

СПЕЦИФИЧНА ПРОФЕСИОНАЛНА ПОДГОТОВКА
В СПОРТНИТЕ УЧИЛИЩА ЗА ОБУЧЕНИЕ
ПО
СПОРТНА ПСИХОЛОГИЯ
ЗА XI КЛАС

УЧЕБНИК

18 теми

Авторски колектив:
проф. Татяна Янчева, дн

СЪДЪРЖАНИЕ

Тема 1. Спортната психология като наука	3
Тема 2. Психологическа характеристика на спортната дейност – същност и особености. Психологическа структура на дейността. Възможности за оптимизиране на спортносъстезателната дейност	5
Тема 3. Психологически основи на двигателното обучение. Психологически особености на изграждането на двигателните навици в спорта.....	7
Тема 4. Личност и реализация в спорта. Особенности на личността на спортиста. Личностна активност. Регулация и саморегулация на поведението и личността	9
Тема 5. Темперамент и характер. Формиране и развитие на личността	11
Тема 6. Мотивация и спорт. Управление на мотивацията в спорта	13
Тема 7. Спортният отбор като социална група. Структура на отбора. Групови процеси. Ръководство и лидерство в отбора	15
Тема 8. Общуване и междуличностни отношения в спорта. Управление и регулация на взаимоотношенията в отбора. Конфликти. Методи за разрешаване	17
Тема 9. Внимание. Особенности на вниманието в спортната дейност. Специфика на вниманието в различните видове спорт	19
Тема 10. Воля и спорт. Волеви качества на спортиста. Управление на волевата активност по време на тренировка и състезание. Волева подготовка на спортиста	21
Тема 11. Интелект и спорт. Интелектуална активност и развитие на творческите способности в спорта. Тактическо мислене в спорта	23
Тема 12. Психични състояния в спорта. Динамика на психичните състояния на спортиста в учебно-тренировъчния процес.....	25
Тема 13. Стрес и тревожност в спорта. Предстартови състояния. Регулация и саморегулация на състоянията в спортносъстезателната дейност	27
Тема 14. Психично възстановяване на спортиста. Същност и характеристики. Методи за психично възстановяване.....	29
Тема 15. Психична устойчивост на спортиста и треньора. Същност и прояви. Фактори на психичната устойчивост по време на тренировка и състезание	31
Тема 16. Психологическо осигуряване на спортната дейност. Место и роля на психологическото осигуряване в системата на спортната подготовка. Нива на психологическо осигуряване. Основни направления.....	33
Тема 17. Психическа подготовка в спорта. Същност и видове. Цели и задачи. Методи на психическата подготовка	36
Тема 18. Планиране на психическата подготовка	39
ТЕСТ	41

ТЕМА 1. СПОРТНАТА ПСИХОЛОГИЯ КАТО НАУКА

Основни понятия:

- ✓ Спортна психология
- ✓ Предмет
- ✓ Обект
- ✓ Задачи

Спортната психология е един от сравнително младите и същевременно най-интензивно развиващите се клонове на психологията. Тя се обособява като самостоятелна наука вследствие на двустранната връзка и зависимост между потребностите на спортната практика, от една страна, и тенденцията за специализиране на психологическите знания, от друга.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Спортната психология като наука – възникване и развитие

За първи път понятието „спортна психология“ е въведено от Пиер дьо Кубертен. По негова инициатива през 1913 г. се свиква IV Олимпийски конгрес по въпросите на психологията и педагогиката на спорта. На този конгрес се дава официално наименованието на новата наука – Спортна психология, и се отчита нейното място и значимост в развитието на спорта и спортните постижения.

През 1965 г., с участие на Българското дружество, се провежда Първият международен конгрес по спортна психология, по време на който се създава Световната асоциация по спортна психология (IASP). През 1969 г., по инициатива на Българското дружество по спортна психология, във Варна се учредява Европейската федерация по спортна психология (FEPSAC).

Развитието на спортната психология в България е свързано със създаването и утвърждаването на специализирано висше училище за подготовка на кадри в областта на физическото възпитание и спорта. През 1947 г. във Висшето училище за физическа култура (сега НСА „Васил Левски“) е създадена катедра „Психология и педагогика“.

През 1925 г. Колман Грифит създава Лаборатория за изследвания в спорта към Университета в Илинойс и въвежда първия университетски курс по спортна психология.

Днес спортната психология е една от най-интензивно развиващи се психологически науки.

2. Предмет, обект и основни задачи на спортната психология

Спортната психология е наука за психологическите основи, процеси и ефекти на спорта.

Предмет на спортната психология са *особеностите, механизмите и закономерностите на проявление на психиката в условията на физическото възпитание и спорта, както и влиянието на спорта върху личността на занимаващите се.*

Обект на спортната психология е *човекът или общността от хора, занимаващи се със спортна дейност, или връзката между психика и спорт.*

Основните задачи на спортната психология са:

1. Да проучи особеностите на спортната дейност и спецификата на конкретните видове спорт или форми на физическа активност.

2. Да разкрие особеностите в развитието на личността на спортиста и влиянието на спорта върху това развитие.

3. Да проучи предпоставките и условията за успешна реализация на личността в спорта.

4. Да усъвършенства средствата, формите и методите за работа с цел осигуряване на оптимални резултати в спорта.

5. Да усъвършенства методите и средствата за въздействие и самовъздействие с оглед осигуряване на оптимална регулация и саморегулация на личността в условията на спортната дейност.

6. Да разкрие специфичните особености на тренировката и състезанието в различните видове спорт и произтичащите от това изисквания към психиката и личността на спортиста.

7. Да развива и усъвършенства методите и средствата за психическа подготовка в спорта.

3. Място и значимост на спортната психология за теорията и практиката на спорта

Съвременният професионален спорт е съпроводен с изключително голямо психично напрежение. Най-общо факторите на психично напрежение могат да се обединят в две групи:

- ✓ обективни (публичност, елитарност, медии, очаквания, публика (фенове), комерсиализация, договорна обвързаност, продължителност на кариерата, конкуренция и др.);
- ✓ субективни (свръхмотивация, страх от неуспех, отговорност, предстартови състояния, неувереност, липса на умения за справяне, собствени очаквания, грешки – собствени и чужди и др.).

Реализацията на спортиста е комплексен феномен. Постиженията в спорта са резултат не само от физическите качества, но и в много голяма степен от психологическите характеристики на спортиста. В този смисъл *психологията разкрива значителни резерви за оптимизиране процеса на спортната подготовка.*

ВЪПРОСИ И ЗАДАЧИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Посочете някои от основните психологически проблеми, с които се сблъсква треньорът по време на подготовка и състезание.
2. Изведете основните задачи на спортната психология.
3. Какво поражда необходимостта от психологически познания при управление на спортносъстезателната дейност?

ТЕМА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКА ХАРАКТЕРИСТИКА НА СПОРТНАТА ДЕЙНОСТ – СЪЩНОСТ И ОСОБЕНОСТИ. ПСИХОЛОГИЧЕСКА СТРУКТУРА НА ДЕЙНОСТТА. ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ОПТИМИЗИРАНЕ НА СПОРТНОСЪСТЕЗАТЕЛНАТА ДЕЙНОСТ

Дейността е една от основните психологически категории. Чрез нея човек активно взаимодейства със средата. Спортната дейност е специфичен вид социална дейност.

Основни понятия:

- ✓ Спортна дейност
- ✓ Специфични особености на спортната дейност
- ✓ Психологическа структура на дейността
- ✓ Оптимизиране на спортната подготовка

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Същност на спортната дейност

Спортната дейност е форма на съзнателно, активно, целенасочено взаимодействие на човека със спортната среда. Спортната дейност притежава типичните за всяка дейност характеристики, но и редица особености, които определят нейната специфика.

2. Особенности на спортната дейност

- Спортната дейност има **съзнателен, целенасочен характер**.
- Специфичен белег на спортната дейност е нейният **състезателен характер**. Критерий за ефективността на спортносъстезателната дейност е спортното постижение, регистрирано по време на състезание.
- **Основно средство** на спортната дейност е **физическото упражнение**.
- Спортната дейност поражда **специфичен продукт – физическо съвършенство, спортно постижение**.
- Спортната дейност е свързана с период на **продължителна подготовка**.
- Спортната дейност преминава през два взаимно свързани етапа – **тренировка и състезание**.
- По своя характер спортната дейност е **високо емоционална**.

3. Психологическа структура на дейността

Познаването на компонентите на психологическата структура на спортната дейност е важно условие за нейното управление и оптимизиране.

Психологическата структура на дейността включва три групи елементи: изпълнителни, психични и личностни (табл. 1).

Табл. 1. Психологическа структура на дейността

Изпълнителни елементи	Психични елементи	Личностни елементи
1. Дейност	1. Цел (какво)	1. Критерии за оценка на резултата
2. Действия	2. Мотивация (защо)	2. Значение
3. Движения	3. Ориентировка в условията (как)	3. Смисъл
4. Операции	4. Задачи	4. Полза

Елементите от първата група (изпълнителните) дават възможност за практическо участие в дейността. Те са свързани с изпълнение на отделните движения, елементи, цялостни действия, които са в основата на спортната дейност.

Изграждането на елементите от втората група – психичните, е свързано с активността на личността. Осъзнаването на целта осигурява насочеността на усилията и създава необходимите условия за осъзнатост на дейността. Състезателите трябва да знаят какво точно трябва да направят. Съществен елемент от психологическата структура е мотивацията. Тя е свързана с причините, с подбудите за дейност – защо трябва да се извърши дадено действие. Ориентацията в условията дава знание за това как трябва да се извърши даденото действие. Психичните елементи от структурата на дейността стимулират активността на състезателите и осигуряват условия за активно взаимодействие между треньор и състезател в учебно-тренировъчния процес.

Елементите от третата група, личностните, дават възможност за осъзнаване на резултата, неговото значение, смисъл и полза за съответния състезател. Те са свързани с личностния ефект от заниманията със спорт и осигуряват личностното участие, дългосрочната мотивация, формирането на отношение към дейността и постигнатия резултат.

4. Възможности за оптимизиране на спортносъстезателната дейност

Степента на изграденост на елементите от психологическата структура на дейността има съществена роля за оптимизиране на процеса на спортната подготовка. По този начин се включва личностният потенциал на състезателя. Стимулирането на изграждането на психологическите компоненти от структурата на спортната дейност създава предпоставки състезателят да бъде не просто обучаван обект, а активен участник в съвместния процес на спортната подготовка – целенасочен, мотивиран, осъзнаващ значението, смисъла и ползата от дейността. Така закономерно се създават предпоставки за оптимизиране на дейността въз основа на целенасоченото управление на психологическите ѝ параметри.

ВЪПРОСИ И ЗАДАЧИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Изведете специфичните особености на спортната дейност.
2. Защо е необходимо да се изградят елементите от психологическата структура на личността?
3. Как може да се оптимизира процесът на спортна подготовка?

ТЕМА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ОСНОВИ НА ДВИГАТЕЛНОТО ОБУЧЕНИЕ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ОСОБЕНОСТИ НА ИЗГРАЖДАНЕТО НА ДВИГАТЕЛНИТЕ НАВИЦИ В СПОРТА

Основни понятия:

- ✓ Двигателно обучение
- ✓ Двигателни навици
- ✓ Психологически особености

Двигателното обучение е същността на тренировката дейност. В процеса на двигателното обучение спортистите разучават различни двигателни действия, развиват способността да управляват своите движения. То е свързано с изграждане и усъвършенстване на двигателни навици. Без навиците спортната дейност би била немислима.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Психологически основи на двигателното обучение

Спортната дейност е сложен, целенасочен и комплексен процес. Упражняването на всеки вид спорт започва с усвояването на съответните навици и протича в тяхното непрекъснато усъвършенстване и разнообразно използване.

Двигателните навици заемат изключително важно място в спортната дейност. Спортните действия, усвоени до степен на навик, са основният структурен елемент на спортната дейност. Без навиците спортната дейност би била немислима.

Благодарение на навиците съзнанието се освобождава от прекия контрол над детайлите на изпълнението и се насочва към целта и условията за изпълнение на действието. По този начин се осигурява по-ефективна обща регулация.

2. Същност и роля на двигателните навици в спорта

Навикът е съзнателно заучено и закрепено действие, чиито съставни елементи са доведени до степен на автоматизираност и протичат без пряк контрол от страна на съзнанието, а действието се изпълнява бързо, леко и икономично. Навиците дават възможност контролът на съзнанието да се прехвърли от контрол върху изпълнението на отделни движения или елементи от упражнението към контрол върху целта на действието и общата му ефективност.

Изучаването на двигателните навици, на механизмите за ефективното им формиране и практическо използване в спортната дейност е една от първостепенните задачи на спортната психология.

3. Психологически особености при изграждане на двигателните навици в спорта

За спортния педагог е много важно да познава психологическите закономерности при формиране на двигателните навици и произтичащите от тях изисквания. Това би подпомогнало в значителна степен процеса на спортната подготовка.

Изграждането на двигателните навици преминава през три основни етапа:

- **Етап на началното разучаване**

Той включва началното разучаване на даденото двигателно действие до неговото цялостно изпълнение, макар и с много грешки и разход на енергия. Основната задача е изграждането на **общата представа** за изпълнението на двигателното действие – **КАКВО** трябва да се направи. Този първи етап включва:

- ✓ създаване на адекватна мотивация;
- ✓ осъзнаване на целта;
- ✓ изграждане на зрително-двигателна представа за действието и понятието за него. Зрително-двигателната представа изпълнява изключително

важни функции при овладяване и регулация на движенията: ориентираща, регулираща, контролираща.

- **Етап на задълбочено изучаване**

Целта на този етап е да се формира **правилното техническо изпълнение** чрез многократното му повторение при постоянни условия. Отстраняват се допусканите грешки (скованост, неточност, излишни движения, изпускане на уреда и др.). На този етап трябва да се отговори на въпроса **КАК** точно да се изпълни даденото движение.

- **Етап на затвърждаване и усъвършенстване**

Целта на този етап е от първоначалното изпълнение на цялостното упражнение в постоянни условия да се достигне до автоматизация на движенията и **изпълнение в променящите се условия на спортната дейност**. Съзнанието се освобождава от контрол върху детайлите и се насочва към контрол на условията, при които се изпълнява дейността. Заучените двигателни действия се включват в различни комбинации и се изпълняват в разнообразни условия. Най-важният момент при този етап е адаптирането към вътрешните и външните условия. Усилията на треньора през този етап трябва да се насочат най-вече към създаване на повече вариативност и възможности за разнообразно приложение на двигателното действие.

4. Взаимодействие на навиците

Под взаимодействие на навиците в психологията се разбира взаимното влияние, което си оказват придобиваните и формираните вече навици. То може да има различен характер:

- **Положително значение – пренос**

Преносът на навиците може да бъде общ и кръстосан. **Общият пренос** се състои в положителното влияние, което оказват върху усвояването на нови навици наличието на по-богата двигателна култура, по-голям брой и по-висока степен на осъзнатост на наличните двигателни навици. **Кръстосаният пренос** се основава на наличието на т.нар. *комисурални* временни връзки. На тяхна основа след изпълнение на определено действие с един крайник последващото изпълнение с другия крайник става по-леко и навикът се усвоява по-бързо.

- **Отрицателно взаимодействие – интерференция**

При него се наблюдава снижаване на ефективността на дейността вследствие взаимодействието на навиците. Например, грешно усвоен навик оказва негативно влияние върху усвояването на навик с правилна техника.

Предпазването от отрицателно взаимодействие на навиците изисква спазването на правилната методическа последователност в обучението.

Често срещана в спортната практика е и т.нар. деавтоматизация. Тя се изразява в отслабването или пълното разрушаване на автоматизацията на движенията при изработения навик. Вследствие на това се нарушават координацията и точността на изпълнението, спортистът започва да действа по-неуверено, със засилен съзнателен контрол над детайлите при изпълнението.

ВЪПРОСИ И ЗАДАЧИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Каква е ролята на двигателните навици в спортната дейност?
2. Какви са психологическите предпоставки за ефективността на началното изучаване?
3. От какво зависи ефективността на втория етап при изграждане на двигателните навици?
4. Какво означава понятието „интерференция“?

ТЕМА 4. ЛИЧНОСТ И РЕАЛИЗАЦИЯ В СПОРТА. ОСОБЕНОСТИ НА ЛИЧНОСТТА НА СПОРТИСТА. ЛИЧНОСТНА АКТИВНОСТ. РЕГУЛАЦИЯ И САМОРЕГУЛАЦИЯ НА ПОВЕДЕНИЕТО И ЛИЧНОСТТА

Проблемът за личността е централен в съвременната психология. Изучаването и изследването на личността на спортиста има голямо практическо значение. Всеки треньор е изправен пред необходимостта не само да обучава, но и да възпитава, да направлява процеса на развитие на личността на своите състезатели. Познаването на личностните особености на обучаваните дава възможност, от една страна, да се подбере най-адекватният подход на управление, от друга – да се оптимизира цялостната система на подготовка.

Основни понятия:

- ✓ Личност
- ✓ Реализация
- ✓ Личностна активност
- ✓ Регулация и саморегулация

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Личност и реализация в спорта

Съвременният спорт изисква личности. Спортът е изява и изпитание на личността. Спортната реализация е сложен и комплексен феномен. Нейната ефективност зависи от редица фактори, които взаимно си влияят и в своето единство определят успешността на действията и поведението на спортиста. Спортното постижение е резултат от комплексната изява на личността. А личността е центърът, около който се интегрира индивидуалността на спортиста. От нейните качества и способности за регулация зависи ефективността на спортната реализация.

2. Особенности на личността на спортиста

Личността е системно социално качество, придобивано от индивида в хода на неговата практическа дейност и общуване с другите. Личността определя уникалността на човека. Заедно с типичното личността носи в себе си и присъщото само на нея съчетание от черти и особености, които определят нейната индивидуалност и неповторимост. Индивидуалността е това съчетание на психични особености на личността, което съставлява нейното своеобразие и отличие от другите. Тя се проявява в чертите на темперамента и характера, в интересите и способностите, в качествата на познавателните процеси, индивидуалния стил на дейност и т.н.

Спортът оказва съществено влияние върху развитието на личността. Характерни за личността на спортиста са качества като дисциплина, организираност, целенасоченост, самоконтрол, мотивация за постижение, психическа издръжливост и др.

3. Личностна активност

Високите изисквания в сферата на спорта изискват постоянно активизиране на личностния потенциал. Оптималното ниво на личностна активност в учебно-тренировъчния процес е фактор, който в значителна степен влияе върху състезателната реализация.

Активността е качество на личността, което се характеризира с интеграция на нейните психични възможности, способности, знания и тяхната насоченост към достигане на целите.

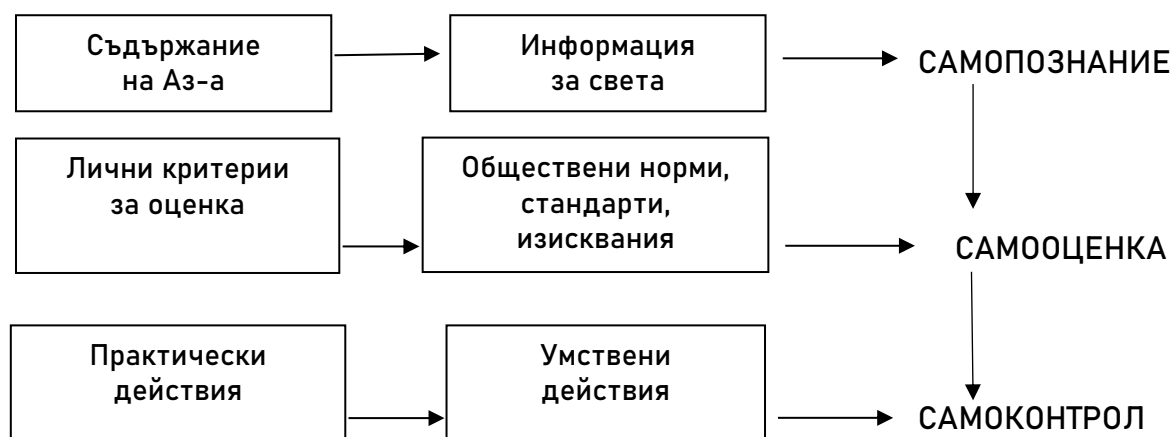
Личностната активност включва няколко основни компонента:

- *Потребности.* Потребностите са в основата на активността. Най-общо те се определят като някакъв недостиг, необходимост на човека.
- *Мотиви.* Мотивите са осъзнатите потребности, подбудите, стимулите към дейност за задоволяване на определени потребности. От характера и особеностите на мотивацията на спортиста до голяма степен зависят неговото активно участие в учебно-тренировъчния процес и ефективната му състезателна реализация.
- *Цели.* Целта е модел на желаното бъдеще. Тя определя насочеността и интензивността на активността.
- *Ценностни ориентации.* Ценностните ориентации са относително устойчиво и смислово избирателно отношение на човека към действителността. Те определят насочеността на личностната активност.
- *Интереси.* Интересите са свойство на личността, което изразява специфично, избирателно отношение на личността към обекта съобразно неговото значение и привлекателност.

4. Регулация и саморегулация на поведението и личността

Изключително високите изисквания, които съвременният елитен спорт предявява към състезателите, предполагат прецизна регулация – на действията, на усилията, на състоянията, на поведението, на активността.

Структурата на саморегулационната система на личността включва три основни компонента – самопознание, самооценка, самоконтрол (фиг. 1). От степента на тяхната изграденост зависи способността за саморегулация на поведението и действията на спортиста. Способността за целенасочена регулация на поведението в зависимост от изискванията на конкретната ситуация е решаваща за успешната реализация в спорта.



Фиг. 1. Саморегулативна система на личността

Изградеността на саморегулативната система на личността на спортиста има съществено значение за успеха на спортносъстезателната дейност.

ВЪПРОСИ И ЗАДАЧИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Кои са компонентите на личностната активност и как те влияят върху състезателното поведение?
2. От какво зависи саморегулацията на поведението?
3. Каква е ролята на личността в спорта?

ТЕМА 5. ТЕМПЕРАМЕНТ И ХАРАКТЕР. ФОРМИРАНЕ И РАЗВИТИЕ НА ЛИЧНОСТТА

Темпераментът и характерът са основни свойства на личността, които оказват съществено влияние върху поведението и дейността на спортиста. Те имат важна роля както за подбора и определяне на спортната пригодност на спортистите, така и за тяхната състезателна реализация.

Основни понятия:

- ✓ Темперамент
- ✓ Характер
- ✓ Развитие на личността

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Темперамент

Темпераментът е основно свойство на личността и включва природно обусловените психодинамични характеристики на личността, които определят особеностите на

типа висша нервна дейност и поведение на човека.

Типът темперамент има съществено значение за спортната дейност:

- ✓ при подбора на състезатели за отделните видове спорт;
- ✓ за изграждане на индивидуален подход към конкретния състезател и поносимостта му към натоварванията;
- ✓ за начина на преживяване на различните спортносъстезателни ситуации, особено предстартовите състояния.

Типът темперамент е свързан със силата, уравновесеността и подвижността на нервната система. Класическата класификация на темперамента включва четири основни типа темперамент:

- Холерик – силен, неуравновесен, бързоподвижен.
- Сангвиник – силен, уравновесен, бързоподвижен.
- Флегматик – силен, уравновесен, бавноподвижен.
- Меланхолик – слаб, неуравновесен, бавноподвижен.

Различните видове спорт предявяват специфични изисквания към типа темперамент. Поради неговата генетична предопределеност той е един от показателите при подбора в конкретния вид спорт.

2. Характер

Характерът включва обусловените от средата трайни и устойчиви характеристики на личността, които определят социалните аспекти на нейното поведение и дейност.

За разлика от темперамента, характерът е в значителна степен социално обусловен. Той зависи от възпитанието, социализацията, спецификата на средата като цяло и спортната среда, в частност, влиянието на треньора, атмосферата в отбора, активността на спортиста и др. Характерът се развива и усъвършенства в процеса на спортната дейност.

3. Формиране и развитие на личността

Личността е биосоциална по своята природа. Човек се ражда индивид с определени генетични предпоставки. В хода на своята дейност и общуване с другите човек се формира и развива като личност. Над генетичното, природно обусловеното, се наслаждава социалното. В резултат на специфичното взаимодействие между генетичното и социалното се формира и развива личността.

Личността е системно социално качество, придобивано от индивида в хода на неговата практическа дейност и общуване с другите. Заедно с типичното, личността

носи в себе си и присъщото само на нея съчетание от черти и особености, които образуват нейната индивидуалност и неповторимост. Индивидуалността се проявява в чертите на темперамента и характера, в интересите и способностите, в качествата на познавателните процеси, индивидуалния стил на дейност и т.н.

Основните фактори за формирането и развитието на личността са:

- *генетични* – те включват биологичните предпоставки, наследствеността;
- *социокултурни* – факторите на средата (семейна, приятелска, училищна, спортна, обществена), методите на възпитание, формалното и неформалното образование, икономическите възможности, политическите и религиозните институции и др.;
- *личностната активност* – потребности, мотиви, интереси, ценностни ориентации;
- *социално учене* – пасивното усвояване на поведенчески образци.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Кои са основните типове темперамент? Какво е значението им за спортната дейност?
2. Кои са основните фактори за формиране и развитие на личността?
3. Може ли треньорът да влияе върху развитието на темперамента и характера?

ТЕМА 6. МОТИВАЦИЯ И СПОРТ. УПРАВЛЕНИЕ НА МОТИВАЦИЯТА В СПОРТА

Проблемът за мотивацията е един от най-значимите в спорта. Мотивацията е свързана с всички елементи на активността – с енергията, насочеността и интензивността на усилията, постоянството, волята. Професионалното управление на мотивацията е едно от най-големите предизвикателства пред треньора.

Основни понятия:

- ✓ Мотив
- ✓ Мотивация
- ✓ Управление на мотивацията

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Същност на мотивацията

Мотивът стои в основата на активността на спортиста. Той е стимулът, за да се ангажираш с действие, подбуда за дейност, която движи, насочва, регулира, тласка личността към извършване на определено действие.

Мотивацията е свързана със създаване на условия, които стимулират отделния спортист и отбора да извършват определена дейност, насочена към изпълнение на целта. Тя е това, което кара спортиста и отбора да са отдадени на работата си, дори когато тя е свързана с много усилия, трудности, напрежение. Мотивацията влияе и върху избора на начин на живот – начин на хранене, възстановяване, всекидневни навици и др.

2. Видове мотивация

В зависимост от движещите сили, които са в основата на мотивацията, тя се разделя на:

- *Външна* – движещите сили са в средата (поощрения, наказания, материални стимули, работна среда, условия и др.).
- *Вътрешна* – движеща сила са индивидуалните вътрешни потребности (самият спорт и удоволствието от него, постиженията, удовлетвореността, потребността от постижения и развитие, признание, отговорност, клубна и национална идентичност и др.).

Мотивацията е строго индивидуален процес. Нейното разбиране е свързано с анализа на вътрешните механизми на функциониране на личността.

3. Проблеми при мотивацията

- *Свръхмотивация*. В спорта тя е много често срещана, свързана с прекалено голямо желание да се представиш по най-добрия начин – при млади спортисти, нови състезатели в отбора, при много мотивирани и тревожни спортисти, свързано с индивидуални особености, при страх от неуспех и др.
- *Понижена мотивация*. Появява се при зрели и опитни състезатели – „рутинност“, загуба на свежест, липса на нови идеи, понижена активност на тренировка и др.; свързана с индивидуални особености; при много „таланти“ спортисти – справят се лесно, не осъзнават необходимостта от повече усилия, за да развият таланта си, и др.

4. Управление на мотивацията

Мотивацията е движещата сила на човешкото поведение и дейност. Осигуряването на адекватно ниво на мотивация и нейното успешно управление са едни от

най-значимите предизвикателства пред треньора. Те изискват много добро познаване на индивидуалните особености и ценностни ориентации. За да се мотивират състезателите, е необходимо да се прецени каква е стойността на стимулите за всеки от тях. Умелото съчетаване на външните и вътрешните фактори, стимулирането на вътрешните чрез външните фактори създава предпоставки за успешно управление на мотивацията.

Съществена роля за успешното управление на мотивацията на състезателите има поведението на треньора.

- Треньорът като ролеви модел.
- Доминиращ мотивационен климат – среда за работа, атмосфера в отбора, съотношение „одобрение-неодобрение“, стил на ръководство и др.).
- Принципност в отношенията със спортистите - липса на субективно различно отношение, толериране или игнориране – млади-стари, предпочитани-непредпочитани и др.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Кои са основните видове мотивация?
2. Кои са най-често срещаните при Вас проблеми с мотивацията?
3. Каква е ролята на треньора при мотивиране на спортистите?

ТЕМА 7. СПОРТНИЯТ ОТБОР КАТО СОЦИАЛНА ГРУПА. СТРУКТУРА НА ОТБОРА. ГРУПОВИ ПРОЦЕСИ. РЪКОВОДСТВО И ЛИДЕРСТВО В ОТБОРА

Основни понятия:

- ✓ Социална група
- ✓ Структура
- ✓ Групови процеси
- ✓ Ръководство
- ✓ Лидерство

Спортът е колективна по своя характер дейност. Това се отнася с особена сила за отборните спортове. Познаването на структурата на отбора, протичащите в него групови процеси и тяхното влияние върху поведението и действията на състезателите създава предпоставки за тяхното успешно управление от страна на треньора.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Спортният отбор като социална група

Спортният отбор е вид социална група. Протичащите в него процеси влияят съществено върху отборната ефективност и спортния резултат.

- Същност на социалната група

Съвкупност от хора, обединени от съвместната си дейност, които имат специфична структура и съответни функции, свой начин на съществуване в пространството и времето.

- Групови процеси

Отборът, като вид социална група, се отличава със специфична групов динамика – съвкупност от динамичните процеси, които протичат в отбора за единица време и отразяват развитието на отбора.

- ✓ *Групова сплотеност – чувството на близост или „съвместност“, резултат от всички сили, които действат върху отделните членове, за да останат в групата, горната граница на властта на отбора върху всеки негов член.*
- ✓ *Групови норми – определени вътрегрупови правила на поведение, които регулират взаимоотношенията в отбора и регулират позволеното ниво на ефективност („прекалено малко“ – „прекалено много“).*
- ✓ *Групов натиск – влиянието на групата върху всеки неин член.*
- ✓ *Тенденция към диференциация – вътрешно структуриране в отбора.*
- ✓ *Тенденция към интеграция – сплотяване на отбора.*

2. Структура на отбора

Структурирането в отбора е част от груповата динамика. От нея в голяма степен зависят отборната ефективност, спортния резултат.

- Хоризонтална структура – изгражда се между равнопоставените в отбора спортисти (състезател-състезател).
- Вертикална структура – взаимоотношения и взаимодействия в зависимост от йерархията (треньор-състезател, ръководство-треньор, ръководство-състезатели).

3. Ръководство и лидерство в отбора

- Ръководство

Доброто ръководство и управление на отбора е една от основните задачи пред треньора. Правилно изграденият и прилаган подход дава възможност целенасочено да се регулират:

- ✓ взаимоотношения и взаимодействия на членовете на отбора;
- ✓ психологическият климат и съвместимост;
- ✓ груповата сплотеност;
- ✓ самочувствието и самоуважението на личността, перспективата, свързана с отбора;
- ✓ отборната мотивация и др.

- **Лидерство**

Лидерството е функция на групата. Лидерът може да бъде формален (наложен отвън) и неформален (избран от отбора).

Ръководителят (треньорът) – притежава формалната власт, дадена му отвън. Неформалният лидер притежава вътрешната власт в отбора. Той в най-голяма степен влияе върху груповото мнение, може да поведе отбора в трудна ситуация.

Съществено влияние върху ефективността на дейността и функционирането на отбора имат взаимоотношенията между лидера (капитана) и треньора. Това изисква при избора на капитан да се отчита неформалната структура.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Кои са основните групови процеси и как те влияят върху поведението на състезателите?
2. Каква е разликата между лидерство и ръководство?

ТЕМА 8. ОБЩУВАНЕ И МЕЖДУЛИЧНОСТНИ ОТНОШЕНИЯ В СПОРТА. УПРАВЛЕНИЕ И РЕГУЛАЦИЯ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА В ОТБОРА. КОНФЛИКТИ. МЕТОДИ ЗА РАЗРЕШАВАНЕ

Основни понятия:

- ✓ *Общуване*
- ✓ *Междуличностни отношения*
- ✓ *Конфликти*

Общуването и междуличностните отношения са съществена част от дейността на треньора и в значителна степен определят ефективността на спортната дейност. Проблемите, свързани с управлението на взаимоотношенията, разрешаването на възникналите конфликти, поддържането на добър психологически климат в отбора, са важна предпоставка за ефективността на спортната дейност.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. **Общуване и междуличностни отношения в спорта**

• **Общуване**

Общуването е сложен, многопланов процес на установяване и развитие на психологически връзки между хората, които се изразяват в обмен на информация, обмен на действия и взаимно разбиране.

Общуването изпълнява важни функции:

- Инструментална – основен инструмент в педагогическата дейност.
- Формираща – водещ фактор за формиране и развитие на личността.
- Регулаторна – чрез него коригираме и регулираме поведението и действията на спортистите.
- Познавателна - източник на познание.
- Социална – осъществяване и поддържане на социални контакти.
- Хедонистична – общуването за удоволствие.

Структурата на общуването включва три основни аспекта:

- Комуникативен – общуването като обмен на информация. В зависимост от използваните средства то може да бъде вербално (със средствата на речта) и невербално (мимики, жестове, интонация, дистанция и др.).
- Интерактивен – общуването като обмен на действия. То може да се реализира под формата на кооперация (съгласие) или конкуренция (конфликт).
- Перцептивен – общуването като процес на взаимно разбиране.

• **Междуличностни отношения**

Междуличностните отношения в значителна степен влияят върху ефективността на спортно състезателната дейност. Те могат да бъдат:

- ✓ делови – свързани с организацията и реализирането на спортната дейност;
- ✓ личностни, емоционални – изградени на лична основа и индивидуални предпочитания.

2. **Управление и регулация на взаимоотношенията в отбора**

Умението да управлява и регулира взаимоотношенията в отбора е важна част от професионалната компетентност на треньора. Правилно изграденият и прилаган подход дава възможност целенасочено да се регулират:

- ✓ взаимоотношенията и взаимодействията между членовете на отбора;

- ✓ груповата сплотеност и екипността в действията;
- ✓ психологическият климат и съвместимост;
- ✓ самочувствието и самоуважението на състезателя, неговата перспектива, свързана с отбора;
- ✓ отборната мотивация и др.

3. Конфликти

Конфликтите са неизбежна част от функционирането на групата и междуличностните отношения. Те могат да бъдат:

- *Индивидуални:*
 - ✓ конфликт на ролята – при невъзможност за изпълнение на изискванията на определена социална роля (например капитан);
 - ✓ конфликт на мотивите – при избор на две или повече алтернативи.
- *Междоличностни:*
 - ✓ поради съперничество;
 - ✓ треньор – състезател;
- *Междугрупови:*
 - ✓ стари – млади;
 - ✓ теоретици – практики.

4. Методи за управление и разрешаване на конфликтите

Управлението и разрешаването на възникващите в хода на дейността конфликти са от съществено значение за спортната дейност. Разрешаването на конфликтите изисква:

- Създаване на атмосфера на положителни взаимоотношения и възможност за изразяване на различни мнения и позиции.
- Опростяване на конфликта – свеждането му до действителните, обективни различия.
- Изчистване от емоции – емоциите ограничават рационалните решения.

Най-добрият начин за управлението и разрешаването на конфликтите е превенцията. Поддържането на добър психологически климат, атмосфера на положителни взаимоотношения в отбора е предпоставка за успешна дейност.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Какви са функциите на общуването?
2. Какво представлява невербалното общуване и какво е неговото значение в спортната дейност?
3. Какви са видовете конфликти и кои, според Вас, са най-често срещаните в спортната дейност?

ТЕМА 9. ВНИМАНИЕ. ОСОБЕНОСТИ НА ВНИМАНИЕТО В СПОРТНАТА ДЕЙНОСТ. СПЕЦИФИКА НА ВНИМАНИЕТО В РАЗЛИЧНИТЕ ВИДОВЕ СПОРТ

Вниманието е главното условие за осъществяване на целенасочена дейност. То е фонът, на който протича дейността. Спортната дейност е немислима без активното участие на вниманието. Изискванията за висока точност, координация и прецизност, скорост при изпълнение на движенията предполагат висока продуктивност на вниманието. Различните спортни дисциплини предявяват специфични изисквания към отделните свойства на вниманието.

Основни понятия:

- ✓ Общуване
- ✓ Междувличностни отношения
- ✓ Конфликти

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Внимание

- Същност

В структурата на психичните явления вниманието заема особено място. *Вниманието е активна насоченост на психичната дейност към определен обект от действителността и абстрахиране от всичко останало.*

Разграничават се три вида внимание: неволево (без предварително поставена цел), волево (активно, с предварително поставена цел) и после волево (вследствие на увлеченост и погълнатост от дейността).

- Свойства на вниманието:

- ✓ концентрация – насоченост към един обект и абстрахиране от всичко останало;
- ✓ устойчивост – способност продължително време да се поддържа активността на вниманието на високо ниво;
- ✓ разпределеност – едновременно насочване на вниманието към два или повече обекта;
- ✓ превключване – бърз, целенасочен преход от един обект към друг;
- ✓ обем – количеството обекти, които могат да бъдат възприети едновременно.

2. Особености на вниманието в спортната дейност

Вниманието има решаващо значение за ефективното протичане на всяка дейност. Спортната дейност предявява много високи изисквания към точността, прецизността и координацията на изпълняваните действия, тяхната съзнателна регулация и контрол. Осъществяването им е немислимо без активното участие на вниманието. Заедно с това, спортната дейност оказва развиващ ефект върху вниманието.

Специфичните функции на вниманието в спорта могат да се класифицират като ориентираща, контролираща, насочваща и интензифицираща действията на спортиста.

Специфична проява на вниманието в спортната дейност е предварителното съсредоточаване. То се проявява при започване на действието, когато е необходимо максимално включване, пълна мобилизация на усилията и активност на съзнанието. Предварителното съсредоточаване обхваща времето от началото на подготовката за действие до извършването му.

3. Специфика на вниманието в различните видове спорт

Различните спортове предявяват специфични изисквания към отделните свойства на вниманието. Например, спринтовите бягания в леката атлетика, гимнастиката, спортната стрелба изискват много високо ниво на концентрация. Спортните игри – футбол, баскетбол, волейбол, хандбал, изискват разпределеност, превключване, широк обем, но и концентрация при изпълнение на дузпи, наказателни удари и др. Дългите бягания в леката атлетика, гребането, плуването изискват висока устойчивост на вниманието. Биатлонът предполага устойчивост, бързо превключване и много висока концентрация при стрелбата.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Каква е ролята на вниманието в спортната дейност?
2. Кои са основните свойства на вниманието?
3. Какви са специфичните изисквания към вниманието във Вашия спорт?

ТЕМА 10. ВОЛЯ И СПОРТ. ВОЛЕВИ КАЧЕСТВА НА СПОРТИСТА. УПРАВЛЕНИЕ НА ВОЛЕВАТА АКТИВНОСТ ПО ВРЕМЕ НА ТРЕНИРОВКА И СЪСТЕЗАНИЕ. ВОЛЕВА ПОДГОТОВКА НА СПОРТИСТА

Основни понятия:

- ✓ Воля
- ✓ Волеви качества
- ✓ Волева активност
- ✓ Волева подготовка

Достигането на високи резултати във всяка една дейност предполага волеви усилия. В още по-голяма степен това се отнася до спортната дейност, свързана със стремеж към достигане на високи спортни резултати, преодоляване на различни по характер трудности по пътя към достигане на целта.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Воля и спорт

- Същност на волята

Волята е способност на човека да регулира своето поведение по пътя към постигането на съзнателно поставена цел, независимо от появяващите се трудности.

Без воля постигането на успехи в спорта е немислимо.

- Структура на сложното волево действие

За да можем да развиваме и стимулираме волевата активност на спортистите, е необходимо да познаваме структурата на сложното волево действие. Тя включва:

- Цел – какво искам да постигна.
- Борба на мотивите – защо искам да го направя, преценяване на позитивните и негативни възможности.
- Вземане на решение – избор на решение и готовност за действие.
- Избор на средства – как ще го направя.
- Волево усилие – мобилизация на усилията за преодоляване на трудностите, действие.

Волево усилие е резултат от „вътрешната страна“ на волята – ясна цел, осъзнаване на смисъла и значението на действията, начина за постигане на целта.

2. Волеви качества на спортиста

Волевите качества могат да се обособят в три групи:

- Волеви качества на *активността*:
 - ✓ смелост;
 - ✓ решителност;
 - ✓ инициативност.
- Волеви качества на *организираността*:
 - ✓ самообладание;
 - ✓ дисциплинираност.
- Волеви качества на *твърдостта*:
 - ✓ търпеливост;
 - ✓ устойчивост;
 - ✓ настойчивост.

В различните видове спорт доминират различни волеви качества.

3. Управление на волевата активност по време на тренировка и състезание

Управлението на волевата активност е от съществено значение за ефективността на спортносъстезателната дейност. Това изисква необходимите знания и компетентност от страна на треньора.

Достигането на успех в спорта е свързано с преодоляването на множество трудности, постоянство и мобилизация на усилията, т.е. с поддържане на високо ниво на волева активност. Поставянето на ясни и значими цели и тяхното вътрешно приемане, стимулирането на мотивацията и осъзнаването на смисъла и значението на изпълняваната дейност, подпомагането при вземане на решения и избора на средства създават предпоставки за стимулиране на волевата активност и проява на волеви усилия, действия за постигане на целите.

4. Волева подготовка на спортиста

Волевата подготовка на спортиста е важна част от спортната подготовка. Преодоляването на постоянно възникващите трудности в спортната дейност изисква воля и силно развити волеви качества. Стимулирането на вътрешната страна на волята, поставянето на различни по характер и сила трудности по време на подготовка създава условия за развитие на волята.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Какво представлява волята и какво е нейното значение за спортната дейност?
2. Какво включва структурата на сложното волево действие?
3. Кои от волевите качества доминират във Вашия спорт?

ТЕМА 11. ИНТЕЛЕКТ И СПОРТ. ИНТЕЛЕКТУАЛНА АКТИВНОСТ И РАЗВИТИЕ НА ТВОРЧЕСКИТЕ СПОСОБНОСТИ В СПОРТА. ТАКТИЧЕСКО МИСЛЕНЕ В СПОРТА

Основни понятия:

- ✓ Интелект
- ✓ Интелектуална активност
- ✓ Творчески способности
- ✓ Тактическо мислене

Всеки вид дейност изисква проява на специфични интелектуални способности. Овладяването на спортната дейност, достигането на високи спортни постижения са невъзможни без добра интелектуална подготовка и нейната водеща проява – тактическото мислене.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Интелект и спорт

Интелектът отразява способността на човек да мисли, да възприема и осъзнава дадена информация, както и да си служи с нея. В спортната дейност интелектът се проявява по специфичен начин. Той включва усвояване на специфични за спортната дейност знания и умения, развитие на способност за самостоятелно преработване на тази информация, анализ на собственото поведение и особеностите на конкретната ситуация, избора на най-ефективните решения в екстремалните условия на спортната среда.

Спортната дейност е високо интелектуална по своята същност. Специфични за спорта са действията в условията на емоционално напрежение и риск, непредсказуемост и неопределеност на средата, изискването за бързо вземане на решение при непрекъснато изменящи се условия и ситуации. Уменията за действие при тези условия, както и ефективността на вземаните решения до голяма степен зависят от интелектуалните качества на състезателите. Интелектът се проявява във всички страни на спортната подготовка. Високото спортно постижение е комплексен феномен, включително проява на интелекта на спортиста.

2. Интелектуална активност и развитие на творческите способности на спортиста

Уменията за рационалното използване на физическите, техническите и психическите възможности на спортиста за постигане на възможно най-добър резултат е тясно свързано с интелектуалната активност и творческите му способности. Процесът на спортна подготовка е интелектуален и творчески процес. Поддържането на интелектуална активност изисква осмислено изпълнение и творчески решения, а не многократни механични повторения по метода на пробата и грешката. Това зависи от професионалната компетентност на треньора, характера и насочеността на познанията на състезателите в хода на учебно-тренировъчния процес и мотивацията за съзнателно участие в дейността. Важно значение за развитие на интелектуалните способности има постоянното обогатяване на знанията. Необходимо условие за развитие на интелектуалната активност на състезателите и треньорите е търсенето на по-голяма самостоятелност, вариативност, разнообразие и творчество в процеса на подготовка.

3. Тактическо мислене

Тактическата подготовка в спорта включва формирането и усъвършенстването на рационални прийоми за решаване на възникващите в хода на конкретната дейност задачи, развитието на съответните специални способности, които да осигуряват ефективното решаване на възникващите многобройни и разнообразни трудности. Тактиката представлява съвкупност от начини за използване на определени технически способности в съответствие с изискванията на конкретната ситуация. Формирането на тактически умения и тяхното рационално прилагане безспорно изисква и съответна подготовка.

Тактическото мислене в спорта има нагледно-образен и действен характер. Осъществява се в хода на практическите действия. Състезателят мисли, действа, мислейки, и действията, мислейки. Тактическото мислене в спорта има свои специфични особености:

- Отличава се с бързо протичане и оперативност.
- Протича на фона на интензивно, понякога пределно физическо и психическо напрежение, при висока емоционалност, в състояние на умора и риск.
- Има вероятностен характер, изгражда се въз основа на предполагаемо развитие на ситуацията.
- Има ситуативен характер.
- Изисква бързо и точно възприемане на голямо количество информация, правилна ориентация и адекватно решение.
- Свързано е с високо емоционално и волево напрежение.

Развитието на тактическото мислене започва с усвояване на определени тактически знания. Въз основа на тях се изграждат тактическите умения, изразяващи се в способността на спортиста да мисли и действа самостоятелно, бързо и правилно да оценява ситуацията, да взема най-адекватното решение, да отчита разумния риск и т.н. Важен компонент на тактическото мислене са и тактическите навици.

Развитието на тактическото мислене преминава през три етапа:

- Предварително планиране на тактическите действия.
- Решаване на тактическите задачи.
- Оценка на изпълнението на тактическите задачи.

Тактическото мислене е изключително важно за спортната дейност. В много от случаите именно то е решаващо за успеха. Това налага то да се развива целенасочено и да се усъвършенства в процеса на подготовка.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Каква е ролята на интелекта в спорта?
2. Какви са особеностите на тактическото мислене?
3. Как се развива и поддържа интелектуалната активност?

ТЕМА 12. ПСИХИЧНИ СЪСТОЯНИЯ В СПОРТА. ДИНАМИКА НА ПСИХИЧНИТЕ СЪСТОЯНИЯ НА СПОРТИСТА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС

Основни понятия:

- ✓ Психични състояния
- ✓ Особенности на психичните състояния
- ✓ Динамика на психичните състояния

Психичните състояния са неизменен спътник на спортната дейност както по време на подготовката, така и преди и по време на състезание. Те оказват съществено влияние върху поведението и действията на спортиста. Управлението и справянето с предстартовите състояния са сред водещите проблеми на спортната психология.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Психични състояния в спорта

➤ Същност

Психичните състояния са цялостна характеристика на психичната дейност за определен период от време, която засяга начина на протичане на психичните процеси и цялостната дейност на личността в **зависимост** от отразяваните явления и психичните свойства на личността.

➤ Особенности

- Динамичен и противоречив характер.
- В различни моменти доминират различни компоненти.
- Двупосочна детерминираност: а) външна – сила на дразнителя, субективна значимост и ранг на състезанието, допълнителни трудности, сила на противника, традиции, домакинство и др.; б) вътрешна – личностни особености, увереност в собствените възможности, степен на подготвеност, очаквания, предшестващи състояния и др.
- Индивидуалните особености на личността са съществени за определяне на структурата на психичните състояния.
- Предшестващите състояния влияят върху структурата на актуалното психично състояние.
- Имат специфичен външен израз.

2. Динамика на психичните състояния в спортносъстезателната дейност

Психичните състояния са част от адаптационната система на спортиста. Те са временна характеристика на психиката и се отличават с определена динамика в хода на спортносъстезателната дейност. Приспособяването към натоварванията и трудностите, съпътстващи спортната подготовка, към постоянно променящите се ситуации по време на тренировки и състезания е свързано и с промени в психичните състояния. Те са изменящи се и непостоянни. Поддържането на оптимални състояния, които да осигурят благоприятен фон за протичането на спортносъстезателната дейност, е резултат от успешната регулация и саморегулация. Психичните състояния влияят върху:

- ✓ работоспособността, активността и спортния резултат;
- ✓ тонуса и здравето на спортиста;
- ✓ цялостното поведение и действия на състезателя.

Върху динамиката и интензивността на психичните състояния влияят редица фактори на спортната среда – неспецифичен шум по време на състезание, големите натоварвания по време на тренировка, изискванията за максимални усилия на фона на нарастваща умора, поведение на треньора и др.

Според спецификата на спортната дейност психичните състояния на спортиста се обособяват в:

- ✓ психични състояния по време на подготовка;
- ✓ психични състояния преди състезание;
- ✓ психични състояния по време на състезание.
- ✓ психични състояния след състезание.

Управлението и регулацията на психичните състояния изискват много добра психическа грамотност на треньора.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Какви са особеностите на психичните състояния в спорта?
2. Какво влияние оказват психичните състояния върху поведението и дейността на спортиста?

ТЕМА 13. СТРЕС И ТРЕВОЖНОСТ В СПОРТА. ПРЕДСТАРТОВИ СЪСТОЯНИЯ. РЕГУЛАЦИЯ И САМОРЕГУЛАЦИЯ НА СЪСТОЯНИЯТА В СПОРТНОСЪСТЕЗАТЕЛНАТА ДЕЙНОСТ

Основни понятия:

- ✓ Стрес
- ✓ Тревожност
- ✓ Предстартови състояния
- ✓ Саморегулация на състоянията

Проблемът за справяне със стреса и тревожността заема значимо място в спорта. Емоционалните състояния са неразделна част от спорта. Начинът, по който спортистите се справят със стреса и тревожността, до голяма степен определя резултатността на спортната дейност.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Стрес и тревожност в спорта

Емоционалните преживявания са неизменен спътник в живота на спортиста. Те в значителна степен влияят върху поведението и действията на състезателите, а по този начин върху спортния резултат. Взаимоотношенията между тревожността, стреса и спортния резултат са особено значими за спортната дейност.

- Стрес

Стресът е сложно психично състояние с преживяване на напрежение при трудни и свръхтрудни ситуации и условия на дейността.

Съществуват два типа реакции при стрес – специфична защитна реакция или поведение и неспецифична реакция.

Най-често срещаните фактори, предизвикващи стрес, са опасност, неопределеност, дефицит от време. В областта на спорта като основни източници на стрес се определят: интензивните тренировъчни натоварвания, значимостта на състезанието, високите социални очаквания, възникващите конфликтни ситуации, победата и загубата, разминаването между възможности и очаквания и др.

- ✓ Тревожност

Тревожността е психично състояние, което се характеризира с общо напрежение и безпокойство, свързани с неопределеност на обекта. Тя се отразява на цялостната личност и е съпътствана от редица физиологични, поведенчески и психични реакции. Тревожността се проявява в две форми – ситуативна (свързана с конкретна ситуация) и личностна (черта на личността).

В областта на спорта особено значение има предсъстезателната тревожност. Тя се определя като тенденция за възприемане на състезателната ситуация като заплашваща. Справянето с предсъстезателната тревожност е от съществено значение за спортния резултат.

2. Предстартови състояния

Предстартовите състояния в спорта оказват съществено влияние върху спортните постижения. Те се проявяват в:

- ✓ отношението към предстоящото състезание;
- ✓ мотивацията;
- ✓ свойствата на вниманието (концентрация, устойчивост, разпределеност, превключване, обем);
- ✓ особеностите на познавателните процеси (усещания, възприятия, представа, памет, мислене, въображение);
- ✓ волевата активност;
- ✓ особеностите на емоционалната възбуда.

3. Форми на предстартовите състояния:

- **Предстартова треска** (изразено преобладаване на възбудните над задръжните процеси. Отразява се върху:
 - ✓ психомоториката (бързината и точността на двигателните реакции, координацията, точността, сръчността, темпа и ритъма на движенията);
 - ✓ свойствата на вниманието, особено концентрацията (състезателите стават разсеяни, отвлечат се по странични, ненужни подробности, трудно се концентрират върху основна дейност);
 - ✓ протичането на емоционалните процеси;
 - ✓ познавателните процеси;
 - ✓ волевата активност.
- **Предстартова апатия** (преобладаване на задръжните над възбудните процеси). Отличава се със:
 - ✓ забавено протичане на психичните процеси – възприятията, представите, мисленето (особено комбинативното и творческото мислене, които изискват бързо съобразяване и вземане на най-адекватното за конкретната ситуация решение);
 - ✓ свойствата на вниманието – разсеяност, трудности при концентрацията, стеснен обем;
 - ✓ психомоториката – забавени реакции, нарушения в координацията, сръчността на движенията;
 - ✓ мотивацията – липса на желание за участие;
 - ✓ липса на увереност в собствените възможности.
- **Боева готовност** (относителен баланс с лек превес на възбудните процеси). Това е оптималното предстартово състояние, за което са характерни:
 - ✓ оптимална активност на психичните процеси;
 - ✓ концентрация и насоченост на вниманието;
 - ✓ адекватна мотивация;
 - ✓ увереност в собствените възможности и умения за справяне;
 - ✓ относителна емоционална устойчивост и готовност за състезание.

4. Регулация и саморегулация на предстартовите състояния в спортносъстезателната дейност

Достигането на оптимално предстартово състояние е от ключово значение за спортния резултат. Това предполага умелото прилагане и постигане на баланс между методите за регулация (външни въздействия) и саморегулация (състезателя). Най-често прилаганите методи са:

- ✓ дихателни упражнения;
- ✓ двигателни упражнения;
- ✓ идеомоторна тренировка (тренировка в плана на представите);
- ✓ автогенна тренировка;
- ✓ когнитивна психотерапия и др.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Каква е ролята на предстартовите състояния в спорта?
2. С какво се характеризира предстартовата треска?
3. Кое е предстартовото състояние, в което най-често изпадате? Какви методи за саморегулация бихте приложили за овладяването му?

ТЕМА 14. ПСИХИЧНО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА СПОРТИСТА. СЪЩНОСТ И ХАРАКТЕРИСТИКИ. МЕТОДИ ЗА ПСИХИЧНО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Основни понятия:

- ✓ Психично възстановяване
- ✓ Методи за психично възстановяване
- ✓ Автогенна тренировка
- ✓ Идеомоторна тренировка

Съвременният спорт е съпроводен с високо психично напрежение, което води до физическа и психическа умора. Психичното възстановяване е съществена част от спортната подготовка. Прилагането на различни методи за психично възстановяване изисква съответните знания и умения от страна на треньора.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Психично възстановяване в спорта. Същност и характеристики

Психичното възстановяване е градивен процес на възстановяване на психичните и физическите ресурси на спортиста. За намаляване на нервно-психическото напрежение и психическата умора в периодите на тежки тренировки и състезания се използват разнообразни психологически методи. Изборът на възстановителни средства се определя според възрастта, индивидуалните особености на спортиста, етапа на подготовка, задачите на тренировъчния процес, характера и особеностите на тренировъчното натоварване. Стресовите въздействия водят до изменения във: вегетативните функции (честота на сърдечната дейност, дишане, кръвно налягане); поведението (тремор, нарушение в двигателната координация и в амплитудата на движения); познавателната сфера (негативни мисли, неувереност). Преобладаването на нарушенията в една или друга сфера зависи от индивидуалните особености на личността, овладените стратегии и умения за справяне. Системата на възстановяване трябва да се прилага комплексно (да се използват и спортнопедагогически, и медико-биологични, и психологически методи).

2. Методи за психично възстановяване

- *Автогенна тренировка*

Автогенната тренировка е един от най-разпространените методи за психично възстановяване, основан на самовнушението. Базира се на психофизиологичната зависимост – разхлабвайки или релаксирайки определени мускулни групи, можем да изменим емоционалните си състояния в определено направление. Чрез определени словесни формули вниманието се насочва последователно към отделни части на тялото, като по този начин се постига специфично усещане за релаксация. Използва се при високо психическо напрежение, за снемане на тревожността, страха, за преодоляване на умората и др. Автогенната тренировка дава възможност за съсредоточаване и отвлечане на вниманието и за управление на вегетативната нервна система.

- *Психо-мускулна релаксация*

Психо-мускулната релаксация е система от упражнения, насочени към предизвикване на напрежение, а след това разпускане на определени мускулни групи. Емоционалната възбуда предизвиква напрежение в специфични мускулни групи, разхлабването им води до намаляване на емоционалното напрежение.

- *Идеомоторна тренировка*

Идеомоторната тренировка (тренировка в плана на представите) е ефективен метод за психично възстановяване. Тя се прилага за релаксация, снемане на емоционалното напрежение, намаляване на тревожността, справяне с депресията, повишаване на увереността, овладяване на вегетативните реакции, по-бързо справяне с травми и др. Могат да се прилагат различни варианти в зависимост от вида спорт, предварителната подготовка, знания и умения за използването ѝ от страна на състезателя, целта, която иска да постигне.

- *Психосоматични методи:*

- ✓ дихателни техники;
- ✓ двигателни упражнения;
- ✓ мускулно разхлабване.

Използват се при нарушения в поведенческата сфера, при нарушения в координацията и двигателните реакции. В такива случаи се използват различни дихателни и двигателни упражнения, мускулно разхлабване.

- *Отвличане и превключване на вниманието.*
- *Самоубеждение, самозаповеди* – самовъздействие с акцент върху интелектуалните процеси, логическите аргументи и доводи, рационален анализ.
- *Самовнушение* – акцентът е върху емоционалната сфера, снижаване на критичността и съзнателността при възприемане и реализация на внушаваното съдържание, отсъствие на логически анализ.
- *Медитация* – изисква пасивно отношение, което способства за възникването на медитативния процес и води до релаксация и ускоряване на възстановителните процеси.
- *Апаратурни средства* – музика, цветомузика, видеоизображения, филми с успокояващ характер.

Методите за психическо възстановяване са не само за възстановяване след специфично спортносъстезателно напрежение. Те се прилагат и като средство за превенция на психическата умора.

Няма универсална програма, която да действа ефективно при всички спортове и всички спортисти. Всеки състезател възприема, преработва, осмисля, анализира, преживява по различен начин външните и вътрешните въздействия (благоприятни и неблагоприятни). Системата за психично възстановяване е пряко зависима от индивидуалните особености на личността, от възрастта, пола, от спортната квалификация и предходния опит (спортносъстезателен и личностен). Тя се разработва, допълва и усъвършенства в процеса на спортносъстезателната дейност.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Каква е ролята на психичното възстановяване в спортната дейност?
2. Кои са основните методи за психично възстановяване?

ТЕМА 15. ПСИХИЧНА УСТОЙЧИВОСТ НА СПОРТИСТА И ТРЕНЬОРА. СЪЩНОСТ И ПРОЯВИ. ФАКТОРИ НА ПСИХИЧНАТА УСТОЙЧИВОСТ ПО ВРЕМЕ НА ТРЕНИРОВКА И СЪСТЕЗАНИЕ

Основни понятия:

- ✓ Психична устойчивост
- ✓ Психична неустойчивост
- ✓ Фактори на психичната устойчивост

Психичната устойчивост на спортиста и треньора е съществено условие за успех в спорта. Съвременният спорт е съпроводен с изключително високо напрежение. Формирането и поддържането на психичната устойчивост на състезателя е една от основните задачи пред треньора и спортния психолог.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Психична устойчивост на спортиста и треньора. Същност и прояви

➤ Същност

Психичната устойчивост е способността за запазване на относителен баланс на функциониране на психиката, независимо от действието на различни външни и вътрешни фактори.

Тя се характеризира със запазване на самообладание в критични и отговорни ситуации, поддържане на оптимално ниво на психичните процеси и състояния, увереност и стабилност на поведението, адекватна мотивация и реакции на външни въздействия. Психичната устойчивост е съществена предпоставка за високи спортни резултати.

Психичната устойчивост е важна не само за състезателите, но и за техните треньори. Поведението на треньора влияе пряко върху емоциите, състоянията, поведението и действията на спортиста.

➤ Прояви

- *Психична устойчивост* – оптимална възбудимост и уравновесеност, самообладание, концентрация, адекватна мотивация, интелектуална и волева активност и др.
- *Психична неустойчивост* – свръхвъзбудимост, доминиране на отрицателни емоции, дезорганизираност, неадекватни поведенчески реакции, слаба концентрация, загуба на самообладание, обърканост, пасивност, неправилна оценка на ситуацията, грешни решения и др.

2. Фактори на психичната устойчивост по време на тренировка и състезание

Спортната дейност е свързана с редица предизвикателства и критични ситуации, пред които се изправят състезателите и треньорите. Те оказват както положително, така и отрицателно влияние върху психичната устойчивост, а по този начин и върху ефективността на спортната дейност. Те могат да се обособят в две групи:

➤ Външни фактори:

- ✓ поведение на публиката;
- ✓ домакинство/чужд терен;
- ✓ съдийски решения;
- ✓ поведение на треньора;
- ✓ атмосферни условия;
- ✓ медии;
- ✓ социални очаквания и др.

➤ *Вътрешни фактори:*

- ✓ личностни особености;
- ✓ развити умения за справяне;
- ✓ субективна оценка на нивото на подготвеност;
- ✓ спортна увереност и др.

Регулацията на психичната устойчивост е изключително важна за успешната спортносъстезателна дейност и постигането на високи спортни резултати. Водеща роля в този процес има треньорът. Той трябва да притежава необходимите знания и умения, да познава много добре индивидуалните особености на своите състезатели и отбора, както и методите за въздействие.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Какво представлява психичната устойчивост?
2. Кои са факторите, които оказват най-силно влияние върху Вашата психична устойчивост?

ТЕМА 16. ПСИХОЛОГИЧЕСКО ОСИГУРЯВАНЕ НА СПОРТНАТА ДЕЙНОСТ. МЯСТО И РОЛЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОТО ОСИГУРЯВАНЕ В СИСТЕМАТА НА СПОРТНАТА ПОДГОТОВКА. НИВА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКО ОСИГУРЯВАНЕ. ОСНОВНИ НАПРАВЛЕНИЯ

Обективно усложнената ситуация в съвременния елитен спорт поражда високи изисквания, от една страна, към организацията и управлението на процеса на спортната подготовка, от друга, към личността на състезателите и треньорите. Съвършената техника, прецизната регулация на движенията, поведението и състоянията на спортиста изискват висока психическа устойчивост и надеждност, способност за динамична

Основни понятия:

- ✓ Психологическо осигуряване
- ✓ Равнища на психологическо осигуряване

саморегулация съобразно контекста на средата. Това извежда на дневен ред необходимостта от изграждане и прилагане на цялостна система за психологическо осигуряване на подготовката на елитните състезатели.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Психологическо осигуряване на спортната дейност

Психологическото осигуряване е продължителен, системен и комплексен процес. То е съществена страна от единния и цялостен учебно-тренировъчен процес, неотменна част на спортната подготовка, а не инцидентна намеса при възникнал проблем. Психологическото осигуряване обхваща всички етапи и страни на цялостната спортносъстезателна дейност и е насочено към създаването на оптимални условия за нейното усвояване и протичане.

Психологическото осигуряване е система от целенасочени въздействия върху психиката, личността и постановката на дейността с цел пълноценно участие в процеса на подготовка и максимална състезателна реализация.

2. Място и роля на психологическото осигуряване в системата на спортната подготовка

Спортните постижения са комплексен резултат. Нарастващата сложност, динамика, риск изискват прецизна регулация и управление на поведението и действията на спортиста. Повишават се изискванията и очакванията към спортистите. Това налага необходимостта от висока психическа устойчивост и надеждност. Психологическото осигуряване създава необходимите условия за развитие на психичните качества и умения на личността, за повишаване на ефективността на отборните действия, за оптимизиране на процеса на спортната подготовка.

В психологическото осигуряване са налице значителни резерви за оптимизиране на дейността.

3. Нива на психологическото осигуряване

Очертават се три нива на осъществяване на психологическото осигуряване на спортната подготовка.

- *Външно равнище*

Свързано е със статусното и социалното осигуряване на подкрепа за развитието на спорта в страната и за дейността на спортиста. Включва държавната стратегия и политика по отношение на спорта, ролята на масмедияте и институциите, отношението на обществото към спорта като цяло и спортиста в частност. Формират се социалните очаквания и нагласите към необходимостта от психологическо осигуряване на спортната дейност.

➤ *Психолого-педагогическо равнище*

Това равнище включва взаимодействието състезател–треньор, отбор–треньор (треньорски екип). То е свързано с възможностите на треньора да води ефективно учебно-тренировъчния процес и да оказва при необходимост психологическа помощ и подкрепа. Насочено е към комплексното личностно изграждане като съществен елемент от педагогическото ръководство на тренировъчния процес.

➤ *Индивидуално-личностно равнище*

То е свързано с развитието на психичните функции и саморегулативните способности на спортиста, с възможностите за самоконтрол и саморегулация при динамично променящите се ситуации на спортносъстезателната дейност.

4. Основни направления на психологическото осигуряване

Съществуват три основни направления на психологическото осигуряване.

➤ *Психологическо осигуряване на спортната дейност*

Към това направление се включват:

- Психологическите основи на спортната дейност и произтичащите от това възможности за нейното оптимизиране и регулация.
- Психологическите основи на физическата подготовка, свързана с проявлението на редица психични свойства и качества и на тяхното целенасочено развитие и усъвършенстване в зависимост от изискванията на конкретния спорт.
- Психологически основи на техническата подготовка, насочена към целенасоченото и индивидуализирано усъвършенстване на психичните процеси, участващи в регулацията на движенията, характерни за конкретния вид спорт.
- Психологически основи на тактическата подготовка, свързана с усъвършенстването на рационалните начини за решаване на възникващите в процеса на тренировки и състезания задачи.

➤ *Психологическо осигуряване на личността и развитие на психичните функции на спортиста*

Това второ направление на психологическото осигуряване включва:

- *Психодиагностика* на личността на спортиста - при подбора – за определяне на спортната пригодност на съответния спортист; по време на тренировъчния процес – за определяне на индивидуалния подход и стил на дейност, за прилагане на необходимите превантивни или коригиращи въздействия, преди и след състезания – за изграждане на адекватна мотивация и успешно справяне с предстартовите състояния и резултата от състезанията и др.

- *Психолого-педагогически препоръки*, на базата на които се планира и реализира психическата подготовка, подава се необходимата информация към треньора.
 - *Психическа подготовка* – да осигури общото развитие на психичния потенциал, да формира съответните личностни качества и саморегулативни умения.
 - *Управление и саморегулация на състоянията и ситуативното поведение*. Свързано с овладяване и използване на определени методи за регулация и саморегулация на поведението, действията и състоянията както по време на подготовката, така и в състезателни, необичайни или екстремални условия.
- *Психологическо осигуряване на отбора* (обучение в екипност) – повишаване на координацията между индивидуалните действия на всеки член на отбора, психологическата съвместимост, съгласуваността на игровите взаимодействия и екипната работа.
- Това трето направление на психологическото осигуряване включва:
- *Психодиагностика на отношенията и взаимодействията в отбора* – структура, характер на взаимоотношенията, индивидуален статус на всеки член на отбора, вътрегрупова структура, лидери, отхвърлени и т.н.
 - *Психолого-педагогически препоръки за ръководството и управлението на отбора* – дават възможност за оптимално съчетаване на индивидуалните особености и постигане на по-добра групова ефективност.
 - *Психическа подготовка на отбора* - насочена към усъвършенстване на груповата структура и взаимоотношения, подобряване на взаимодействията, формиране на екипност и благоприятен психологически климат, съгласуване и координиране на действията и т.н.
 - *Управление на взаимоотношенията и конфликтите* – анализ на причините, превенция и справяне.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Защо е необходимо психологическо осигуряване в спорта?
2. Кои са основните направления на психологическото осигуряване и какво включва всяко от тях?

ТЕМА 17. ПСИХИЧЕСКА ПОДГОТОВКА В СПОРТА. СЪЩНОСТ И ВИДОВЕ. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ. МЕТОДИ НА ПСИХИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА

Основни понятия:

- ✓ Психическа подготовка
- ✓ Видове психическа подготовка
- ✓ Методи на психическа подготовка

Всяка сфера на човешката дейност предявява определени изисквания към физическата и психическата подготовка на човека. Удовлетворяването на тези изисквания е едно от най-важните условия както за усвояването на самата дейност, така и за постигането на необходимата ефективност при изпълнението ѝ. В още по-голяма степен това се отнася за сферата на спорта.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Психическата подготовка в спорта

Спортната подготовка е единна, цялостна система от взаимосвързани и взаимно обусловени страни – физическа, техническа, тактическа, психическа и теоретична. Подценяването на която и да е от страните ѝ води до негативен резултат за системата като цяло. На съвременния етап от развитието на спорта ролята на психологическите фактори непрекъснато нараства. В повечето случаи именно те са решаващи за изхода от дадено състезание.

Спорът е съпроводен с изключително голямо психично напрежение. Факторите на психично напрежение могат да бъдат обединени в две групи:

- Обективни – публичност, комерсиализация и свързаните с нея изисквания, социални очаквания, договорна обвързаност, продължителност на спортната кариера.
- Субективни – свръхмотивация, отговорност, липсата на увереност и умения за справяне, междуличностните взаимоотношения, които могат да подпомагат или да пречат състезателната изява.

Обективно усложнената ситуация в съвременния елитен спорт поражда твърде високи изисквания към дейността, поведението, действията и реализацията на спортистите. В този смисъл психическата и личностната подготвеност са съществени за успешната състезателна реализация на спортиста.

2. Същност и видове психическата подготовка

- Същност

Психическата подготовка е система от целенасочени въздействия върху психиката и личността на спортиста и треньора с цел достигане на пълноценно, максимално ефективно участие в процеса на подготовка и адекватна състезателна реализация.

Психическата подготвеност е комплексно качество на личността на спортиста, продукт на планомерен, целенасочен процес, осъществяван чрез обучението и социализацията. Съществено условие за ефективност обаче са убедеността и осъзнаването на необходимостта от психическата подготовка.

- Видове психическа подготовка, цели и задачи

А) *Обща психическа подготовка* – насочена към дългосрочно развитие и усъвършенстване на психичните качества, които са от значение за спортната дейност и цялостната подготовка на спортиста. Основните задачи на общата психическа подготовка са:

- Формиране и развитие на мотивацията за занимание със спорт.
- Формиране и развитие на базови личностни качества, стоящи в основата на активността, отношението към спорта, към подготовката, към себе си и другите (треньори, съотборници, противници и др.).
- Развитие на емоционалните и волевите качества.
- Развитие на психичните познавателни процеси – усещане, възприятие, представа, памет, мислене, въображение, които са основа за успешно изпълнение на дейността.
- Развитие на вниманието.

Б) *Специализирана психическа подготовка* – насочена към конкретния вид спорт. Тя е двустранно обусловена – от една страна, от специфичните изисквания на вида спорт, от друга, от индивидуалните качества на всеки състезател. Задачите на специализираната психическа подготовка са:

- Развитие на специалните психични качества, необходими за успешно изпълнение на специфичните изисквания на конкретния вид спорт.
- Развитие на психическата устойчивост и надеждност на спортиста.
- Развитие на способността за волева саморегулация.
- Развитие на необходимите личностни качества.
- Развитие и поддържане на адекватна мотивация.
- Изграждане и развитие на умения за саморегулация на поведението, действията, усилията и преживяванията.
- Формиране и развитие на увереността в собствената компетентност и умения за справяне в разнообразните ситуации на спортносъстезателната дейност.
- Управление на психическата работоспособност и осигуряване на висока степен на активност в тренировъчния процес.

В) *Специална психическа подготовка* – насочена към конкретно състезание. Тя преминава през три етапа:

Психическата подготовка преди състезание:

- Определяне на целта за предстоящия старт и формиране на увереност в постигането ѝ.
- Създаване на положителна нагласа и оптимална готовност за предстоящия старт.
- Формиране на адекватна мотивация.
- Активиране на уменията за саморегулация.
- Формиране на увереност в собствената компетентност и постигането на оптимален резултат.

Психическата подготовка по време на състезание:

- Овладяване на емоционалните състояния на спортиста и треньора.
- Коригиране при необходимост на състезателното поведение и действия.
- Управление на мотивацията и насочеността на усилията.
- Активиране на саморегулационните умения.

Психическата подготовка след състезание:

- Да мотивира състезателите за последващата подготовка.
- Да се анализират, осмислят и затвърдят постигнатите положителни резултати, независимо от крайния резултат.
- Да се анализират, осмислят и отработят допуснатите грешки и пропуски в състезанието.

От съществено значение се явява постигането на оптимален баланс между трите вида психическа подготовка.

3. Методи на психическа подготовка

За осъществяване на задачите на психическата подготовка в различните ѝ етапи и форми се използват разнообразни методи.

- Общо възпитателни методи – цялостно въздействие върху личността на спортиста, отношението към спорта въобще, базовата мотивация.
- Образователни методи – да изградят необходимата система от знания.
- Методи за психологическо обучение и формиране на съответните умения, навици и качества.
- Методи за психологическа тренировка:
 - ✓ моделирана тренировка – за адаптиране към условията на състезанието;
 - ✓ трениране на психическите функции;
 - ✓ десенсибилизационен метод – за привикване към силно отрицателните емоциогенни фактори;
 - ✓ социално-психологически методи;
 - ✓ поведенчески тренинг и др.
 - ✓ Методи на непосредствено психологическо въздействие:
 - ✓ психосоматични (дихателни и двигателни упражнения);
 - ✓ непосредствено словесно въздействие (убеждение, внушение, указание, заповед и др.);
 - ✓ непосредствено регулиране на психичните функции (отвлечане, стимулиране, насочване на мисълта, на вниманието, на волевата активност, предстартова концентрация и др.).
- Методи за регулиране на психичните състояния (за изменение на относителната сила на дразнителите, за трениране на нервните процеси, за условнорефлекторно предизвикване на ответна реакция и др.).

Това разнообразие от методи за психическа подготовка изисква съответна компетентност и умения от страна на треньора, положителна нагласа за прилагане на психическата подготовка и убеденост в ефективността ѝ.

ВЪПРОСИ И ЗАДАЧИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Кои са основните фактори на психично напрежение в съвременния спорт?
2. Какво представлява психическата подготовка?
3. Посочете видовете психическа подготовка и техните основни задачи.

ТЕМА 18. ПЛАНИРАНЕ НА ПСИХИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА

Основни понятия:

- ✓ Планиране
- ✓ Особенности при планирането
- ✓ Опорните точки при планиране
- ✓ Фактори за ефективността

Психическата подготовка е целенасочен, системен, продължителен и добре организиран процес. Епизодичните и кампанийни въздействия не могат да реализират нейните задачи. Ефективността на психическата подготовка зависи от нейното добро планиране и компетентно прилагане.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Планиране на психическата подготовка

Планирането на психическата подготовка се осъществява паралелно с планирането на цялостната подготовка на спортиста. Тя трябва да обхваща всички нейни страни и да отговаря на изискванията на съответния вид спорт в неговите конкретни разновидности. При планирането на психическата подготовка е необходимо да се спазват следните изисквания:

- Да се отчитат индивидуалните възможности и психологическите особености на личността, спортната квалификация, възрастовите особености, полът, предходният спортносъстезателен опит.
- Да е насочена към максимално развитие и реализиране на потенциала на състезателя.
- Да се планира като част от цялостната спортна кариера на състезателя (придава целенасоченост на усилията, влияе върху мотивацията и на състезателите, и на треньорите).
- Лично участие на състезателите в процеса на планирането (формира съпричастност, по-голяма активност и съзнателност в хода на осъществяването ѝ).
- Да се отчита многогодишният характер на психическата подготовка, т.е. тя трябва да решава не само частни задачи, свързани с конкретен старт, но и общо възпитателни и общо развиващи задачи, свързани с цялостната спортна и житейска реализация на спортистите.

2. Особенности при планирането на психическата подготовка

При планиране на психическата подготовка трябва да се имат предвид следните особености:

- Точно определяне на целта на психологическите въздействия.
- При подбора на психологически средства да се спазва изискването за развитие на важните за конкретния вид спорт качества и умения на спортиста.
- Да се прилага система за контрол и проверка на нивото на психическата подготовка.
- Да се предвижда постепенно увеличаване на избраните средства, за да се поддържа интензивност на тренировъчната работа в процеса на подготовка за състезание.

3. Опорните точки при планиране на психическата подготовка

На основата на общите положения се разработват конкретните планове за отделните видове психическа подготовка. При разработване на конкретните планове е необходимо:

- Да се определят целите и основните задачи на психическата подготовка.
- Да се подберат средствата, чрез които да се реализират.
- Да се планира времето, за което трябва да се реализират тези задачи.
- Да се отчитат индивидуалните, възрастовите и половите особености на състезателите, тяхната спортна квалификация, минал спортносъстезателен опит (положителен и отрицателен), особеностите на конкретния спорт и изискванията, които той предявява към качествата и състезателното поведение на спортиста.

Разработването на плана за психологическата подготовка предполага съответни знания на педагога, както и умения за тяхното прилагане.

4. Фактори за ефективността

Ефективността на психическата подготовка зависи от:

- Убедеността, активното участие, координацията и доверието между треньор (треньорски щаб), състезател и психолог.
- Формиране на положително отношение към психическата подготовка, нейното място и значимостта ѝ в цялостния процес на подготовка.
- Доброто познаване (знания за необходимостта, ползата, начините и средствата за реализирането ѝ).

Психическата подготовка не е моментна намеса при решаване на вече възникнал проблем или конфликт, а развитие и превантивни въздействия.

Ролята на треньора в този процес е изключително отговорна. Той, заедно с психолога, планира, подпомага, насочва, управлява този процес. Необходими са съответните психологическа грамотност, компетентност и готовност да прилага различните средства и методи на психическата подготовка.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА:

1. Какви са основните изисквания при планирането на психическата подготовка?
2. Какво трябва да включват плановете за конкретния вид психическа подготовка?
3. От какво зависи ефективността на психическата подготовка?

ТЕСТ

ВЪПРОСИ ОТ РАВНИЩЕ „ЗНАНИЕ“ ПО ТЕМА
„ПСИХИЧЕСКА ПОДГОТОВКА В СПОРТА“

1. Отбележете със знака или вярното твърдение за психическата подготовка в спорта.

Психическата подготовка се състои в:

- А) Знания, умения, навици, качества
- Б) Психическата подготовка е система от целенасочени въздействия върху психиката и личността на спортиста и треньора с цел достигане на пълноценно, максимално ефективно участие в процеса на подготовка и адекватна състезателна реализация
- В) Свойство да въздейства или да противодейства на външни съпротивления

2. Посочете кои са факторите на психическото напрежение в съвременния спорт:

- А) обективни, субективни
- Б) генотипни, фенотипни
- В) съзнателни, волеви

3. Посочете кои са видовете психическа подготовка в зависимост от насочеността ѝ:

- А) основна, селективна, комплексна
- Б) евристична, вероятностна, екстремална
- В) обща, специализирана, специална

4. Посочете верния отговор: Каква е основната цел на общата психическа подготовка?

- А) Дългосрочно развитие и усъвършенстване на базовите психически функции и качества, които са от значение за спортната дейност и цялостната подготовка на спортиста
- Б) Развива онези психични функции и качества, които биха осигурили успешна изява в съответния вид спорт
- В) Развитие на способностите за самоинформиране и самоконтрол

5. Кой от посочените методи НЕ се отнася към методите на психическата подготовка?

Посочете грешното становище:

- А) Десенсибилизационен метод
- Б) Поведенчески тренинг

- В) Моделирането
- Г) Непосредствено словесно въздействие

6. Разграничете от посочените възможни обективните фактори на психично напрежение:

- А) публичност, елитарност, фенове, медии, очаквания, комерсиализация, договорна обвързаност
- Б) свръхмотивация, предстартови състояния, продължителност на кариерата, конкуренция
- В) увеличават се изискванията, клубни очаквания, отговорност

7. Разграничете кое от посочените възможни условия е ГРЕШНО.

Ефективността на психическата подготовка зависи от:

- А) Убедеността и активното участие
- Б) Координацията и доверието между треньор, състезател и психолог
- В) Сходни по кинематика, но различаващи се по динамика упражнения
- Г) Положително отношение

8. Номерируйте отделните етапи на специалната психическа подготовка:

- Психическа подготовка по време на състезанието
- Обсъждане на постигнатите резултати
- Психическа подготовка след състезанието
- Психическа подготовка преди състезанието

9. Посочете ГРЕШНОТО твърдение:

При планирането на психическата подготовка следва да се отчитат:

- А) индивидуалните, възрастовите и половите особености на състезателите
- Б) изложението на знанията
- В) спортната квалификация, минал спортносъстезателен опит
- Г) особеностите на конкретния спорт и изискванията, които той предявява към качествата и състезателното поведение на спортиста

ВЪПРОСИ ОТ РАВНИЩЕ „РАЗБИРАНЕ“
ПО ТЕМА „ПСИХИЧЕСКА ПОДГОТОВКА В СПОРТА“

1. Разграничете и групирайте, като свържете със стрелки, следните характерни трудности в психическата подготовка (посочени от ляво с цифри 1, 2, 3, 4) с типични методи за противодействието им (посочени от дясно с а), б), в), г):

1. Надценяване, страх от противника

а) С приближаване на състезанието все повече да се говори за слабите страни на противника и за силните страни на собствения отбор

2. Подценяването

б) Засилване на спортното разузнаване и повишаване на вниманието

3. Главозамайването

в) Да припомни най-големите успехи на състезателите и по какъв начин са постигнати, да извлекат с общи усилия поуки

4. Изненади с непознат противник

г) Да се разкрие вредното влияние на това явление с конкретни примери от собствения и чуждия опит, да се наблегне на чувството за отговорност

2. Поставете пред всяка една от характеристиките буквата на психическата подготовка, за която се отнася:

(Поставете подходящата буква А или Б в квадратчето.)

А. Обща психическа подготовка

Б. Специализирана психическа подготовка

- 1. Насочена е към дългосрочно развитие и усъвършенстване на онези психически функции и качества, които са от значение за спортната дейност и цялостната подготовка на спортиста
- 2. Насочена е към цялостната личност, към всички аспекти на дейността и има перманентен характер
- 3. В пряка зависимост от изискванията на конкретния вид спорт
- 4. Има за цел да развива онези психични функции и качества, които биха осигурили успешна изява в съответния вид спорт

3. Посочете кои компоненти на личността се определят като характеризиращи психическата готовност преди състезание?

- А) самообладание, решителност, недостатъчно осмислени повторения
- Б) представяне, възприемане, скованост, неточност
- В) сложност на двигателното действие, саморегулация, вторични умения
- Г) трезва увереност на спортиста в своите сили, стремеж да мобилизира всички сили за победа, емоционална възбуда, висока устойчивост при преодоляване на препятствията, способност да управлява поведението си

4. В лявата колона са изброени задачите, а в дясната са посочени видовете специална психическа подготовка. Намерете съответствието между тях, като към всяка цифра запишете съответстващата ѝ буква:

- | | |
|--|--|
| 1. Определяне целта на предстоящия старт, създаване положителна нагласа, адекватна мотивация, увереност | а) Психическа подготовка след състезание |
| 2. Овладяване на емоционалните състояния, коригиране на състезателното поведение, управление насочеността на усилията | б) Психическа подготовка преди състезание |
| 3. Да се анализират, осмислят и отработят пропуски; да мотивира състезателите да се осмислят и затвърдят положителните резултати | в) Психическа подготовка по време на състезание |

Отговор: 1.....; 2.....; 3.....

5. Кои от изброените механизми и способности на самовъздействие се отнасят за успокояване и кои за мобилизиране на състезателите? Поставете съответната цифра към вида, за който се отнася:

1. Разхлабване на мускулатурата на тялото
2. Приятна топлина на тялото
3. Бавни движения и действия
4. Бърз ритъм на сърдечната и дихателната система
5. Бавен ритъм на сърдечната и дихателната дейност
6. Напрягане на мускулатурата
7. Аритмични и силни звуци
8. Тихи звукове и шумове
9. Успокояващ масаж
10. Мобилизиращ масаж

Успокояващи са:.....

Мобилизиращи са:

ТЕСТ НА ТЕМА ПСИХИЧЕСКА ПОДГОТОВКА В СПОРТА

1. Посочете верния отговор. Кое от изброените е определение за психическа подготовка:

- А) Система от целенасочени въздействия върху психиката и личността на спортиста и треньора с цел достигане на пълноценно, максимално ефективно участие в процеса на подготовка и адекватна състезателна реализация
- Б) Процес, при който се събира информация и се оценява действителното състояние на даден състезател и неговото сравняване с планираното
- В) Специализирана система от едновременни и последователни действия, насочени към рационална организация на вътрешните и на външните сили, действащи върху спортиста, както и тяхното най-пълно използване за решаването на конкретна двигателна задача

2. Посочете за кой вид метод на психическата подготовка се отнася следната дефиниция:

„Чрез него се постига цялостно въздействие върху личността на спортиста, отношението към спорта въобще, базовата мотивация за занимания със спортна дейност“.

- А) образователен
- Б) общовъзпитателен
- В) социален

3. Отбележете верния отговор. Кое от изброените е основна задача на специалната психическа подготовка по време на състезание:

- А) Да се прилага само в подготвителния период на подготовката
- Б) Личното участие на състезателите
- В) Да се избягва контролът на психологическата подготовка

4. Посочете кои са обективните фактори на психическото напрежение:

- А) публичност
- Б) свръхмотивация
- В) публика (фенове)
- Г) отговорност
- Д) очаквания
- Е) договорна обвързаност
- Ж) неувереност

5. Изберете един от факторите, който да се впише в текста:

..... на състезатели и треньори налага повишени изисквания към резултатността на тяхната дейност, а оттам и към тяхната подготовка и реализация. Тя регламентира по строго определен начин поведението и дейността им не само по отношение на прякото им участие в спортносъстезателната дейност, но и по отношение на тяхното публично поведение.“

- А) Неувереността
- Б) Страхът от неуспех
- В) Договорната обвързаност
- Г) Публичността

6. Поставете пред всяко едно от характеристиките буквата на психическата подготовка, за която се отнася: Поставете подходящата буква в квадратчето

А. Обща психическа подготовка

Б. Специализирана психическа подготовка

- 1. Насочена е към дългосрочно развитие и усъвършенстване на онези психически функции и качества, които са от значение за спортната дейност и цялостната подготовка на спортиста
- 2. Насочена е към цялостната личност, към всички аспекти на дейността и има перманентен характер
- 3. В пряка зависимост от изискванията на конкретния вид спорт
- 4. Има за цел да развива онези психични функции и качества, които биха осигурили успешна изява в съответния вид спорт

7. Поставете пред всяка една от задачите буквата на психическата подготовка, за която се отнася: (Поставете подходящата буква в квадратчето . За всеки правилен отговор се дава по 1 точка.)

А. Обща психическа подготовка;

Б. Специализирана психическа подготовка

- 1. Формиране и развитие на мотивация за занимание със спорт
- 2. Развитие на специалните психични качества, необходими за успешно изпълнение на специфичните изисквания на конкретния вид спорт, разглеждани във възрастов аспект и с оглед на конкретната спортносъстезателна дейност
- 3. Развитие на психическата устойчивост и надеждност на спортиста
- 4. Формиране и развитие на базови личностни качества, стоящи в основата на активността, отношението към спорта, към подготовката, към себе си и другите

8. За осъществяване на задачите на психическата подготовка в различните ѝ етапи и форми се използват разнообразни методи. Посочете кои четири от дадените се отнасят за методите на психологическата тренировка:

- А) трениране на нервните процеси
- Б) непосредствено словесно внушение
- В) моделирана тренировка
- Г) поведенчески тренинг
- Д) непосредствено регулиране на предстартовата концентрация
- Е) десенсибилизационен метод
- Ж) трениране на психическите функции

9. Посочете за кой метод се отнася следната характеристика:

„Привикване към силно отрицателни емоциогенни фактори“

Отговор:.....

10. Посочете кои са задачите на специалната психическа подготовка по време на състезание:

- А) Да мотивира състезателите за последващата подготовка (начинът, по който се преживява резултатът от състезанието)
- Б) Коригиране при необходимост на състезателното поведение и действия
- В) Определяне на целта за предстоящия старт
- Г) Управление на мотивацията и насочеността на усилията
- Д) Активиране на саморегулационните умения.
- Е) Овладяване на емоционалните състояния на спортиста и треньора
- Ж) Достигане на оптимална психическа готовност за състезание

11. Към дадените добавете още две особености при планирането на психическата подготовка:

1. Да се отчитат психологическите особености на личността

2. Да се отчитат възрастовите особености

3.

4.

12. Изберете едно от посочените три предложения, което да поставите на мястото на буквите А, Б, В и Г: (Всеки верен отговор Ви носи по 1 точка)

Психическата подготовка е продължителен, системен и(А) процес. Тя е съществена страна от единния и цялостен(Б)..... процес. Прилагането на специфични средства и методи осигурява целенасочена подготовка на (В) и личността на състезателя, което му дава възможност за оптимално участие в процеса на спортната (Г)

- | | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| (А) <input type="checkbox"/> основен | <input type="checkbox"/> комплексен | <input type="checkbox"/> физически |
| (Б) <input type="checkbox"/> учебно-тренировъчен | <input type="checkbox"/> възпитателен | <input type="checkbox"/> оздравителен |
| (В) <input type="checkbox"/> резултата | <input type="checkbox"/> възпитанието | <input type="checkbox"/> психиката |
| (Г) <input type="checkbox"/> изява | <input type="checkbox"/> среща | <input type="checkbox"/> подготовка |

13. Кои от посочените твърдения НЕ се отнасят за специална психическа подготовка, насочена към конкретно състезание:

- А. Създава се положителна нагласа към предстоящия старт
- Б. При необходимост се коригира състезателното поведение
- В. Оптимално се дозират външните въздействия
- Г. Определяне на целта за предстоящия старт
- Д. Нагласа за победа
- Е. Анализират се допуснатите грешки
- Ж. Мотивира се състезателят за следващото състезание

14. В зависимост от обекта на въздействие психическата подготовка бива три вида. Като имате предвид, че от съществено значение е постигането на оптимален баланс между тези трите вида, посочете кои са те:

- А).....
- Б).....
- В)