

Воля и спорт



ДОЦ. ЖИВКА ЖЕЛЯЗКОВА-КОЙНОВА

План

1. Същност на волята.
2. Структура на волята.
3. Волево усилие.
4. Качества на волята.
5. Развитие на волята.
6. Същност на волевата подготовка в спорта.
7. Осъществяване на волевата подготовка в спорта.

1. Същност на волята

Волята е:

- дейната страна на психиката и съзнанието,
- способност за извършване на целенасочени действия,
- психичен процес на целепологане и целепостигане в трудни ситуации чрез съответните действия и постъпки.

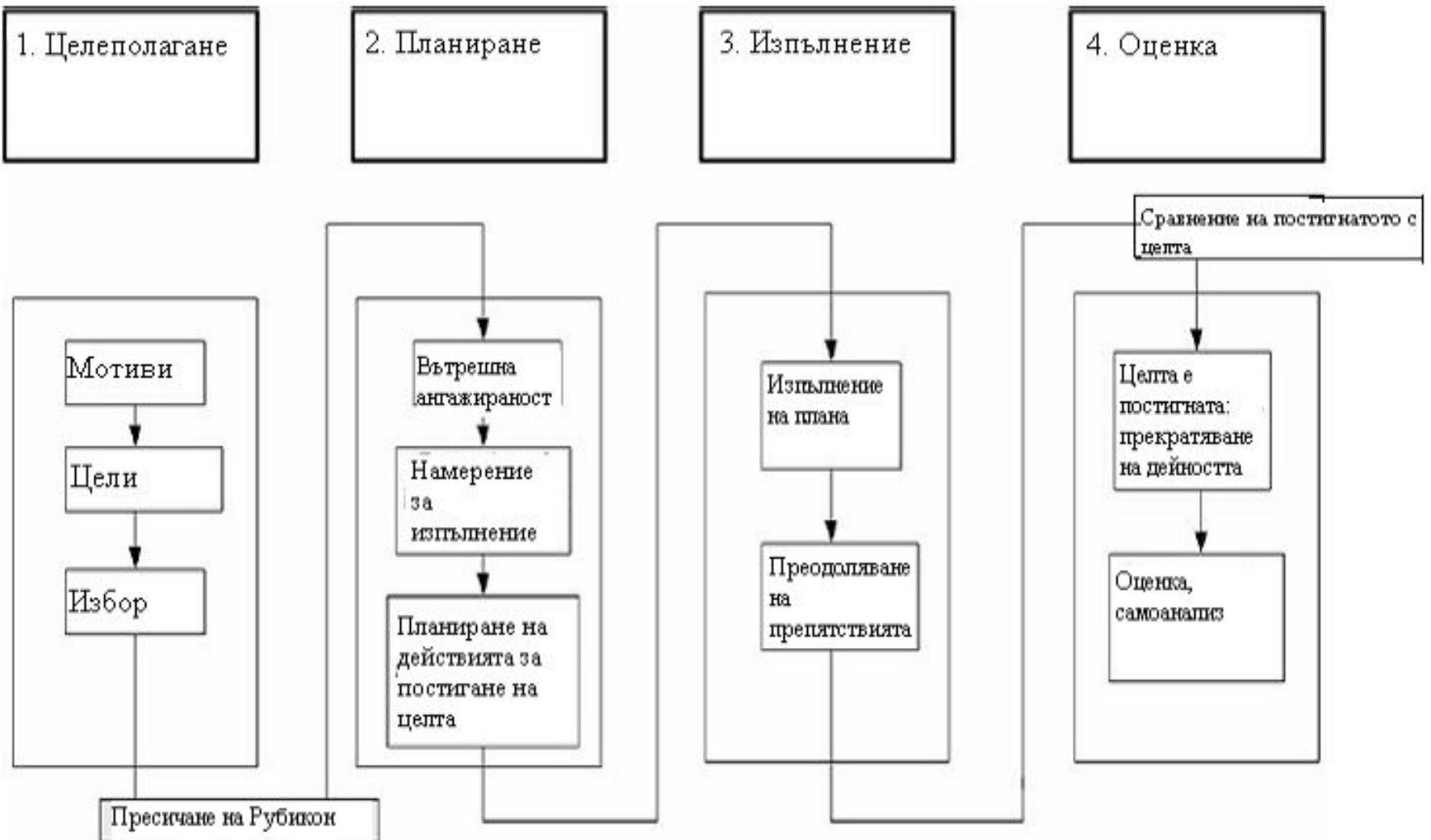
1. Същност на волята



Воля –

**процес на постигането на целите и
преодоляване на трудностите
чрез преднамерени действия и
насочена активност,
чрез регулиране на постъпките и
поведението.**

2. Структура на волята



2. Проблеми с осъществяването на волевия акт:

- Липса на ясна конкретна цел (представа за резултата от дейността)
- Липса на приоритизиране (кое е най-важното, кое е важно, кое въобще не е важно и пр.)
- Неспирна борба на мотивите – не може да избере в дадения момент какво да прави
- Липса на лична ангажираност с целта – не поема отговорност
- Прокрастинация – не започва да действа по плана, а отлага
- Нерешителност – не може да избере от две или повече добри решения кое да осъществи в момента
- Липса на детайлен план и на резервни планове
- Икономисване на усилията („да не се мина“)
- Твърде бързо отказване от постигането на целта след неуспех
- Приемане на текущото преимущество за победа и намаляване на усилията преди края



3. Волево усилие



Волево усилие –

вътрешна организирана *мобилизация* на **собствените психически възможности** за преодоляване на различни по степен и характер трудности.

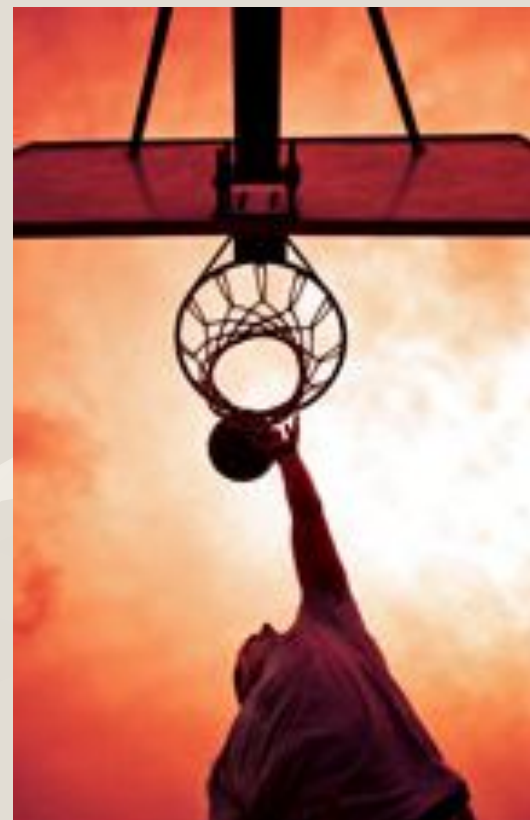
Поляк без ръце със световен рекорд за дрифт – 30.09.2022

- Бартош Осталовски губи ръцете си над лакътя през 2006 г. при ужасна катастрофа с мотоциклет. Но това не му пречи да преследва мечтите си да стане професионален дрифтър



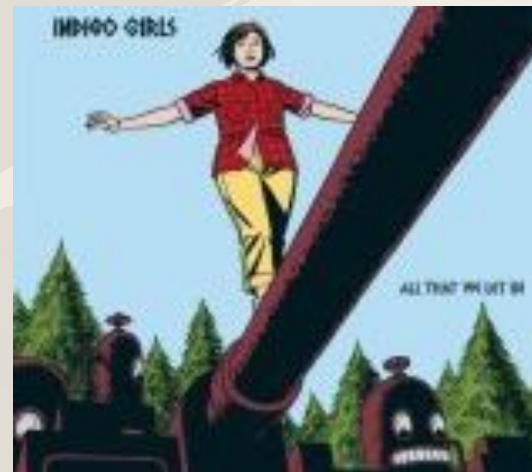
4. Волеви качества

- Целеустременост –
умението на човека
да си поставя
ясни и точни
близки и далечни цели,
съчетано с готовност
за тяхното неотклонно
отстояване.



4. Волеви качества

- Решителност – умение за бързо вземане на обмислени и правилни решения.
- Смелост – умение за активност и действеност в условията на риск и опасности.



4. Волеви качества

- Инициативност – уменията на човека сам да си поставя нови, значими и интересни задачи.
- Самостоятелност – уменията сам да си поставяш цели и задачи и след обмислени решения да ги осъществяваш практически.
(Самостоятелност в мисленето и действие)



4. Волеви качества

- Самообладание (емоционален самоконтрол) – умението да се регулират и контролират мисли, чувства и действия, възпрепятстващи реализирането на целта или на адекватното поведение в трудна ситуация
- Търпеливост - умението да се понася натиска на трудностите.



4. Волеви качества

- Упоритост – умение да се противодейства на трудностите, които съпътстват дейността.
- Настойчивост – умение да се осъществи до край взетото решение, непрекъснато да се преодоляват разнообразните и неочаквани трудности, да се превъзмогват временните неуспехи, за да се постигне крайната цел (борбеност докрай, до последната секунда)



4. Волеви качества

- Дисциплинираност – умението да се подчинява собственото поведение и собствената дейност на изискванията и правилата, с които трябва да се съобразяваме



Качеството в истинския си вид е не сляпата, а съзнателната дисциплинираност – предполагаща адекватно и осъзнато отношение към правилата на общността, към групата, към дейността, правилата и порядките. От външни правилата се превръщат във вътрешни, носещи личната убеденост, че са собствени правила и разпореждания

5. Развитие на волята

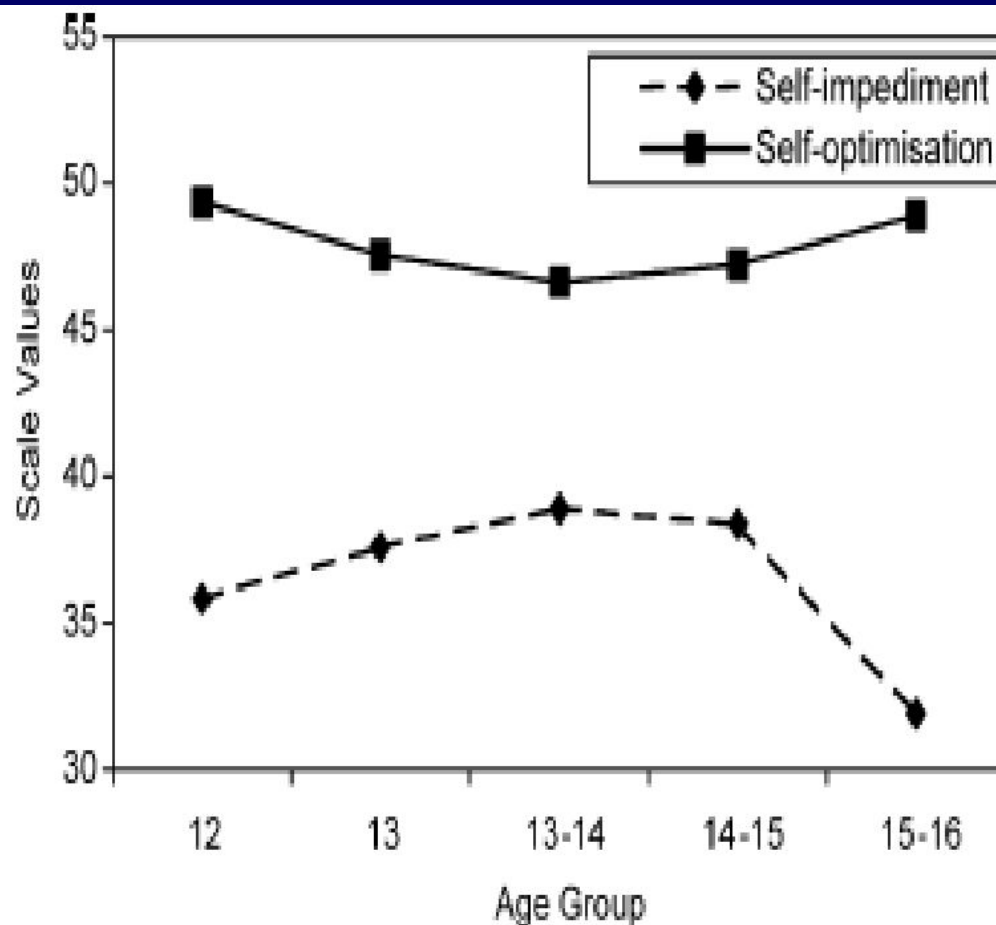


Fig. 3. Development of self-impediment and self-optimisation in young elite athletes between age 12 and 16.

Развитие на позитивните и негативните качества на волята при спортисти от спортно училище

5. Развитие на волята

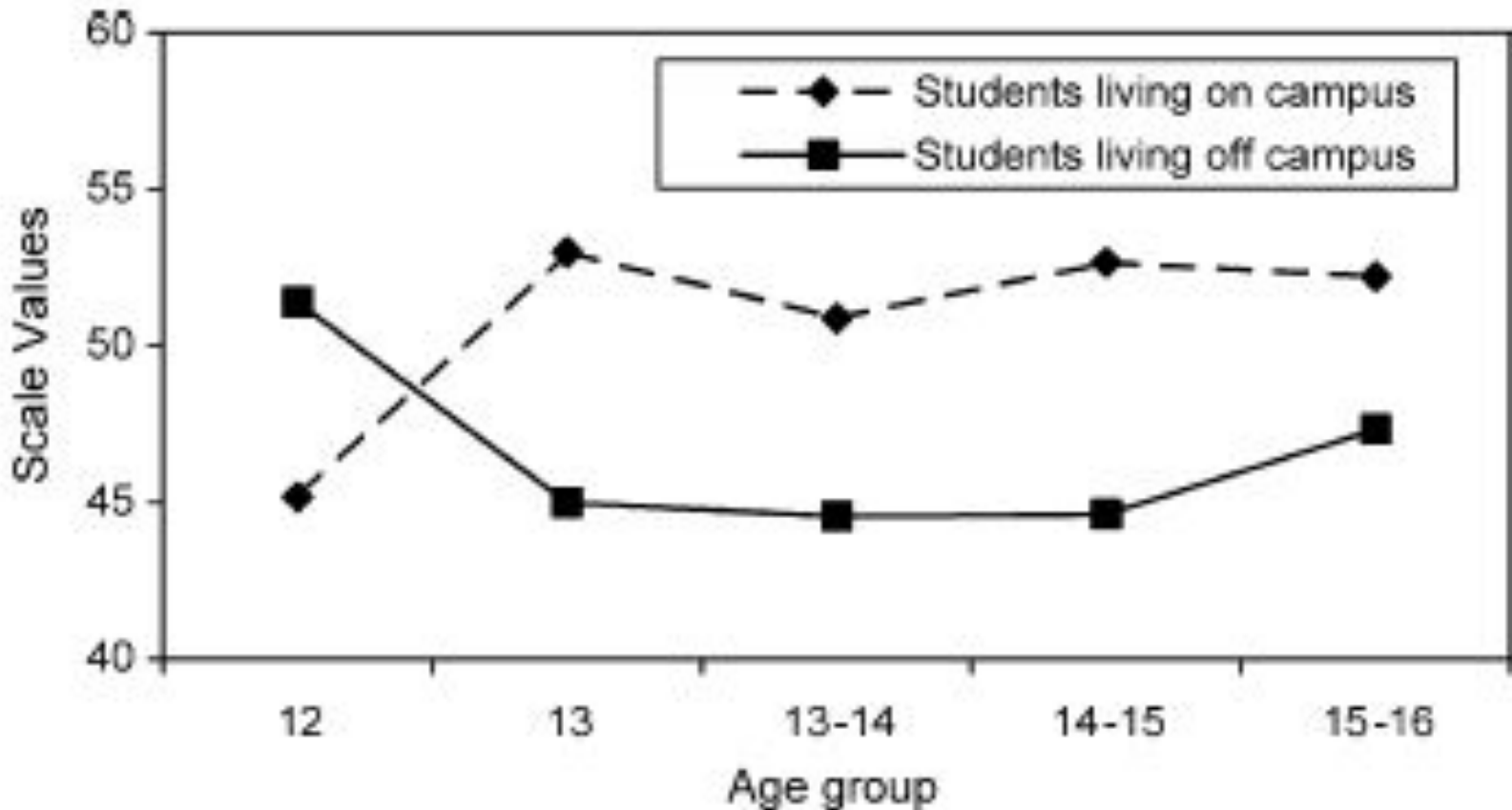


Fig. 4. Development of self-optimisation with students living on and off.

Развитие на позитивните качества на волята при спортисти от спортно училище, живеещи на общежитие

5. Развитие на волята

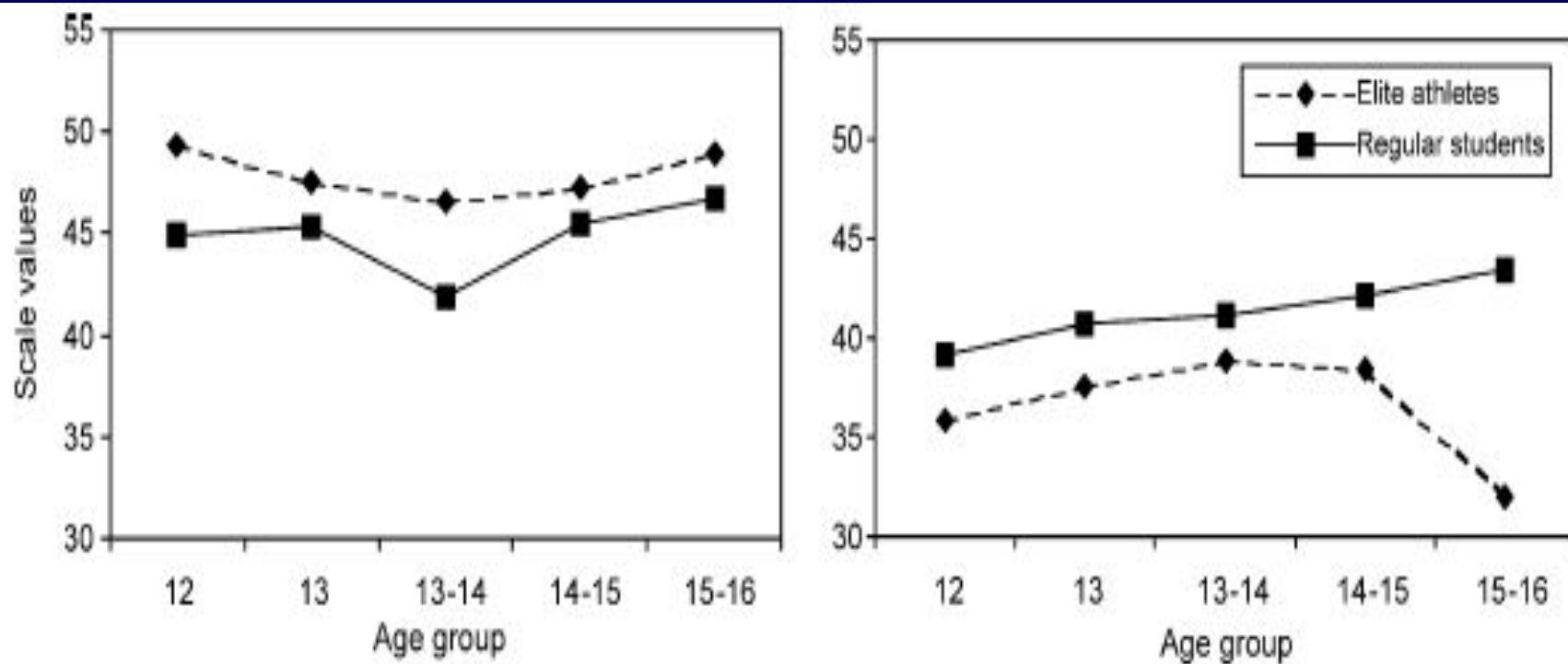


Fig. 5. Development of self-optimisation (left) and self-impediment (right) in young elite athletes and regular students.

Развитие на позитивните и негативните качества на волята при спортисти от спортно училище и техните връстници

5. Развитие на волята

Сензитивни периоди за развитие на волевите качества:

- 7- 10 г. – дисциплинираност, упоритост, настойчивост, самостоятелност, самообладание, търпеливост
- 11-14 г. – инициативност, смелост, решителност
- 15-19 г. – целеустременост

6. Същност на волевата подготовка в спорта



**Целенасочен процес
на изграждане и
усъвършенстване
на волята и
системата от волеви
качества на
спортистите**

6. Същност на волевата подготовка в спорта

Задачи на волевата подготовка:

- Усвояване на умение за максимална мобилизация
- Усвояване на умения за саморегулиране на волевите усилия съобразно измененията на ситуацията
- Развитие на волевите качества

6. Същност на волевата подготовка в спорта

Видове спорт	Водещи волеви качества	Близки до водещите	Следващи качества
Циклични спортове (бягане, ски-бягане, кънки-бягане, гребане, плуване, колоездене)	Настойчивост	Самообладание, търпеливост	Инициативност, самостоятелност, решителност, смелост
Сложнокоординирани спортове (гимнастика, худ. гимнастика, акробатика, фигурно пързаляне, синхронно плуване), хвърляния, скокове, вдигане на тежести, стрелба	Настойчивост	Смелост	Инициативност, самостоятелност, решителност
Ски, парашутизъм, скокове във вода, мотоциклетизъм, автомобилзъм, алпинизъм,	Смелост, решителност	Настойчивост, самообладание	Инициативност, самостоятелност
Спортни игри	Инициативност, самостоятелност	Настойчивост, решителност, смелост	Самообладание
Единоборства	Инициативност, самостоятелност	Решителност, смелост	Самообладание, настойчивост

7. Осъществяване на волевата подготовка в спорта

Основен принцип:

Преодоляване на верига от
постепенно нарастващи
специфични трудности –

- вътрешни и външни;
- малки, средни, големи и
максимални

7. Осъществяване на волевата подготовка в спорта

- Максималните трудности имат най-голям формиращ ефект за волята
- Осмисленост на трудностите
- Отношение към трудностите – положително или отрицателно.

Безусловна положителна нагласа към всяка тренировка и състезание

7. Осъществяване на волевата подготовка в спорта

Основни методи на волева подготовка:

- Педагогическо изискване + обяснение на смисъла и значението на съответното упражнение или задача
- Положителна оценка, насърчаване на волевите усилия
- Личен пример на треньора
- Стимулиращо влияние на спортния отбор
- Самостимулиране чрез вътрешна реч, самозаповеди, самоинструкции

7. Осъществяване на волевата подготовка в спорта

**Примерни упражнения и задачи за волева
подготовка:**

- **Съвместно целепологане**
- **Емоционални провокации (напр. “преднамерено съдийство”)**
- **Самостоятелно регулиране на теглото;
самостоятелно съставяне на тактически
план за следващото състезание**

7. Осъществяване на волевата подготовка в спорта

Примерни упражнения и задачи за волева подготовка:

- Водене на спортен дневник
- Дежурства за почистване, покупки на продукти и пр. по време на спортен лагер
- Понякога тренировки (лагер) в некомфортни условия

7. Осъществяване на волевата подготовка в спорта

Примерни упражнения и задачи за волева подготовка:

- **Поставяне на допълнителни упражнения непосредствено след приключване на тренировката (допълнителни обиколки, задачи за максимален резултат, “гала-представление” и пр.)**
- **Упражнения с хандикап**
- **Упражнения със затруднения (неизправности в екипировката, проблеми с уредите, осветлението, температурата, организацията**
- **Упражнения с цел**

Целеполагане в спортната тренировка - експеримент

- Увеличение на интензивността със 17.2 % и на точността с 20.5 %
- Дори когато не постигат поставените от тях самите цели, резултатите са по-добри, отколкото в случая, когато „работим за скорост“ (без поставени конкретни цели).
- **Заключение:** поставянето на цели от самия спортист повишава ефективността на двигателната дейност в тренировката





"BY SETTING THE SALES GOAL AFTER THE SALES, WE'RE ABLE TO CONSISTENTLY MAINTAIN AN ABOVE AVERAGE SALES QUOTA."

Упражнение – Екипна работа по групи:

1. Напишете поне 5 различни упражнения или задачи за развитие на целеустремеността при 16-19 годишни (посочете спорта)
2. Напишете поне 5 различни упражнения или задачи за развитие на дисциплинираността при 7-8 годишни спортисти (посочете спорта)
3. Напишете поне 5 различни упражнения или задачи за развитие на борбеността до последната секунда.

Благодаря
за вниманието!

