**. ومن المتوقع زيادة فترة الاحتفاظ بالإنتباه في حالة الابتعاد عن الرتابة والإعادة والتكرار ممّا يؤدّي إلى الملل .**

## مظهر توزيع الإنتباه

**تُعّرف ظاهرة توزيع الإنتباه على أنّها العمليات والنشاط النفسي (أي الإنتباه الموجّه) نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد .**

**إنّ توزيع الإنتباه لا يعني توجيهه إلى شيئين أو أكثر في آنٍ واحد بل إنّ الفرد عندما يركّز إنتباهه على عمل معين وما عداه من الأشياء التي تتمّ في الوقت نفسه تحدث لأنهّا قد تحولت إلى عمل آلي أو أوتوماتيكي ، كالقراءة أثناء المشي ، كذلك في الألعاب الرياضية المختلفة . فلاعب كرة السلة يوزّع إنتباهه بإتجاه حركة الزملاء والمنافس وكذلك الكرة والحكم والجمهور في وقت واحد .**

## مظهر تحويل الإنتباه

**إنّ مظهر تحويل الإنتباه يُعّرف بأنّه القدرة على سرعة توجيه الإنتباه من نشاط إلى آخر ، وبالحدة نفسها وتختلف قدرة الأفراد على تحويل الإنتباه من فرد إلى آخر وفق الخصائص والمميزات الفردية . وتظهر أهمية تحويل الإنتباه عند أداء المهارات المفتوحة أو الرياضات ذات الطابع الديناميكي والتي يحاول فيها اللاعب تحويل إنتباهه من المجال الواسع إلى المجال الضيق ومن الإنتباه الخارجي إلى الإنتباه الداخلي وبالعكس .**

## مشتتات الإنتباه

**يشكو بعض الناس من شرود إنتباههم بقدرٍ قليل أو كبير أثناء العمل أو الحديث أو مذاكرة الدروس أو أثناء اللعب فهم يعجزون عن التركيز إلا لبضع دقائق ثم ينصرف إنتباههم إلى شيءٍ آخر ، كما يجدون صعوبة في تركيز إنتباههم من جديد ويرجع هذا العجز عن الإنتباه إلى عدة عوامل وهي :**

**1- العوامل الجسمية : فقد يرجع شرود الإنتباه إلى التعب والإرهاق الجسمي وعدم النوم والاستجمام بقدر كافي أو عدم الانتظام في تناول وجبات الطعام ، أو سوء التغذية أو اضطراب إفرازات الغدد الصم ، وقد لوحظ إن اضطراب الجهازين الهضمي والتنفسي مسؤول بوجه خاص عن أكثر حالات الشرود لدى الأطفال . وبعد أن تم علاج هذه الاضطرابات مثل استئصال اللوزتين أو تطهير الأمعاء من الديدان فإن ذلك أدى إلى تحسن في قدرتهم على التركيز .**

**2- العوامل النفسية : كثيراً ما يرجع تشتت الإنتباه إلى عوامل نفسية وعدم ميل اللاعب إلى الاستمرار بالتمرين أو اللعب لانشغال فكره بأمور أخرى اجتماعية أو عائلية أو انه يشكو من أمرٍ ما يشغل تفكيره أو قلق أو اضطهاد ، مثل شعوره بأن الناس تكرهه أو إنه مصاب بمرضٍ معين أو غير ذلك .**

**3- العوامل الاجتماعية : وقد يرجع الشرود إلى عوامل اجتماعية كالمشكلات غير المحسومة أو نزاع مستمر بين الوالدين أو صعوبات مالية أو متاعب عائلية لذا يشرد ذهن الشخص ويلتجئ إلى أحلام اليقظة حيث يجد فيها مهرباً من هذا الواقع المؤلم . كما يلاحظ بأن الأثر النفسي لهذه العوامل الاجتماعية يختلف باختلاف قدرة الناس على الاحتمال والصمود .**

**4- العوامل الفيزيقية : من هذا العوامل عدم كفاية الإضاءة أو سوء توزيعها أو سوء التهوية وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة أو الضوضاء . وهنا تجدر الإشارة إلى إن ما يصرّح به بعض الناس عموماً أو اللاعبين أو الطلاب على وجهٍ خاص من إن إنتاجهم ينخفض في الضوضاء عنه في مكان هادئ فتح المجال لإجراء التجارب وإثبات ذلك وقد أسفرت هذه التجارب عن كون الضوضاء لا تعد عاملاً مشتتاً للإنتباه بشكل مطلق إنما حسب الآتي :**

**- نوع الضوضاء ومدتها .**

**- نوع العمل الذي يقوم به الفرد .**

**- وجهة نظر الفرد في الضوضاء .**

**نتج عن التجربة إن أصوات أبواق السيارات المتواصل أكثر تأثيراً في تشتيت الإنتباه منه لو كان متقطعاً ، والصفير المتواصل من الجمهور أكثر أثراً في تشتيت الإنتباه منه لو كان متقطعاً . كما أثبتت بأن الأعمال العقلية بوجه عام تتأثر بالضوضاء أكثر من الأعمال الحركية البسيطة . كما تتوقف على وجه نظر الفرد ودلالتها عنده . فان كان يرى أنها شيء ضروري لابد منه ولا يتم العمل بدونه كضوضاء آلات المصانع بالنسبة للعمال لم تكن إزعاجاً كبيراً له في إنتاجه ، أو اللاعب في ملاعب المنافسة فان ضوضاء التشجيع تكون عاملاً مشجعاً ومحفزاً وليس مشتتاً .**

# الفصل العاشر

## الفصل العاشر : الجماعات الرياضية

### مفهوم وأنواع الجماعة

**الإنسان كائن إجتماعي بالفطرة يحب العيش في جماعات مع أقرانه من البشر فهو لا يستطيع أن يلبى جميع رغباته واحتياجاته بنفسه لأنه قد يكون في حاجة مثلاً إلى الشعور بالأمن والطمأنينة والحب والاحترام وإثبات الذات وهـذا لا يكون إلا في وسط جماعة يتفاعل أعضاؤها لكي يحقق كل منهم رغباته واحتياجاته ، حيث يُعرِّف علماء الإجتماع الجماعات على أنها كيانات تشتمل على إثنين أو أكثر من الأفراد المتفاعلين مع بعضهم البعض ، والذين يجمع بينهم نمط ثابت من العلاقات ، ويسعون لتحقيق أهداف مشتركة ، ويعدّون أنفسهم أعضاءاً في الجماعة نفسها .**

**إن كل من يتعامل مع جماعة يتحتم عليه لكي ينجح في عمله ، وفى أداء مهمته أن يتعرف على ماهية هذه الجماعة وأهميتها وخصائصها وبنائها وتماسكها وأهدافها وديناميتها والتفاعل الاجتماعي داخلها ، وبينها وبين الجماعات الأخرى . ومن منا لا يتعامل مع جماعة ؟! لذا يحاول علم النفس الاجتماعي دراسة الجماعة إبتداءاً من شخصين إلى أمة بأسرها ، كما يحاول دراسة الجماعة كتنظيم إجتماعي .**

**وجود حقائق موضوعية مشتركة مثل المكان الجغرافي أو مكان العمل أو الدراسة أو التماثل في اللون أو السن أو الطبقة الاجتماعية ، لا يكفى لكي نطلق على عدد من الناس اسم ( جماعة ) . فلابد من وجود أهداف مشتركة يتّبعها الأفراد المكونون للجماعة ، كأن يشترك الأعضاء في القيم والمعتقدات والمعايير الاجتماعية ووجود شعور عام بالانتماء إلى الجماعة . ويكون تحديد المكانة الاجتماعية داخل أية جماعة عن طريق انتظام أعضائها في أدوار متدرجة حيث يقوم كل عضو بدور معين للوصول إلى هدف الجماعة . وهذا التدرج فى الوظائف الجماعية يعمل على تنظيم علاقات التفاعل بين الأعضاء فيؤدى إلى تماسك الجماعة .**

**هناك اختلافاً كبيراً بين الباحثين على تحديد معنى وماهية الجماعة ، فهناك مَنْ يطلق مصطلح ( الجماعة ) على شخصين أو أكثر على أساس القرب المكاني بين الأفراد ، بينما يرى البعض الآخر تعريف الجماعة يقتضى الانتماء إلى هيئة أو منظمة رسمية معترف بها مثل الفرد في الأسرة ، أو الموظف في هيئة أو مؤسسة . وقد يطلق البعض مصطلح الجماعة على أفراد لا يشترط أن يكونوا متقاربين في المكان ، ولا يشترط أن يعرف بعضهم بعضاً ، أو على مجموعة من الأفراد لمجرد تواجدهم في مكانٍ واحد بسبب عارض مثل تجمع عدد من الأفراد لمشاهدة مباراة بكرة القدم دون سابق معرفة بينهم ، أو اجتماع مجموعة من الأفراد لحضور ندوة معينة .**

**مفهوم ( جماعة ) يشير إلى أي عدد من الأشخاص تتكون بينهم علاقات تتضح من خلال التفكير المشترك ، فالأسرة جماعة ، والفريق الرياضي جماعة ، وهي عبارة عن نسق اجتماعي يتكون من مجموعة من الأفراد بينهم تفاعل اجتماعي متبادل وعلاقة صريحة ، ويتحدد فيها للأفراد أدوارهم الاجتماعية ومكانتهم الاجتماعية ، ولهذه الجماعة مجموعة من المعايير والقيم الخاصة بها والتي تحدد سلوك أفرادها . والجماعة هي وحدة اجتماعية تتكون من فردين أو أكثر بينهم تفاعل متبادل وعلاقة صريحة ولكل فرد دوره الاجتماعي ومكانته فيها وتتميز بوجود مجموعة من المعايير والقيم الخاصة بها والتي تحدد سلوك الأفراد لتحقيق هدف مشترك بصورة تشبع بعض حاجات كل منهم .**

**ويرى بعض المختصين بأنه ليس كل مجموعة من الأفراد يطلق عليهم جماعة ، فالجماعات لابد أن تتميز بالخصائص الآتية :**

**_ ضرورة وجود عدد من الأعضاء لا يقل عن اثنين .**

**_ ضرورة وجود تفاعل، واتصال مستمر بين أعضاء الجماعة ، وأيضًا اعتماد تأثير متبادل فيما بينهم ، وهذا يعني أن مجرد تجمع عدد من الأفراد في مكان واحد لا يشكل بالضرورة جماعة فيما بينهم ، بل لابد من وجود تفاعل ، ولذلك فأفراد الأسرة يكونون جماعة فالأب والأم والأبناء والبنات تنشأ فيما بينهم علاقات متصلة ، وتأثير متبادل ، فالإرتباط المادي والمعنوي متوافر فيما بينهم .**

**_ لها تركيب أو بناء مستقر ، ويقصد بذلك استمرارية العلاقات والتفاعل الإجتماعي بين أعضاء الجماعة لفترة طويلة نسبياً ، ومفهوم الجماعة في هذه الحالة يختلف عن التجمعات الطارئة ، مثال ذلك التجمع لمشاهدة حادث معين في الشارع ، أو التجمع في سيارة نقل عام أثناء ركوب السيارة .**

**_ بينهم أهدف مشتركة .**

**وأخيرًا فإن أعضاء الجماعة ، يجب أن ينظروا إلى بعضهم البعض على أنهم يشكلون جماعة واحدة ، فالجماعات تتألف من أفراد يعدون أنفسهم أعضاءاً في الجماعة نفسها ، ولديهم القدرة على التمييز بينهم وبين من هم ليسوا أعضاءاً بجماعتهم .**

**أما عن أنواع الجماعات فتكون في الآتي :-**

**أ- <u>الجماعات الأولية مقابل الجماعات الثانوية</u> :- ويقصد بالأولية التي بين أفرادها علاقات مباشرة وصلة متينة وتأثير قوي لقيم الجماعة على القيم الشخصية لأفرادها ومن أمثلتها العائلة ودائرة الأصدقاء والفريق الرياضي ، بينما الجماعة الثانوية يقصد بها التي لا يشترط فيها أن تكون العلاقة بين الأفراد مباشرة ، بل يكون إحتكاك الأفراد فيها قليلاً مثل مواطنو البلد الواحد أو اللغة الواحدة أو المهنة الواحدة وهي (على العموم) أكبر من الجماعات الأولية .**

**ب- <u>الجماعات الرسمية مقابل الجماعات غير الرسمية</u> :- وأما الرسمية فتلك التي تحكمها غالباً قوانين وقواعد منصوصة ويكون أدوار الأفراد فيها محدداً ومعروفاً مثل موظفي دوائر الدولة ، بينما غير الرسمية هي التي تكون غالباً جماعات صغيرة تؤثر فيها قيم الجماعة على قيم الأفراد مثل جماعة الأصدقاء أو جماعة الجيران .**

**ج- <u>الجماعات الدائمية مقابل الجماعات غير الدائمية</u> :- والدائمية تعني ديمومة العلاقات بين أفراد الجماعة مثل أفراد النسب أو أبناء البلد الواحد ، وعلى العكس من**