات كي تصبح في متناول الحواس ، حيث يتم استقبال المعلومات من الجو (المحيط) خلال الحواس ، فإذا كنت مستغرقا في القراءة فأنت غير واع ببقية الحواس الأخرى ، ولكن إذا قمت بترك الكتاب فسوف تلاحظ المثيرات البصرية والسمعية وغيرها .

: أنواع الانتباه Types of attention :**أولاً - الانتباه القسري:**

يتجه انتباه الفرد إلى المثير رغم إرادة ، كالانتباه إلى طلقة مسدس أو ضوء خاطف أو ألم وخز مفاجئ ، فبعض أجزاء الجسم هنا يفرض المثير نفسه فرضا فيرغمنا اختياره دون غيره من المثيرات.

ثانياً - الانتباه الإرادي :

هو الانتباه الذي يقنضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيرا كانتباهه إلى محاضرة أو إلى حديث جاف أو ممل أو يدعو إلى الضجر، في هذه الحال يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه ، وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد التغلب على ما يعتريه من سأم أو شرود ذهن إذ لا بد له أن ينتبه بحكم الحاجة أو الضرورة.

ثالثاً - الانتباه التلقائي:

هو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه ، وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهدا بل يمضي سهلا .

العوامل المؤثرة في الانتباه :**أولاً- العوامل الداخلية المؤثرة في الانتباه**

- الخصائص المميزة للحواس :

إن الخصائص المميزة للحواس المختلفة للاعب وبصفة خاصة الخصائص المميزة لحاسة البصر من الأهمية بمكان قدرة اللاعب على الانتباه والقدرة على 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 إن الاستثارة المنخفضة أو التنشيط المنخفض يمكن أن يؤثر على الانتباه لفترة أطول. - السمات الشخصية :

تعتبر بعض السمات الشخصية التي يتسم بها اللاعب من بين أهم العوامل التي يمكن أن تؤثر في الانتباه ، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة الانبساط يكون أكثر وعياً واستجابة للمثيرات البيئية وبالتالي القدرة على الانتباه لها وعلى العكس من ذلك فإن اللاعب الذي يتسم بالانطوائية يكون اقل وعياً بالمثيرات الخارجية وبالتالي عدم الانتباه لها بصورة واضحة.

ثانياً - العوامل الخارجية المؤثرة في الانتباه :

- كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات :

كلما كانت المعلومات أو المثيرات الخارجية المؤثرة على اللاعب كبيرة العدد ، وغزيرة فإن ذلك يقلل من قدرة اللاعب على دقة الانتباه فكأن غزارة المعلومات أو المثيرات من العوامل التي قد تقلل من إمكانية اللاعب على الانتباه وعلى العكس من ذلك فإن المعلومات أو المثيرات ضئيلة العدد تعد من العوامل التي تسهم في قدرة اللاعب على الانتباه الجيد .

ومن ناحية أخرى فإن المعلومات أو المثيرات الخارجية التي تتميز بتعقدها 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 على جودة الانتباه بصورة ايجابية .

- الضغوط الخارجية :

إن المزيد من الضغوط الخارجية الواقعة على كاهل اللاعب قد تؤدي إلى عدم قدرته على حسن الانتباه وتركيزه ، كما هو الحال في حالات الضوضاء أو التشجيع المضاد للاعب

من المنفرجين .

- الوقت المطلوب لتركيز الانتباه :

كلما كان الوقت المتاح أو المطلوب للانتباه للاعب لمثير ما قصيراً نسبياً ، كان اللاعب أقدر على تركيز انتباهه في هذا المثير ، وبالتالي فأن قدرته على الاستجابة تكون بصورة أسرع وأدق . وعلى العكس من ذلك ، فكلما كان الوقت المتاح أو المطلوب للانتباه طويلاً ، أسهم ذلك في المزيد من الجهد بالنسبة للاعب لمحاولة تركيز انتباهه . أن تأثير العوامل الخارجية يتوقف على مقدار استثارته للعوامل الداخلية حيث إن الانتباه يعتمد كلياً على العوامل الموضوعية فأى شيء يستهوي دوافعنا الغريزية وأذواقنا واهتماماتنا المكتسبة يكون ذا قيمة انتباهيه من ذلك الجانب.

وهناك عوامل خارجية أخرى ومنها الآتي :

- ١- شدة المنبه : إن الأضواء الزاهية والأصوات العالية والروائح النفاذة اجذب للانتباه من الأضواء الخافتة والأصوات الضعيفة والروائح المعتدلة.
- ٢- تكرار المنبه : فلو صاح احد النجدة مرة واحدة فقد لا يجذب صياحه انتباه الآخرين ، أما إن كرر هذه الاستغاثة عدة مرات كان ذلك ادعى لجذب الانتباه. على إن التكرار إن استمر رتياً وعلى وتيرة واحدة فقد قدرته على استدعاء الانتباه فلذلك يجب أن ينوع بإلقائه.
- ٣- تغيير المنبه : عامل قوي في جذب الانتباه فنحن لا نشعر بدقات الساعة في الحجرة لكنها إن توقفت عن الدق فجأة اتجه انتباهنا إليها.
- ٤- التباين : كل شيء يختلف اختلافاً كبيراً عما يوجد في محيطه فمثلاً ظهور نقطة حمراء في وسط قلة نقاط سوداء أو وجود امرأة وسط محيط كله من رجال.
- ٥- حركة المنبه : الحركة نوع من التغيير، فمن المعروف إن الإعلانات الكهربائية المتحركة اجذب للانتباه من الإعلانات الثابتة.
- ٦- موضع المنبه : وجد إن القارئ يميل إلى قراءة الجزء الأعلى من الصحيفة أكثر من النصف الأسفل.

فرضيات الانتباه :

١ - فرضية القناة الواحدة :

تتلخص هذه النظرية على إن المتعلم أو اللاعب يتمكن من الانتباه لمثير واحد فقط ويدخله حيز المعالجة ، ولا يتمكن من معالجة مثيرين في وقت واحد ومثال ذلك ، لا يتمكن الفرد من التحدث وكتابه رسالة إلى شخص آخر ، وغالبا ما تسمى هذه الفرضية بفرضية الترشيح ، إذ يعزل الفرد كل المثيرات ويدخل مثيرا واحدا فقط لغرض المعالجة .

٢- فرضية قابلية ومرونة توزيع المثيرات :

وقد برهن الفرضية سنة ١٩٧٣ (كينمان Kahneman) ، حيث اثبت إن قابلية الانتباه تتغير طبقا لمتطلبات المثير والمهمة المطلوب التعامل معها، فعند ظهور مثيرين في وقت واحد فان ذلك يتطلب قابلية توزيع المثيرات بشكل تعاقبي إي الواحد بعد الآخر ولكن إذا كان مستوى المثيرات اكبر من قابلية الفرد على التعامل معهما فسيحدث تداخل مما يؤدي إلى ظهور حركات واستجابات غير صحيحة.

٣- فرضية المصادر المتعددة :

تؤكد هذه الفرضية على وجود مجالات متعددة للانتباه ولكل مجال مستوى معين من القابلية ، وان كل مجال مصمم للتعامل من نوع معين من المعلومات ، فمثلا إن مجال الحركة الإصبع باتجاه معين هو ليس مجال حركة الفك لقول كلمه معينه ، إذ يمكن أن يحرك إصبعه ويقول كلمه في الوقت نفسه.

وظائف الانتباه :

- الانتباه كأى عملية عقلية تؤدي وظائف محددة تترك أثرها على التعلم والإدراك وقدرتنا على التذكر والتعرف مستقبلا ، ومن أهم وظائف الانتباه الأتي:
- توجيه عملية التعلم والتذكر والإدراك من خلال التركيز على المثيرات التي تساهم في زيادة فاعلية التعلم والإدراك ومما سوف ينعكس على زيادة فعالية الذاكرة .
- تعلم عزل المثيرات التي تعيق عمليات التعلم والتذكر والإدراك (مشتتات الانتباه) من خلال عدم التركيز عليها.
- توجيه الحواس نحو المثيرات التي تخدم عملية الإدراك لان عملية الانتباه هي عملية مستمرة لاستمرار نجاح وفعالية عملية الإدراك ، لذا لابد من توجيه الانتباه من خلال حركة الرأس والعينيين والأذنين والأطراف إلى مصادر المثيرات البيئية لضمان استمرار عملية الإدراك بفعالية عالية.

- الانتباه يعمل على تنظيم البيئة المحيطة للإنسان فالانتباه لا يسمح بتراكم المثيرات الحسية على حاسة واحدة ، فالأصل في لاعب التنس أن ينتبه على الكرة والمنافس وإهمال المثيرات الأخرى كالجمهور وغيرها.

مظاهر الانتباه :

هناك العديد من مظاهر الانتباه من أهمها ما يلي :

- حجم الانتباه (Amount) of attention
- مدة (شدة) الانتباه (Intensity) of attention
- انتقاء الانتباه (Selection) of attention
- ثبات الانتباه (Stability) of attention
- توزيع الانتباه (Distribution) of attention
- تحويل الانتباه (Shifting) of attention
- تشتت الانتباه (Distraction) of attention

- حجم الانتباه :

يقصد بحجم الانتباه عدد المعلومات أو المثيرات التي يمكن للاعب الانتباه إليها بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن .

- شدة (حدة) الانتباه :

يقصد بشدة الانتباه درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة فعند أداء المهارة الحركية فان عملية الانتباه تحدث بدرجات مختلفة فتارة يكون الانتباه حاداً وتارة أخرى يكون فيها الانتباه ضعيفاً . ففي حالة التعب تقل شدة الانتباه بسبب إجهاد الجهاز العصبي الذي يؤدي إلى خمول في العملية الحادثة في القشرة الداخلية. و أن حدة الانتباه تكاد تكون حاسمة في أكثر المهارات الرياضية و لأغلب الألعاب ومنها العاب المضرب وذلك لما لها من تأثير على دقة الضربة في المناطق القريبة والبعيدة من الشبكة لان شدة الانتباه الضعيفة ممكن أن تضيع على اللاعب إمكانية تقدير المسافات وحركة المنافس والكرة ، وهذا

يظهر في شكل ردود أفعال واستجابات بطيئة

- انتقاء الانتباه :

وهو القدرة على انتقاء واختيار المثير المهام الذي ينبغي التركيز عليه وإغفال المثيرات الأخرى غير الهامة .

- ثبات الانتباه :

وهو القدرة على الاحتفاظ بالانتباه إلى أطول مدة ممكنة ، لثبات الانتباه دور مهم في بعض أنواع الأنشطة الرياضية فعلى سبيل المثال لا ينبغي للاعب كرة القدم أن يكون حاد الانتباه فقط حتى يمكنه من الإدراك ووضوح كل خطة في سير المباراة ولكن عليه أن يكون ذو انتباه ثابت طيلة فترة المباراة ، وتعتمد قدرة اللاعب على الاحتفاظ بثبات الانتباه على عدة عوامل منها .

١- السرعة المناسبة للنشاط :

إن تقليل السرعة أو زيادتها يؤدي إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه فكلما كان لدى اللاعب السرعة المناسبة للأداء كان أكثر ثباتاً..

٢- تنوع الأداء الحركي :

إن تنوع المهارات الحركية والأداء الحركي يؤدي إلى الاحتفاظ بثبات الانتباه لمدة أطول من ذلك لان الرتابة في الأداء الحركي تقود إلى الملل مما يؤدي ذلك إلى عدم ثبات الانتباه.

- توزيع الانتباه :

تعرف ظاهرة توزيع الانتباه بأنها العمليات والنشاط النفسي (أي الانتباه) الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطه في وقت واحد ، فلاعب كرة الطائرة يتعرض أثناء اللعب لمواقف تتطلب منه توزيع الانتباه على أكثر من مثير حتى يتمكن من إدراك المواقف المختلفة المرتبطة بظروف المباراة وتحدث بقوة اقل نسبياً من قوة المؤثرات التي تحدث في حالة التركيز على مثير واحد فقط ، وكذلك إن عملية التوزيع تتطلب طاقة عصبية كبيرة قياساً إلى بقية المظاهر .

- تحويل الانتباه:

وهو القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط إلى نشاط آخر وبنفس الشدة ، وتختلف القدرة على تحويل الانتباه من رياضي إلى آخر على وفق الخصائص والمميزات الفردية لكل رياضي ، ومن العوامل المؤثرة في تحويل الانتباه هي:

١- اختيار طريقة الانتباه

٢- توقيت تحويل الانتباه

٣- الضغط العصبي

٤- الألم

حيث إن لاعب التنس يحتاج أن يحول انتباهه من مثير إلى آخر حيث يتم تحويل انتباهه من التركيز على الكرة إلى موقع المنافس ، ومدافع كرة الطائرة يحتاج إلى الانتباه إلى لاعب يقوم بأداء الضرب الساحق ومن ثم يحول انتباهه إلى لاعب آخر يقوم بأداء هذه الضربة فعلا كنتيجة لعملية الخداع من الفريق المنافس .

- تشتت الانتباه :

يعني عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه نحو مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً (أي عدم ثبات الانتباه) ، وانتقال الانتباه بين المثيرات المتعددة في نفس الوقت ، ومثال ذلك عندما يؤدي لاعب كرة القدم ضربة الجزاء فيجد اللاعب انتباهه مشتتاً ما بين الكرة وحارس المرمى والهدف والجمهور والمنافسين إلى الخ.....

تركيز الانتباه Focus Attention:

ترتبط عملية التركيز بالانتباه مباشرة إذ تعد مرحلة مكمله لها وتلعب دور كبير في معظم الفعاليات الرياضية ، والتركيز هو تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمه العمل المهاري المراد تحقيقه.

ويقصد بتركيز الانتباه هو تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار ، وان تركيز الانتباه على مثير معين لا يعني جمود الانتباه وتوقفه وإنما يتحرك الانتباه أثناء تركيزه في مجال أو امتداد أوسع ، وتسمى النقطة التي يتركز فيها الانتباه مصطلح بؤرة الانتباه وكما هو الحال في رياضة الرماية عند تركيز الانتباه في بؤرة معينه أو نقطة معينه هي الهدف الثابت أو المتحرك.

وتعد هذه الصفة من أهم مظاهر الانتباه وتلعب دوراً هاماً في الوصول إلى المستويات العليا، لما لها من تأثير على دقة وضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية ، ومن المعروف أن درجة الإتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بمؤهلات التدريب بل ترتبط أيضاً بمقدرة الفرد على تركيز الانتباه لغرض التحكم في مهارته الحركية . وتستدعي المباراة أن تكون لدى اللاعب القدرة على تركيز الانتباه ، وتركيز الانتباه يطور من خلال التدريب بالعديد من الوسائل، كما أن تركيز الانتباه يجعل اللاعب قادراً على الملاحظة، إن اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه .

أهمية تركيز الانتباه في مستوى الأداء المهاري :

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة ، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات .

أن تطور الأداء المهاري والذي يعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية له ارتباط وثيق بقابلية الرياضي وقدرته على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على مشيرات متحركة ، إذ تم التأكد من أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الرياضي على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية ، حيث أن حل الواجب الحركي سواء أكان في التدريب أو المنافسة يتطلب وبشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز، وتختلف القدرة على تركيز الانتباه بين اللاعبين ، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز والبعض الآخر يكون أكثر عرضة للاضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه، إلا أن خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها، وعدد ومستوى المشيرات ، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت وفي أحياناً كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية.

يتضح مما سبق إن اعتماد الرياضي وخاصة ذو المستويات العليا على الجوانب البدنية فقط غير صحيح وإنما الاعتماد على الجوانب والعمليات العقلية لان اغلب النقاط تحسم بأقل من أجزاء الثانية لذا يجب أن يمتلك الرياضيون قدرات عقلية ذو مستوى عالي . وهذا ما نلاحظه عند اغلب مدربي المنتخبات العالمية في برامجهم التدريبية حيث تأخذ العمليات العقلية دور كبير

في اغلب الوحدات التدريبية. حيث أثبتت الاختبارات بأن الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار.