

ПРЕДСЪСТЕЗАТЕЛНА ТРЕВОЖНОСТ СРЕД ФЕХТОВАЧИТЕ ФИЛИП ШАБАНСКИ

Трета част

ДИСКУСИЯ И ИЗВОДИ

На основата на получените резултати и отчитайки конкретните условия на провеждането на проучването, беше доказано, че умерените равнища на тревожност се свързват с неблагоприятни усещания за изхода на състезанието. Респондентите с високо самочувствие считат когнитивната тревожност за силна пречка, която се отразява върху изпълнението, като в същото време са в голяма невозможност да овладеят сомативната тревожност. Високата степен на самочувствие е негативен предсказател за равнището на когнитивната тревожност.

Някои от резултатите съвпаднаха с предишни изследвания на спортисти, докато други показаха известни различия. Тези различия биха могли да бъдат обяснени с различните методики, които се използват, с различния момент на само-оценка от страна на респондентите (на тренировка или през различни етапи до започването на състезанието), с особеностите на конкретния вид спорт. Друго обяснение може да бъде използването на различна извадка от гледна точка на възрастта, спортния стаж, пола, класата на спортистите (начинаещи, средно напреднали, елитни или участващи в национални, европейски или световни първенства) и т.н.

Въз основа на прегледа на научната литература и получените емпирични резултати може да бъдат направени няколко основни извода:

- В съвременната психология тревогата се подразбира като психическо състояние, а тревожността – като психическо свойство, което се определя генетически или ситуационно. Тревожността като устойчива лична черта се формира само в юношестката възраст, а дотогава се явява като функционална тревогата.
- Тревогата като психическо състояние и тревожността като психическо свойство се намират в противоречие с такива базови човешки потребности като необходимостта от емоционално благополучие, чувство за увереност, безопасност.
- Тревогата невинаги следва да се разглежда като неготовна личностна черта; тя е по-скоро сигнал за неадекватна на човешката дейност по отношение на дадена ситуация. За всеки човек е характерно оптимално равнище на тревожност, така наречената полезна тревожност, без която индивидът не би бил в състояние да се развива.
- И тревогата като психическо състояние, и тревожността като психическо свойство, оказва нееднозначно влияние върху човешката дейност. До определен момент тревогата може да стимулира и да оказва мобилизиращ ефект върху върху дейността, но при преминаването на известен праг тревогата започва да действа дезорганизиращо. Само така наречената интензивна тревога оказва дезорганизиращ ефект върху човешката дейност.
- Тревогата и тревожността невинаги се осъзнават и може да регулират човешкото поведение на неосъзнато равнище. Изследването на проявите на тревожност в поведението понякога е твърде сложно, тъй като тя може да бъде маскирана като поведенческа проява на други проблеми.

- Силната тревожност представлява най-голям интерес на психолозите, особено за спортните, тъй като този вид тревожност е най-проблемна в субективния опит на индивида. Тя може да донесе пълна дезорганизиращо влияние върху дейността, което е твърде неблагоприятно състояние, изискващо нейното преодоляване или трансформиране.
- Чрез известна корекция на вътрешноличностните фактори е възможно да се промени отношението към външните стресогенни фактори, което води да съществено понижаване на равнището на тревога. Преодоляването на деструктивната тревожност е постижимо в условията на специално създадени програми и планове, които обикновено включват регулирането на всички нейни компоненти (афектни, физически, когнитивни и поведенчески) и се базират на принципите на преднамереното изменение на рефлексите за тревожност и на ефективността на дейността.

Забързаният ритъм на живот, обусловен от внедряването на високите технологии, интензифицирането на обществените връзки и общуването между хората чрез разпространяването на съвременни устройства за обмен на данните, липсата на време и повишаването на изискванията към квалификацията закономерно водят до нарастване на психологическото напрежение.

Фехтовалният бой като вид единоборство предявява много специфични изисквания към психиката на фехтовача и към притежаваните от него волеви и личностни качества. Всеки състезател е подложен на голямо физическо и умствено напрежение, тъй като е необходимо за едно състезание да се срещне с по 20-40 противника и да преодолее тяхната чужда воля. Колкото повече се навлиза в едно състезание, толкова отговорността за всяко действие и мач с цел придвижване към финала нараства и умората се увеличава. Всичко това поставя фехтовачите в условия, в които постигането на победа е невъзможно през проявата на определени личностни качества – целеустременост, инициативност, дисциплинираност, устойчивост и издръжливост, самообладание, решителност и смелост.

Според Тишлер и колектив (Тышлер Д. 1997)¹ състезателната дейност на фехтовачите е свързана с многообразни препятствия, които може да породят различна степен на тревожност, като например:

- Препятствия, свързани с особености на околната среда (реакция на публиката, шум от боеве, които се водят на съседните пътеки, работа на съдиите и т.н.);
- Неизправна или неудобна собствена екипировка;
- Неизправна или неудобна собствена екипировка;
- Неизправна или неудобна екипировка на противника;
- Голяма значимост или неопределеност на резултата от определена схватка или бой;
- Неуспешно изпълнение на определени действия;
- Необективност на съдийските оценки;
- Антипатия към противника;
- Недостатъци в оборудването на местата за състезание;
- Нарушаване от страна на противника на правилата на състезанието или на спортната етика.

Всяка една от споменатите препятствия може да се прояви под различни форми и интензивност по време на самото състезание и да окаже отрицателно влияние върху емоционалното състояние на фехтовача.

¹ Спортивное фехтование, Под общей редакцией Д.А. Тышлера, Москва, 1997.

Според Тишлер и кол.² преодоляването на трудностите при различните видове оръжия има известна специфика. Психологическата бариера при фехтуването с рапира например най-често може да бъде:

- Страх от разширяване на защитния репертоар;
- Неувереност в резултатността на ответите с превод;
- Привързаност към ответите с директни тушове;
- Наувереност в резултатността на атаките, завършващи във въоръжения сектор;
- Привързаност към нападенията във вътрешния сектор.

При фехтуването с шпага психологически бариери може да бъдат:

- Неувереност в резултатността на защитите и ответите (контраответи);
- Привързаност към контраатаките и ремизите;
- Неувереност в резултатността на нападенията в тялото;
- Страх от използването на атаките с тушове в ръка отдолу и в крака.

При фехтоването със сабя най-чести психологически проблеми са:

- Неувереност в завършването на ударите в дясната или лява страна;
- Привързаност към атаките (ответите) по маската;
- Неувереност в резултатността на контраатаките във вътрешния сектор;
- Привързаност към контраатаките с удар по въоръжената ръка;
- Неувереност в резултатността на защитите в борбата срещу контраатаките при сближаване;
- Привързаност към използването на прости атаки.

Освен изброените по-горе специфични бариери, и при трите вида оръжия е възможно за се появи тревога в следните случаи:

- Неувереност в бързината на собствените действия, точността на ударите, страх от оръжието на противника, избягване на близките отстояния в боевете;
- Страх от единоборство с високи на ръст противници, противници – левичари, фехтовачи с определен стил, конкретни фехтовачи;
- Неувереност в способността за победа в определени боеве и съревнования.

Голямо значение има формирането на устойчивост към препятствията, които въздействат върху зрителните и слухови анализатори на фехтовачите (задържания, замахвания, измами и др.) или произтичат от придвижванията на противника (дълго и неочаквано приближаване, отстъпление, наклон, движение на тялото или на главата). Отрицателно влияние върху поведението и емоционалните реакции на фехтовачите може да окаже и умората, настъпваща често към финала на турнирите.

Редица научни изследвания доказват, че ако спортистът умее да се самокритролира и има силна мотивация, то тревожността може не само да се намали, но в определена степен да има и положителна роля. Немалка роля в този случай играе самооценката на самия спортист относно неговия характер, в основата на която стои степента на подготовка за състезанието. Някои учени, имайки предвид голямата динамичност и многостранност на самооценката, изследват връзката между самочувствието и степента на подготвеност на спортиста. Формиралата се самооценка е достатъчно добър механизъм за саморегулиране както в процеса на тренировките, така и по време на самите състезания.

² Спортивное фехтование, Под общей редакцией Д.А. Тышлера, Москва, 1997.



Снимка 1. Волевите качества са решаващ фактор за добрите фехтовачи

Развитието на волевите качества следва да се основава на увереността на фехтовачи в собствените сили, в изпълнението на поставените им технико-тактически и волеви задачи, в осъзнаването на целите и средствата за постигането на победата. Всеки фехтовач трябва да знае харктерните черти на собствения стил (силните и слаби страни)р съотношението между неговите сили и тези на противника, положителното или отрицателно влияние на възможните ситуации при боя върху психиката на противника. Важно е да се запомнят случаи от собствената боева практика, както и да се черпи опит от срещи с по-опитни състезатели и международни състезания.

Методите за развитие на волевите качества при фехтовачите може да бъдат много и разнообразни, като например:

- Организиране на тренировките под формата на групови занимания;
- Разделяне на спортистите според степента на подготовка и квалификация, което позволява да се използва силата на личния пример;
- Използване на съревнователни упражнения по време на самите тренировки;
- Поставянето и изпълнението на конкретни тренировъчни задачи, свързани с преодоляването на различни трудности;
- Създаване на атмосфера по време на тренировките, която да е по-трудна и сложна в сравнение с обичайно срещаната по време на състезанията.

Най-доброто средство за волевата подготовка на фехтовачите са тренировъчните боеве и съревнования, тъй като именно при тях са необходими много големи изисквания към психиката и волевите усилия на спортистите.

За повишаване на изискванията при проявяването на волевите усилия по време на тренировъчните мачове е целесъобразно да бъдат използвани:

- Провеждане на срещи с ограничен брой удари или в рамките на ограничено време;

- Участие в тренировъчни състезания с директна елиминация (подобни мачове способстват за максимална интензивност на вниманието и проявата на усилия за постигането на поледа);
- Участие в отборни състезания (изисква повишена отговорност за всеки индивидуален мач)

В индивидуалните тренировки и упражнения с партньор, заедно с усъвършенстване на техниката (тактика и физически качества), се поставят и задачи, имащи за цел проявяването на максимални волеви усилия, като например:

- изпълнение на нападения (атаки, ответи) от по-големи разстояния от обичайното с цел преодоляване на пределната дистанция;
- изпълнение на нападения (атаки, контра-атаки, защиты с ответи) с максимална бързина;
- съхраняване на техниката на движенията с оръжие (боева стойка, напад, флеш) и бързината на изпълнение на бойните действия в условията на голяма умора;
- Достигане на необходимото време на упражненията, през което се изисква устойчивост на вниманието;
- Изпълнение на упражнения при неочаквани действия на треньора или партньора, изискващи максимална концентрация;
- Изпълнение на упражнения при неочаквани действия на треньора или партньора, изискващи максимално внимание;
- Изпълнение на различни боеви действия в условията на съревнователно противодействие от страна на партньора или треньора.

Методиката за ликвидиране на психологичните бариери изисква използването на различни средства в зависимост от всеки конкретен случай. Главната задача е да се намали предубеждението от неблагоприятния изход на мача, да се създаде у спортиста усещане за достатъчно добра подготвеност и наличие на възможности за равностойна игра с противника.

Освен усъвършенстване на необходимите детайли в технико-тактическата подготовка, треньорите и възпитателите трябва да мотивират състезателите да проявят творчество в индивидуалните боеве и да бъдат готови да встъпят в трудни боеве с пълно себе-отдаване. Фехтовачите следва да проявят воля за победа и съревнователна дисциплина, без които е невъзможно постигането на победа.

ЛИТЕРАТУРА

Спортивное фехтование, Под общей редакцией Д.А. Тышлера, Москва, 1997.

Cattell, R. B. & Scheier, I. H. The meaning and measurement of neuroticism and anxiety. New York: Ronald Press, 1961.

Cox, R., Martens, M. & Russell, W. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.

Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H. Freeman & Co.

A. Douglas, A. Louis, C. Alison, J. Edward, *Psychology (Seventh Edition)*. Houghton Mifflin Company, Boston, N.Y, 2006.

Jones, G. & Swain, A. (1992). Intensity and direction of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press).

Simon, J.A., and Martens, R.(1979). Children's anxiety in sport and non-sport evaluation activities, *Journal of Sport Psychology*, 1, p.160-169.

Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research: I*. New York, N.Y.: Academic Press..).