

المادة : علم النفس الرياضي

المرحلة : الرابعة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

علم النفس الرياضي

محاضرات لطالبة المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2025-2026

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

الانتباه

- تعريف الانتباه:

الانتباه هو عملية تركيز الشعور في شيء مثير سواء كان هذا المثير حسياً أو معنوياً. ويذكر ماكدوجال أن الانتباه هو المحدد الأساسي للسلوك. وعرفه بوصفه أنه ميل بدني موروث يحمل صاحبه على إدراك موضوعات من فئة معينه، وعلى الانتباه إليها.

والانتباه هو أول عملية معرفية نمارسها عند التعامل مع مثيرات البيئة الحسية (قبل الإدراك) حيث يصبح أول هدف لنا هو التعرف على طبيعة المثيرات المتوفرة في النظام

الانتباه هو تركيز الشعور حول شيء معين ،والإدراك هو معرفة هذا الشيء . الانتباه يسبق الإدراك ويمهد له . قد لا يعقب الانتباه لشيء إدراك هذا الشيء . قد ينتبه مجموعة من الناس لشيء واحد، لكن يختلفون في إدراكه تبعاً لاختلاف ثقافتهم وخبراتهم السابقة ووجهات نظرهم وذكائهم ودوافعهم

- أنواع الانتباه :

-الإثارة: إنه مستوانا للتنشيط ومستوى الإنذار، إذا كنا ناعساً أو نشيطاً.

-الانتباه المركز: القدرة على تركّز الانتباه في أي حافز.

-الانتباه المتواصل: القدرة على الانتباه لحافز أو نشاط خلال وقت طويل.

-الانتباه الانتقائي: القدرة على الانتباه لحافز أو نشاط بحضور محفزات الذهول.

- العوامل المؤثرة في الانتباه:

يوجد بعض العوامل التي تجعل الفرد ينجذب لمثيرات دون الأخرى وهذه العوامل تنقسم إلى عوامل داخلية وخارجية

-العوامل الخارجية

- شدة المنبه: فالاضواء الزاهية والأصوات العالية والروائح النفاذة أجذب للانتباه من الاضواء الخافتة والأصوات والروائح الضعيفة

- تكرار المنبه: يؤدي التكرار إلى جذب الانتباه ولكن الرتيب الذي على وتيرة واحدة لا يلفت الانتباه

- المنبه: انقطاع المنبه أو تغييره في الشدة يجذب الانتباه وكلما كان التغيير مفاجئاً زاد اثره

-التباين: كل شيء يختلف اختلافاً كبيراً عما يوجد في محيطه يجذب الانتباه مثل وجود نقطة بيضاء وسط نقط سوداء

- **حركة المنبه:** المنبه المتحرك أجدب للانتباه من المنبه الساكن، ويلاحظ ان بعض الحيوانات تلجأ إلى تحريك ذيولها عند القتال لتشتيت انتباه عدوها

- **موضع المنبه:** إذا كان في موضع بارز مثل اعلان في النصف الأعلى من جريده

- **مصدر المنبه:** فقد بينت نتائج الأبحاث التي أجريت في هذا المجال أن المنبهات البصريه أكثر إثارة للانتباه من المنبهات السمعيه.

- **حجم المنبه:** فالمنبهات كبيرة الحجم والضخمه تجذب الانتباه إليها أكثر من المنبهات الصغيره .

- **حداثة المنبه:** إن المنبهات الحديثه والجديد التي تدخل خبره الفرد لأول مره تجذب انتباهه إليها أكثر من المنبهات المألوفه لديه.

- **تنسيق المنبه:** تنسيق: الشئ المنسق الأجزاء يجذب الانتباه إليه.

-العوامل الداخلية

- **الحاجات العضوية:** فالجائع إذا كان سائرا في الطريق تجذب انتباهه الأطعمة

- **التهيو الذهني:** إذا كان هناك شخص يريد شراء سلعة معينة فأنها تجذب انتباهه عندما يراها

- **الميول المكتسبة:** تؤثر ميول الشخص على ما يجذب انتباهه فمثلا الطبيب يجذب انتباهه الأمراض

- **دوافع الفرد** فغالبا ما يوجه انتباهه إلى المثيرات الذي تشبع دوافعه.

- **السن** وتؤثر المرحلة العمريه للفرد علي قدرته علي الانتباه.

- عوامل تشتيت الانتباه

يشكو كثير من الناس من تشتيت انتباههم أثناء العمل أو المذاكرة، ويرجع هذا إلى عدة عوامل تساعد على تشتيت الانتباه وهي

-عوامل جسمية : مثل التعب والإرهاق وعدم الحصول على قدر النوم الكافي

-عوامل نفسية : مثل عدم ميل الطالب إلى المادة أو الانشغال بامور أخرى أو الشعور بمشاعر أليمة مثل القلق أو الاضطهاد

-عوامل اجتماعية : مثل وجود مشكلات في المجتمع أو حدوث نزاع بين الوالدين أو صعوبات مالية

-عوامل فيزيائية : مثل عدم كفاية الإضاءة أو سوء التهوية أو ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة أو وجود ضوضاء وأصوات عالية

- مظاهر الانتباه:

من اهم مظاهر الانتباه هي :

(-حدة الانتباه -تركيز الانتباه - توزيع الانتباه - تحويل الانتباه - ثبات الانتباه - حجم الانتباه)

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

وتلعب معظم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دوراً فعالاً 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 :

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

2-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 فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية، ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه ..

-قياس الانتباه:

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

طريقة إجراء 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.