

# VASPITANJE PAŽNJE I KONCENTRACIJE MLADIH SPORTISTA

---

# VASPITANJE PAŽNJE I KONCENTRACIJE MLADIH SPORTISTA

---

- ✘ Pažnja je kognitivna sposobnost koja je svojstvo svakog psihičkog procesa. Od nje zavisi uspješnost (brzina, kvalitet, tačnost) opažanja, mišljenja, učenja, treniranja, sportskog nastupa, svakog rada uopšte.
- ✘ *Obično za pažnju kažemo da predstavlja usmerenost psihičke energije u jednom određenom pravcu, a ta usmerenost može biti na spoljne ili unutrašnje draži, sadržaje.*
- ✘ *Pažnja predstavlja svjesno ili nesvjesno koncentrisanje svijesti na određeni predmet, aktivnost, situaciju ili pojavu.*
- ✘ *Od sposobnosti pažnje zavisi efikasnost i kvalitet prilagođavanja osobe aktuelnoj situaciji. U svakom momentu na nas djeluje veliki broj stimulus, međutim mi postajemo svjesni samo onih informacija na koje datog trenutka usmeravamo pažnju, koje svesno izdvajamo ili one same nesvjesno privlače našu pažnju.*

- 
- ✘ O koncentraciji govorimo kao o pažnji koja je intenzivno usmerena samo na jedan uzak sadržaj, aktivnost ili predmet. Kad nekoga kažemo da je koncentrisan, to znači daje on svu svoju psihičku aktivnost usmjerio u jednom pravcu i da je istovremeno svjesno ili nesvesno isključio, zanemario sve druge u tom trenutku nevažne stimulouse sadržaje.

- 
- ✘ ***Nedostatak pažnje na sportskom takmičenju ne može ničim nadoknaditi.*** Sa treningom stvari stoje nešto drugačije. ***Nepažnju na treningu treneri često nadoknađuju povećanim broje ponavljanja neke radnje sve do trenutka dok je sportisti ne izvedu sasvim ispravno i potpuno koncentrisano.*** ***Međutim, nepažnju na takmičenju ne može ispraviti ni trener ni sportista.***

- 
- ✘ *Evo nekih činjenica vezanih za pažnju koje treneri trebaju imati na umu:*
  - ✘ Pažnja je jedan od najvažnijih ključeva sportskog uspjeha.
  - ✘ To je sposobnost koja nije data, nego se može vježbati i usavršavati.
  - ✘ Među sportistima postoje velike individualne razlike u umijeću koncentrisanja pažnje i njenim svojstvima kao što su obim, intenzitet, stabilnost, svesnost, pokretljivost itd.
  - ✘ Sportisti neće imati potreban nivo pažnje i koncentracije na takmičenju ukoliko se ta sposobnost ne razvija i na treningu.

# SVOJSTVA I VRSTE PAŽNJE

---

+ *Kolebljiva i fiksirana pažnja*

×

× Kolebljiva pažnja je spolja usmjerena pažnja, slabog intenziteta, visoko promjenljiva i kratkotrajna. Ona je svojstvena djeci.

× Fiksirana pažnja je unutra usmjerena, visoke stabilnosti i intenziteta, teško se prebacuje na nešto drugo. Obično je svojstvena naučnicima, profesorima i starijim osobama. Osobe sa fiksiranom pažnjom često nazivamo rasijanim.

---

+ Svjesna i nesvjesna pažnja

- ✘ Pažnja se ostvaruje svesno ili voljno i nesvesno ili nevoljno. *Nesvesnu pažnju obično izazivaju neočekivani i iznenadni stimulusi* kao što su jaki zvuči, jarke boje, intenzivni mirisi. Ova nesvesna pažnja može se smatrati nekom vrstom *pažnje nepažljivog čoveka*. Ona predstavlja *nesposobnost da se održi pažnja na onome što nam je glavni zadatak*. Ona je pokazatelj naše rasijanosti i neusredsređenosti.
- ✘ Voljna ili svesna pažnja predstavlja disciplinovani oblik pažnje. Cilj svakog sportiste je da razvije sposobnost svjesnog održavanja pažnje, njenog koncentrisanja ili fokusiranja, proširivanja ili prebacivanja na one sadržaje ili aktivnosti koje su u datom trenutku za njegov nastup od izuzetne važnosti.

+ ***Selektivnost pažnje – intenzivna pažnja***

- ✘ Nije teško prepoznati ***osobu koja je potpuno zadubljena, koja pažljivo sluša, čita***, posmatra. Njena koncentrisanost se ispoljava u izrazi; lica, mimici, pogledu. ***Takva osoba kao da je isključena iz svega drugog osim svoje trenutne aktivnosti. Osnovno svojstvo intenzivne pažnje jeste svjesno izdvajanje određenih objekata, sadržaja i aktivnosti na koje se usmerava sva psihička energija uz istovremeno zanemarivanje drugih, u tom trenutku nevažnih stvari. To nam govori da svaka pažnja, a posebn ona koncentrisana, ima selektivan karakter. Taj svjestan izbor ili selektivnost pažnje ostvaruje se samo ukoliko *istovremeno razvijamo sposobnost zanemarivanja ili isključivanja iz svesti svih onih sadržani informacija koje su u datom momentu nevažne****, a čijim bi nepotrebnim registrovanjem doprinijeli bržem trošenju sopstvenih energetske potencijala, umanjili intenzitet, trajanje i kvalitet korisne pažnje.



## Djeljivost i prenosivost pažnje

*Važne osobine pažnje su njena deljivost i prenosivost .* Kada govorimo o deljivosti pažnje, onda mislimo na *mogućnost istovremene usmerenosti pažnje na nekoliko predmeta, istovremeno izvođenje dve ili više radnji, kontrolisanje informacija iz nekoliko različitih izvora.* U sportu veliku deljivost pažnje zahtevaju brojne situacije u sportskim igrama, kada npr. *igrač treba da prati kretanje lopte, kretanje saigrača, protivničkih igrača, da opaža gol itd.*

- 
- ✘ Na koje sadržaje i aktivnosti će sportista usmjeriti svoju pažnju, koliko dugo će je održavati, kada i na koje sadržaje preusmjeravati (prebacivati), zavisi od:
    - ✘ - nivoa njegove obučenosti u datoj sportskoj vještini ili tehnici,
    - ✘ -od njegovog takmičarskog iskustva,
    - ✘ -emocionalnih i motivacionih stanja u kojima se nalazi,
    - ✘ -subjektivnog tumačenja značaja pojedinih informacija iz takmičarske situacije itd.

---

× *Perseveracija pažnje*

- × *Kada smo umorni, kada prethodno nešto dugo radimo, a zatim pređemo na novi posao, imamo problema da se oslobodimo prethodne aktivnosti usled inertnosti nervnih procesa. Perseveracija označava zadržavanje pažnje na prethodnoj aktivnosti iako je osoba prešla na novu. Teškoće u prebacivanju pažnje **povezane su sa inertnošću nervnih procesa**, odnosno sporim prelaskom sa ekscitacije na inhibiciju i obratno. **Pojavu perseveracije najčešće uočavate kod umornih sportista**, a obično se ispoljava u stalnom ponavljanju istih pokreta ili iste greške, iako situacija zahteva sasvim drugačiji pristup.*

×

## + *Kolebanje i stabilnost pažnje*

- ✘ Među ljudima postoje velike individualne *razlike u stabilnosti pažnje*, tj. u sposobnosti da je *dugo zadržavaju na nekoj pojavi*, aktivnosti, predmetu uz istovremeno suprotstavljanje ometanju sa strane. Kada su u pitanju *deca, onda slobodno možemo reći da se ona odlikuju visokim stepenom kolebanja pažnje*, tj. ona svoju pažnju *ne mogu dugo zadržavati na nekoj aktivnosti, posebno ako je ta aktivnost monotona ili za njih neinteresantna*. To se često dešava na treningu kada se neka tehnika uvježbava bezbrojnim ponavljanjima, bez nužnih pauza ili zamene nekim drugim sadržajem.

- 
- + **Fluktuaciju pažnje**
  - ✘ ***Ljudi usmjeravaju pažnju prevashodno na ono što je za njih važno, što se od njih traži (selektivnost).***
  - ✘ ***Ukoliko želimo da sportisti na nešto obrate pažnju, moramo to od njih tražiti, a ne prepustiti to slučaju ili podrazumevati da će oni to spontano učiniti.***
  - ✘ ***Kapacitet pažnje je ograničen čovekovom sposobnošću obrade informacija.***
  - ✘ ***Većina ljudi ne zapaža više od nekoliko stvari istovremeno***

---

**+ Obim i intenzitet pažnje**

- ✘ Dva osnovna svojstva pažnje su njen obim i intenzitet. Obim je maksimalna količina objekata, informacija koje čovek može istovremeno da opazi u ograničenoj jedinici vremena.**
- ✘ Obim i intenzitet pažnje su u obrnuto proporcionalnom odnosu. Ukoliko se povećava intenzitet, tj. koncentrisanost pažnje, nužno se smanjuje njen obim i obrnuto**

- 
- × **Ograničenost pažnje**
  - × **Obim pažnje, tj. maksimalan broj informacija koje čovek istovremeno može da opazi i kontroliše je ograničen zato što je pažnja tesno povezana sa njegovim sposobnostima obrade podataka. U sportskim situacijama obično se zahtijeva da sportista u vrlo ograničenom vremenu primi, kontroliše i obradi veliki broj informacija kako bi doneo adekvatnu odluku o sopstvenoj akciji. *Treba reći da su ljudski kapaciteti prijema, obrade, kontrole i zadržavanja informacija vrlo ograničeni.***

## + Usmjerenost pažnje

- ✘ U sportu se najviše koristi Nideffer-ov model pažnje iz koga je proistekao i test za određivanje dominantnog stila pažnj sportista uopšte, ali i specifični testovi za merenje stila pažnje npr. u tenisu, golfu itd. ***Nideffer pažnju određuje preko njene dve dimenzije obima i usmerenosti. Obim se odnosi na širinu perceptivnog polja koje sportista pokušava obuhvatiti i kontrolisati. Obim može biti širok ili uzak. Pažnja može biti usmerena prema unutra na sopstvene misli, osećanja ili planove, ili napolje, na okolinu, spoljne situacije i stimuluse.***



---

**× HVALA NA PAŽNJI !**