

Com entrenam l'atenció i aconseguir estar més concentrat amb el joc?



ATENCIÓ EXTERNA



FOCUS D'ATENCIÓ EXTERNA

TOTS AQUELLS ESTÍMULS QUE SE DONEN I ES PERCEBEN MAJORITÀRIAMENT DES DE EL PLÀ VISUAL I AUDITIU (també els altres sentits). Situacions de joc del partit com un mà a mà amb el porter, un regat a un jugador, correccions d'un entrenador mentres la pilota està en joc, un desmarc d'un company meu, el marcatge d'un contrari,....

ATENCIÓN INTERNA



FOCUS D'ATENCIÓ INTERNA

- TOTS AQUELLS ESTÍMULS QUE SE DONEN I ES PERCEBEN DINS EL JUGADOR MITJANÇANT PENSAMENTS, EMOCIONS, REACCIONS FISIOLÒGIQUES, FATIGA, DOLOR,..
- Situacions de joc del partit com després d'una errada tècnica, xutar un penalty, un mà a mà en el darrer minut, les correccions de l'entrenador després d'un encert o errada,...

PODEM ELEGIR FIXAR-NOS AMB UNS ESTÍMULS O AMB UNS ALTRES?

M2U00556

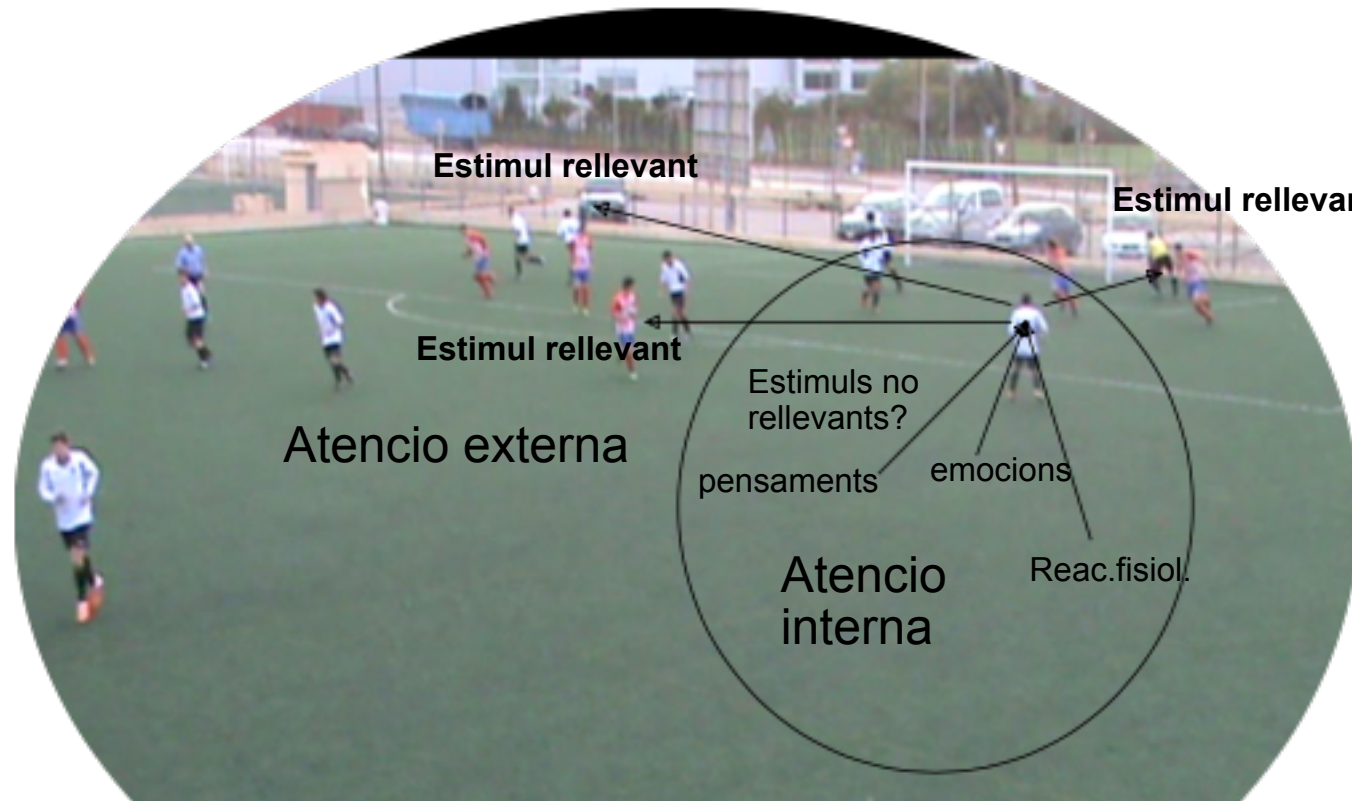


Moment just abans de marcar el gol, a on creis on estava l'atenció del company que va marcar el gol? I l'atenció dels altres companys?

I l'atenció dels adversaris que intenten aturar el jugador amb pilota? I els qui estan a lluny del poseedor de la pilota?

A pesar que cada un tenia l'atenció centrada a diferents estímuls, ningú d'ells va elegir voluntariament fixar-se amb un estímulo o altre, simplement jugaven...

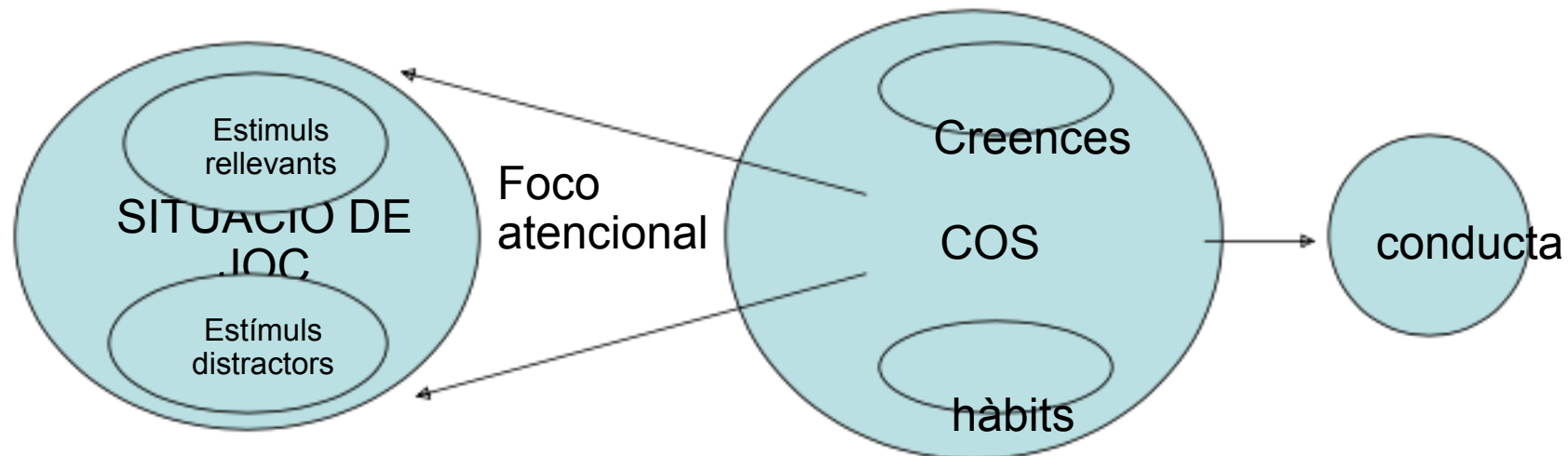
L'atenció externa i interna pot donar-se dins la mateixa situació.

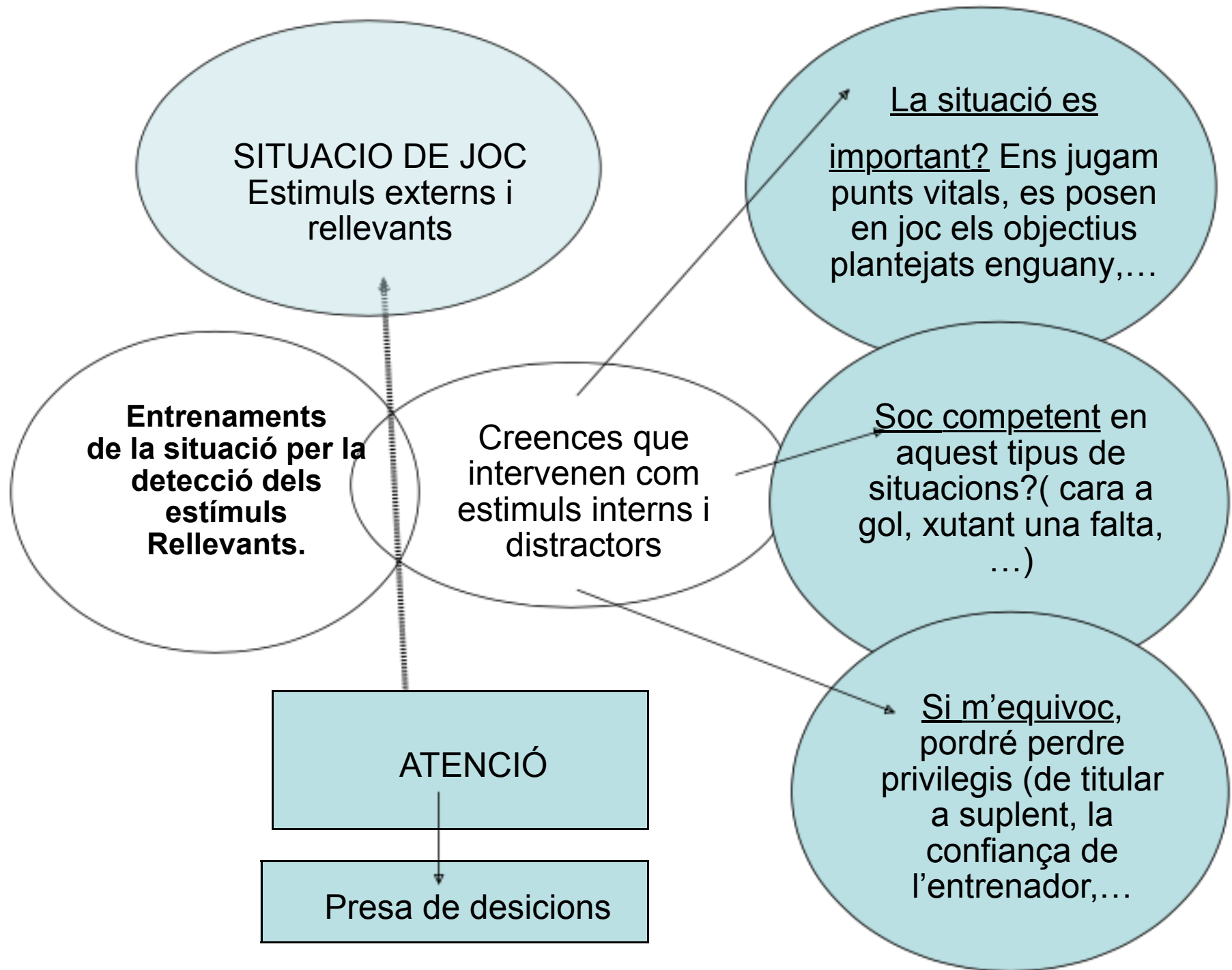


A vegades volem atendre als estímuls rellevants i en canvi el cos decideix atendre a altres tipus d'estímuls distractors.

- Per què decidim atendre uns estímuls i deixam d'atendre uns altres?

- LA NOSTRA ATENCIÓ ES LIMITADA, NO PODEM ATENDRE A TOTS ELS ESTÍMULS.
- ELS **ESTÍMULS RELLEVANTS** PER PODER **PRENDRE LA DECISIÓ CORRECTE** DEPENEN DE LA SITUACIÓ DE JOC, PERÒ TAMBÉ CONVIVEN AMB ALTRES ESTÍMULS QUE PODEN FUNCIONAR DE **DISTRACTORS**.
- **EL JUGADOR NO DECIDEIX L'ESTÍMUL A ATENDRE, HO FA EL SEU COS.**
- EL COS HO DECIDEIX EN FUNCIÓ DELS **HÀBITS** ESTABLERTS MITJANÇANT ELS APRENENTATGES DELS ENTRENAMENTS, PERÒ TAMBÉ INTERVENEN EN EL CRITERI DE DECISIÓ **CREENCES** ESTABLERTES MITJANÇANT ELS APRENENTATGES SOBRE LA RELLEVÀNCIA DE LA SITUACIÓ, SOBRE LA SEVA COMPETÈNCIA I LES CONSEQÜÈNCIES DE L'ÈXIT O EL FRACÀS,...





El jugador com observador

- El jugador durant una situació de joc, és un simple espectador del seu cos.
- L'atenció durant la situació de joc no és voluntària.
- Com més vulgui intervenir a corregir errades, pensaments, emocions, **Únicament alimentarà la situació de més distractors.**

Què puc fer per entrenar l'atenció?

- **ATENCIÓ EXTERNA**
 - **COM ENTRENADOR HE DE DONAR A CONÈIXER QUINS SÓN ELS ESTÍMULS RELLEVANTS DE CADA SITUACIÓ DE JOC.**



En cada joc, en cada exercici tàctic o tècnic:

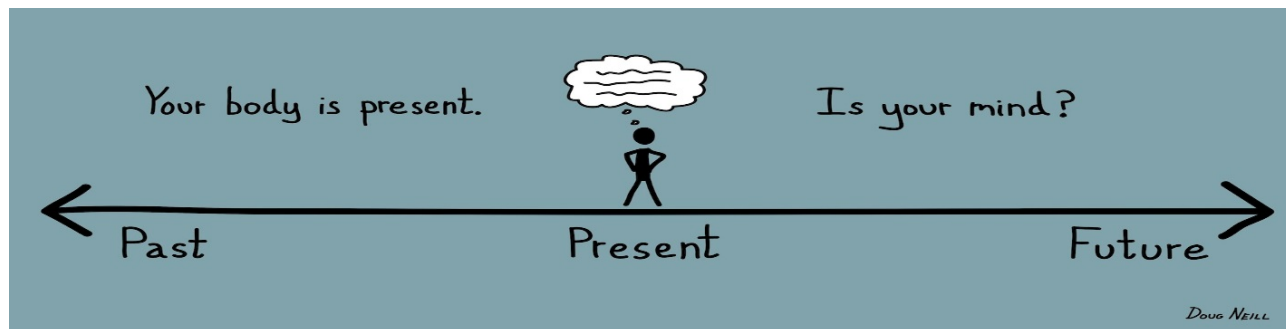
-En què s'ha de fixar?
La pilota, el company, el contrari, la posició del jugador, cap a on mira, el peu,...

-En quin moment s'ha de fixar per fer l'acció?

....

• ATENCIÓ INTERNA

- EL COS DEL JUGADOR ESTÀ INFLUÏT PER LA SITUACIÓ DE JOC QUE VIU, PER TANT TENDRÀ PENSAMENTS, EMOCIONS, REACCIONS FISIOLÒGIQUES... I no podem lluitar contra això!!!
- Però sí PODEM, mitjançant les indicacions del nostre entrenador, tornar a atendre als estímuls rellevants. Com quan ens corregeixen en els entrenaments, en els partits,...
- També PODEM treballar per a **adonar-nos** de què estic distret i que cal tornar a atendre als estímuls rellevants. Els exercicis d'ATENCIÓ PLENA ajuden a què el jugador es mostri com un observador del seu cos i millorar la seva capacitat per regular el focus atencional.



- I això com s'entrena?

- Exercicis a nivell formal

- Mitjançant exercicis de dur voluntàriament l'atenció a un estímul determinat, normalment seria la respiració... però podríem treballar amb



La sensació de tensió i distensió d'un múscul.



El tacte de la pilota amb les mans

- El jugador podrà **OBSERVAR (ADONAR-SE)** com a pesar de la seva voluntat de mantenir-se a l'estímul concret, apareixen **DISTRACCIONS** mitjançant altres estímuls visuals, auditius,... i també...

PENSAMENTS,

SENSACIONS INTERNES

REACCIONS FISIOLÒGIQUES

- Exercicis a nivell informal.
 - Dins les situacions de joc i entrenament, utilitzaríem els estímuls discriminatius indicats per l'entrenador PER ATENDRE LO RELLEVANT.
 - PERÒ SI HI HA DISTRACCIÓ durant les fases del joc o entrenament, EL JUGADOR QUAN S'ADONI DE QUÈ S'HA DISTRET, recórrer a paraules claus com:-resset!!, -a sa pròxima!!!,...per tornar a atendre.
 - o també gestos motors com pujar-se les calces, fer un estirament determinat,...

