

يقسم الإنتباه من حيث مثيراته إلى :

### 1- الإنتباه القسري :

وفيه يتجه الإنتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد مثل الإنتباه إلى ضوء خاطف أو ألم مفاجيء وهنا يفرض المثير نفسه فرضاً فيرغم الفرد على إختياره دون غيره من المثيرات ، وهذا النوع يحدث في الرياضة فبعض لاعبي كرة القدم ينتبهون لتقلص في عضلته نتيجة للإحماء الخاطئ أو غيره .

### 2- الإنتباه التلقائي :

وهو إنتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه وهو إنتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهداً بل يمضي سهلاً . مثل الطالب الذي ينتبه لمهارة في كرة السلة ضمن درس التربية الرياضية وهو يميل لهذه اللعبة .

### 3- الإنتباه الإرادي :

وهو الذي يحتاج من الفرد جهداً قد يكون كبيراً مثل الإنتباه إلى محاضرة أو حديث ممل وهنا يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الإنتباه وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد للتغلب على ما يعترضه من ملل أو شرود ذهن إذ لا بد أن ينتبه بحكم الحاجة أو الضرورة . ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع إلى الإنتباه وعلى وضوح الهدف منه وهذا النوع من الإنتباه لا يقدر عليه الأطفال في العادة إذ ليس لديهم من قوة الإرادة والصبر والقدرة على بذل الجهد وإحتمال المشقة الوقتية في سبيل هدف يكون في أغلب الأحيان بعيداً لذا يجب أن تكون الدروس التي تقدم إليهم قصيرة ومشوقة أو ممزوجة بروح اللعب .

## العوامل المؤثرة على الإنتباه

تنقسم العوامل المؤثرة على الإنتباه إلى قسمين :

1- عوامل ذاتية : وهي عوامل تتعلق بالشخص نفسه وتؤدي إلى الإنتباه وترجع إلى ما تعودده الفرد في حياته وهي على نوعين هما :

❖ العوامل المؤقتة : ومنها

أ- الحاجات العضوية : مثلاً الجائع الذي يسير في طريق ستسترعي إنتباهه الأطعمة وروائحها أكثر من غيرها .

ب- الوجهة الذهنية : نرى إن رياضي 100م تكون وجهته الذهنية نحو صوت إطلاقة مسدس البدء بالركض في حين إن سائق السيارة ستكون وجهته نحو إشارة المرور .

❖ العوامل الدائمة : ومنها

أ- الدوافع المهمة : لدى الإنسان وجهة ذهنية للإنتباه نحو المواقف التي تنذر بالخطر أو الألم كما إن دافع الاستطلاع يجعله في حالة تأهب مستمر للإنتباه نحو الأشياء الجديدة أو غير المألوفة مثل إنتباه لاعب التنس إلى اللاعب المنافس وتصرفاته غير المألوفة .

ب- الميول المكتسبة : يبدو أثرها في إختلاف النواحي التي ينتبه إليها عدد من الناس حيال موقف واحد . فمثلاً عند ذهاب لاعب التنس مع لاعب كرة السلة ولاعب كرة القدم فإننا نرى إختلاف إنتباههم عند الدخول إلى محل لبيع التجهيزات الرياضية نرى الأول ينتبه إلى ما يخص التنس والثاني ينتبه إلى ما يخص كرة السلة والثالث إلى ما يخص كرة القدم .

2- عوامل خارجية : ويقصد بها العوامل المتعلقة بالمشير الذي يجذب الإنتباه وتدفع الفرد إلى الإنتباه إليها بالرغم من وجود أشياء أخرى مثل :

أ- شدة المنبه : فالأضواء الزاهية والأصوات العالية والروائح النفاذة أكثر جذباً للإنتباه من غيرها وهو السبب في إستخدام إطلاقة المسدس في فعاليات الأركاض ، والصفارة في كرة القدم مثلاً .

ب- تكرار المنبه : فلو صاح أحد (النجدة) مرة واحدة فقد لا يجذب صياحه إنتباه الآخرين مثلما الحال لو كرر هذه الاستغاثة عدة مرات فإنه يكون أدعى لجذب الإنتباه ، على إن التكرار إن استمر رتيباً وعلى وتيرة واحدة فقد قدرته على استدعاء الإنتباه كذلك ، فذلك يجب أن يتم التنوع بإلقائه .

ج- تغيير المنبه : عامل قوي في جذب الإنتباه فنحن لا نشعر بدقات الساعة في الغرفة لكنها إن توقفت عن الدق فجأة إتجه إنتباهنا إليها .

د - الإنفراد : إذ إن الشيء المنفرد على أرضية يجذب الإنتباه أكثر من غيره الذي يكون محاطاً بأشياء أخرى مماثلة مثل نخلة في حديقة أزهار .

هـ- التباين : كل شيء يختلف إختلافاً كبيراً عما يوجد في محيطه فمثلاً ظهور نقطة سوداء على قطعة قماش بلون فاتح أو وجود رجل وسط محيط كله من الأطفال وفي الرياضة تستخدم ملابس معينة لحكم المنافسات وهكذا .

و- حركة المنبه : الأشكال المتحركة تتميز بجذب الإنتباه إليها وكذلك التغير في اللون أو الشكل أو الصوت مثل الإعلانات المتحركة .

ز- موضع المنبه : وجد إن القارئ يميل إلى قراءة الجزء الأعلى من الصحيفة أكثر من النصف الأسفل .

ح- التنسيق : فالشيء المنسق يجذب الإنتباه إليه أكثر من غيره مثل اللوحات ، والحدائق .

### الإنتباه في الرياضة

يعد الإنتباه الميزان بين سائر العمليات العقلية ، إذ من دونه لا يستطيع الإنسان أن يتعلم أو يميز في شيء ما . فعندما ينتبه الإنسان إلى ما حوله فإن أفكاره تتفاعل مع المحيط الذي حوله ، فالإنتباه هو العملية العقلية الأساسية التي تقوم عليها العمليات العقلية الأخرى فهو العملية الأولى لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة ، وبذلك فتشتت الإنتباه وعدم التركيز يؤثر سلباً على نجاح الأداء .

والإنتباه في الرياضة هو قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي ومعرفة ما يحدث ،  
وبعض الفعاليات والألعاب الرياضية تتطلب التداخل في عملية الإنتباه على أساس  
مصدر المنبه ، أو من حيث مجال الإنتباه .

فمن حيث مصدر الإنتباه يوجد نوعان :

- ❖ الإنتباه الخارجي : وهو تركيز الذهن على المواضيع والمؤثرات الخارجية .
- ❖ الإنتباه الداخلي : وهو تركيز الذهن على الأحاسيس الداخلية وحول الشعور  
والتفكير .

أما الإنتباه من حيث مجاله فهو أيضاً نوعان :

- ❖ الإنتباه الضيق : ويعني أن يكون اللاعب يقظاً وواعياً بمنطقة صغيرة نسبياً، أو  
بشيء واحد فقط عن طريق عزل جميع المؤثرات سواء كانت داخلية أم خارجية .
- ❖ الإنتباه الواسع : ويعني أن يكون اللاعب يقظاً وواعياً بتحركات المنافسين وفي  
الوقت نفسه متابعاً لحركات زملائه اللاعبين .

ولهذا نرى إن الإنتباه خلال الأداء الحركي وقبله يتوزع بين الإنتباه الداخلي  
والخارجي وبين الإنتباه الضيق والواسع ، فالإنتباه يعدّ أهم عوامل الإعداد النفسي  
لللاعبين وإنّ قياس بعض مظاهره لدى الرياضيين أو مَنْ يمارسون الرياضة يُعطي  
مؤشراً حقيقياً للتغيرات التي قد تطرأ على الحالة النفسية لهم في لحظة أو فترة معينة .

## مظاهر الإنتباه

الإنتباه في ميدان الرياضة يشتمل على عدة مظاهر تتمثل في : (الحدة – والثبات  
– والتركيز – والتوزيع – والتحويل – والحجم) وإنّ الوصول إلى المستويات الرياضية

العليا يتوقف إلى حدٍ كبير على نمو وارتقاء هذه المظاهر وإن كل نشاط يحتاج لهذه المظاهر بدرجات متفاوتة تبعاً لطبيعته ومكوناته .

وتعدّ مظاهر الإنتباه ميزاناً بين الألعاب فعلى اللاعب أن تتوازن أفكاره مع مظاهر الإنتباه والإجادة التامة لها ، وعملية الانتقال من مظهر إلى آخر بالدقة والوضوح المطلوبين نفسيهما ، وإن الإنتباه ينمو ويتطور خلال التخصص بالممارسة وقد يشترك أكثر من مظهر من مظاهر الإنتباه في فعالية معينة . ويمكننا أن نتعرف على هذه المظاهر وكما يأتي :

### مظهر حدة الإنتباه

تلعب ظاهرة حدة الإنتباه أثراً مهماً في النشاط الرياضي، لاسيما في مرحلة تعليم المهارات الحركية، إذ تؤدي ظاهرة حدة الإنتباه إلى الإدراك والفهم الواضح والدقيق لأجزاء الحركة المركبة .

ومظهر حدة الإنتباه يعدّ الأساس الذي تعتمد عليه مظاهر الإنتباه الأخرى مثل الثبات ، والتركيز، والتوزيع ، والتحويل ، فهذه المظاهر هي في الأساس حدة آنية ، فإمكانية اللاعب الجيدة في حدة الإنتباه تساعده في تحقيق ثبات عالٍ للإنتباه من خلال المطاولة في الحدة وإنّ قوة مظهر حده الإنتباه لها أثر مهم في التركيز من خلال المحافظة على الإنتباه مركزاً رغم المشتتات التي تحاول التأثير على إنتباه اللاعب . علماً بأن أية لعبة رياضية تحمل في طياتها مشتتات كثيرة جداً من خلال سرعة إيقاع اللعبة وتفاعل الجمهور معها وانتقال إنتباه اللاعب من مؤثر إلى آخر بين فعالية أو أداء حركي يعتمد بشكل أساسي على حدة الإنتباه وهذا يحدث أثناء قوة الإرسال أو الضرب الساحق فعملية التحويل هي تغيير الإنتباه من مؤثر إلى آخر، والحال نفسه في التوزيع فاتّه يحتاج إلى حدة إنتباه للتمييز وتحديد أكثر من مؤثر في الوقت نفسه ، من هذا نلاحظ أنّ مظهر حدة الإنتباه يمتلك مركز الصدارة بين بقية المظاهر الأخرى ، وبوساطة مظهر حدة الإنتباه يسيطر اللاعب على حالته الوظيفية والنفسية ، بل وعلى

فاعلية عمله ونشاطه . ومن الملاحظ تناقص قيم حدّة الإنتباه بعد أداء الجهد المتوسط والعالي بما يشير إلى وجود ارتباط سلبي بين الجهد وحدّة الإنتباه .

### مظهر تركيز الإنتباه

هو تضيق الإنتباه وتثبيته نحو مثير معين واستمرار الإنتباه على هذا المثير المختار . وتركيز الإنتباه على مثير معين لا يعني بالضرورة جمود الإنتباه وتوقفه وإنما يتحرّك الإنتباه أثناء تركيزه في مجال أو امتداد أو اتساع الإنتباه ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه ويطلق على النقطة التي يتم التركيز فيها مصطلح (بؤرة الإنتباه) . ويتأثر تركيز الإنتباه بطول المدة الزمنية التي يحتفظ بها نحو ذلك الشيء الذي ينتبه إليه . إذ إنّ هناك مشكلات كثيرة تؤثر على مدى الإنتباه منها : التحمّل الذهني والتعب الذهني والحمل الزائد الذهني وإنّ السمات وخصائص الأفراد الشخصية هي التي تحدّد لنا قدرة الفرد على الاحتفاظ بأطول مدى للإنتباه .

### مظهر ثبات الإنتباه

ويعرّف بأنه القدرة على الاحتفاظ بالإنتباه الحادّ أطول مدّة ممكنة . وإمكانية اللاعب في ثبات الإنتباه تساعده على إدراك ووضوح حالات اللعب المختلفة وبدرجة عالية من الدقة والوضوح وبمستوى عالٍ طيلة المنافسة . وتعتمد قدرة اللاعب على الاحتفاظ بثبات الإنتباه على العوامل الآتية :

1. السرعة المناسبة للنشاط : إذ إنّ لكلّ نشاط رياضي يقوم به اللاعب يتطلّب سرعة مناسبة للأداء، فبطئ اللاعب أو زيادة سرعته تقلّل من ثبات الإنتباه لديه .
2. الحجم المناسب للنشاط : فكّما كانت مدة النشاط مناسبة إلى قدرة اللاعب استطاع الاستمرار في اللعب وكان لديه الثبات أفضل .
3. تنوع الأداء الحركي : إنّ بعض المهام التي يكلف بها اللاعب تتميز بالإثارة والتشويق نتيجة لارتفاع مستوى المنافسة ، في حين يفتقد بعضها الآخر لمتعة الإثارة