* **مظاهر الانتباه:**

من اهم مظاهرالانتباة هي :

1. حدة الانتباه.
2. تركيز الانتباه
3. .توزيع الانتباه
4. . تحويل الانتباه.
5. ثبات الانتباه
6. حجم الانتباة

وان من اهم مظاهر الانتباه التي ثبت تأثيرها على مستوى الاداء في النشاط الرياضي عملية تركيز الانتباه ، فتركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح و اتقان النواحي الفنية الجزاء المهارة الحركية ، كما له اهمية في تجنب حدوث الاصابات .

وتلعب معظم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دوراً فعالا في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية، ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه

* **الانتباه في المجال الرياضي:**

**هناك عدة انواع من الانتباه في المجال الرياضي منها :**

-**الانتباه الواسع:** ويتناسب مع اغلب الألعاب الجماعية إذ أن المطلوب أن يكون اللاعب يقظاً وواعياً لتحركات المنافسين وفي نفس الوقت متابعاً لتحركات زملائه.

**الانتباه الضيق:** ويعني أن يكون الرياضي يقظاً أو واعياً بشيء واحد أو منطقة صغيرة نسبياً كما في العاب الرماية أو عند أداء لاعب كرة السلة الرمية الحرة أو التصويب.

**واهمية توزيع الانتباه في المجال الرياضي**: والمقصود هنا بتوزيع الانتباه؛ هو وجود قدرة لدى الرياضيين على المحاولة في إمكانية توجيه انتباههم على أكثر من لعبة.

تلعب معظم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دوراً فعالا في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية، ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه ..

**-قياس الانتباه:**

كيف نقيس الانتباه؟

فاختبار توفا هو اختبار أداء مستمر موضوعي، ودقيق، ومصرَّح به من إدارة الغذاء والدواء، يقيس العناصر الرئيسية للانتباه والتحكم التثبيطي، ويُجرى على يد اختصاصية علم النفس السريري المرخّصة العاملة معنا، السيدة رشا صليب؛ للمساعدة في تقييم واختبار علاج حالات نقص الانتباه، بما في ذلك اضطراب نقص الانتباه / فرط الحركة، لدى الافراد

طريقة أجراء الفحص

يطلب من الشخص أن يضغط على الزر في كل مرة يظهر فيها المربع الأسود في الأعلى. بعد إنهاء الاختبار الأول، يتناول الشخص المفحوص دواء لعلاج اضطراب نقص الانتباه بالجرعة المحددة له من قبل طبيب مختص، ثم الانتظار لمدة ساعة ونصف. يتم اختبار تشتت الانتباه من جديد لمدة 20 دقيقة إضافية.