

Pažnja u sportu

- ✓ osnovne dimenzije pažnje i povezanost pažnje sa uspešnošću sportskog nastupa;
- ✓ različiti tipovi fokusa;
- ✓ principi efikasne koncentracije;
- ✓ mogući problemi sa pažnjom;
- ✓ spoljašnji i unutrašnji distraktori;
- ✓ vežbe i tehnike za poboljšanje koncentracije.

Zašto je važna pažnja u sportu?

Zadržavanje fokusa, tj. koncentracije tokom čitavog takmičarskog nastupa često je odlučujući faktor pobeđe, čak i pored nepovoljnog ponašanja publike, vremenskih uslova i irelevantnih misli.

Relevantne tačke fokusa su sve one koje su direktno povezane sa zadatkom i koje utiču na uspešnost. Najznačajniji je sadašnji trenutak.

Irelevantne tačke fokusa su sve one koje nemaju direktan uticaj na uspešnost nastupa, tačke koje odvlače fokus sa tekućeg zadatka i nisu pod ličnom kontrolom. Razmišljanje o akcijama protivnika, odlukama trenera, ponašanju publike, mišljenju drugih, itd.

Osnovne dimenzije pažnje

- ✓ **Koncentracija** – sposobnost osobe se fokusira – da namerno usmeri napor na ono što je najvažnije u određenoj situaciji.
- ✓ **Selektivna percepcija** – sposobnost „zumiranja“ informacija relevantnih za zadatak, a ignorisanje potencijalnih distraktora. To je sposobnost razlikovanja relevantnih od irelevantnih informacija.
- ✓ **Podeljena pažnja** – uz dovoljno prakse sportisti nauče da obavljaju istovremeno dve ili više aktivnosti jednako dobro.

Objašnjavanje pažnje putem metafora

„**koncentracija kao mentalni reflektor**“ → možemo zamisliti rudara ili ronioca koji svoje aktivnosti izvodi u potpunom mraku i sa baterijskom lampom na glavi. Gde god da usmere snop svetlosti, on će obasjavati informacije koje stižu do nivoa svesti. Takođe, oni voljno mogu da preusmere lampu na neku drugu lokaciju u prostoru.

„**zumiranje objektiva**“ → sportista svojom voljom može da poveća ili da smanji fokus, kao što menja zum na objektivu foto-aparata.

Metafora „resursa“ ili „rezervoara mentalne energije“ → objašnjenje dimenzije podeljene pažnje. Pažnja je ograničen resurs nediferencirane mentalne energije koja se može raspodeliti na zadatke koji se vrše istovremeno.

Tipovi pažnje - Najdafer

		USMERENOST PAŽNJE	
		SPOLJAŠNJA	UNUTRAŠNJA
Š I R O K I N A	Š I R O K A	ŠIROKO SPOLJAŠNJA	ŠIROKO UNUTRAŠNJA
	U Z A N A	USKO SPOLJAŠNJA	USKO UNUTRAŠNJA

Principi efikasne koncentracije

Prva tri opisuju uspostavljanje optimalnog fokusa, dok poslednja dva opisuju njegovo prekidanje i/ili gubljenje.

- ✓ **Koncentracija zahteva mentalni napor.** Neophodno je da sportista odluči da se koncentriše. Sportista mora da se pripremi da se koncentriše umesto da se nada da će se koncentracija dogoditi slučajno.
- ✓ **Sportista se može optimalno fokusirati samo na jednu stvar u jednom trenutku.** Iskusni sportisti razviju sposobnost da podele pažnju na dve ili više aktivnosti koje izvode istovremeno. Međutim, oni se optimalno mogu fokusirati samo na jednu aktivnost koja je specifična i značajna u jednom trenutku.
- ✓ **Sportisti su fokusirani kada se koncentrišu na specifičnu aktivnost koja je značajna i koja je pod njihovom kontrolom.** Sportista je optimalno fokusiran kada nema razlike između onoga o čemu razmišlja i onoga što radi.

Principi efikasne koncentracije

- ✓ **Sportisti obično „gube“ koncentraciju kada usmere fokus na irelevantne tačke.** Ovo se najčešće dešava ako sportista posveti pažnju događajima i iskustvima koji su u budućnosti, koji nisu pod njegovom kontrolom ili koji nisu direktno povezani sa zadatkom koji izvodi.
- ✓ **Potencijalno štetno dejstvo emocija na koncentraciju, poput anksioznosti.** Anksioznost može na nekoliko načina da utiče na fokus: brigama može da preoptereći radnu memoriju, može doći do sužavanja fokusa ili njegovog preusmeravanja ka unutra ili na druge irelevantne tačke.

Problemi sa pažnjom

Spoljašnji distraktori predstavljaju objektivne stimuluse iz spoljašnje sredine i često narušavaju nastup u najgorem mogućem trenutku. Oni se mogu svrstati u dve grupe:

- ✓ **Vizuelni distraktori.** Na takmičenjima su brojni vizuelni distraktori: publika, semafor na kome su prikazani skorovi, televizijska kamera. Sportisti žele da pruže dobar nastup posebno pred publikom koju poznaju ili do koje im je stalo tako da mogu da povećaju pritisak, da se stegnu i da se previše trude. Opisan sled događaja češće uzrokuje lošiji a ne bolji nastup.
- ✓ **Auditivni distraktori.** Ovi distraktori su takođe brojni na takmičenjima i mogu da uključe buku, saopštenja koja čuju preko razglasa, mobilne telefone, glasan razgovor među publikom.

Problemi sa pažnjom

Unutrašnji distraktori uključuju misli i osećanja a najčešći unutrašnji distraktor je zabrinutost, koja proističe od određenog načina razmišljanja.

- ✓ **Zadržavanje na prošlim događajima.**
- ✓ **Razmišljanje o događajima iz budućnosti.**
- ✓ **Preterana analiza pokreta i mehanike.**
- ✓ **Umor.**
- ✓ **Fenomen gušenja pod pritiskom** → fenomen iznenadnog ozbiljno narušenog sportskog nastupa pod uticajem intenzivne anksioznosti.

Problemi sa pažnjom

Kako se odvija proces gušenja?

Ovo stanje karakteriše motivacioni paradoks: nastaje upravo kada se sportista previše trudi da dobro izvede neki zadatak. Što više napora ulaže u izvršavanje zadatka, ono postaje sve gore. Obično se dešava u situacijama koje karakteriše visok pritisak i koje imaju visok emotivni značaj, ali relativno lako može preći u naviku.

Pritisak koji sportista oseća dovodi do zategnutosti mišića. Srčani rad i disanje se ubrzavaju. Usta postaju suva, a dlanovi vlažni.

Ključni problem nastaje na nivou pažnje: umesto fokusiranja na relevantne informacije u spoljašnjoj sredini (na primer, na kretanje lopte, na protivnika), sportista se fokusira na brigu i na strahove od gubitka i poraza, tako da fokus postaje uzan i unutrašnji.

Problemi sa pažnjom

Dva su pretpostavljena modela kojima se objašnjava mehanizam fenomena gušenja:

Model samosvesti. Kada su sportisti pod pritiskom dobrog nastupa, tada više razmišljaju o sebi i o važnosti događaja. Do gušenja dolazi onda kada se iskusni sportista previše fokusira na svesno izvršavanje zadatka (kao što bi to uradio početnik), i nastoji da ima svesnu kontrolu nad veštinama koje su automatizovane.

Teorija efikasnosti obrade. Sportisti koji su anksiozni nastoje da održe određeni nivo uspešnosti ulaganjem dodatnog napora, što uskoro dostiže tačku kada uspeh nastupa počinje da opada. Tada sportista može da zaključi da je potrebno da uloži još više napora i jednostavno odustaje, što vodi daljem naglom padu u nastupu.

Vežbe i tehnike koje doprinose poboljšanju koncentracije

Vežbe

(primena na treninzima)

- Posmatranje časovnika;
- Posmatranje oscilacije klatna;
- Vežba rešetke;
- Trening simulacije;

Tehnike

(primena na takmičenjima)

- Specifikovane ciljeva nastupa;
- Ustanovljavanje rutina (predtaksičarske, pred nastup, nakon greške);
- Upotreba reči „okidača“;
- Mentalni trening / imaginacija;