

Tekst: Dorota Pietrzyk-Matusik

# SKONCENTRUJ

{Tylko co to znaczy?}

→ Często na zawodach sportowych słychać trenerów, którzy z linii bocznej boiska albo z ławki krzyczą do swoich zawodników: „Skoncentruj się!” „Skup się!”. Tylko co to oznacza dla zawodnika? Czy na pewno wie, na czym ma się skoncentrować? Czy wie, jak to zrobić?

## Co to jest koncentracja?

Czym jest koncentracja uwagi? Najprościej rzecz ujmując jest to umiejętność skupienia się na odpowiednich rzeczach w odpowiednim czasie. Umiejętność ta jest ważna zarówno podczas treningów, jak i na zawodach, zarówno dla nowicjuszy, jak i dla ekspertów. Każdy zawodnik powinien umieć skoncentrować się na tym, na czym powinien przez określony okres (mecz, turniej, strzał itp.).

W każdej chwili do naszej świadomości docierają miliony bodźców ze wszystkich zmysłów – wzrokowe, słuchowe, czuciowe, smakowe, węchowe. Koncentracja jest to swego rodzaju filtr, który decyduje o tym, ile i jakie bodźce przedostaną się do dalszej obróbki przez nasz umysł. Dzięki temu zwracamy uwagę tylko na to, czego potrzebujemy w danej chwili. W sporcie największe szanse na sukces ma zawodnik, który potrafi skupić się na swoim zadaniu jednocześnie ignorując bodźce, które mogą go rozproszyć.

Według badaczy (Nęcka, Sarzyńska, 2009), uwaga ma do spełnienia pięć podstawowych zadań:

- selekcja bodźców, czyli wybór odpowiedniego bodźca wśród wielu innych, np. skoczek narciarski, który na sygnał od trenera zaczyna rozbieg;
- przeszukiwanie pola percepcyjnego, czyli poszukiwanie bodźców, których potrzebujemy do wykonania naszego zadania, np. bramkarz piłkarski, który wykopuje piłkę do zawodnika ze swojej drużyny, który ustawiony jest na jak najlepszej pozycji;
- wydłużona koncentracja, czyli umiejętność utrzymania wysokiego poziomu

koncentracji przez dłuższy czas, np. strzelec podczas zawodów;

→ koordynacja zadań jednoczesnych, czyli umiejętność wykonywania kilku czynności jednocześnie, np. zawodnik sportów walki, który wykonuje cios jednocześnie musi przewidzieć jak zareaguje jego przeciwnik;

→ przerzutność uwagi – nie zawsze da się wykonywać dwie czynności jednocześnie, wtedy trzeba zadbać o jak najszybsze przerzucanie uwagi między tymi czynnościami.

W zależności od charakteru poszczególnych dyscyplin, różne aspekty uwagi są najważniejsze, dlatego bardzo ważną jest analiza dyscypliny pod kątem jej wymagań odnośnie koncentracji. Przykładowo w łucznictwie niewiele jest bodźców zewnętrznych, które mogą mieć wpływ na wynik – tarcza jest nieruchomo w jednym miejscu, nie ma przeciwnika, który utrudniałby działania, sędziowie nie przerywają nagle meczu, zadaniem zawodnika jest odczytanie siły i kierunku wiatru, odległości od tarczy i oddanie odpowiedniego strzału. Jedyne, co poza brakiem umiejętności technicznych może mieć wpływ na wynik, są to dystraktory pochodzące z wewnątrz, takie jak: myśli, analiza sytuacji, które mogą zawodnikowi pomóc lub przeszkodzić. Odmienna sytuacja występuje w sportach zespołowych, gdzie trzeba być świadomym działań przeciwników, chcących za wszelką cenę przeszkodzić zawodnikowi w osiągnięciu jego celu, sytuacja na boisku ciągle się zmienia, pojawiają się wewnętrzne myśli – w tych dyscyplinach najważniejsza jest umiejętność wyboru bodźców, które nas w tej właśnie chwili interesują.

## Stres a koncentracja

Istotne wydaje się też powiązanie między stresem a koncentracją. Stres wpływa na bardzo wiele aspektów uwagi, jego efekty to między innymi:

- zawężenie pola uwagi (np. po błędzie zawodnik zamiast skupić się na zadaniu, rozpamiętuje przyczyny i konsekwencje swojego błędu);
- świadome, kontrolowane przetwarzanie danych (zaburzenie wypracowanych automatyzmów);
- niemożność przełączania uwagi;
- większa podatność na rozproszenie.

Wniosek jest taki, że kontrola pobudzenia, czyli np. umiejętność radzenia sobie ze stresem, niezależnie od poziomu zawodnika, pozwala na zwiększenie kontroli nad polem uwagi. Kontroli tej można uczyć od najmłodszych lat. Zaczyna się od rozwijania świadomości optymalnego stanu pobudzenia, po czym przechodzi się do treningu kontrolowania aktualnego stanu.

Należy pamiętać, że jeśli nasze zasoby poznawcze zajęte są przez niepotrzebne rzeczy (jak np. przejmowanie się tym, że rodzice są na trybunach, myślenie o tym, co będzie po meczu, rozpamiętywanie błędów), zostaje nam mało miejsca na to, na czym powinniśmy się skupić. Uwaga ma pewną, ograniczoną pojemność. Co więc ma zrobić zawodnik w sytuacji, kiedy musi wykonywać kilka czynności jednocześnie? Przykładem może być koszykarz, który musi jednocześnie kozłować piłkę i ocenić ustawienie zawodników drużyny przeciwnej i swojej. Można zauważyć, że im bardziej zaawansowany jest zawodnik, tym łatwiej przychodzi mu wykonywanie

# SIĘ!!!



tych czynności jednocześnie. Dzieje się tak dlatego, że dobrze opanowana umiejętność techniczna (kozłowanie piłki) staje się czynnością automatyczną, dzięki czemu zajmuje dużo mniej zasobów poznawczych. Jeśli jednak dwie czynności są równie ważne, zawodnik musi wtedy szybko umieć przełączać uwagę pomiędzy nimi.

Do pokazania błędów związanych z koncentracją uwagi bardzo trafna jest metafora latarki. Jeśli strumień światła jest zbyt szeroki (rozproszony), wtedy trudno jest wyłapać bodźce pożądane. W sporcie może to być niezwracanie uwagi na ważne szczegóły, detale, od których zależy wynik. Strumień światła można zwrócić też w nieodpowiednim kierunku, czyli zwracamy uwagę nie na to, co potrzeba. Młody piłkarz może w trakcie meczu słyszeć co krzyczą rodzice na trybunach, zamiast skoncentrować się na sytuacji na boisku. Może też być taka sytuacja, że strumień światła jest zbyt wąski albo zawodnik nie umie przesunąć światła. Jest to związane z niemożnością podzielenia uwagi między wszystkie potrzebne nam bodźce. Ten błąd jest jednym z najczęstszych błędów popełnianych przez młodych, niedoświadczonych zawodników. Mają oni tendencję do zawężania uwagi, bo źle rozumieją słowa „skup się” – automatycznie się spinają, mimo że często, zwłaszcza w sportach zespołowych, potrzebne jest podejście bardziej zrelaksowane, niewymagające dużego wysiłku poznawczego.

## NA CZYM NIE POWINNIŚMY SIĘ KONCENTROWAĆ?

### Magiczne słowo „nie”

Częstym utrudnieniem, które uniemożliwia skoncentrowanie się na odpowiednich bodźcach, są dystraktory. Są to bodźce, myśli, które odsuwają umysł zawodnika od miejsca, gdzie jest jego ciało. Do typowych dystraktorów należą:

- hałas (a czasami też brak hałasu, kiedy np. zawodnicy grają mecz przy pustych trybunach),
- zachowania przeciwnika (często przeciwnicy stosują różnego rodzaju „zmyłki”),
- pogoda i warunki gry (deszcz, upał, źle przygotowane boisko, słabe warunki na stoku),
- bodźce wzrokowe (różne rzeczy, które dzieją się poza miejscem rozgrywania zawodów).

Wyszczególnienie to jest o tyle ważne, że często zawodnicy zapytani o to, od czego zależy wynik zawodów, wymieniają właśnie te czynniki, co sprawia, że kiedy bodźce te występują, skupiają uwagę głównie na nich. Niesprawiedliwy sędzia może zaburzyć rytm gry i dekoncentrować zawodnika, warto jednak zastanowić się, czy skupienie na nim pomaga w grze? Zdecydowanie lepiej skupić się na swoich zadaniach, niż marnować zasoby poznawcze na czynniki, których i tak nie możemy zmienić.

Warto pamiętać, że rozmawiając z zawodnikami, powinno się zwracać uwagę na to, czego oczekujemy od zawodnika, a nie na to, czego ma nie robić. W sytuacji stresu, np. podczas startu zawodów, umysł automatycznie kasuje słówko NIE, a pamięta tylko drugą część zdania, czyli jeśli powiemy zawodnikowi, żeby „nie spuścić”, ma dużą szansę zrobić zupełnie na odwrót. Polecam wykonanie na sobie prostego eksperymentu – proszę zamknąć teraz oczy i jak najdłużej nie myśleć o białym niedźwiedziu. Jak długo się to udało? Umysł, żeby wiedzieć, o czym ma nie myśleć, najpierw przywołuje sobie obraz z drugiej części zdania, a dopiero potem próbuje go wymazać, co w sytuacji stresowej okazuje się często zadaniem nie do wykonania.

Najnowsze badania pokazują, że również wzmoczona koncentracja na poszczególnych elementach działania może zaburzyć działanie automatyczne, przez co wykonanie czynności może być gorsze niż wcześniej. Dotyczy to głównie zawodników bardziej doświadczonych. Wynika to z tego, że zostaje zaburzony wypracowany wcześniej automatyzm i więcej zasobów poznawczych jest kierowanych na obszar, który do tej pory nie wymagał wiele uwagi. Dużo bardziej skuteczna jest koncentracja na pożądanym efekcie działania, nie chodzi tu jednak o koncentrację na wyniku, a na efekcie danego działania (czyli np. zawodnik wykonujący strzał powinien się skoncentrować na tym, jaka



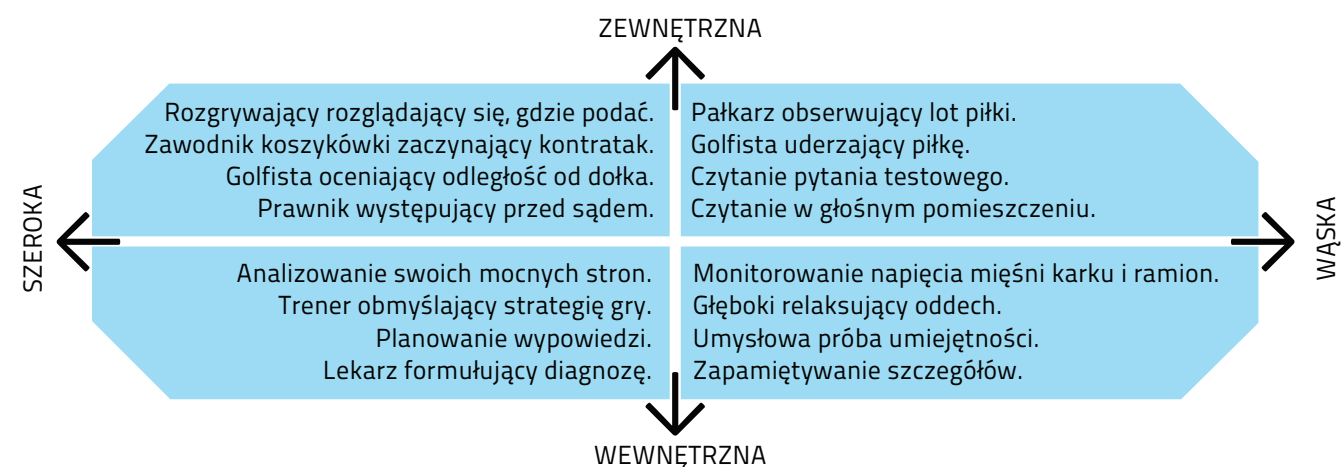


ma być jego siła i gdzie dokładnie chce uderzyć, a nie nałożeniu stopy i miejscu, którym stopa ma uderzyć piłkę – te aspekty strzału powinien mieć wcześniej perfekcyjnie dopracowane na treningu).

**Uwaga – czy zawsze taka sama?**

Najpopularniejszym modelem uwagi w psychologii sportu jest teoria Nideffera, która mówi, że istnieją dwa wymiary, na których można rozpatrywać uwagę: ukierunkowanie i zakres. Zawodnik może ukierunkować uwagę na bodźce pochodzące z zewnątrz, ale też skupić się na swoich odczuciach i myślach (bodźce wewnętrzne). Wśród bodźców zewnętrznych, na których koncentrują się zawodnicy można wymienić między innymi ustawienie przeciwnika w piłce nożnej, kierunek wiatru w łucznictwie czy żeglarstwie, ustawienie przeszkód w skokach przez przeszkody, ale też bodźce rozpraszające, takie jak

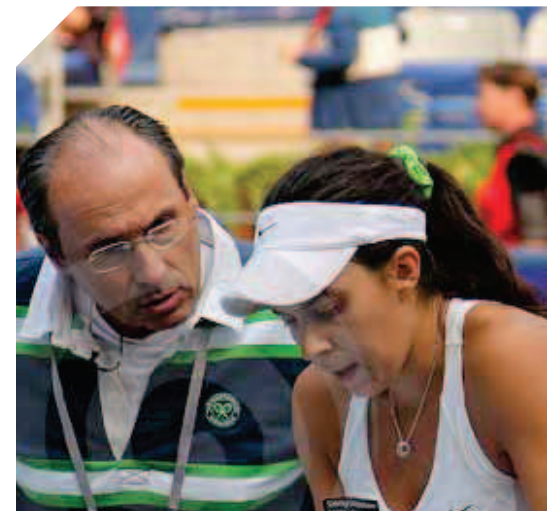
zachowanie kibiców czy niesprzyjające warunki atmosferyczne. Bodźce wewnętrzne są to takie bodźce, które pochodzą z ciała lub umysłu zawodnika – odczucie napięcia mięśni, myśli, oddech. W niektórych sytuacjach uwaga powinna być skupiona do wewnątrz, aby kontrolować napięcie mięśniowe, czy obmyślić rozwiązanie jakiegoś problemu, natomiast w innych sytuacjach uwaga powinna być skierowana na zewnątrz, skupiona np. na przeciwniku albo na dźwięku sygnału startowego. Jeśli chodzi o zakres uwagi, wyróżniane są dwa bieguny – szeroki i wąski. Szeroka uwaga obejmuje np. taktykę na zawody, przegląd pola (świadomość gdzie są przeciwnicy i zawodnicy z drużyny), a wąska skupia się na technice wykonania poszczególnego zagrania, czy skupienie na tarczy przez strzelca. Zazwyczaj sporty zespołowe wymagają szczególnie dobrze rozwiniętej uwagi szerokiej, natomiast indywidualne sporty techniczne preferują zawodników, którzy potrafią skupić się na wąskich aspektach wykonania czynności. Uwzględniając dwa wymiary uwagi można wyróżnić cztery typy uwagi, które występują wtedy, kiedy kontrolowany jest zarówno zakres jak i kierunek koncentracji. Wykorzystanie danego typu uwagi zależy nie tylko od uprawianej dyscypliny, ale też od sytuacji, w której znajduje się zawodnik w danej chwili. Przykładem mogą być dwie sytuacje w trakcie meczu piłki nożnej – podczas gry w polu zawodnik używa szerokiej, zewnętrznej uwagi, koncentruje się na ustawieniu przeciwników i na tym, gdzie znajdują się koledzy z drużyny, natomiast podczas wykonywania rzutów karnych, zawodnik wykorzystuje uwagę wąską, wewnętrzną, ponieważ koncentruje się na jak najlepszym wykonaniu strzału. Poniżej przedstawione zostały sytuacje, w których wykorzystywane są poszczególne typy uwagi.



**Trening koncentracji uwagi**

Koncentracja uwagi jest bardzo ważną umiejętnością, potrzebną każdemu zawodnikowi. Optymistycznie nastajmy na fakt, że nie jest to umiejętność, którą się ma albo nie – można ją trenować i systematycznie polepszać. Regularny trening koncentracji uwagi wpływa korzystnie na poziom występów na zawodach. Poniżej przedstawione zostaną kilka ćwiczeń, które z powodzeniem można zastosować podczas treningu. Warto też wzbogacać treningi sportowe o elementy, które pozwolą rozwijać typ uwagi potrzebny w konkretnej dyscyplinie.

W treningu koncentracji zazwyczaj zaczyna się od ćwiczeń ogólnych, niezwiązanych z daną dyscypliną sportu, a stopniowo przechodzi się do ćwiczeń obejmujących czynności typowe dla konkretnej dyscypliny sportu.



**Podsumowanie**

Wykonywane regularnie ćwiczenia prowadzą do wzrostu umiejętności koncentracji uwagi, co może mieć przełożenie na wyniki sportowe. Trener powinien zarezerwować dla zawodników czas na rozwijanie umiejętności mentalnych i powinien popierać wykonywanie tych ćwiczeń, a z czasem może włączyć elementy treningu mentalnego do treningu sportowego tak, aby dla zawodnika stały się one normą. Ostatecznie to zawodnik jest odpowiedzialny za wykonywanie tych ćwiczeń, ale trener jest osobą, która swoją pozytywną postawą może zachęcić go do treningu. Ważne jest, aby trener i psycholog sportu współpracowali, w celu jak najlepszego rozwinięcia programu treningu koncentracji, dopasowania go do dyscypliny i treningu sportowego oraz włączenia go w codzienną aktywność zawodnika.

**Wnioski praktyczne**

1. Koncentracja uwagi jest bardzo złożonym pojęciem obejmującym różne aspekty związane z funkcjonowaniem zawodnika w sporcie.
2. Przed przystąpieniem do treningu uwagi warto przeanalizować uprawianą dyscyplinę sportu pod kątem tego, jaki typ uwagi jest w niej szczególnie ważny.
3. Koncentracja uwagi nie jest umiejętnością, którą się ma albo nie – można ją trenować i systematycznie polepszać, co wpływa pozytywnie zarówno na jakość treningu, jak i na funkcjonowanie zawodnika na zawodach.
4. Trening koncentracji uwagi powinien być nieodłącznym elementem treningu sportowego. Początkowo dobrze jest ćwiczyć koncentrację w oderwaniu od uprawianej dyscypliny, a stopniowo coraz bardziej włączać te ćwiczenia w trening i przygotowanie do zawodów. 🏆🏆🏆

**ĆWICZENIA NA KONCENTRACJĘ UWAGI**

**1. Minuta**

**Cel:** koncentracja (wąska wewnętrzna), wyciszenie

**Przebieg:** Zawodnicy siadają z zamkniętymi oczami, mówimy start i zaczynamy odliczać na stoperze minutę. Zawodnicy mają otworzyć oczy i podnieść rękę, kiedy myślą, że upłynęła minuta.

**2. Koordynacja**

**Cel:** koordynacja półkul mózgowych, koncentracja, podzielność uwagi

**Przebieg:** zawodnicy wykonują dwie różne czynności dwiema rękoma (np. rysują w powietrzu kółko i trójkąt, kozłują piłką i głaszczą się po brzuchu, potem zamiana rąk). Ilość czynności, które można w ten sposób wykonać jest nieograniczona, warto więc pomyśleć nad czynnościami, które wykonuje się w danej dyscyplinie sportu.

**3. Orientuj się**

**Cel:** koncentracja, reakcja z wyborem

**Przebieg:** podczas rozgrzewki lub w części właściwej treningu trener pokazuje zawodnikom dwie różne czynności (np. w piłce nożnej dwa różne zwody), które zawodnicy muszą wykonywać na określone, różne sygnały (np. klaśnięcie i tupnięcie albo klaśnięcie raz – czynność pierwsza, klaśnięcie 2 razy – czynność druga). Kiedy zawodnicy opanują wykonywanie dwóch czynności, można dodać kolejne czynności i sygnały (3, 4). Można też zamienić sygnały i czynności (sygnał 1. – czynność druga i sygnał 2. – czynność pierwsza).

**4. Widzę – słyszę – czuję**

**Cel:** wyciszenie zmysłów, przełączanie uwagi

**Przebieg:** można zastosować w celu wyciszenia po treningu. Zawodnicy mają za zadanie skupić się na pojedynczym zmysle i podążać za poleceniami.

a. **Wzrok** – zawodnicy mają za zadanie rozejrzeć się dookoła i wyszukać pojedynczy, znajdujący się blisko obiekt, na którym mają skupić całą swoją uwagę. Po chwili ma przenieść uwagę na obiekt położony dalej. Kilka razy pokierować uwagę zawodników na różne bodźce.

b. **Słuch** – Zawodnicy skupiają się na jednym odgłosie z otoczenia, potem na wszystkich odgłosach, które do nich docierają naraz. Kilka razy pokierować uwagę zawodników na różne bodźce.

c. **Kinestetyczny** – jeden zawodnik ma zakryte oczy, po kolei kilku zawodników podchodzi do niego i ściska jego dłoń, jednocześnie przedstawiając się. Potem jeden z nich podchodzi i nic nie mówiąc ściska dłoń. Zawodnik z zakrytymi oczami ma za zadanie zgadnąć, kto uściskał jego dłoń.