

Ahol a figyelem, ott az energia

Magadra figyelj, ne az ellenfélre. Ne arra figyelj, amit elronthatsz, hanem arra, amit meg akarsz tenni. Amire képes vagy.

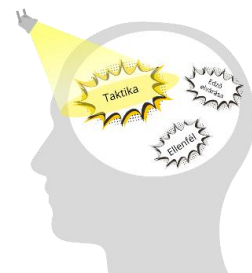
Az elméd olyan, mint egy zseblámpa. Amit megvilágít, az válik uralkodóvá a belső világodban. Ha a félelmeidre világítasz rá, azok erősödnek. Ha a lehetőségekre, az erőforrásaidra, a célodra – akkor ezek nyernek teret.

A figyelem iránya meghatározza az energiáid áramlását. Aki szétszórtan figyel, szétszórt teljesítményt nyújt. Aki fókuszált, az összes belső erőforrását egy irányba állítja. A verseny és edzés szempontjából ez döntő különbség.

Tanuld meg tudatosan figyelni:

- Mire irányul a tekinteted?
- Milyen belső hangokat hallgatsz meg?
- Melyik gondolatodnak adsz hitelt?

A figyelem nemcsak mentális, hanem érzelmi és testi szinten is hat. Ha arra figyelsz, hogy „mi van, ha hibázom?“, a tested stresszreakcióval válaszol. Ha arra, hogy „mit fogok most jól megcsinálni?“, a tested energiát kap.



Egy japán mondás szerint: „Ne nézz arra, amerre nem akarsz menni!”



Napi/heti gyakorlatok:

1. Figyelemirányító kérdés edzés előtt:

„Mire akarok ma figyelni?” – csak 1 dolgot jelölj ki (pl. *a lábmunkám, a levegővételem, az első 5 perc stabilitása*).

2. STOP – Fókusz újraprogramozás (edzés-, versenyhelyzet vagy stressz esetén):

Amint észreveszed, hogy máshol járnak a gondolataid:

- Állj meg 1-3 másodpercre (*helyzet függvényében*)
- Vegyél egy mély levegőt
- Mondd ki magadban: „**Visszatérek a célomhoz!**” vagy „**Reset!**”, „**Refocus!**”
- Nevezd meg újra, mire figyelsz. Mondd ki – akár *hangosan!* Így a figyelmed nemcsak belső szinten, hanem a tested reakcióin keresztül is megerősödik.

3. Napi figyelem-ellenőrző (5 perc/nap) - Este írd le a válaszokat:

- Mire irányult leginkább ma a figyelmem az edzésen?
- Elvitte-e valami a fókuszot (más, körülmények, mások viselkedése)?
- Hányszor vettem észre, hogy elkalandozott a figyelmem?
- Mit csináltam akkor, hogy visszahozzam?

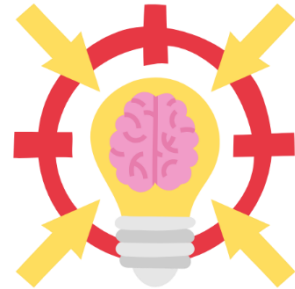
Fókusz alapelv = ami a jelen helyzetben a leghasznosabb számodra, **irányváltást**, valódi, hosszú távú megoldást kínál.

Neuro-logika – mi történik ilyenkor az agyban?

A figyelem olyan, mint egy reflektorfény: amit megvilágít, arra irányul a tudatos feldolgozás. Az agy **szelektív figyelmi rendszere** (elsősorban a thalamus, a retikuláris aktivációs rendszer és a parietális lebeny egyes területei) dönti el, hogy az információk tömegéből mi kap kiemelt jelentőséget. Ez a rendszer tanulható és fejleszthető.

Az agy **figyelmi rendszere szelektív**: egyszerre csak korlátozott mennyiségű információt tud befogadni és feldolgozni. Ez a szelektivitás nem hátrány – éppen ez teszi lehetővé, hogy a lényegre tudjunk koncentrálni. A **munkamemória** kapacitása (az a rendszer, ahol tudatosan tároljuk és feldolgozzuk az információt) szintén véges – ezért kulcsfontosságú, hogy mire irányítjuk a figyelmünket.

A figyelem középpontjába állított gondolatok **megerősítik a hozzájuk kapcsolódó idegi hálózatokat** – minél többet fókuszálsz egy gondolatra vagy képre, annál stabilabbá válik annak neurális lenyomata. Ezért kiemelten fontos, hogy mire irányítod a figyelmedet: amit táplálsz, az nő. Amit figyelmen kívül hagysz, az gyengül.



Edzőknek:

- A sportoló ezen a héten hogyan fókuszált az edzéseken?
- Volt-e tudatos figyelemváltása?
- Hol tapasztalhatóak még nehézségek?
- Mit érdemes megerősíteni?”



Inspiráció:

„Nem az számít, mi történik körülöttem,
hanem mire irányítom a figyelmem.”

„Az élet az, ami az alatt történik veled,
miközben más dolgok tervezgetésével vagy
elfoglalva” John Lennon

Heti mantra:

„Ahol a figyelem, ott az energia”
„Amire nézek azt erősítem”
„A figyelmem kulcs. Kulcs ahhoz, amit
fejleszteni akarok.”



Zene: Lose Yourself – **Eminem:** „You only
get one shot, do not miss your chance...” –
teljes figyelem a pillanatban.



Reflektív kérdések a hét végére:

1. Melyek voltak azok a helyzetek, ahol sikerült jól irányítanom a figyelmem?
2. Mikor vettem észre, hogy elkalandoztam? Mi segített visszatérni?
3. Mi az, amire a figyelemmel *ráirányítottam* a héten – és milyen eredménye lett?
4. Versenyre készülve: Készíts egy listát, mi az, amire a versenyen figyelni akarsz - mit engedsz be a fókuszodba és mi az, amit kizársz.

Opcionális: Rajzod le! Egy sematikus zseblámpa vagy reflektorfénybe írd be mindent, ami fontos, amire figyelni akarsz. A fénynyalábon kívül eső részbe – ami a sötét terület - írd be mindent, amit ki akarsz zárni versenyen.



Tanmese a figyelem hatalmáról

„A nyíl és a madár” (indiai tanmese)

Egy híres íjászmestert meghívtak a királyi udvarba, hogy tanítson. Az uralkodó odahívta a legjobb tanítványokat és egy próbát hirdetett:

– Ki tudja eltalálni az udvar végén ülő kis madarat az ág tetején?

A tanítványok egyenként sorra léptek elő. A mester mindenkitől megkérdezte:

– Mit látsz?

Az első így felelt:

– Látom a madarat, az ágat, a fát, a kertet és a kastélyt is mögötte.

A második:

– Látom a madarat és a fát, de az ág ingadozik, a szél is fúj, talán elhibázom.

A harmadik:

– Látom a célt, de érzem, hogy mindenki engem figyel. Kicsit remegek.

Végül jött egy fiatal tanítvány. A mester kérdezte:

– És te mit látsz?

A fiú csak ennyit mondott:

– *A madár szemét. Csak azt.*

– Lőj! – mondta a mester.

A nyíl süvített – és célba talált.



Tanulság sportolóknak: A figyelem nem csak *látás*, hanem *irányítás*. Aki a teljes képet akarja egyszerre látni, elveszíti az élességet. Aki tudatosan választ célpontot – és csak arra figyel – annak az energiája is pontosan fókuszált lesz.

Tippek edzőknek: állítható zseblámpa fényével bemutatni: ha széles a megvilágítás – gyengébb a fényerő, ha koncentrált fénynyaláb – nagyobb fényerő.



Filmjelenet-ajánló:

Karate Kid (2010) – „Let the focus guide you” jelenet

Téma: Tudatos figyelem, belső fókusz, jelenlét

Jelenet:

Mr. Han (Jackie Chan) tanítja Dre-t (Jaden Smith) a koncentrációra és figyelemirányításra a harc közben. A jelenetben a mozgás nem öncélú – minden mozdulat mögött belső fókusz van. Dre először csak ismételi, de amikor **elkezd valóban figyelni**, akkor válik képessé az irányításra.

- **Ajánlás:**
„Nézd meg ezt a jelenetet a Karate Kidből! Figyeld meg, mikor történik meg a fordulat Dre viselkedésében! Mikor lesz belőle külső utasítást követő tanuló belülről figyelő harcos?”
- *Mit tanulhat egy sportoló abból, hogyan alakítja át Dre a belső fókuszát? Mi történik akkor, amikor már nem csak „végrehajt”, hanem „jelen van” a mozdulatban?*