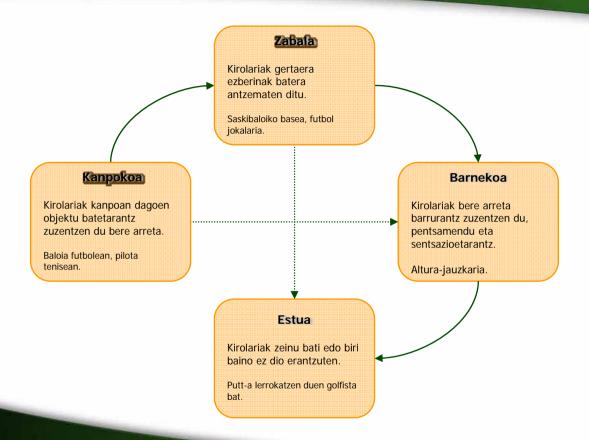


ARRETA ETA KONTZENTRAZIOA

Copyright © J. Arruza

- Zer da kontzentrazioa?
 - Inguruko zeinu egokiengan arreta jartzea eta arreta foku horren mantentzean datza.
 - ▶ Egintzaren burutzea asebetegarria izan dadin erabakiorrak dira zereginean zentratzeko arreta gaitasuna, KANPO ESTIMULUEN EZABAPENAREKIN.
 - Zalantzarik ez dago: NEKEAK eragina du KONTZENTRAZIOARENGAN.
 - Gorputza nekatuta dagoenean zaila da arreta denbora tarte oso luzeetan zehar mantentzea.
 - Norbera apur bat NEKATUTA sentitzen hasten den une zehatz horretan da intentsitate handiagoarekin KONTZENTRATZEN saiatu behar duenean.

ARRETA ETA KONTZENTRAZIOA



ARRETA FOKUEN TIPOAK

- Gertaerak
 - Iragandakoak
 - **▶** Etorkizunekoak
- Zeinu gehiegi
- Gorputz-Mekanika

Arreta Arazoak (1)

▶ Kirolari askok lehiaketan zehar kontzentrazio arazoak izaten dituztela onartzen dut.

Gehienetan arreta foku desegoki baten ondorio izan ohi da, ez bait du bere arreta zeinu egokietan jartzen beste pentsamendu, gertaera eta emozioekin distraitzen delako.

ARRETA ARAZOAK (2)

Gertaerekiko arreta

- Iragandakoak
 - Pertsona batzuek ezin dute pasatu berri dena, bereziki akats larri bat izan bada.
 - Jada gertaturiko gertakaritan zentratzea talentuzko kirolari askoren galera izan da, honekin arreta orainean zentratzea galerazi dutelako.

Etorkizunekoak

- Kirolari gazteek etorkizunera begiratzen duen pentsamendu bat izateko joera izan ohi dute, orokorrean egintza batzuen ondorioetan zentratuz. Maiz, pentsamendu hauek, baieztapen itxura hartzen dute: ...-z gero ... gertatzen da.
- Kezka ez da soilik distrakzio bat, errendimenduaren gutximen gehigarri bat eragiten duen giharren gehiegizko tentsio bat ere sortzen bait du.

ARRETA ARAZOAK (3)

Zeinu gehiegirekiko arreta

- ▶ Lehiaketa edo eta ariketa txanda luze batetan zehar kontzentraturik mantentzea zailagoa izatearen arrazoietako bat kirolariaren arreta eskatzen duten inguruko gehiegizko distrakzioen existentzia da.
- Guztiok ezagutzen gaituztenen aurrean agerraldi on bat izan nahi dugunez, batzuetan geure buruari presio, tentsio eta eskakizun gehiegi jartzen dizkiogu. Hau estualdi batean eta are urduriago jartzen gaituen burutze okerrago batean bihurtzen da.
- Noski ezagunak diren pertsona aurrean hobeto errenditzen duten kirolariak egon badirela! Baina askorentzat, ikusleen artean pertsona ezagunak egotea kontzentrazio maila ahultzea suposatzen du.

ARRETA ARAZOAK (4)

- Gorputz-mekanikaren gehiegizko arreta. Bestelako arreta mota desegokia:
 - Gehiegi zentratzea
 - Mekanikan
 - Gorputz mugimenduetan
 - ▶ Hau trebetasun berriren bat ikasten ari garenean eman behar da.
 - honetan datza entrenamendua!!!
 - Teknikaren hobekuntzan zentratzean mugimendu sentsazio hobeago baten lorpenaren bitartez.
 - Kirolariak balorazio analitiko (atalka) bat burutzen duenean burutzapenean zehar mugimendu erritmoa galtzeko probabilitateak areagotzen dira. Lehiaketan zehar egintza teknikoaren balorazioa globala izango da BETI.

- Nola areagotu in situ-ko kontzentrazioa?
 - **Entrenamendua**
 - Hitzarturiko hitzak
 - Pentsamendu ez kritikoak
 - Errutinak
 - kontrol bisuala
 - Oraina

IN SITU KONTZENTRAZIOA

Entrenamendua distrakzioak daudela.

▶ Geroz eta gehiago kontrako baldintzapena praktikatu geroz eta prestatuago egongo da lehiaketan zehar hauei aurre egiteko.

Hitzarturiko hitzen erabilpena.

- Hitzarturiko hitzak erantzun berezi bat sortzeko erabiltzen dira. Instrukzionalak edo eta motibazionalak izan daitezke.
- ▶ Gakoa: hitz arrunten sarrera mantendu eta bilatutako efektua sortzen utzi.

Pentsamendu ez kritikoen erabilpena.

- Kontzentrazioa mantentzeko kirolariek gainditu behar duten oztopo handienetakoa burutzapena ebaluatzeko eta ona ala txarra bezala klasifikatzeko joera da. Hau da, balore positibo ala negatibo bat eransten diote egiten dutenari.
- Orokorrean, jokalekuan egiten den ebaluaketa eta epai prozesua errendimenduaren gutximen batean bilakatzen da. Gure jokabidearen edo eta burutzapenaren alderdi bati buruz kritikoak bilakatu bezain pronto orokortzen hasi ohi gera sarritan.

Errutinen finkatzea.

- ▶ Errutinek kontzentrazioa finkatu eta etorkizuneko burutzapenei begira prestakuntza psikologikorako oso lagungarriak izan daitezke.
- ▶ Errutinek burutzapenaren aurreko nahiz hauen arteko fase ezberdinen arteko denbora antolatzen lagundu dezakete kirolaria burutzapenaren unea iristen zaionean mentalki kontzentratua egon dadin.
- ▶ Errutinak erosoak izan behar dira burutzapenaren unea iritsi ahala fokua argiagoa eginaz.
- Agerraldiaren aldez aurreko errutinek kirolariaren pentsamendu prozesuak eta tentua egituratzen dituzte kontzentrazioa orainean eta jarduerarekin erlazionaturiko zeinuengan mantenduaz.

- Kontrol bisualaren entrenamendua.
 - ▶ Gure begiek esku tartean daukaten zereginean zentratu beharrean dibagatzeko eta distrakzioetan (jendetzaren mugimenduetan, aurkarien bufoikerietan, epailearen oharretan, kideen suminaldietan) zentratzeko joera daukate.
 - Kontrol bisualaren gakoa: begiak egokiak ez diren zeinuetara dibagatatzen ez dutela bermatu; arreta fokua mantendu behar da begien distrakzioa ekidituz (begiekin lurrera begiratu, arreta materialean zentratu, pareteko puntu batetan kontzentratu).

Kontzentrazioa orainean.

- Burua hain dago jasotzen dituen mezuetara zabalik ezen zaila egiten zaion oraineko kontuetan arreta mantentzea. Huts egindako tiro hura irudikatu, epai akats hura edo eta egin gabe utzitako zeregin hura errebisatu nahi ditu berriro ere. Halaber, aurrera begiratu nahi du eta etorkizunean zer gertatu daiteken ikusi.
- Orokorrean, etorkizunera eta iraganera zuzenduriko pentsamenduek arretazko arazoak sortu ohi dituzte.
- Orainean mantentzeak gertakizun osoan zehar lokalizaturiko kontzentrazio bat eskatzen du. Garrantzitsua da lehiaketari berrekiteko unea iristen denean orainaldira itzultzeko balioko zaigun "foku" bezalako hitz gako bat edukitzea.

Arretazko arazoak.

- Iraganeko gertaerekiko arreta.
- Etorkizuneko gertaerekiko arreta.
- Zeinu gehiegirekiko arreta.
- Gorputz-mekanikarekiko gehiegizko arreta.

In situ-ko kontzentrazioa nola areagotu.

- Entrenamendua distrakzioen presentzian.
- Hitzarturiko hitzen erabilpena.
- Pentsamendu ez kritikoen erabilpena.
- Errutinen finkatzea.
- ▶ Kontrol bisualaren entrenamendua.
- Kontzentrazioa orainean.