

ПСИХОЛОГИЧЕСКА ДИНАМИКА ПРИ ЕЛИТНИ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА

Весела Иванова

*Доктр, Международен треньор и лектор
Wellness институт България*

Ключови думи: спорт, умствени умения, влияние, гимнастика.

ВЪВЕДЕНИЕ

Когато става въпрос за спорт за високи постижения веднага трябва да се отбележат фактори, като изключителна дисциплина, многократни повторения и време за практикуване на спортна дейност, уникална организираност и невероятна психическа устойчивост при тежки и продължителни тренировъчни натоварвания. Елитните спортисти имат дух на шампиони, мисленето им е различно, в сравнение със средностатическия човек и това е доказано в редица научни изследвания. Човек реализирал някакви постижения без изграден силен характер и психика не би издържал дълго под тежестта на очаквания, тренировки и конкуренция и още повече да остане постоянен и мотивиран да побеждава, да се надгражда и да устоява на напрежението (физическо и психическо). Професионално успешният спортист всъщност е този, който постига постоянно високи спортни резултати, като същевременно поддържа високо ниво на психическо здраве и психическа адаптация (Maksimova & Kuznetsova, 2011).

Ясно е, че представянето в спорта не разчита изцяло на физическите възможности на спортистите. Пример за това е анализът на Klissouras и колеги (2001), които ретроспективно сравняват двама олимпийци, които са идентични братя близнаци, състезаващи се на дистанция от 20 км. Докато единият брат е олимпийски златен медалист, другият брат се представя по-слабо, въпреки че чисто физиологически тестването не показва съществени разлики. Вероятно тук разликата в постиженията идва от личностните характеристики, които в случая може би се оказват ключови за по-значимите постижения на първия от близнаците.

Определено генетиката и двигателните качества играят важна роля в развитието на елитни спортисти, но е факт твърдението на множество изследователи, че други фактори, включително психосоциалните, могат да играят по-голяма роля в постигането на велики постижения (Lucia et al., 2010). Един от тези фактори, който съществено се отразява на изпълнението и последващите резултати в спортно-състезателната дейност е нивото на развитие на психологическите умения (Gould et al., 1999). Те представляват широк термин, който обхваща множество психологически способности, които помагат на спортистите да оптимизират представянето си (Weinberg & Gould, 2011). Неслучайно в професионалните спортове все повече се търси участието на спортни психолози (Gardner, 2001), които да развиват тези психологически умения и до известна степен характеристика на талантливия спортист (Krane & Williams, 2006). В представата си за съзнателна практика К. А. Ericsson и съавтори (1993) твърдят, че всички умения, необходими за върхово представяне, независимо дали са физически, физиологични, психологически или други, трябва да се обучават конкретно. Уелнес практиките подпомагат, практикуващите ги да работят за подобряване на връзката със себе си и чрез себеуещане да постигат превенция на здравето от заболявания (Dimitrova, 2018; Dimitrova, 2018.a). Уелнес (Wellness) двигателна активност сред

природата придобива все по-голяма популярност, като авто-терапевтичен метод (Dimitrova, 2017; Dimitrova, 2019.a). Рекреативните&Уелнес двигателни практики ефективно подобряват и дори премахват психични неразположения и хронични синдроми на болка, което ги вкарва в графика за отдих на елитните спортисти (Dimitrova, 2019).

Целенасоченото изграждане на качества като контрол върху емоционалната динамика и нейното балансиране, устойчиво поведение, ефективна преценка на ситуацията подсказва, че елитните спортисти системно тренират, развиват и усвояват много здрави устои на стабилно психологическо състояние, което ще се отрази и в нормална среда, различна от спортната.

През 1997 година V. Krane и колеги провеждат изследване на елитни гимнастички, за да определят дали създаването на прекалено голям натиск върху момичетата е имало неблагоприятен ефект върху тях. Доста често треньори, родители и спортисти в елитната гимнастика са склонни да вкарват излишно напрежение в процеса на тренировка, за да си гарантират незабавен успех, независимо от дългосрочното въздействие върху самите състезатели и в действителност резултатите от това проучване показват, че мотивационната среда е свързана с егото, разработена и подсилена от треньорите и родителите на гимнастичките. Включено е в подготовката на спортист най-вероятно ще покаже поведения, които са контрапродуктивни за дългосрочни постижения (Duda et al., 1995) и кариера в спорта. Разбира се в основата на всичко това е психическото развитие на спортистите и как физическата дейност (успехи и провали в нея), която упражняват влияе върху тяхната психика.

Вземайки в предвид термина „психическо развитие“ е необходимо да се отбележи, че той се обуславя от множество фактори и зависи от умствените умения на човека (спортиста). Те, от своя страна, са съвкупност от техники и методи, които могат да се прилагат за разширяване и развитие на постиженията на спортистите, за повишаване на концентрацията, за развиване на самоувереност, особено в учебно-тренировъчния процес (Cox & Liu, 2016). Какво предствалява самоувереността? Това е доверието в собствените сили, качества и възможности, с която всеки един елитен спортист се отличава от средностатистическия човек. Всъщност следващият цитат от тенис шампиона Джими Конърс дава чудесен поглед върху нивото на увереност, което един елитен спортист притежава: „Цялата работа е никога да не се отнасяте негативно към себе си. Разбира се, възможно е друг човек, с когото се състезавате, да е труден съперник и може да ви е победил последния път, а може би самите вие не сте играли толкова добре. Но в момента, в който започнете да мислите за тези неща, вие сте мъртви. Излизам на всеки мач, убеден, че ще спечеля. Това е всичко!“ (Weinberg, 1988).

Това подсказва, че спортът за високо майсторство се нуждае и изисква наличието на строго определени психологически качества и ментални умения, които правят елитния спортист различен от практикуващите, изобщо спорт и още повече от тези, които не се занимават със спорт. Въпреки това всяка спортна дисциплина се отличава с развитието в по-малка или по-голяма степен на определени психологически характеристики, в зависимост от нейната специфичност и поставени задачи за изпълнение. Например, според изследователите пет са критичните области в гимнастиката, които са от особено значение за представянето- само-концепция или концепцията за себе си (Marsh & Richards, 1988), емоции, мотивация за постижения, концентрация и тревожност.

За да се разбере до каква степен спортът и особено спортът за високи постижения влияе на психическото развитие през 2018 година S. Erciş публикува изследване, където сравнява менталните качества на елитни и неелитни състезатели. Резултатите показват, че бързината на

поставяне на цели, самоувереността, ангажираността, реакцията при стресови ситуации, релаксацията, контролът на страха, активирането, фокусирането, планирането на състезания, умствената практика и префокусирането при елитни състезатели са значително по-високо ниво от тези при неелитните такива.

Друг по-задълбочен анализ на менталните умения при висококвалифицирани спортисти правят Güllich et al. (2019), като публикуват изследване с общо 32 бивши състезатели от олимпийски спортове, 16 от тях - велики британски олимпийски и световни шампиони (Super-Elite), спечелили множество медали на големи първенства и 16 елитни международни състезатели (Elite), които не са имали такива постижения. Задълбочените интервюта с тях, техните треньори и един от техните родители разглеждат всички психосоциални аспекти на психическото развитие и кариера на тези състезатели. Анализите на съдържанието разкриват, че няма разлики между спортистите Super-Elite и Elite по отношение на семейните ценности, съвестността или ангажираността към тренировките. Това не е случайно, т. к. семейните ценности, в които децата са възпитавани в техните ранни години на развитие, влияят и формират бъдещите им очаквания, мислене, чувства и поведение (Macionis & Gerber, 2011). Някои автори (Partridge et al., 2008) посочват значителни доказателства за влиянието на семейните ценности върху социализацията на младите атлети в спорта. От друга гледна точка, обаче е установено, че двете групи (Super-Elite/ Elite) са различни по отношение на опитът от повратна точка в кариерата, който е засилил мотивацията и фокуса към техния спорт, нуждата от успех, перфекционизъм по отношение на тренировките и представянето, безмилостност и / или егоизъм в преследването на своите спортни цели, двоен фокус както върху овладяването, така и върху резултата, цялостната подготовка за поддържането на по-високи нива на ефективност под напрежение, непрекъснато подобряване на резултатите.

От всичко казано до тук може да се заключи, че спортистите състезаващи се на високо ниво са с различна психика от неспортуващите, различна психика от спортуващите и освен това се различават помежду си по психическо развитие. Именно това отличава добрия от великия спортист, което и ни мотивира да проведем настоящото изследване.

МЕТОДИКА

Целта на изследването е да се проучат умствените умения и качества, определящи психологическото развитие на елитните спортисти в художествената гимнастика.

За постигане на целта бяха използвани следните методи:

Изследваната група включва 18 елитни художествени гимнастички от различни страни, които се състезават в международни турнири, континентални и световни първенства. Събирането на данни се извършва чрез авторски въпросник, включващ 15 въпроса, които определят: ниво на мотивация за високи постижения, самоувереност, нужда от усъвършенстване в работата, ниво на стрес и реакции, егоизъм, способности за контрол на страха, фокусиране, ефективност, последователно подобряване на резултатите, релаксация, планиране.

Момичетата трябва да определят степента на притежание на всеки от тези компоненти, като се самооценят с оценка от 0 до 10 (0 е най-слабата, 10 е най-високата оценка). Настоящият въпросник е базиран на „Ottawa Mental Skills Assessment Tool version 3 (OMSAT-3)“ от доктор John Salmela и неговия екип, като беше адаптиран за нашите нужди и условия.

Бяха приложени още вариационен, корелационен и сравнителен анализ. Софтуерът за статистическата обработка беше „Microsoft Excel 2016“.

РЕЗУЛТАТИ

Резултатите от компонента „Мотивация“ ясно показват, че елитната група по художествена гимнастика има по-висока стойност от средната за теста или от максимален резултат 10 средният за извадката е 5.78 (табл. 1). Със сигурност тази оценка за този показател може да бъде сметана, като оптимална, тъй като по-високите стойности, приближаващи се до 10, биха били индикатор за свръхмотивация, което не винаги допринася за ефективността на работата и понякога дори има обратен ефект. Най-често срещания отговор на въпроса за ниво на мотивация е числовата стойност 7.

Таблица 1. Вариационен анализ на резултатите от изследване нивото на умствените умения

	M	C	P	S	E	FC	F	I	EF	IMP	R	PL	RF	MP	A
Средна	5,78	5,89	5,39	6,05	5,94	5,78	5,89	5,61	6,28	5,5	6	6,11	5,67	3,94	5,28
Мода	7	7	5	6	7	7	4	6	7	8	6	6	7	5	4
Разлика	6	5	6	6	6	4	6	7	5	6	6	6	5	9	7
Мин.	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	0	2
Макс.	8	8	8	9	9	8	9	9	8	8	9	9	8	9	9
Брой	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Легенда:

M- Мотивация

C- Увереност

P- Перфекционизъм

S- Стрес

E- Егоизъм

FC- Контрол на страха

F- Фокус

I- Визуализация

EF- Ефективност

IMP- Подобрене

R- Релаксация

PL- Планиране

RF- Смяна на фокуса

MP- Умствени практики

A- Постижения

Таблица 2. Корелационен анализ на резултатите от изследване нивото на умствените умения

	M	C	P	S	E	FC	F	I	EF	IMP	R	PL	RF	MP	A
M	1														
C	0,48	1													
P	0,59	0,5	1												
S	0,74	0,41	0,82	1											
E	-0,41	0,27	0,21	-0,41	1										
FC	0,05	0,23	0,01	-0,29	0,48	1									
F	0,19	0,68	0,09	0,04	-0,3	0,32	1								
I	0,5	0,46	0,47	0,48	-0,24	0,3	0,58	1							
EF	0,57	0,85	0,62	0,56	-0,38	0,19	0,69	0,69	1						
IMP	0,44	0,6	0,29	0,32	-0,43	0,07	0,73	0,48	0,7	1					
R	0,04	0,4	0,31	0,28	-0,16	0,21	0,61	-0,04	0,23	0,44	1				
PL	0,59	0,52	0,61	0,56	-0,24	0,18	0,48	0,8	0,68	0,45	0,04	1			
RF	0,07	0,6	0,02	-0,15	-0,12	0,38	0,82	0,49	0,59	0,41	0,56	0,46	1		
MP	0,42	0,16	0,47	0,48	-0,21	0,15	0,38	0,83	0,6	0,43	-0,19	0,62	0,28	1	
A	0,19	0,39	0	0,03	-0,18	0,25	0,74	0,51	0,45	0,81	0,57	0,39	0,47	0,36	1

Това показва, че повечето от момичетата имат амбиция и желание да постигнат нещо значимо в спорта, но се опитват да запазят здравия си разум и усет за своето състояние. Най-високият резултат тук е 8 и това може да означава, че някои спортисти са наистина вдъхновени и живеят с мечтата за медали повече от останалите. Всъщност гимнастичките, които показват най-високите

резултати са тези, които обикновено не се представят стабилно по време на състезание, въпреки силното си желание и страст да изпълняват всичко точно и безсрешки. На таблица 2 можем да видим връзката между всички умствени умения. Съществува силна такава между мотивацията и стреса. Това може да се тълкува по различни начини. Настоящото изследване доказва, че свръхмотивацията създава повече стрес, което затруднява оптималното представяне на момичетата, които са твърде амбициозни, за да успеят.

Средната оценка за „Увереност“ (5.89) е подобна на тази за „Мотивация“. Най-често срещаната стойност тук отново е 7, като най-добрият резултат е 8 (Табл. 1). Средният сбор от самооценките на момичетата за компонента „Увереност“ леко надвишава този на мотивацията, което е показател, че повечето елитни спортисти са сигурни в това, което правят и че могат да го направят добре. Максималната стойност от 10 липсва и при това умствено умение, и този факт дава основание да се смята, че добрите спортисти са уверени, но не прекалено самоуверени. Най-слабият резултат за „Увереността“ е 3, в сравнение с най-слабия за „мотивация“ (2). Наблюдава се изключително силна корелация между „Увереност“ и „Егоизъм“ (0.85). Вероятно е нормално спортистите, които притежават качеството егоизъм, да имат по-голяма самоувереност в собствените си сили и възможности.

Средните стойности за „Перфекционизъм“ (5.39) и „Стрес“ (6.05) отново са над средното ниво за теста (5), като показаният резултат за нивото на стрес в групата е третата най-висока числова самооценка от всички такива за определяне степента на умствените умения. Двете най-често срещани стойности са 5 (P) и 6 (S), което показва че по-голяма част от групата дава по-ниско ниво на стремеж към перфекционизъм и степен на стрес от предишните два компонента (M, C). Интересното е, че отделни елитни състезателки са определили нивото на стрес, свързано със спортната им дейност с 9 от 10 максимална самооценка, което всъщност показва под какъв натиск работят по време на тренировки и състезания (табл. 1). Под влиянието на такова напрежение някои спортисти успяват да изпълнят задачите си, докато други не. Тук ясно се вижда как за един стресът може да бъде стимул за реализация, но за друг може да бъде пречка и път към провал. На табл. 2, се наблюдава, че „S“ има умерена корелация с „E“ (0,56), докато с желанието за перфекционизъм има силна корелация (0.82). Това показва логиката, че по-голямото желание на гимнастичките да бъдат перфектни в представянето си води до високото ниво на стрес, защото хората, които винаги търсят съвършенството, много рядко са удовлетворени от себе си в реалността.

Средните оценки за „E“ (егоизъм) и „FC“ (контрол на страха) са близки една до друга, като оценката за „E“ е по-висока (5.94/5.78). По отношение на средната стойност, получена след самооценката на групата, може да се твърди, че тя е на оптималното ниво за егоизъм. Повисокият резултат тук би бил проблем, защото всеки елитен спортист трябва да проявява уважение към тренъори, лидери, съотборници, особено важно условие това е за ансамбловите гимнастички. По отношение на средната стойност на контрола на страха, бихме могли да кажем, че не е достатъчно добър за това ниво на участващите в изследването. Елитните спортисти трябва да могат да контролират емоциите си, те трябва да ги управляват по начин, който ще им донесе успех. Страхът не е лошо нещо, но невъзможността за самоконтрол би могла да разсее гимнастичките и да наруши представянето им. Най-високите оценки и за двата показателя (табл. 1) са 9. За "FC" тази оценка е положителна и отличава състезател със силно чувство за регулиране на страха или превръщането му в настроение и мотивация за успех, докато самооценката на егоизма (9) би могла да очертава спортист, прекалено фокусиран върху

собствените си възгледи и не зачитащ в достатъчна степен другите и тяхната преценка. Като корелационни зависимости (табл. 2), тази между „Е“ и „FC“ (0,48) е най-високата от всички корелации за тези две умствени умения, която според числовите данни е умерена.

Средните групови оценки за „F“ (фокус) и „I“ (визуализация) - 5,89/5,61 за пореден път са около 6 или малко над средната за скалата стойност, където 10 е максимумът, а 0 е минимумът. Разглеждайки и анализирайки най-слабите самооценки за двете умения, може да се каже, че въпреки че са на елитни състезатели по художествена гимнастика, показаните стойности на тези умения не са достатъчни за постигане на прецизно изпълнение при стрес. Относно фокусирането (най-слаб резултат- 3) някои момичета признават, че не успяват да го постигнат в подходящия момент. При способността за визуализация, най-ниската оценка 2 и разговорите с гимнастичките, които работят с различни тренъори и методики, дават основание да се мисли, че не всички професионалисти наблягат на психологическото обучение и не използват неговите инструменти. Приемаме факта, че малко тренъори всъщност разбират как да работят върху психологическото развитие на възпитаниците си, дори всеки да знае значението на психиката, като ключова роля за успеха в спорта. Значението на тези две умения (F, I) се илюстрира от факта, че момичетата, които имат най-ниски стойности при тях, са тези, които имат и най-ниски резултати от състезания. Те трудно изпълняват тренировъчния си план, в сравнение с останалите от групата. Таблица 2 показва, че „F“ прави силна корелация с „RF“ (0.82) и това не е случайно. Логично е човек, който има качеството да запази концентрация върху определена задача по-лесно да промени фокуса, като същевременно поддържа тази концентрация. От друга страна, „I“ прави силна корелация с „MP“ (0.83). „Визуализацията“ е средство за психологическа подготовка, всъщност тя е част от „MP“, което определя голямата им взаимозависимост.

Средните резултати, показани за „EF“ (6.28) и „IMP“ (5.5) за експерименталната група (табл. 1), дават основание да се смята, че момичетата са доволни от предложената от тренъора методика и считат, че те справят се с нея и тя дава резултати. От друга страна, според стойността им за „Подобрение“, гимнастичките напредват по-бавно в практиката, отколкото теоретично смятат, определяйки дейността, която извършват, за ефективна. Може да се каже, че ефективността на методологията и на нейното прилагане в практиката дават подобрения на по-късен етап, което означава, че оценката на подобрението в повечето случаи е по-ниска от тази за ефективността на извършената работа. Най-високите резултати за двете умения са 8, като само една гимнастичка има самооценка 8 за „EF“ и „IMP“. Според нейните резултати двете умения вървят успоредно и е факт, че този спортист е с най-високи постижения на национално и международно ниво в сравнение с всички останали. Съществуват силни връзки между „EF“ и „C“ (увереност- 0,85); „IMP“ и „A“ (постигане - 0.81). И това е логично, защото постижението е мерило на подобрението.

От табл. 1 става ясно, че елитните гимнастички дават средни стойности за способността за релаксация и планиране съответно- 6 („R“) и 6.11 („PL“). И двете стойности са около средната самооценка в скалата, освен това те са едни от най-високите за групата от всички, показани от различните психически качества. Резултатът за „PL“ е интересен поради факта, че тези момичета живеят, работят и почиват по план и не е ясно защо за някои от тях е трудно да планират, което всъщност намалява общата оценка на групата. Според нашето мнение невъзможността за поставяне на конкретни задачи за даден микро или макро цикъл би представлявало проблем за самореализацията като спортист и това несъмнено се отразява на резултатите в миналото и бъдещето. Най-често срещаната стойност сред всички 18 гимнастички

за „R” и „PL” е 6. И тук идва въпросът: Съществува ли колебание в притежаването на тези умения? И за двата компонента оценките могат да бъдат по-високи с оглед на факта, че без перфектно възстановяване (умствено и физическо) и способност за планиране, качествената работа не би могла да се поддържа дълго време. Тези стойности могат да бъдат показател, че мнозинството от момичетата не се отпуска (умствено) оптимално, също така за някои от тях е трудно сами да си поставят задачи и ред, които да следват. Таблица 2 показва, че "R" не прави силна корелация с никое от другите умствени умения, но прави умерена корелация с "F" (0,61). "PL", от друга страна, дава най-висока числова стойност на корелация с "EF" (0,68), която също е умерена, но с по-висок коефициент. Определено смятаме, че планирането е метод за повишаване ефективността на тренировъчния процес и когато той се прави добре или не толкова добре, няма начин това да не се отрази на спортния резултат.

Средните стойности за RF и MP са съответно (5.67; 3.94). RF е свързан със способността да се поддържа концентрация при бърза промяна на ситуацията и мястото на приоритетите, както е при художествената гимнастика. Момичетата трябва да игнорират своето успешно или не толкова успешно изпълнение на даден уред и да се настроят да играят следващия по блестящ начин. Същото е и с отделните елементи, където гимнастичките трябва бързо да променят фокуса от упражнение към упражнение, като внимателно следват ситуацията и се адаптират към нея.

ДИСКУСИЯ

Смятаме, че тази самооценка от 5.67 за RF в настоящото време на проучването е оптимална, но страхотни резултати и медали от Олимпийски игри могат да се получат чрез поддържането на по-голяма мобилизация и концентрация колкото се може по-дълго време при стресови или бързо променящи се ситуации. Така че за в бъдеще е необходимо този резултат да се увеличи. По отношение на средната стойност за MP, от таблица 1 се вижда, че тя е най-ниската от всички останали самооценки за компонентите на психическото развитие. И това е логично, защото повечето момичета от елитната гимнастическа група казват, че не работят специално за психологическа подготовка с треньора си или с психолог. Оттук възниква въпросът: Как да оптимизираме умствените умения и да ги накараме да работят за успеха на спортистите, ако умствени практики и упражнения не се прилагат в тренировъчния процес? Най-високите стойности за RF и MP са 8 и 9, които отразяват висока степен на промяна в концентрацията и обръщане на внимание на психологическото обучение при някои гимнастички, чрез различни умствени практики. Трябва да се отбележи, че от общо 18 души, двете момичета, които имат най-добри резултати на международния подиум, са дали стойности RF-7, MP-9 и RF-8, MP-9. Те най-често и систематично можеха да изпълнят тренировъчния си план и с всяко следващо състезание да бъдат по-успешни от предишното. Какво впечатлява тук - най-слабите самооценки за MP-0. Всъщност това показва, че в практиката определени треньори разделят подготовката на няколко части, но психологическата такава липсва. От табл. 2 се вижда, че RF има силна корелация с F (0.82), докато MP показва това с I (0.83).

Постижението (A) е компонент, който всъщност отразява мнението на гимнастичките за постиженията им в спорта и къде се намират те по скалата от 0 до 10, в зависимост от индивидуалните им способности. Средната самооценка на групата е 5,28 (табл. 1). Въпреки че, повечето от самооценките на всички умствени умения са между 5 и 6 по скалата за оценка, A-резултатът е вторият най-нисък за групата след MP. Независимо дали е субективна скромност

или реализъм, момичетата смятат, че трябва да работят по-усилено и могат да покажат повече в художествената гимнастика. Това потвърждава амбиция за успех и критичност при самооценяване. Най-често срещаната стойност тук е 4, най-ниската е 2, а най-високата е 9. Разликата между най-високата и най-ниската стойност (7) е интересна. Това вероятно е знак, че въпреки факта, че гимнастичките са избрани според сходна възраст, приблизително еднакъв краен резултат в съчетанията и като състезатели в топ 12 в техните страни, те показват много различен начин на изпълнение на програмата си по време на състезание. Някои момичета са в състояние ефективно да изпълняват задачите си във важен момент, докато други се провалят. Всъщност гимнастичките, които показват най-добрите резултати за А (9), са тези, които показват и най-високите стойности на МР (9) и тези, които всъщност са медалисти от международни турнири, дори ако според треньорите им не са сред най-талантливите. Постижението прави силна корелация с F (таблица 2). И това се потвърждава от резултатите на най-успешните гимнастички от извадката, чиито резултати са (А-9; F-8) и (А-9; F-9).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На всички компоненти за умственото развитие гимнастичките показват среден резултат за групата около 5 и 6. Тези стойности са над средните по скалата (5). Елитните спортисти уважават работата си, мислят трезво, знаят какво се изисква от тях, умеят да си поставят цели и имат високи критерии за тяхното изпълнение. Това е възискателност, която може да попречи на някои от тях да бъдат по-смели в самооценката (поставянето на по-високи резултати). Проучването заключава, че твърде високите нива на мотивация, показани чрез амбициозни цели, застрашават доброто представяне на някои гимнастички. Освен това тази мотивация за успех има нещо общо със стремежа към перфекционизъм, а именно тяхното увеличаване води до повишаване на нивата на стрес. Има само един от всички показатели, при който състезателките дават по-нисък резултат от средния за скалата (5) и това е упражняването на умствените практики по време на тренировка, заедно с останалите видове спортна подготовка. Въпреки че става въпрос за високо спортно майсторство и това е причина доста големи екипи да използват услугите на психолог, в художествената гимнастика изглежда не е постоянна практика за треньорите да интегрират психологически инструменти в своята методика. Независимо от това може да се види, че способността за извършване на визуализация, като част от умствените практики, помага на гимнастичките да останат фокусирани. Фокусът и умствените практики са тясно свързани помежду си със силна зависимост. В отделните случаи се наблюдава, че момичетата, които показват високи стойности на визуализация, дават и високи стойности на фокусиране, смяна на фокуса, ефективност и постижения. Всъщност момичето с най-висока самооценка на всички тези компоненти плюс тази за подобрение стана национална шампионка на САЩ, побеждавайки съперниците си в националния отбор. Факт е, че за разлика от другите, изследваното момиче успява да изпълни и четирите си съчетания сравнително стабилно. Това показва, че практиката доказва теоретично получените данни в този случай.

ЛИТЕРАТУРНИ ИЗТОЧНИЦИ

1. Cox, R. H., Liu, Z. H. (2016). Psychological skills of elite athletes, *Journal of Sport Psychology*, 27, 2016.
2. Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D., Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.
3. Erciş, S. (2018). Comparison of Mental Skills of Elite and Non-Elite Athletes, *Journal of Education and Training Studies*, 6(4a), 72-75.

4. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(8), 363–406.
5. Dimitrova, B. (2017). Recreative industry, innovations and the Bulgarian educational model for specialised staff. Original scientific paper. *Conference: INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONGRESS "Applied sports sciences"*. DOI: 10.37393/ICASS2017/83. Proceeding_book_ICASS2017.pdf|p.406-410, Sofia.
6. Dimitrova, B. (2018). *Research impact through the scientific publications in wellness culture : scientific paper*. Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-160-666-5
7. Dimitrova, B. (2018.a). *Wellness instructor competence standard: unified outcomes acquired by learners: knowledge, intellectual & practical skills*. Book, Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-013-6
8. Dimitrova, B. (2019). Recreative industry, innovations and the bulgarian educational model for specialised staff. DOI: 10.15547/tjs.2019.02.007. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 17, No 2, 2019143, No2, pp143-149, 2019. ISSN: 1313-3551 (online)
9. Dimitrova, B. (2019.a). *New smart educational model "Wellness instructor"*. Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-150-8
10. Gardner, F. L. (2001). Applied sport psychology in professional sports: The team psychologist. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 34–39.
11. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.32.1.34>
12. Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13(4), 371–394.
13. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.371>
14. Güllich, A., Hardy L., Kuncheva, L., Woodman, T., Laing, S., Barlow, M., Evans, L., Rees, T., Abernethy, B., Côté, J., Warr, C., & Wraith, L. (2019). Developmental Biographies of Olympic Super Elite and Elite Athletes: A Multidisciplinary Pattern Recognition Analysis, *Journal of Expertise*, 2, No. 1.
15. Klissouras, V., Casini, B., Di Salvo, V., Faina, M., Marini, C., Pigozzi, F., Pittaluga, M., Spataro, A., Taddei, F., Parisi, P. (2001). Genes and Olympic performance: a co-twin study. *Journal of Sports Medicine*, 22, 250-255.
16. Krane, V., Snow, J., Greenleaf, C. A. (1997). Reaching for gold and the price of glory: A motivational case study of an elite gymnast. *The Sport Psychologist*, 11, 53-71.
17. Krane, V., Williams, J. M. (2006). Psychological Characteristics of Peak Performance. In: Williams, J. M., Krane, V. (2006), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (5. udg.), New York, NY: McGraw-Hill, 207–227.
18. Lucia, A., Gomez-Galego, F., Santiago, C., Gonzales-Friere, M., Morate, F. J. (2010). ACTN3 genotype in professional cyclists. *International Journal of Sports Medicine*, 27, 880-884.
19. Maksimova, E. F., & Kuznetsova, Z. M. (2011). Motivational readiness formation for professional activity of the future specialists to physical-healthimproving work with women of the second adulthood. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta*, 4 (21), 180-187.
20. Macionis, J. J., & Gerber, L. M. (2011). *Sociology*. Pearson Canada, Toronto.
21. Marsh, H. W., & Richards, G. E. (1988). Tennessee Self Concept Scale: Reliability, internal structure and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(4), 612-624.
22. Partridge, J. A., Brustad, R. J., Stellino, M. B. (2008). Social Influence in Sport. In: Horn, T. S. (Ed.) (2008). *Advances in Sport Psychology*, third ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 269-291.
23. Weinberg, R. S., Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (5th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
24. Weinberg, R. S. (1988). *The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills in Tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Контакти:

Весела Иванова, доктор

Тел.: +359 897 593988

Email: veselaivanovaivanova@abv.bg