

# أثر تنظيم الانتباه المتقدم على جودة اتخاذ القرار في اللحظات الحرجية في المنافسات الرياضية

## المقدمة :

تُعد اللحظات الحرجية في المنافسات الرياضية من أكثر المواقف التي تتطلب أعلى مستويات التركيز الذهني و دقة اتخاذ القرار ، حيث يمكن لقرار واحد غير موفق أن يغير نتيجة المباراة بالكامل . في هذا السياق يبرز تنظيم الانتباه المتقدم كأحد أهم المتغيرات النفسية المؤثرة في جودة القرارات التي يتخذها اللاعب أو الحكم أو المدرب أثناء الضغط التنافسي العالى .

و مع تطور علم النفس الرياضي ، لم يعد الانتباه يُنظر إليه كعملية تلقائية فقط ، بل كمهارة معرفية يمكن تدريبيها و تطويرها باستخدام استراتيجيات متقدمة . يهدف هذا البحث إلى دراسة أثر تنظيم الانتباه المتقدم على جودة اتخاذ القرار في اللحظات الحرجية ، مع توضيح الآليات النفسية و التطبيقات العملية في المجال الرياضي .

## - مفهوم تنظيم الانتباه المتقدم :

يشير تنظيم الانتباه المتقدم ( Advanced Attentional Regulation ) إلى قدرة الفرد على :

- توجيه انتباهه بوعي نحو المثيرات الأكثر أهمية .
- التحول السريع بين بؤر الانتباه حسب متطلبات الموقف .
- مقاومة المشتتات الداخلية ( القلق ، الخوف ، التفكير الزائد ) و الخارجية ( الجمهور ، الضوضاء ) .

و يُعد هذا النوع من التنظيم مرحلة متقدمة من الضبط الانتباهي ، حيث يجمع بين :

- الانتباه الانتقائي .
- المرونة المعرفية .
- التحكم التنفيذي .

## - اتخاذ القرار في اللحظات الحرجة :

1. مفهوم اتخاذ القرار الرياضي : اتخاذ القرار في الرياضة هو عملية عقلية يتم من خلالها اختيار الاستجابة الأنسب من بين عدة بدائل خلال وقت محدود و تحت ضغط نفسي و بدني مرتفع .

## 2. اللحظات الحرجة : تشمل اللحظات الحرجة :

- الثنائي الأخيرة من المباراة .
- تنفيذ ركلات الجزاء .
- اتخاذ قرار تمرير أو تسديد حاسم .
- قرارات المدرب في التبديلات المصيرية .
- و في هذه اللحظات , يتأثر القرار بعوامل مثل القلق , و مستوى الثقة , و الانتباه .

## العلاقة بين تنظيم الانتباه المتقدم وجودة اتخاذ القرار :

تشير الدراسات النفسية الرياضية إلى أن جودة القرار ترتبط ارتباطاً مباشرًا بكفاءة الانتباه . فالرياضي الذي يمتلك تنظيمًا انتباهياً متقدماً يكون أكثر قدرة على :

### 1. تحليل الموقف بسرعة :

من خلال التقاط المعلومات الحاسمة فقط و تجاهل التفاصيل غير المؤثرة.

### 2. تقليل زمن الاستجابة :

حيث يساعد التركيز الموجه على اتخاذ قرارات أسرع و أكثر دقة .

### 3. الحد من القرارات الاندفاعية :

إذ يقل تأثير الانفعالات السلبية مثل الخوف أو الغضب على القرار .

و قد أظهرت الأبحاث أن ضعف تنظيم الانتباه يؤدي إلى :

- أخطاء تقديرية .

- تردد في القرار .

- قرارات متأخرة أو غير مناسبة للسياق التنافسي .

## - الآليات النفسية المؤثرة في تنظيم الانتباه و اتخاذ القرار :

### 1. التحكم التنفيذي :

يساعد التحكم التنفيذي في إدارة الموارد المعرفية ، و تحديد الأولويات أثناء الضغط .

### 2. الوعي اللحظي ( Mindfulness ) :

يسهم في بقاء الرياضي حاضراً ذهنياً دون الانغماس في نتائج سابقة أو توقعات مستقبلية .

### 3. التنظيم الانفعالي :

التحكم في القلق و التوتر يسمح للانتباه بالعمل بكفاءة ، مما يحسن دقة القرار .

## تطبيقات تنظيم الانتباه المتقدم في التدريب الرياضي :

### 1. تدريبات المحاكاة :

تدريب اللاعبين على مواقف مشابهة للحظات الحرجة مع إدخال مشتتات مقصودة .

### 2. التدريب على التركيز الانتقائي :

تعليم الرياضي كيفية تحديد المثير الأهم في كل موقف ( الكره ، الخصم ، المساحة ) .

### 3. برامج التدريب الذهني : تشمل :

- تمارين التنفس .

- التصور الذهني .

- اليقظة الذهنية .

### 4. استخدام التكنولوجيا :

مثل تحليل الفيديو و الواقع الافتراضي لتحسين سرعة الإدراك و اتخاذ القرار .

## الخاتمة :

يُعد تنظيم الانتباه المتقدم أحد الركائز الأساسية لتحسين جودة اتخاذ القرار في اللحظات الحرجة في المنافسات الرياضية . فكلما زادت قدرة الرياضي على توجيه انتباذه بمرونة و كفاءة ، ارتفعت جودة قراراته و انخفضت نسبة الأخطاء الحاسمة . و يؤكد ذلك أهمية إدماج التدريب الانتباهي المتقدم ضمن البرامج التدريبية الحديثة ، ليس فقط لتحسين الأداء ، بل لضمان الاستقرار الذهني في أعلى مستويات المنافسة .

**المراجع :**

- 1. Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance under pressure. Journal of Experimental Psychology.**
- 2. Williams, A. M., & Ward, P. (2007). Anticipation and decision making in sport. Journal of Sports Sciences.**
- 3. Raab, M., & Johnson, J. G. (2004). Individual differences of action orientation for risk taking in sports. Journal of Applied Sport Psychology.**
- 4. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.**