

Spostrzegam, więc jestem

Różny poziom pobudzenia i zdenerwowania wpływa na procesy przetwarzania informacji, co łączy się ze sprawnym wykonywaniem danej czynności. Obowiązuje tutaj **zasada Yerkesa-Dodsona** (odwróconego „U”), która mówi, że do pewnego momentu przyrostowi pobudzenia towarzyszy wzrost sprawności działania, natomiast przy dalszym wzroście spada. Nie jest to wartość stała i zależy **od osoby, zadania i środowiska**. Badania wykazały, że aby osiągnąć najwyższą sprawność działania różni ludzie potrzebują różnych poziomów pobudzania. Są bardziej lub mniej lękliwi ludzie.

Pobudzanie przez trenera wszystkich jednakowo wydaje się błędem, ponieważ każdy ma indywidualny zakres optymalnego działania i powinno dążyć się do osiągania przez niego własnego zakresu optymalnego pobudzania.

Odnosnie **zadania** można stwierdzić, że im bardziej złożone jest zadanie wymagające obserwacji i dokonywania wyborów, tym niższy poziom pobudzania jest potrzebny. Natomiast działanie proste, z góry zaprogramowane, z niską złożonością poznawczą jak, np. atak przed siebie, może być wykonywane na dużym pobudzeniu.

Trener powinien sterować pobudzeniem zawodnika w zależności od czynności jaką ma do wykonania

Ostatnim czynnikiem jest środowisko. Poziom lęku (pobudzania) rośnie gdy zawodnik postrzega daną sytuację jako groźną. Tutaj praca trenera, aby przedstawiać (zastosowanie wizualizacji) sytuację jako łatwą do wykonania.

Dopiero wtedy, gdy trener uwzględni te 3 czynniki będzie mógł pomóc zawodnikowi w osiągnięciu optymalnego dla niego pobudzania, aby mógł efektywnie działać.

Uwaga na gumce

Zawężanie postrzegania (zawężanie pola uwagi) pojawia się w sytuacji, gdy wzrasta poziom pobudzania danej osoby. Rejestrowane jest wówczas mniej bodźców, nie dostrzega się tych z krańców pola widzenia. Dlatego mniej doświadczeni zawodnicy kierują swój wzrok na piłkę zamiast postrzegając ruchy zawodników, a rozgrywający widzi tylko piłkę i nie zauważa swojego partnera, do którego chce wystawić nie mówiąc o postrzeganiu sytuacji. Można to określić jako „widzenie tunelowe”, czyli zwracaniem największej uwagi na źródło bodźców (piłka), które w danej chwili jest najistotniejsze.

Wysokie pobudzenie może również wywołać rozproszenie uwagi, co oznacza przenoszeniem jej ze środka pola widzenia na jego krańce. Jedno i drugie jest niekorzystne, dlatego zawodnik powinien **być świadomy** takiej sytuacji i umieć temu zaradzić.

Kiedy poziom pobudzenia jest niski postrzeżenie jest szerokie i dochodzi do nas wiele wskazówek z których wiele może być nieistotnych dla działania zawodnika. Widzi on wówczas pojedyncze gesty partnerów oraz zachowanie publiczności. Wskazówki istotne mogą zostać wówczas z łatwością

zgubione. Podobnie jest, gdy pobudzenie przekracza pewną granicę, zaczyna się gubić wówczas również istotne wskazówki, zwłaszcza te niespodziewane i peryferyczne.

Optymalne pobudzenie, to:

Pobudzenie dostatecznie wąskie, aby wykluczyć wskazówki nieistotne i dostatecznie szerokie, by nie pominąć najważniejszych z nich.

U młodych zawodników występuje problem nadwrażliwości przy wysokim poziomie pobudzania (wysoka ranga zawodów, wyrównana walka), gdy następuje obniżenie sprawności sterowania ruchami (mówi się wówczas o panice). Ruchy stają się sztywne i urywane. Jeżeli dotyczy to kilku zawodników wówczas nie wygrywa drużyna lepsza, ale ta która wykrzeszała z siebie więcej sprawności.

Trenerze, co się dzieje?

Technika rozluźniania i pobudzania jest chyba najbardziej znaną metodą panowania nad sytuacją. Ogólnie mówiąc skupiamy się na tym co robimy (np. na świadomym oddychaniu, czy odczuciu napinania mięśni i rozluźniania mięśni, lub tylko rozluźnienia) Są to tzw. cielesne objawy pobudzania prowadzące do oczyszczenia umysłu, czyli technika **mięśnie - umysł**.

Drugim sposobem regulowania pobudzania jest technika **umysł – mięśnie**. Jest to rozluźnianie i pobudzanie ciała za pomocą umysłu, który wykorzystuje efekt wyobrażenia wzrokowego. Wytwarzamy wówczas w umyśle scenki odprężające (jak spacer wśród łąk), czy pobudzające (jak obrona przed agresywnym psem). Trener też może wprowadzać w stan medytacji za pomocą swoich słów odwołujących się do ciszy i spokoju lub tornada przelatującego przez salę.

Ucz swoich podopiecznych skutecznego stosowania ćwiczeń wyobrazeniowych

Podobnie jak w przypadku wielu nowych czynności, również w zakresie ćwiczeń wyobrazeniowych uczący potrzebują systematycznych instrukcji. **Zwykle w myślach łączymy działanie z pożądanym skutkiem**. Kiedy ćwiczący nauczy się wyobrażać proste sceny (np. podrzut piłki do zagrywki), to można przejść do prostych czynności ruchowych, które z kolei łączy ze sobą i w końcu ułożyć w całą czynność. Wyobrażenie sobie skutecznego ataku w czasie rzeczywistym wymaga więc nieco przygotowania. Podczas pracy nad techniką odwołujemy się zwykle do **wyobrażeń wewnętrznych**, tzw. „czucia ruchu”, a w miarę nabywania wprawy przenosimy stopniowo uwagę dalej od zawodnika (np. najpierw na blok, a następnie na obrońców w polu).

Im bardziej zaawansowany zawodnik tym bardziej odwołujemy się do wyobrażenia kierowanego na zewnątrz, np. atak, czy zagrywka w dane miejsce.

Można temu poświęcić 5 – 10 minut, nawet kilka razy dziennie. Podobno pomaga. Zachęcać uczniów, aby omawiali swoje własne błędy, co może służyć rozwijaniu zdolności do samodzielnego ich wykrywania.

