



## Widzieć, to nie to samo, co postrzegać

*„Kto patrząc w świat nie widzi nic, ten ślepy, choć ma oczy.  
I cóż wart jest taki widz, co patrząc w świat nie widzi nic”.*

Z aforyzmów chińskich R. Kwiatkowskiego

W sportach o nawykach otwartych, typu poznawczo-ruchowego, o dużym znaczeniu taktyki (sporty walki, gry zespołowe, żeglarstwo, slalom narciarski) ogromną rolę odgrywa szybkość i trafność postrzegania. Od nich zależy bowiem szybkość i trafność wyboru działań oraz ich skuteczność. Jest to szczególnie ważne, ale i trudne do osiągnięcia w ciągle zmieniających się sytuacjach walki sportowej. Tymczasem w procesie zaprawy sportowej są one często niedoceniane lub wręcz pomijane.

Dlatego niniejszy felieton poświęcam omówieniu ich istoty i znaczenia, korzystając ze swoich doświadczeń dotyczących głównie szermierki, które - jak sądzę - mogą również zainteresować przedstawicieli innych dziedzin sportu, w których procesy psychiczne są ściśle związane z działalnością poznawczo-ruchową.

Znaczenie postrzegania, spostrzegawczości oraz uwagi doceniali od dawna nauczyciele szermierki japońskiej - wspaniale opisał je już w roku 1645 wielki mistrz **Myamoto Mushashi**.<sup>1</sup> Słynny Jogi **Rama Czaraka** napisał, że: „*główną różnicą między człowiekiem wybitnym a przeciętnym jest umiejętność skupienia uwagi*”. U podstaw umiejętności techniczno-taktycznych i taktycznych zawodnika leży dokładna obserwacja przeciwnika i sytuacji walki, pozwalająca na rozpoznanie jego ruchów i zamiarów, bardziej skuteczna i dokładna, jeżeli zawodnik wcześniej tę umiejętność zdobędzie. Szczególnie ważna jest umiejętność odgadywania zamiarów przeciwnika na podstawie jego sposobów manewrowania, zmian postawy, działań przygotowawczych, prób wprowadzenia w błąd etc. Oparta jest ona na jakości, szybkości i trafności procesów postrzegania, rozumianych jako „*odzwierciedlenie w świadomości przedmiotów lub zjawisk otaczającego nas świata, działających w danej chwili na nasze narządy zmysłów*”<sup>2</sup> lub jako „*złożony układ procesów, dzięki którym powstaje u człowieka pod-*

<sup>1</sup>Mushashi M.: *A Book of Five Rings - Guide to Strategy*. New York 1974. The Overlook Press.

<sup>2</sup>Nowacki T.: *Elementy psychologii*. Wrocław 1973. Ossolineum.

miotowy obraz rzeczywistości zwany *sposprzeżeniem*”.<sup>3</sup> **James J. Gibson**, który przez wiele lat badał zjawisko i procesy postrzegania, rozpatruje narządy odbiorcze (zmysły) jako całościowy układ, czynnie poszukujący informacji o otoczeniu.<sup>4</sup>

Procesy postrzeżeniowe przebiegają na dwóch poziomach: niższym - czuciowo-ruchowym oraz wyższym - pojęciowo-czynnościowym (znaczeniowo-czynnościowym). Wynikiem postrzegania na niższym poziomie jest widzenie plam, barw, figur, kształtów, słyszenie dźwięków i odczuwanie innych różnych wrażeń, bez ich „zrozumienia”. Wyobraźmy sobie sytuację, kiedy Polak, odbywający wycieczkę po Azji i w Karałpakstanie, gdzieś między Nukusem a Czimbajem, wejdzie do „czajchany” (herbaciarni), w której na drewnianych pryzkach leżą miejscowi mężczyźni, popijając herbatę (Rosjanie ukradkiem popijają wódkę), rozmawiając w języku karałpackim, uzbeckim lub tadżyckim, będzie słyszał dźwięki ich mowy, ale zupełnie ich nie zrozumie. Gdy nasz turysta uda się do Samarabdy w Uzbekistanie i będzie oglądał przepiękne i wspaniale zachowane ogromne, stare meczety, na których widnieją przepiękne napisy w języku arabskim - wersety z Koranu, będzie widział kształty „hieroglifów” (wrażenia wzrokowe), ale nie zrozumie, co oznaczają.

Widz, oglądający dwóch walczących szermierzy, widzi, jak się poruszają po plan-szy, machają bronią, wykonują jakieś szybkie ruchy, zrywają maski, krzyczą i patrzą - z triumfem lub obawą - na sędziego. To jest postrzeganie na poziomie czuciowo-ruchowym. Znawca szermierki natomiast nie tylko widzi ruchy, ale wie, „o co chodzi”, rozpoznaje te ruchy jako określone działania szermiercze (zaczepne, obronne, zaczepno-obronne), potrafi je dokładnie nazwać. To jest postrzeganie na poziomie pojęciowo-czynnościowym.

„Prawdziwe” postrzeganie to takie, w którym rozpoznaje się i rozumie to, co się widzi. Potrzebny jest do tego pewien zasób wiadomości na temat spostrzeganego przedmiotu, działania, sytuacji. **Tak naprawdę spostrzegamy tylko to, co dobrze znamy, rozumiemy i potrafimy nazwać (odpowiednie nazewnictwo). Niezbędne są także różne właściwości uwagi (skupienie, zakres, wybiórczość, podzielność, przerzutność) oraz odpowiedni poziom pobudzenia i motywacji.** Widząc po deszczu chmury w kałuży, wiemy, że to jest ich odbicie, a chmury są wysoko nad nami.

Dla zawodnika - szczególnie w sportach walki i w grach sportowych - najbardziej istotne i potrzebne jest postrzeganie na tym wyższym poziomie. Bez niego zawodnik nie może wykorzystać swoich zdolności wysiłkowych i zbornościowych, a także umiejętności technicznych. Trener sportów walki i gier sportowych powinien posiadać dobre zrozumienie zjawisk postrzegania oraz umiejętność kształtowania spostrzegawczości uczniów. Tak jak drogą odpowiednich ćwiczeń można kształtować sprawność działania poszczególnych zmysłów, tak samo można (i trzeba!) rozwijać spostrzegawczość. Sprawy są tak oczywiste, że Czytelnik może uważać,

<sup>3</sup>Szewczuk W. (red.): *Psychologia*. Warszawa 1970. PZWS.

<sup>4</sup>Gibson J. J.: *The Senses Considered as Perceptual System*. London 1968. George Allen and Unwin Ltd.

iż wyważam otwarte drzwi. Ciągłe jednak widzimy trenerów, którzy nie objaśniają ćwiczeń, nie omawiają różnych działań, nie podają odpowiednich nazw, czyli szkola swoich podopiecznych niczym Pawłow swoje pieski lub tak jak w cyrku tresuje się małpki. W tych warunkach zawodnik nie będzie się rozwijał, nie potrafi zrozumieć, dlaczego został trafiony, jakim działaniem i wskutek jakiego błędu, który popełnił.

Na jednym z kursów instruktorskich spytałem jednego z uczniów, co to jest *przeciwno*. Nie wiedział! A uprawia szermierkę od 10 lat i bierze udział w zawodach krajowych i międzynarodowych. To jest - jakby powiedział jeden z moich rumuńskich przyjaciół - „lamentabile” (godne płaczu, pożałowania godne). Zawodnicy szkoleni bez objaśnień słownych, bez używania właściwego nazewnictwa, w walce stosują pewne działania jako odruchy warunkowe, nie rozumieją działań i zamiarów przeciwnika, nie mogą stosować skutecznej taktyki.

Postrzeżenie na wyższym poziomie nie jest w żadnym wypadku bezmyślnym odczytywaniem wrażeń zmysłowych. Jest wynikiem czynności odpowiednich pól kory mózgowej pod wpływem podnieć przekazywanych drogą nerwów dośrodkowych od narządów odbiorczych (zmysłów). „*Postrzeżenie zmienia się jako bezpośrednia funkcja sceny, którą się ogląda*”.<sup>5</sup> Im lepiej zawodnik zna działania (nawyki czuciowo-ruchowe i umiejętności taktyczne), stosowane w zawodach, ich nazwy, znaczenie i zastosowanie taktyczne, tym lepiej postrzega i rozumie sytuacje na planszy, ringu, macie czy boisku. Znaczenie mowy i odpowiedniego nazewnictwa docenił już przed wiekami **Konfucjusz**, który stwierdził: „*Umiejętność nadania właściwej nazwy rzeczom jest pierwszym krokiem do mądrości*” (ja bym jeszcze dodał: i do trafnego i szybkiego postrzeżenia).<sup>6</sup>

Dla trafności i szybkości postrzeżenia niezmiernie ważne są właściwości uwagi (można patrzeć, a nie widzieć, można widzieć, a nie postrzegać) oraz odpowiedni poziom pobudzenia i motywacji. Człowiek za mało pobudzony postrzega bardzo dużo bodźców - istotnych i nieistotnych, których rozróżnianie zabiera dużo czasu, w wyniku czego i wybór działania może być opóźniony. Kierowca, który oprócz drogi i znaków widzi domy, ogrody oraz napisy w rodzaju: „*Wita Cię Bytom - miasto węgla i stali*”, „*Idee Lenina wiecznie żywe*”, „*Pornografia zgubą ludzkości*”, „*Śłuchajcie Radia Maryja*”, „*Pan Bóg kocha Polonię Bytom*”, „*Ruch to...*” (tu brzydkie słowa), „*Legia to...*” (tu niezwykle brzydkie słowa) - nie dostrzeże w porę pijaka na drodze i wpadnie na niego. Kierowca właściwie pobudzony dostrzega tylko bodźce istotne - ruch na drodze i znaki, jedzie więc sprawnie i bezpiecznie. Kiedy jego pobudzenie jest nadmierne, nie dostrzega nawet najbardziej istotnych bodźców - może więc wpaść na drzewo, przechodnia lub inny samochód. Tak samo jest w walce na planszy czy boisku.

<sup>5</sup>Miller G. A.: *Psychology - the Science of Mental Life*. London 1970, Penguin Books.

<sup>6</sup>Czajkowski Z.: „*W podejście jest wejście*” - czyli *belkot na planszy*. „Sport Wyczynowy” 1996, nr 3-4; Czajkowski Z.: *Działania szermiercze - nazewnictwo, podział i stosowanie w walce*. Warszawa 2000. Polski Związek Szermierczy.

Zawodnik za mało pobudzony widzi „wszystko”, dostrzega ruchy istotne i nieistotne i brakuje mu czasu na podjęcie właściwej decyzji. Zawodnik optymalnie pobudzony dostrzega tylko bodźce istotne i ma czas wybrać odpowiednie działanie i je wykonać. Siermierz za bardzo pobudzony nie dostrzega nawet bodźców istotnych i nie może zareagować na nie we właściwym czasie. Dlatego zasypywanie go kaskadą rad, okrzyków, poleceń, zachęt jest tak samo głupie i szkodliwe jak... „wiosenne wypalanie traw”.

Doświadczony siermierz czynnie poszukuje istotnych informacji, a odrzuca nieistotne i fałszywe (próby wprowadzenia w błąd przez przeciwnika). Trzeba jednak wiedzieć, że ilość informacji w pewnym sensie zależy od tego, czy dany bodziec był oczekiwany i czy jest znany. W przypadku działań i sytuacji mało znanych i nieoczekiwanych czas potrzebny do odebrania i przetworzenia, związanych z nimi informacji, jest długi. Znane i oczekiwane bodźce zawierają mało informacji i czas ich przetworzenia jest znacznie krótszy. W walce siermierz początkujący i zawodnik klasy mistrzowskiej mogą się spotkać z taką samą sytuacją taktyczną, z takim samym kręgiem działających bodźców. Mistrz zwraca uwagę tylko na bodźce istotne, odrzuca nieistotne, obojętne lub fałszywe i szybko przerabia uzyskane informacje oraz właściwie wybiera działanie. Dla mniej doświadczonego taka sama ilość bodźców (informacji) jest nie do „strawienia”, nie potrafi ich na czas przetworzyć, a często jeszcze sam komplikuje sytuację i powiększa ilość informacji niesprawnymi i nieodpowiednimi działaniami (podobnie jak nie-doświadczony, początkujący kierowca na drodze). Należy zdawać sobie sprawę z tego, że szybkość i trafność postrzegania i wyboru działania zależy również - i to w dużym stopniu - od opanowania nawyków czuciowo-ruchowych.

W siermierze i innych sportach walki oraz w grach sportowych ogromne znaczenie posiada szybkość i trafność reagowania. Jest to ważne (chodzi o szybki i odpowiedni wybór działania jako odpowiedzi ruchowej; ang. *motor response*) szczególnie w przypadkach reakcji na poruszający się przedmiot (lot piłki, ruch bronii przeciwnika etc.) oraz na bodziec wstępny, mającego nastąpić działania (kiedy przeciwnik jakimś przyruchem, napięciem mięśni, zmianą postawy, zamachem ramienia etc., zdradza swój zamiar). Wytrawny siermierz rozpoczyna ruch zasłony nieraz jeszcze przed właściwym natarciem przeciwnika (nim rozpocznie ruch bronią). Wytrawny tenisista przewiduje lot piłki po zamachu rakieta swego przeciwnika - biegnie na właściwe miejsce, by ją odbić, zanim jeszcze ten uderzy piłkę.

Znany amerykański psycholog **L. L. Thurstone** zalicza szybkość postrzegania, szybkość i dokładność ujmowania szczegółów w przedmiotach, zjawiskach i sytuacjach oraz dostrzeganie w nich różnic i podobieństw do jednego z siedmiu najważniejszych czynników inteligencji.<sup>7</sup> Mając to na uwadze można powiedzieć, że jedni spostrzegają działania, zjawiska, procesy, sytuacje całościowo (syntetycznie), a inni szczegółowo (analitycznie). W swej wieloletniej działalności trenerskiej zauważyłem, że skrajni ekstrawertycy spostrzegają sytuacje na planszy (i w życiu)

<sup>7</sup>Thurstone L. L., Thurstone Z. G.: *Factorial Studies of Intelligence*. „Psychometric Monographs” 1941, nr 2.

raczej **całościowo**, podczas gdy introwertycy - **szczegółowo**. I dlatego - jak sądzę i jak wynika z moich obserwacji - wobec ekstrawertyków skuteczne są całościowe metody nauczania, a introwertyków - nauczanie częściami.

Podsumowując powyższe uwagi chciałbym podkreślić, co następuje:

- Powodzenie w szermierce i w innych sportach walki oraz grach sportowych zależy od wielu czynników, w tym szybkości i trafności postrzegania, na które wpływają różne właściwości uwagi (skupienie, zakres, przerzutność, wybiórczość, długotrwałość, podzielność) oraz odpowiednia treść, kierunek, poziom motywacji i natężenie pobudzenia.
- Dla trenera niezmiernie ważne jest zrozumienie istoty postrzegania uwagi, motywacji i pobudzenia oraz umiejętność doskonalenia spostrzegawczości uczniów poprzez właściwy dobór ćwiczeń i odpowiedni sposób ich prowadzenia. Trzeba przy tym pamiętać, że „mechaniczne”, bezmyślne, niezmiennie powtarzanie zapowiedzianych ruchów nie doskonali spostrzegania i nie kształtuje umiejętności stosowania wyuczonych nawyków ruchowych w warunkach walki z czynnie przeciwdziałającym przeciwnikiem i w szybko zmieniających się sytuacjach.
- Wszystkie swoiste umiejętności techniczno-taktyczne i taktyczne związane są ściśle z przejawami uwagi oraz jakością i trafnością procesów postrzegania na poziomie znaczeniowo-czynnościowym.
- Rozpoznany styl postrzegania (oraz uwagi) należy wykorzystać w indywidualizacji procesu zaprawy, kształtując u zawodnika odpowiedni styl psychologiczno-taktyczny (działania przewidziane w pierwszym zamiarze, w drugim zamiarze, działania nieprzewidziane, działania o nieznanym zakończeniu, działania ze zmianą zamiaru) oraz stosując odpowiednie metody nauczania-uczenia się nawyków czuciowo-ruchowych (całościowe, mieszane, częściami; odtwórcze, zadaniowe, twórcze itd.).
- Stosowanie objaśnień słownych oraz poprawnego nazewnictwa (nazwy różnych działań szermierczych, podział działań, sprzężenie zwrotne zewnątrzpochodne, oceny ćwiczeń i zawodów) zapewnia lepsze zrozumienie istoty zaprawy, taktyki walki oraz wysoką jakość postrzegania. Postrzegamy szybko, dokładnie i trafnie to, co dobrze znamy, rozumiemy, potrafimy objaśnić i nazwać.
- Stosowanie ćwiczeń, doskonalących różne umiejętności techniczno-taktyczne, oparte na przejawach różnych odpowiedzi czuciowo-ruchowych (reakcja prosta, z wyborem, różnicowa, na poruszający się przedmiot, na sygnał wstępny mającego nastąpić ruchu, przełączania, intuicyjna) w znacznym stopniu przyczynia się do doskonalenia jakości postrzegania zawodnika.

Sądzę, że dobrym zakończeniem niniejszego felietonu mogą być trafne słowa **Bogdana Czabańskiego**: „*Nie wystarczy na coś patrzeć, trzeba to jeszcze spostrzec, a żeby spostrzec, trzeba wiedzieć*”.<sup>8</sup>

*Zbigniew Czajkowski*

<sup>8</sup>Czabański B.: *Kształcenie psychomotoryczne*. Wrocław 2000. AWF.