

Седемте чувства на скиора – Les 7 sens de skieur

Статия в брой 97 м. март 2016 г на списание L'ENTRAINEUR DE SKI ALPIN автор Gérard GAUTIER

При ските, ние с желание говорим за усета към линията, за чувството при плъзгане, за допира със снега, за чувството на равновесие и т.н. Тези чувства (този усет) предаден на органите, на анатомическата структура, все по-добре и по-добре се разпознават с напредъка на познанията в областта на неврологията. Това е причината, поради която се улеснява разбирането на влиянието им, на тяхната психикофизиологична функция, на влиянието върху емоциите и взаимодействието при възприемането им. Но чувствата/усещанията не са само това, те също са култура, социализиране. В общи линии, тъй като ние говорим за чувства, свързани със скиор в действие, преди всичко мислим за зрението и за чувството му, за общо разположение на духа, за позициониране. Ние често използваме чувството за равновесието и не обръщаме внимание на съприкосновението със снега, тъй като звукът повече принадлежи към връзката между треньор и състезател/и. При високо ниво състезатели не трябва ли да добавим и чувството на болка?

Слухът

Ухото улавя звука посредством елемент от вътрешното ухо; раковината. Звукът от съприкосновението на ските със снега е с по-малко значение при движението, отколкото шума от скиорите в близкото пространство, тъй като той предупреждава за тяхното присъствие, без да могат да бъдат забелязани. Да вземем звука издаван при контакта между ските и снега, който допълва информацията, възприета и изпратена от краката. Например при внимание насочено към звука произведен от ските, които стържат или се водят на кант, тази информация ясно обяснява, какво следващо действие трябва да бъде предприетото. Да подчертаем случая с незрящите скиори, които използват звука издаван от техния водач, за да ориентират главите си към този източник и да могат да се насочат благодарение на него.

Зрението

Окото улавя светлината посредством ретината. Зрението е от най-голямо значение при ските, тъй като то позволява ориентирането върху терена и пистата, движението между другите скиори, забелязването на препятствия, визуалната ориентация и предвиждане траектория на движение... Зрението е това, което предхожда управлението на тялото и ориентира погледа, което кара главата да се завърти, което от своя страна води до промяна на ориентацията (завъртане) на корпуса, който е жироскопична платформа на динамичното равновесие.

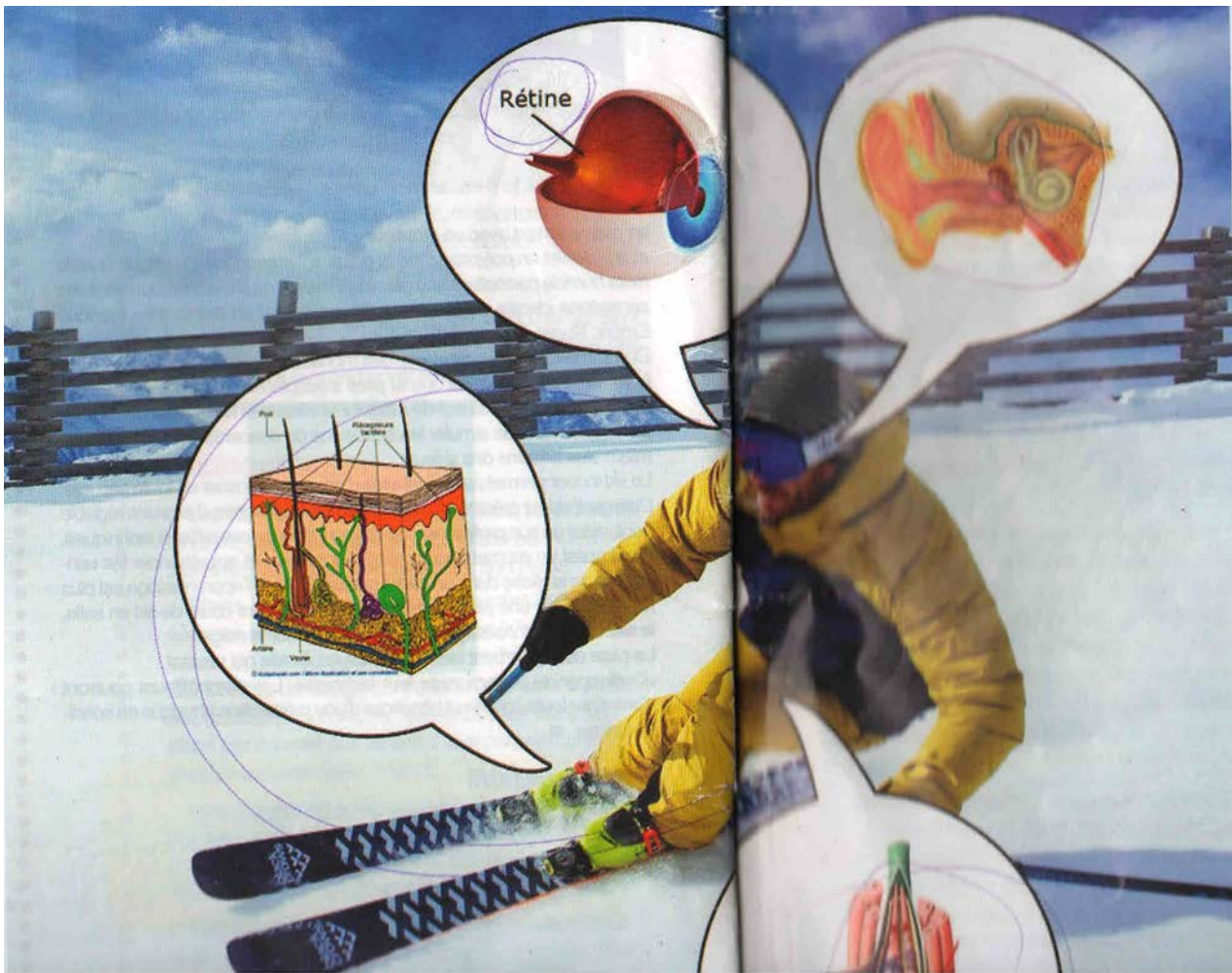
Допирът

Кожата съдържа разнообразие от рецептори за улавяне на натиск и усет за топло, студено, болка. При движение с голяма скорост, рецепторите улавят различен натиск, предизвикан от въздуха върху изложени части на тялото, в зависимост от аеродинамичното му положение. Посредством допира на части от тялото със снега се получава информация за положението му, например чрез върха на щеката, ръката, таза. Това се случва внезапно и мигновено и информира за нормалното или нарушено равновесие..

Допирът се предава посредством ските и щеките (практически това са части от тялото). Щеката предлага опора чрез върха си в момент на контакт със снега преди завой, която да помогне на равновесието при пренасочване на ските, след което се изнася зад скиора.

Допирът на ските със снега е от особено значение. Той позволява на скиора да упражни натиск с тях върху снега и да получи информация за реакцията от този натиск. Информира се за състав, твърдост, съпротивление, плъзгане. Информацията се предава чрез плъзгане, трептения, удари, сила на натиска върху снега. Осведомява се посредством плъзгане-спиране, закантиране – откантиране, леко съприкосновение или затъване. Това е същественото усещане, свързано с контакта ски сняг, което е в основата на компрометирането на плъзгане-съпротивление, причина за създаване на желаната траекторията. Това е активния допир или

усещането, което позволява възприятие-действие за центриране, за интензитет и за посока, за усилие необходимо за задържане върху кантовете, както и амплитудата на пивотиране. При умереност на допира усещан в краката, звукът, издаван от ските, трябва да бъде в акорд с твърдост-еластичност на снега. При този случай допирът със снега и личното възприемане на реакцията му се доближават.



Чувство за позициониране

Според медицинската дефиниция това е: чувство за стимулиране, появяващо се вътре в тялото относно позиция, движение, равновесие и т.н.

Костно-мускулната система съдържа многобройни рецептори (уловители) на чувството за позициониране, в мускулите с нерво-мускулатурните влакна, в сухожилията с рецептори на Golgi, в ставите чрез червените кръвни телца на Pacini и на Rufini.

Чувството за позициониране принадлежи на мускулните тонизиращи регулатори, на тяхното разпределение към различните части на тялото (вътрешни и външни), за организиране на стойката и за всички отделни действия, по специално тези на краката ангажирани с воденето на ските, тези за мястото на ръцете, за върха на придвижваната напред като лост щека. То дозира бързината за освобождаването и амплитудата и ритъма.

Чувство на равновесието

Чрез вътрешното ухо се улавят ускоренията, които понася главата. Свързано с чувствата за позициониране, за допир, зрението, лабиринтната (или вистибуларната) система, то позволява да се запази изправената позиция и динамичното равновесие, всичко това доставя определено удоволствие от постоянното накланяне на тялото при управлението на ските.

Чувството за умора

Уловителите на умората наричани nocicepteurs са разпределени в кожата, в мускулите в ставите във вътрешните органи (сърце, дробове...). Определени процедури за физическа подготовка (лактатна тренировка, ексцентрична тренировка) са изтощителни. Някои състезания продължителни и мъчителни, свързани с капацитета на мускулите водят до появяването на болка, която влошава мотрисната реализация. Понякога се получават травми, които остават „мълчаливи, незабелязани” по време на състезанието и не водят до болка преди то да завърши.

Чувства - усет в широк план

Това кратко изложение на чувствата за действие не позволява да се добие общ поглед върху сензорната система. Трябва да разширим нашият обзор.

Още от Аристотел, за населението (от изтока) съществуват 5 чувства: зрение, слух, вкус, мирис и допир. Като 6-то чувство може да бъде определено въображението, като под това наименование може да се обрисуват «предметите» по своя твърде многообразен характер. Под заглавието «собствена интуиция», на определени личности (в случай на предусещане на загуба на скъп човек, без неговия близък да присъства) или когато определени животни реагират предварително (пример в случая на земетресение), или като «комуналното чувство», желанието за приобщаване при обща опасност, природно бедствие на разнообразие на хора и животни, което е твърде трудно да бъде определено, какво означава. Това иска да покаже, че тези различни от познатите ни чувства все още са напълно непознати и необясними. Но тогава може ли да се мисли, че те не са съзнателни? Учудващо е, че се отнася за вътрешни чувства, за чувство на тялото, което все повече се разкрива в наши дни.

Практикуването на спорт в естествена околна среда изисква действително всички чувства/усещания: мириса на окосеното сено, вкуса на млечната киселина, гранита на скалата при катеренето, звука от свирките по стадионите... Да вземем за пример вятърът, който свири в ушите ни, той гали кожата, той ни носи мириси, топлина, освежава ни, носи ни студа, неговите пориви могат да ни извадят от равновесие, той често ни кани да се защитим (да предпазим очите си от суграшицата, от песъчинките например)...

Ние не сме само заобиколени от околната среда, ние сме част от нея, ние сме потопени в нея. Ние вдишваме и издишваме, ние се храним и изхвърляме, ние преминаваме и оставяме следите си... ние караме ски и я променяме. Всички наши чувства/усещания са свързани с тези промени: мирис, вкус, поглед, допир, слух, умора/изтощение. Нашата мотивация, нашето намерение се показва от тези взаимоотношения, нашия вкус, нашето отвращение се изковава тук: удоволствие от пейзажа, от изразходваната енергия и положените усилия, от сигурността на своята подкрепа и т.н. Нашите чувства ни влияят, чувствителността дава своя голям принос, за да направи животът ни разнообразен и смислен.

Практикуването на ски ангажира всичките ни чувства и участва в оценката «познанието на света», То участва под същото заглавие, независимо какво е другото ни естествено занимание. То е част от света, тази снежна планина, с нейния приглушен шум, с нейните пейзажи «в четири измерения», понякога потопени в ясен ден, нейната жизнена свежест, нейния (както се казва) чист въздух. Но това може също така да бъде стадион на който се провеждат състезания по слалом, с високоговорителите си, със своите заграждения, мрежи, с подготвеното трасе с инжектиран сняг, с разнообразието на склоновете си, на снега на видимостта, на състезатели, треньори, съдии, арбитри и т.н.

Тъй като средата ни е физическа и също така свързана, ние често практикуваме групово. Самостоятелното занимание е само подготовка и преговор, след което нещо следва. Средата ни е развиваща се, тя притежава историческо определение, спортните занимания са култури, възгледът е «царството на чувствата». Ние разполагаме със спортен материал наследен от предхождащата ни генерация всичко човешко. Скиорът е сам, той има възможност практически да използва своя силов и двигателен потенциал, влияе се от наличието на

другите около него (родители, приятели, треньори, състезатели), от наученото при чиракуването, посредством историята на личния си социален опит. Чувствителността на своето каране зависи само от него, като тя също се определя от микро обстановката на заобикалящата го околна среда.

Ухото е органът за връзка при възприемането на речта, погледът е този, чрез който при размяна на думи при съчувствие/преживяване, взаимно внимание, допирът е, чрез който се почувства увереността и т.н. Това са средствата по време на определена тренировка използвани между треньора и състезателя.

Никое чувство не може да бъде изолирано от останалите. Неговото въздействие е интегрирано в общото външно усещане, което обединява петте традиционни чувства, както и вътрешното (на тялото 6-то) чувство. Това общо състояние, състояние на душата, състояние на емоцията, състояние на бдителност, понякога състояние на грациозност и подвижност. Удоволствието добре се проявява, като определящ фактор при спортните действия. То заема централна част при взимането на решения, при мотивацията за практикуване, при реализацията на целите, при чувствата изпитвани по време на занимания, при чувствата на задоволство, придобити при добре свършена работа... те се споделят.

Кое е чувството допринасящо при този подход?

За много хора чувствата са преди всичко тези, които позволяват да се определи тяхното „телесно съзнание” и понякога своето „аз”, „собствените чувства”. Да научиш, това не е само да придобиеш ново познание или да подобриш наученото, това също така е промяна на гледната точка спрямо човечеството, това е развитие на способностите и чувствата. Нашите чувства подлежат на усъвършенстване. Те са обект на развитие (чрез практикуване), те могат да бъдат тренирани.

Спортист от висока класа е способен да различи незабележими детайли за очите на обикновения човек. Неговият слух е съвършен, неговия външен свят е жизнен, що се отнася за живота му като спортист.

В крайна сметка това разглеждане на чувствата има за цел да донесе/разясни на високо ниво състезатели познанието за емоциите и вътрешните усещания.

Каква е общата прилика между незрящ придвижващ се с бял бастун, колоездач, цигулар, скулптор, скиор? Бастуна, колелото, цигулката, длетото, щеките и скиите са части, които са продължение на телата им. Тази особеност на човешките тела е развита по такъв начин, че позволява на човек да не я съзнава/усеща. Това качество е много интригуващо и как то би могло да бъде обяснено? С коя магия един обикновен бастун може да позволи на незрящия да се ориентира без светлина? Как някои скиори могат да различат с голяма точност разликите в състоянието на снега при допира си с него?

Трябва да отбележим, че тези продължения (на тялото) са...чувствителни. Как върховете на щеките са чувствителни? Никой не е задължен да ги включи в сензорната система: тяхното захващане, тяхното положение спрямо ръката, тяхната ръкохватка е достатъчна. Всичко това се случва, като че ли рецепторите на ръката се преместват в края на щеката, тези на стъпалата на краката върху повърхността на скиите и ние се осведомяваме посредством контакта със снега.

Трябва да се съгласим, че чувстваме тези допълнителни елементи (от екипировката), като неразделна част на от нас самите. Размерът на нашите „големи скиорски крака” са съвършено познати на телата ни: дължина, ширина, тегло, като че ли те са част от тях. Тези елементи са вградени в нашата спортна среда, ние казваме че те са част от нашата копоративна схема.

Всеки скиор познава собствената си способност да усети посредством екипировката си и кантовете на скиите съприкосновението със снега.