

АВТОМАТИЧНО, КОНТРОЛИРАНО И ВИЗУАЛНО СЕЛЕКТИВНО ВНИМАНИЕ ПРИ СПОРТИСТИТЕ И РОЛЯТА ИМ В СПОРТНИТЕ ПОСТИЖЕНИЯ

Нина Дякова

*Технически университет, ул. “Студентска” 1, Варна, България, e-mail
кореспондиращ автор: treninina@abv.bg

AUTOMATIC, CONTROLLED AND VISUAL SELECTIVE ATTENTION IN ATHLETES AND THEIR ROLE IN SPORTS PERFORMANCE

Nina Dyakova

*Technical University, 1 Studentska Street, Varna, Bulgaria,
Corresponding author: treninina@abv.bg

Abstract

The topic examines different types of attention and their role in psychology and sport. Automatic (exogenous) and controlled (endogenous). Automatic attention occurs effortlessly in response to external stimuli and is key to rapid reactions in critical situations such as sports performance. Controlled attention, on the other hand, requires conscious focus and active control, helps to perform complex tasks and strategic decisions, important both in everyday life and in sports activity. Visual selective attention plays an essential role in managing information flows, allowing the individual to process key stimuli and ignore distracters. In sport, these types of attention interact dynamically, supporting the successful performance of athletes.

Keywords: Automatic (exogenous) and controlled (endogenous). Visual selective attention

ВЪВЕДЕНИЕ

Вниманието е ключов психологически процес, който играе решаваща роля в нашето ежедневие, както и в специфични професионални и спортни дейности. С развитието на психологията се развиват и научните възгледи относно различните видове внимание и техните функции. Два основни типа внимание, които привличат научен интерес, са автоматичното (екзогенно) и контролираното (ендогенно) внимание. Автоматичното внимание функционира почти неволево и се задейства от външни стимули, докато контролираното внимание изисква съзнателен фокус и волево усилие от индивида. Тези два вида внимание не само допринасят за ефективността на когнитивните и двигателни проце-

си, но играят важна роля и в спортните постижения.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Способността на спортистите да балансират между автоматични реакции и контролирани решения често определя техния успех на терена. В тази връзка, селективното визуално внимание също е от съществено значение, тъй като то подпомага спортистите в избора и фокусирането върху релевантните стимули в динамичната спортна среда. С развитието на психологията, научната общественост въвежда нови термини и различни подходи към видовете внимание. Според възгледите на някои учени концепцията на вниманието може да се разгледа, чрез две ключови функции: доброволното

(ендогенно) или така нареченото контролирано внимание и автоматичното (екзогенно) познато като неволево внимание [1].

Автоматичното и контролираното внимание представляват ключови аспекти в психологическите процеси на човека и са от изключително значение за спортните постижения. Тези два вида внимание не само се допълват, но и си взаимодействат по сложен начин в спортната дейност.

Автоматичното (екзогенно) внимание е вид внимание, който се изпълнява почти без усилие и без необходимост от активно контролиране от страна на индивида. То се случва неволно и почти без усещане, като реакция на определени стимули или събития в околната среда.

Автоматичното внимание се развива чрез повторения и опит, като се трансформира в автоматични реакции след достатъчно тренировка в конкретна дейност. По мнение на някои учени, автоматичното внимание играе роля в ефективното наблюдение, разпознаване и обработка на събития с висока биологична значимост, които може да не са в непосредствен фокус на нашето умствено внимание. Примери за такива събития включват страховити изрази на лица [2], които могат да ни предупредят за потенциални опасности, патогени или заразни агенти [3], които изискват бърза реакция за опазване на здравето ни, както и вкусно изглеждащи храни [4], които са свързани със задоволство и наситеност. Автоматичното внимание е важен аспект в спортната дейност, тъй като то позволява на спортистите да изпълняват сложни двигателни действия с лекота, както и да се съсредоточат върху важните аспекти на играта.

Контролираното (ендогенно) внимание е насочено от намерението и осъзнато се фокусира върху събитието или стимула [5]. То се отнася до способността на индивида да управлява и насочва своето внимание към определени стимули, информация или задачи според своите цели

и намерения. Този вид внимание изисква активни усилия и доброволен контрол от страна на човека.

Контролираното внимание играе ключова роля в множество аспекти на когнитивните процеси и поведението на хората. То ни позволява да поддържаме фокус върху задачите, които изискват по-голямо внимание и мислене, както и да даваме приоритет на определени информационни входове, игнорирайки други. Този вид внимание е от съществено значение при изпълнението на сложни и нови задачи, където е необходимо да се поддържа върхова концентрация и да се управляват отвличащите фактори.

Контролираното внимание е свързано с дейности, които изискват планиране, оценка, решаване на проблеми и съзнателно взимане на решения. То също така е свързано с умствени усилия, които могат да бъдат уморителни при продължителна експозиция. Въпреки това, контролираното внимание е от съществено значение за успешното функциониране в различни ситуации, особено в образованието, професионалната работа и спорта.

В спортната дейност, този вид внимание позволява на спортистите да се фокусират върху важните аспекти на играта, да анализират и реагират на стратегически ситуации и да изпълняват сложни движения с прецизност. Контролираното внимание се свързва с целенасочените и умишлени усилия за съзнателно насочване на вниманието към определени аспекти на околната среда или задачата. Този вид внимание е често свързан с по-бавна обработка на информацията, тъй като изисква умствена ангажираност и контрол върху процеса. Контролираното внимание е от съществено значение в ситуации, които изискват дълбок анализ, сложни решения и умствена координация. В спорта, това може да се отнася до стратегически размисли и планиране, както и към изпълнението на сложни технически действия, като например изпълнение на комплексни спор-

тни движения или тактически решения по време на мач. Този вид внимание може да бъде тренирано и подобро, чрез специализирани психологически методи и упражнения.

Визуалното селективното внимание без съмнение е една от най-динамично изследваните области в перцептивно-когнитивните изследвания през последните десетилетия [6]. Според учените то представлява ключова тема в психологията и може да бъде определено като селективен процес на когнитивната система, който избира определено подмножество от информация за по-детайлна обработка [7]. Ролята му е от съществено значение в широк спектър от дейности в нашия ежедневен живот, включително оценяване на трафика, професионални ангажименти и спорт [8].

В контекста на научните изследвания, визуалното внимание привлича значително внимание поради своята сложност и важност за разбиране на когнитивните процеси. Изследванията се фокусират върху това как индивидите избират определени стимули за обработка, като в същото време игнорират нежелана или неподходяща информация. Този динамичен процес на селекция на визуална информация ни позволява да ориентираме вниманието си към съществените аспекти на околната среда и да постигаме по-ефективна и успешна интеракция с нея. Визуалното внимание е тясно свързано със способността ни да разпознаваме образи, да преценяваме разстояния, както и да реагираме бързо на външни стимули. То има голямо значение за множество професионални дейности, като например в спорта, където реакциите на спортистите са често определящи за успеха. Визуалното внимание може да бъде обучено и оптимизирано, чрез специфични техники и практики, което може да подобри качествата на изпълнение и да помогне за постигане на по-високи постижения в различни области. Селективното внимание представлява комплекс от процеси, които позволяват на

индивида да избере и насочи своето внимание към конкретен вход, който след това се подлага на по-дълбока обработка. Едновременно с това селективното внимание има способността да потиска неуместната или разсейващата информация, която се появява както от външни, така и от вътрешни източници. Тази важна когнитивна функция действа като филтър, който регулира каква информация достига до нашата основна обработваща система. Външният вход е възможно да бъде звукова или визуална стимулация от околната среда, като например шум или светлинни сигнали. Вътрешният вход обаче, също играе важна роля, като включва разсейващи мисли, емоции или автоматични реакции, които може да доведат до отклонение от текущата задача. Процесът на селективно внимание е от особено значение в ситуации, където конкурираща информация би довела до загуба на фокус и намаляване на ефективността при изпълнението на задачата. Този механизъм работи като виртуален филтър, който насочва ресурсите на вниманието към съществена информация и предотвратява нежеланото отклонение. Все по-разнообразната среда, в която живеем, прави селективното внимание неотменна част от нашия когнитивен процес. То ни позволява да се адаптираме към различни ситуации и да подобряваме ефективността на нашите действия, като едновременно извършваме внимателен подбор на информацията, която ни заобикаля.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вниманието е ключов компонент в разбирането на човешките когнитивни процеси, особено в контекста на спортната дейност. Разграничаването между автоматичното и контролираното внимание разкрива сложната динамика на взаимодействие между съзнателните и неволеви механизми на фокусиране. Автоматичното внимание позволява бързи и ефективни реакции на външни стимули, докато контролираното внимание

предоставя възможност за съзнателен контрол и насочване на усилията към конкретни цели. Тези два вида внимание не функционират изолирано, а се допълват взаимно, като изграждат основата за успешното представяне на спортистите. Също така, визуалното селективно внимание играе ключова роля, като помага на атлетите да филтрират ненужната информация и да се фокусират върху релевантните аспекти на играта. Разбирането и тренирането на тези аспекти на вниманието е от съществено значение за постигането на високи резултати в спорта и може да доведе до подобряване на когнитивната и физическата ефективност.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] **Carretié**, Exogenous (automatic) attention to emotional stimuli: a review. *Cogn. Affect. Behavi. Neurosci.* 14, 1228–1258. **2014**.
- [2] **Hsu and Pessoa**, Dissociable effects of bottom-up and top-down factors on the processing of unattended fearful faces. *Neuropsychologia* 45, 3075–3086. **2007**.
- [3] **Van Hooff et al.**, Disgust-specific modulation of early attention processes. *Acta Psychol.* 152, 149–157. **2014**.
- [4] **Motoki et al.**, Round faces are associated with sweet foods: the role of crossmodal correspondence in social perception. *Foods* 8:103 **2019**.
- [5] **Carretié**, Exogenous (automatic) attention to emotional stimuli: a review. *Cogn. Affect. Behavi. Neurosci.* 14, 1228–1258. **2014**.
- [6] **Harris et al.**, Examining the roles of working memory and visual attention in multiple object tracking expertise. *Cogn. Process.* 21, 209–222. **2020**.
- [7] **Meyerhoff and Papenmeier**, Individual differences in visual attention: a short, reliable, open-source, and multilingual test of multiple object tracking in *PsychoPy. Behav. Res. Methods* 52, 2556–2566 **2020**.
- [8] **Hüttermann and Memmert**, The attention window: a narrative review of limitations and opportunities influencing the focus of attention. *Res. Q. Exerc. Sport* 88, 169–183. **2017**.