

## **WPŁYW SYSTEMATYCZNEGO TRENINGU SPORTOWEGO W ŁUCZNICTWIE NA POPRAWĘ KONCENTRACJI I RELAKSACJI W INDYWIDUALNYM PRZYPADKU ADHD**

***Stanisław Zaborniak, Sławomir Drozd, Wojciech Czarny, Monika Drozd, Klementyna Polak, Jacek Trojnar***

Wydział Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego

### **Wprowadzenie**

Pierwszy kontakt autorów artykułu z dzieckiem obciążonym zespołem ADHD<sup>1</sup> miał miejsce w wyniku nawiązania współpracy z Rzeszowskim Stowarzyszeniem Dzieci i Rodziców z zespołem ADHD w 2006 r. W ramach współpracy przeprowadzono zajęcia treningowe łucznictwa z dziećmi z objawami ADHD. Mimo obaw, z obu stron, zajęcia przyniosły zadowolenie wśród dzieci, a autorzy oraz rodzice mieli okazje do wielu pozytywnych spostrzeżeń i wymiany poglądów na temat możliwości podjęcia współpracy i efektów terapeutycznych wynikających z treningu łuczniczego. W toku organizacji grupy początkującej, w jej składzie znalazła się osoba opisana w niniejszym artykule, która od pierwszych zajęć była monitorowana pod kątem wpływu treningu łuczniczego, postępów sportowych, jak również pod kątem zmniejszenia skutków ADHD w jej życiu. Wspomniany zawodnik przechodził wszystkie szczeble rozwoju kariery sportowej, kolejno w kategorii dzieci, młodzików oraz aktualnie juniorów młodszych. Głównym celem autorów było wykazanie, iż łuczniczy trening sportowy przy zachowaniu „szczególnych warunków” prowadzenia w stosunku do osób o różnym

---

1 ADHD Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, określane w literaturze także jako zaburzenia hiperkinetyczne. Termin ADHD obejmuje zarówno ADHD z zaburzeniami hiperaktywnymi, jak i bez nich u dorosłych i dzieci. Można się spotkać także z terminem ADD (Attention-deficit disorder), który pojawił się jako nazwa zaburzenia jako pierwszy, a także AADD (Adult attention-deficit disorder), czy AADHD określające zaburzenie u osób dorosłych. Edward M. Hallowell, John J. Ratey: „Jak żyć z ADHD”, 2007

stopniu nasilenia się ADHD, skutecznie obniża objawy zespołu braku kontroli psychiczno-motorycznych i jest doskonałą terapią leczniczą<sup>2</sup>.

### Konkluzje i wnioski końcowe.

Po przeprowadzeniu analizy wykonanych pomiarów (treningów) z całą pewnością można stwierdzić, iż zdolność do koncentracji i relaksacji badanego zawodnika wzrosła. Pod wpływem restrykcyjnego treningu sportowego, obserwowana jest poprawa zachowania sportowca tj. zmniejszenie impulsywności oraz nadpobudliwości. Zawodnik poczynił wielkie postępy w nauce oraz uzyskiwanych wynikach sportowych. Transparentna jest również progresja w relacja z grupą rówieśniczą oraz gronem pedagogicznym w szkole. Chłopiec przestał być agresywny fizycznie oraz „słownie” względem swoich rówieśników. Wyraźnej poprawie uległy: szybkie przerywanie powierzonych mu zadań (najczęściej w połowie zadania), nieumyślne niszczenie przedmiotów, nerwowe ruchy rąk i nóg.

Typowe zajęcia dla kategorii dzieci to specjalistyczne zajęcia łucznicze oraz trening<sup>3</sup> ogólnorozwojowy. Specyficzne cechy związane z ADHD nie były przeszkodą, ale wręcz sprzyjały podnoszeniu ogólnej sprawności dziecka. Natomiast w ramach nauki techniki strzelania mając świadomość cech psychofizycznych dziecka z ADHD traktowano jako element terapii. Nauka techniki strzelania zawiera bowiem zbiór systematycznie powtarzanych i uporządkowanych czynności których ilość jest ograniczona (zamknięta) i służy określonej celowi (trafienie), które daje dziecku wiele satysfakcji. Na etapie funkcjonowania w dużej grupie rówieśniczej ujawniły się wszystkie pozytywne i negatywne cechy związane z ADHD. Nie mniej jednak organizacja treningu łuczniczego (strzelanie ze wspólnej linii, określona ilość strzał w serii, przemieszanie się do i od strzałochwyty- stanowiące stały rytm treningu) działały w sposób tonizujący i stabilizujący zawodnika. Szczególnym przełomem w ograniczeniu intensywności objawów ADHD miał fakt udziału badanego w zawodach, a w szczególności osiągnięte na nich sukcesy sportowe - zwycięstwo w swojej kategorii (dzieci starsze) w zawodach okręgowych. Ten sukces, dał początek funkcjonowania zawodnika w układzie kadry wojewódzkiej, co wiązało się z udziałem w zgrupowaniach i zawodach ogólnopolskich. Zgodnie z charakterem funkcjonowania grupy początkującej,

---

2 Na podstawie potwierdzenia się przyjętych przed badaniami hipotez.

3 Trening sportowy to wieloletni, specjalnie zorganizowany proces pedagogiczny, w ramach którego zawodnik uczy się techniki i taktyki swojej dyscypliny i doskonali je, kształtuje sprawność fizyczną, a także cechy wolicjonalne i osobowość oraz nabywa wiedzę na temat prowadzonej przez siebie działalności sportowej.

18-osobowa grupa rówieśnicza, której członkiem był badany, w naturalny sposób zmniejszyła się do 6 a poprzez uzyskane wysokie wyniki sportowe badany zawodnik zajął w niej pozycję lidera. Zakończenie przez niego udziału w ramach uczniowskiego klubu sportowego wiązało się z rozpoczęciem treningów w ramach sekcji łuczniczej wraz z innymi zawodnikami wyczynowo uprawiającymi łucznictwo. Szczególne znaczenie (terapeutyczne) miało dla badanego zawodnika funkcjonowanie na tzw. otwartych torach łuczniczych, gdzie trening przebiega na różnych dystansach. W przypadku tej kategorii do odległości 40 m, dzięki czemu zawodnik realizuje zadania techniczne na dużej przestrzeni, na której najczęściej jest zmuszony funkcjonować samodzielnie. Sytuacja ta wymaga skupienia się na sobie i na wykonywanych zadaniach, będąc jednocześnie pod kontrolą trenera, który znajduje się najczęściej w pewnej od niego odległości. Monitorowanie zawodnika przy pomocy urządzenia EEG biofeedback oprócz realizowania elementów terapii pozwalało ocenić postępy czynione przez zawodnika. Opracowana przez autorów metoda oceny koncentracji<sup>4</sup> i relaksacji<sup>5</sup> dała możliwość opisanie tych postępów w postaci konkretnych wartości parametrów koncentracji i relaksacji na danym etapie rozwoju kariery sportowej, doboru i oceny skuteczności metod treningowych oraz zastosowanych obciążeń.

Na podstawie analizy wyników badań można stwierdzić, iż łuczniczy trening sportowy przy zachowaniu „szczególnych warunków” jego prowadzenia w stosunku do osób o różnym stopniu nasilenia się ADHD jest doskonałą terapią, a urządzenie EEG biofeedback jest doskonałym narzędziem wspomagającym ten proces.

---

4 Koncentracja psychiczna zjawisko polegające na skupieniu, ześrodkowaniu [uwagi](#) i skierowaniu jej na określony przedmiot, zagadnienie, wydarzenie, sytuację czy zjawisko.

5 Relaksacja - proces wchodzenia w stan [relaksu](#). Niekiedy używa się zamiennie terminów „relaksacja” i „relaks”. Relaksacja osiągnięta może być w procesie [treningu relaksacyjnego](#).