



НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ "ВАСИЛ ЛЕВСКИ"



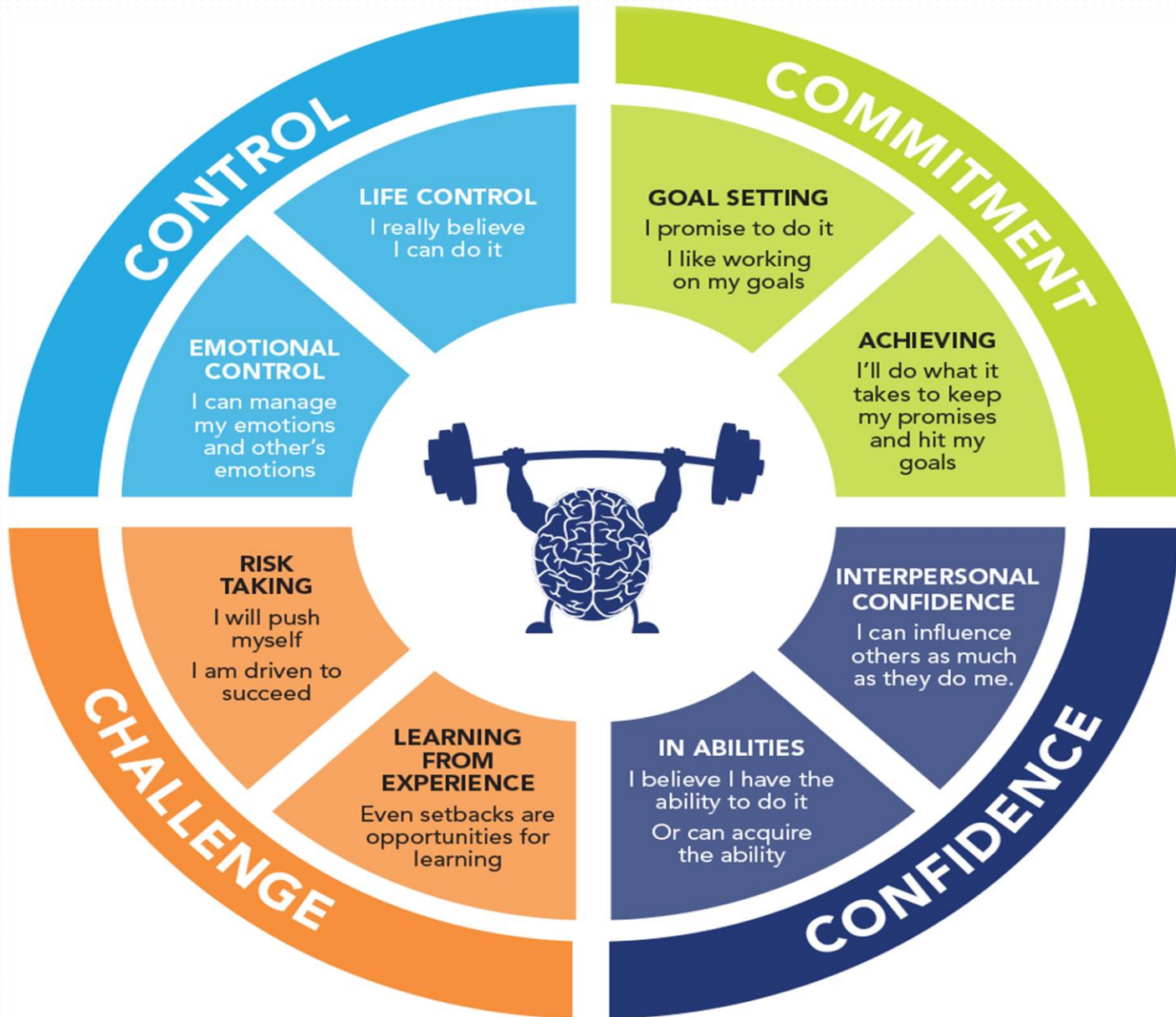
КАТЕДРА „БОРБА И ДЖУДО“

Употреба на нетрадиционни средства на подготовка в спорта за високи постижения – МЕНТАЛЕН ТРЕНИНГ

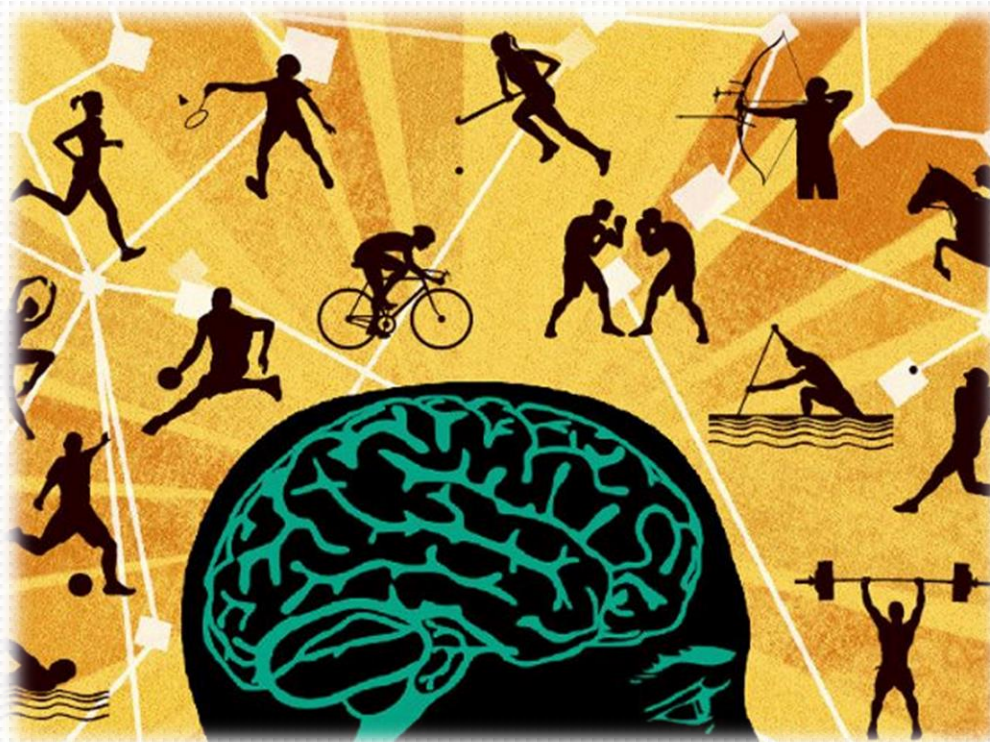
ас. Мария Янчева, доктор



Редица изследвания разкриват големи възможности за оптимизиране на състезателната реализация чрез обучение и трениране на психични умения, които осъществяват връзката и преноса между тренировъчната дейност и състезателната изява. Интегрирането на психологически техники в спортната тренировка подпомага прилагането на психичните умения в спортно-състезателната среда.



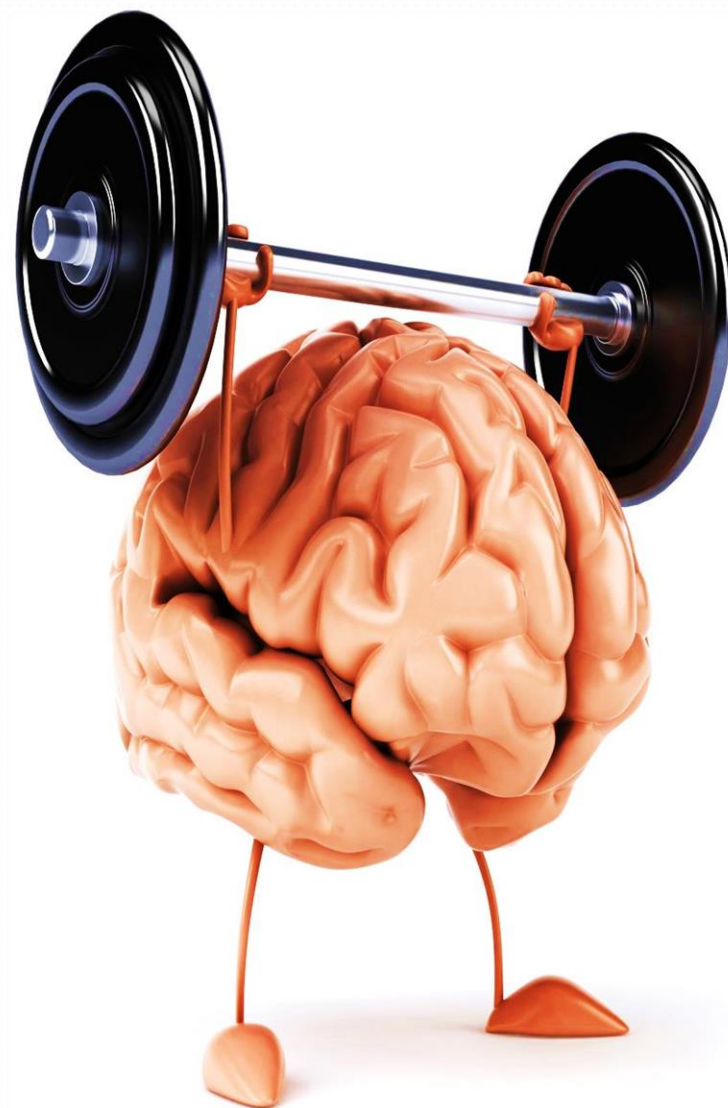
Разкриването на потенциала на състезателите в спорта за високи постижения е един от значимите изследователски проблеми в спорта. Въпросът как да се подобри изявата на спортистите в условията на състезателната среда, при високи психични и физически натоварвания, е особено актуален.



Менталният тренинг е комплексен метод за осъществяване на обща и специална психологическа подготовка в спорта, който се концентрира върху системна тренировка и възпитание на психични умения, които са свързани с успешната състезателна реализация в спорта за високи постижения и водещи до психично благополучие на състезателите в живота.



В менталния тренинг се включват – обучение, трениране, развиване и планиране на умения. Най-често се използват: визуализация, релаксация, идеомоторна тренировка, поставяне на цели, когнитивно реструктуриране. Тези методи са насочени към индивидуално самопознание и помагат на състезателите да разпознаят и променят своите негативни мисли и неадаптивни умения (Corey, 2001).



Изследванията установяват, че както физическите, така и психическите реакции могат да бъдат усъвършенствани чрез **психични представи** (Brouziyne & Molinaro, 2005). Предизвикването на положителни и ярки образи изисква спокойно място, където спортистите могат да релаксират чрез дихателни техники или прилагането на прогресивна мускулна релаксация. Състезателите визуализират детайлни сцени, представи от най-доброто си предишно изпълнение или бъдещи желани резултати. Тези картини могат да включват всички сетива.





Най-ефективните техники за визуализация предизвикват много ярки преживявания на пълен контрол над успешното изпълнение (Домусчиева-Роглева, 2009). Силата на представата позволява на спортистите да тренират и усъвършенстват своите умения и стратегии, без да се намират в реална тренировъчна или състезателна среда. Те подпомагат повишаването на увереността на спортиста в способностите си за справяне в напрегнати ситуации.

Целеполагането в спорта води до повишаване на ефективността чрез подобряване на концентрацията на вниманието, решаването на проблеми и нарастване на вложените усилия и постоянство (Locke & Lathman, 1984). Това е така, защото техниките на целеполагане: дават посока за действие на личността, служат за регулиране на изразходваните усилия, стимулират настойчивостта и постоянството, водят до разработването на нови стратегии за развитие. За да бъде ефективна програмата за целеполагане е необходимо спортистите да си поставят краткосрочни и дългосрочни цели, които да бъдат измерими, конкретни и предизвикателни.



Добре формулираните програми за поставяне на цели могат да влияят върху изпитваните емоции като цяло и конкретно върху редуцирането на тревожността. Техниките на целепологане изискват време за промяна на емоционалните преживявания на личността.

Когнитивното преструктуриране е процес на разпознаване на негативните мисли и тяхното преобразуване в позитивни, с помощта на вътрешен монолог. Необходимо е спортистите да разберат, че напрежението е възприятие на ситуацията, а не е факт (Lavalee et., al., 2004).

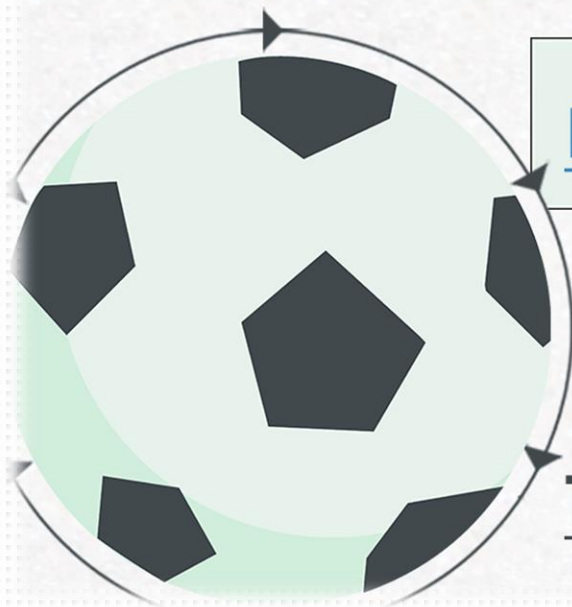


След прилагането на менталния тренинг състезателите по-добре контролират емоциите си и отчитат по-голяма концентрация по време на тренировка и състезание, което води до по-добро представяне.



Психичните умения могат да се тренират целенасочено и системно, както се тренират двигателните и технико-тактическите умения на спортистите в техния тренировъчен процес (Holliday et., al., 2008).

Match Practise



Mental training

Technique training



Менталният тренинг се е наложил като ефективен метод на психологическото осигуряване в спорта, но прилагането му изисква търпение и доверие, защото резултатите не могат да дойдат веднага (Strean & Roberts, 1992).

Литература

1. Домусчиева-Роглева, Г. Предсъстезателна тревожност и стрес в спорта, 2009.
2. Brouziyne, M., Molinaro, C. Mental imagery combined with physical practice of approach shots for golf beginners. *Percept. Mot. Skills* 101, 203-211, 2005.
3. Corey, G. Theory and practice of counseling and psychotherapy (6 ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, 2001.
4. Holliday, B., D., Burton, G., Sun, J., Hammermeister, S., Naylor, D., Freigang (2008). Building the better mental mousetrap: Is periodization a more systematic approach to promoting performance excellence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 199-219.
5. Lavalee, D., Kremer, J., Moran, A., Williams, M. (2004). *Sport Psychology. Contemporary Themes*. New York: Palgrave Macmillan.
6. Locke, E.A. & Lathman, G.P. Goal setting: A motivational technique that works. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1984.
7. Strean, W. B., & Roberts, G. C. (1992). Future directions in applied sport psychology research. *The Sport Psychologist*, 6, 55-65.



Благодаря за вниманието!