



КОНЦЕНТРАЦИЯ И КОНТРОЛ ПРИ ПОДГОТОВКАТА ЗА СЪСТЕЗАНИЕ ПО ФЕХТОВКА

Филип Шабански

Психологията е важен аспект на фехтовката. Както при повечето спортове, така и при фехтовката има необходимост от ментално обучение на спортиста, за да може да се извлекат максимално ползите от физическата и тактическата му подготовка и прилагането им без усилия в боя, независимо от ситуацията.

Същността на концентрацията се състои в способността един фехтовач да съсредоточи правилно вниманието си върху задачата. Мнението, че след като са положени усилия в тренировките и в участието в един турнир, е направено всичко по отношение на подготовката е неправилно. За някои спортисти това може да е достатъчно, но за повечето не е така.

Като се има предвид ежедневието на един човек, как може фехтовачът да се изолира от останалия свят и да се потопи само в усъвършенстване на фехтовалните си качества или в следващия бой?

Има два вида разсейване на вниманието: вътрешно и външно. Вътрешното отвличане на вниманието е това, което става в ума, когато човек се опитва да мисли за твърде много неща наведнъж. Външното разсейване е това, което се случва наоколо, като например шофьор, който навлиза рязко в друга лента. И двата вида разсейване могат да бъдат голяма пречка, когато състезателят се фехтува.

Концентрацията е способност да се съсредоточи вниманието върху непосредствената задача. Когато много неща се случват едновременно, концентрацията изисква да могат да се вземат бързи и точни решения за непосредствените приоритети.

Концентрацията в никакъв случай не означава блокиране на външното разсейване. Напомняйки на себе си да не мислим за нещо определено, ние всъщност посвещаваме вниманието си точно на него. Мислейки за нещо, което не трябва да правим, ние всъщност се фокусираме върху него. Нашето тяло прави това, което мозъкът е казал да се прави.

Каква аналогия може да е направи във фехтовката? Например, когато фехтовачът участва в турнир е възможно съдията да е излязъл с решение, с което състезателят да не е съгласен. Или може би той има проблем с оръжието. Този факт обременява мисълта му през целия ден, въпреки че той си повтаря



да не мисли за това. В резултат фехтовачът не се състезава добре.

И така, как се справя той с толкова много неща случващи се около него, докато се опитва да усъвършенства възможностите си в един сложен и силно конкурентен спорт?

ФЕХТОВКА И НИЩО ДРУГО

Да не се внасят предмети в залата, които не са свързани с фехтовката, когато състезателят тренира или се състезава. Ако това не може да стане, тогава той трябва да пропусне тренировката или турнира. Времето трябва да се управлява разумно.

КОНЦЕНТАЦИЯ ВЪРХУ ЕДНО НЕЩО

Когато фехтовачът се опитва да се съсредоточи върху твърде много неща наведнъж, той всъщност се разсейва и в крайна сметка не е в състояние да се съсредоточи върху каквото и да било. Постепенно трябва да се съсредоточи само върху "едно нещо". Той трябва да се запита: "Какво е важно сега?". Правилният отговор е този, който определя най-важното нещо на този непосредствен момент. Състезателят трябва изцяло да се концентрира именно само върху него.

Вместо да бъде изнервен карайки се със съдията, фехтовачът трябва да се съсредоточи върху собствените си фехтовални действия. Повтаряйки си кратки, специфични фрази той улеснява фокусирането върху това "едно нещо."

ТРЕНИРОВКИ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ

Фехтовачите могат да се научат да изострят концентрацията си с упражнения. Първите две са най-добри при вътрешно отвличане на вниманието, а третото е най-добро, ако става дума за външно разсейване.

1. Ударението е върху дишането. Вдишва се чрез разширяване на корема и се издишва с натискане върху него. Вдишванията и издишванията трябва да бъдат плавни и вниманието е изцяло концентрирано върху дихателния цикъл в продължение на две минути.

2. Упражнение със същата цел е да се седне много тихо и да се обърне внимание на биенето на сърцето. Продължителността на това упражнение е толкова голяма, колкото може да се задържи мисълта върху него.

3. Седнете между две стереоуредби, от които се чува музика с еднаква сила. Слушайте последователно една песен за 10 секунди и след това преминете към друга. Повторете упражнението колкото може повече пъти, като се опитвате да се концентрирате максимално върху песента всеки път.

СЪСРЕДОТОЧЕТЕ СЕ ВЪРХУ МИСЪЛТА: „КАКВО ДА ПРАВЯ?“

Както всеки опитен родител или учител знае, ако се каже на едно дете



да не прави нещо, то ще го направи мигновено. Възрастните не са по-различни. Има много случаи, в които човек си казва отново и отново да не прави дадено нещо. Вместо това той би могъл да се самоинструтира да прави обратното. Например, фехтовачът вместо да си повтаря „Не удряй извън целта!“, трябва да си казва: " Стигни целта, вземи точка!".

Фокус и концентрация са умения, които се притежават. Не е необходимо човек да е изключителен, за да може да се концентрира на високо ниво. Отвлечането на вниманието от вътрешни или външни фактори е поправима ситуация, стига да съществува желание да се контролира това, върху което се работи в момента. Чрез практика се увеличава възможността да се засили концентрацията, което от своя страна подобрява конкурентоспособността във фехтовката.

Доста често във фехтовката се случва да възникне критична ситуация и спортистът реагира по начин, по който я чувства подсъзнателно. Тази реакция е основата на начина, по който фехтовачът управлява ситуацията. Понякога емоциите на един спортист могат да бъдат добра база за реакция и те могат дори добре да повлияят върху играта му. Понякога фехтовачите забравят, че имат независимо мислене, притежават свободна воля и приемат това, което се случва с тях, а не това, което те биха могли да направят.

Има много неща, които ние не можем да контролираме, но нещото, което със сигурност можем да направим, е да контролираме е самите себе си. Това трябва да бъде водещата мисъл в трудните и предизвикателни ситуации във фехтовката. Ако се случи нещо, което фехтовачът не може да контролира (като счупване на оръжие), той трябва да мисли рационално за решаване на проблема. Ирационалните реакции могат да затруднят неговата визия за по-добро решение. Как да се процедира в подобни случаи?

Една от най-големите психологически грешки във фехтовката е опитът да се контролира това, което не може да бъде контролирано и не се контролира това, което може да се контролира. Много фехтовачи се опитват да поправят това, над което те нямат никакъв контрол. Това, което те не осъзнават е, че могат да насочат енергията към решаване на проблема си, като се съсредоточат върху това, което те могат да контролират.

МОЖЕТЕ ЛИ ДА КОНТРОЛИРАТЕ ДАДЕНО НЕЩО?

Запитайте се дали можете да контролирате нещо от ситуацията, в която сте попаднали. Макар, че има много неща, които абсолютно не могат да бъдат контролирани, има и много неща, които можем да контролираме, дори и в привидно неконтролируема ситуация. Разбира се, не можете да промените факта, че любимото ви оръжие се е счупило, но може би имате резервно



оръжие, с което също бихте победили. Вие не можете да контролирате забележката на рефера, но можете да промените своите действия по-нататък в боя.

ДАЛИ ТОВА Е ВРЕМЕННА ИЛИ ПОСТОЯННА СИТУАЦИЯ?

Както се казва "Нищо не трае вечно." Въпреки, че нещо лошо се е случило и имате чувството, че е непоправимо, на практика вероятно не е така. Да речем, че имате тежка травма и се чувствате много зле. Мислите за себе си: "Аз никога няма да бъда в състояние да се фехтовам и да правя неща, които съм правил преди." Истината е, че с упорит труд и решителност, може да сте в състояние да вършите нещата много по-добре, отколкото преди травмата.

ВИНАГИ СТАВА ДУМА ЗА ГЛЕДНАТА ТОЧКА.

Объркване в едно нещо в живота не означава провал на всички неща в него. Провал в дадена ситуация в живота е възможност, от която би могла да бъде извлечена поука и съответно по-печеливши реакции в бъдеще. Може би трябва да се поработи върху отбраната, но атаката вероятно е добрата ви страна.

В зависимост от гледната точка една и съща ситуация може да изглежда за един фехтовач като контролирана от него, а за друг – като неконтролирана. Например, ако той е загубил първия бой в групата, той би могъл да мисли, че въпреки тази загуба в следващите боеве ще победи. В същата ситуация би могло да има и друга гледна точка. Първият бой е загубен и изглежда, че всички останали ще бъдат загубени.

Постигането на постоянно добри спортни резултати започва с начина на подготовка за един турнир. Установяването на индивидуална рутина е от съществено значение за програмата на обучение на всеки фехтовач. Това създава основата, върху която ще се гради тонусът на състезателя за останалата част от деня. Как се чувства фехтовачът при навлизането в състезанието както психически, така и физически трябва да е добре планирано предварително и да изглежда като че ли е правено много пъти преди това. По този начин, когато дойдат състезателните дни, фехтовачът няма да се чувства така, сякаш турнирът е ново и стресиращо преживяване.

Разработване на план за действията на състезателя по време на бой е критична част от обучението на всеки фехтовач. Това може да подобри силно спортните резултати. Непостоянството в подготовката води до непостоянство в резултатите. Някои фехтовачи смятат, че имат изградена рутина в подготовката, а всъщност имат изграден един ритуал. Ритуалът се основава на суеверно поведение, което няма връзка с представянето в турнира. Този ритуал произтича от чувството за тревога и мисленето на състезателя, че той има



контрол върху представянето си на състезанието. Той е по-загрижен за това, което се случва с него като знак на съдбата, отколкото за това, което прави за подобряване на неговата подготовка.

Вместо да се налага подобен ритуал, трябва да се изгради рутината, която всъщност е утвърден план на дневните тренировки и на състезанията. Тези задачи, свързани с поведението на даден спортист създават у него чувство за контрол, стабилност и готовност. Рутината е разработен по такъв начин план, че несъответствията, които влияят отрицателно върху представянето на състезателя са значително намалени. Има много видове рутина. Бидейки индивидуален спорт, видът рутина при фехтовката трябва да съответства на типа на отделния фехтовач.

Разработването на план за рутина не гарантира, че резултатите всеки път ще са отлични. Отделните елементи подлежат на промяна. Ако фехтовач не се е представил добре един път от няколко, трябва да знае, че това няма много общо с рутината. Вместо да търси големи промени в рутината си, той би могъл да промени един или няколко елемента от нея.

Литература

Wilkinson, J. Sports Psychology - the will to win. Electric Word plc., 2004.

Гогунов Е. Н., Мартъянов Б.И. Психология физическото воспитание и спорта, Издателски център «Академия», 2000.

Алексеев А.В. Спортивная психология; Московский психологический журнал, 2007.