

НАРЪЧНИК ПО МЕНТАЛНА ПОДГОТОВКА ЗА IPSC СЪСТЕЗАТЕЛИ

Практическа програма за концентрация, визуализация, контрол на стреса
и стабилно представяне на състезание

Създали Никола Топалов и Стефан Терзиев

За кого е този материал

Подходящ е за клубни състезатели, национални състезатели, треньори и отборна подготовка. Целта не е мотивация, а работна система, която се използва преди, по време и след stage.

Съдържание

1. Как да се използва този наръчник
2. Менталният модел на IPSC състезателя
3. Как работи мозъкът в спорта
4. Закон на Хик и решения под напрежение
5. Когнитивен капацитет и когнитивно натоварване
6. Как мозъкът функционира под стрес
7. Контрол на вниманието и концентрацията
8. Визуализация и ментална репетиция
9. Walkthrough и запаметяване на stage
10. Предстартова рутина
11. Управление на грешките
12. Тренировка под напрежение
13. Flow и автоматично изпълнение
14. Подготовка за голям мач
15. Работа на треньора и отбора
16. Типови ментални проблеми и решения
17. Психологически идеи от Киселев, Алексиев и Найдиффер - адаптация за IPSC
18. Индивидуална психологическа карта на състезателя
19. Предстартови състояния и саморегулация
20. Модел на вниманието по Найдиффер в IPSC
21. Зрение, близък и далечен фокус
22. Трениране на очите като спортен компонент
23. Decision Tree: предварителни решения и план Б
24. Волеви качества, увереност и вътрешен диалог
25. Практически модул към 8-седмичната програма
26. Кратък речник

1. Как да се използва този наръчник

Цел на материала

Този наръчник не е мотивационен текст, а работна система. Целта е състезателят да изгради повторяем начин на мислене преди, по време и след stage. В IPSC уменията се проверяват в среда с време, движение, сложни решения, наказания и силна конкуренция. Затова менталната подготовка трябва да бъде толкова конкретна, колкото тренировката на хват, изваждане или презареждане.

Под „мозък“ в този наръчник ще разбираме способността да задържиш вниманието върху правилната задача в правилния момент. Преди старта мозъкът планира. След сигнала мозъкът изпълнява. След упражнението мозъкът анализира.

Практическо правило

Не смесвай режимите. Не анализирай, докато стреляш. Не мисли за класиране, когато трябва да виждаш мерника. Не се връщай към грешка, когато следващата мишена вече чака.

Основни принципи

Първият принцип е процесът преди резултата. Резултатът е сбор от много изпълнени процеси, но не може да бъде контролиран директно. Не можеш да контролираш как стреля другият скуад, какъв ще бъде hit factor или колко бърз ще бъде най-добрият стрелец. Можеш да контролираш подготовката, плана, дишането, реакцията след грешка и качеството на изпълнението.

Вторият принцип е повторяемостта. Менталната стабилност не се изгражда в деня на състезанието. Тя се изгражда чрез малки, повтаряеми ритуали: една и съща предстартова рутина, един и същ дневник, една и съща кратка оценка след stage, една и съща реакция след грешка.

Мини чеклист

Задача	Кога	Отбележи
Мога да обясня основната идея на раздела с едно изречение.	След прочит	☐
Имам едно упражнение за следващата тренировка.	Преди тренировка	☐
Записах наблюдение в дневника.	След тренировка	☐

2. Менталният модел на IPSC състезателя

Три режима на мислене

IPSC състезателят трябва да преминава между три режима: стратегически, тактически и изпълнителен.

Стратегическият режим е по време на подготовка и walkthrough: анализираш stage, позиции, презареждания и рискове. Тактическият режим е непосредствено преди старта: държиш в главата първите действия и ключовите преходи. Изпълнителният режим започва след сигнала: виждаш текущата цел и изпълняваш без вътрешен спор.

Грешките често идват от неправилен режим. Състезателят е на стартовата позиция, но още променя плана. Или вече е започнал stage, но мисли за предстоящата трудна мишена. Или след miss започва да анализира защо се е случило. Тренировката на мозъка е тренировка за навременно превключване.

Саморазговор

Вътрешният диалог трябва да бъде кратък, конкретен и полезен. Изречения като „дано не сбъркам“ или „трябва да ги бия“ увеличават шума в мислите. По-добри са кратки команди: „виж“, „натисни“, „движи се“, „следващата“. Те не са магия, а начин мозъкът да бъде върнат към действие.

Избери една ключова дума за старт. Тя трябва да описва желаното състояние: Smooth, See, Trust, Attack, Calm или български еквивалент като „виж“, „плавно“, „доверие“. Думата трябва да се използва постоянно в тренировки, за да започне да отключва същия режим на изпълнение.

Истинската увереност

Увереността не е да вярваш, че няма да сбъркаш. Увереността е да знаеш, че можеш да изпълниш следващото действие, дори ако предишното не е било идеално. Това е особено важно в IPSC, защото stage рядко протича напълно чисто.

Формула

Готов съм за плана. Готов съм и за отклонение от плана.

Мини чеклист

Задача	Кога	Отбележи
Мога да обясня основната идея на раздела с едно изречение.	След прочит	☐
Имам едно упражнение за следващата тренировка.	Преди тренировка	☐
Записах наблюдение в дневника.	След тренировка	☐

3. Как работи мозъкът в спорта

Премоторно и моторно време

Когато се изследват елитни атлети, времето за реакция обикновено се разделя на два основни компонента. Премоторното време е периодът от появата на сигнала до момента, в който мозъкът обработи информацията и изпрати команда към мускулите. През това време тялото може да изглежда напълно неподвижно.

Моторното време е периодът от пристигането на сигнала в мускула до реалното физическо съкращение и движение. При майсторите в даден спорт премоторното време е изключително кратко, защото мозъкът не „мисли“ съзнателно за всяка стъпка, а задейства готови двигателни програми.

Защо това е важно за IPSC

- Автоматизацията намалява нуждата от съзнателен контрол.
- Визуалната информация се обработва по-бързо, когато планът е ясен.
- Под стрес премоторното време може да се увеличи, ако състезателят започне да се колебае.
- Добрата ментална подготовка намалява „замръзването“ след сигнал, грешка или неочаквано отклонение.

Изохрония

Изохронията е хронометричното съвпадение между умственото и реалното изпълнение. Ако затвориш очи и си представиш преминаването през stage, времето на качествената визуализация трябва да бъде близко до реалното време на изпълнение.

- Ако умственото време е много по-бързо от реалното, вероятно пропускаш детайли.
- Ако умственото време е много по-бавно, вероятно има съмнение, липса на автоматизъм или неясен план.
- Ако двете времена се доближават, умственият модел е по-реалистичен и полезен.

Упражнение

Избери кратък stage или dry fire серия. Измери времето на реалното изпълнение. След това седни спокойно, визуализирай същата серия от първо лице и измери времето. Целта е двете времена постепенно да се доближават.

4. Закон на Хик и решения под напрежение

Какво казва законът

Законът на Хик описва връзката между броя възможности и времето за избор. На прост език: колкото повече опции има човек пред себе си, толкова повече време му е нужно, за да вземе решение. Времето не расте линейно, а логаритмично, но всяка допълнителна възможност увеличава времето за реакция.

Формулата често се представя като $RT = a + b \log_2(n + 1)$, където RT е време за реакция, n е броят възможни избори, a и b са константи според човека и задачата.

Ситуация	Брой избори	Какво се случва	Ориентировъчно време
Една мишена	1	Няма реален избор - изпълняваш.	≈ 0.20 s
Лява или дясна	2	Мозъкът избира посока.	≈ 0.28 s
Четири мишени	4	Нужна е подредба на приоритетите.	≈ 0.35 s
Много мишени, no-shoot, позиции	8+	Планът трябва вече да е решен.	≈ 0.45-0.60 s

Приложение в IPSC

Най-бързите състезатели не вземат основните решения след стартовия сигнал. Те вече са ги взели по време на walkthrough. След сигнала мозъкът изпълнява предварително подготвен сценарий.

Практическо правило

Колкото по-малко решения трябва да вземеш след стартовия сигнал, толкова по-бързо и по-последователно ще стреляш.

Как се намалява ефектът

- Предварително решение: всички важни решения се вземат преди сигнала.

- Визуализация: сцената се проиграва многократно, докато стане позната.
- Chunking: stage се разделя на смислени блокове, а не на 24 отделни задачи.
- If-Then правила: „ако стане X, правя Y и продължавам“.
- Автоматизация: презареждане, хват, влизане и излизане от позиция се тренират до ниско когнитивно натоварване.

Мини чеклист

Задача	Кога	Отбележи
Мога да обясня основната идея на раздела с едно изречение.	След прочит	☐
Имам едно упражнение за следващата тренировка.	Преди тренировка	☐
Записах наблюдение в дневника.	След тренировка	☐

5. Когнитивен капацитет и когнитивно натоварване

Какво е когнитивен капацитет

Когнитивният капацитет е способността на мозъка да обработва информация, да взема решения и да контролира вниманието в даден момент. Той не е безкраен. В IPSC този ресурс се използва за наблюдение на мишени, контрол на оръжието, движение, баланс, планиране, реакции след грешка и управление на емоциите.

Работна памет

Работната памет е мястото, където временно държим активната информация: първата позиция, следващия прозорец, презареждането, steel-а, активатора и финалния изход. Ако информацията стане прекалено много, започват пропуски и забавяния.

Когнитивно натоварване

Всяка задача струва част от когнитивния капацитет. Контролът на спусъка може да е ниско натоварване, ако е автоматизиран. Решението дали да презаредиш по време на движение е по-високо натоварване. Паниката след грешка е изключително високо натоварване, защото изяжда ресурса за следващото действие.

Запомни

Не печели този, който има най-голям когнитивен капацитет, а този, който използва най-малка част от него за основните действия и оставя най-много ресурс за наблюдение, адаптация и контрол.

Dual-Task Training

Dual-Task Training означава да изпълняваш основно двигателно действие, докато мозъкът е натоварен с допълнителна задача. Целта не е хаос, а проверка дали дадено умение е достатъчно автоматизирано.

- Dry fire серия плюс проста сметка наум.
- Преходи между мишени при звуков или визуален сигнал.
- Реакция на цветове, номера или команди.
- Кратка серия с предварително зададена процесна цел, а не само време.

6. Как мозъкът функционира под стрес

Адреналин и възприятие

При стартовия сигнал тялото активира физиологична реакция: пулсът се повишава, дишането се променя, мускулният тонус нараства, а вниманието се стеснява. Това не е враг, а система за мобилизация. Проблемът започва, когато състезателят интерпретира тези усещания като опасност или загуба на контрол.

Ментално подготвеният състезател не очаква да бъде напълно спокоен. Той очаква напрежение и го приема като сигнал за готовност. Разликата е в етикета: „нервен съм“ срещу „тялото ми е включено“.

Тунелно виждане

Тунелното виждане не е само зрителен проблем. То е когнитивно стесняване: виждаш едно нещо и губиш контекст. В IPSC това може да доведе до пропусната мишена, забравен ролер, лошо презареждане или излизане от позиция твърде рано.

Контролна точка

Преди да напуснеш позиция, мозъкът трябва да има кратка автоматична проверка: „позицията е чиста“. Това не е бавно мислене, а тренирана контролна точка.

Мини чеклист

Задача	Кога	Отбележи
Мога да обясня основната идея на раздела с едно изречение.	След прочит	☐
Имам едно упражнение за следващата тренировка.	Преди тренировка	☐
Записах наблюдение в дневника.	След тренировка	☐

7. Контрол на вниманието и концентрацията

Какво означава фокус

Фокусът не е постоянно напрежение. Фокусът е способност да насочиш вниманието към една задача и да го върнеш, когато избяга. На дълъг мач трябва да има цикъл: включване преди stage, изпълнение, кратък анализ, отпускане.

Тренирай „включване и изключване“. Преди dry fire отдели 30 секунди за влизане в режим. След серията излез от режима. Така мозъкът се учи, че концентрацията е контролируемо състояние, а не случаен късмет.

Външен и вътрешен фокус

Вътрешният фокус е към тялото: хват, спусък, стъпки, дишане. Външният фокус е към задачата: мишената, мерната картина, позицията, линията на движение. По време на обучение вътрешният фокус е полезен. По време на мач прекомерният вътрешен фокус често забавя изпълнението.

Правило за мач

На тренировка можеш да мислиш за техника. На състезание мислиш за визуална задача и план.

Упражнения за внимание

1. Фиксирай поглед върху малка точка за 60 секунди. Всеки път, когато мисълта избяга, отбележи го спокойно и върни погледа.
2. Сложи три точки на стената. Премествай погледа между тях по предварителна последователност, без да движиш глава. Това развива контрол на визуалното внимание при преходи между мишени.

Мини чеклист към фокуса

Задача	Кога	Отбележи
Мога да обясня основната идея на раздела с едно изречение.	След прочит	☐
Имам едно упражнение за следващата тренировка.	Преди тренировка	☐
Записах наблюдение в дневника.	След тренировка	☐

8. Визуализация и ментална репетиция

Каква визуализация работи

Визуализацията трябва да бъде конкретна. Не е достатъчно да си представиш „стрелям добре“. Трябва да видиш стартовата позиция, първото движение, първата мерна картина, скоростта на прехода, момента на презареждане и финалната позиция.

Най-полезна е визуализацията от първо лице. Това означава да виждаш през собствените си очи. Външната гледна точка може да се използва за анализ на движение, но не и като основна състезателна репетиция.

PETTLEP модел

PETTLEP е практичен модел за изграждане на качествена ментална репетиция. Той насочва състезателя да включи не само образа, а и физическото усещане, средата, задачата, времето, ученето, емоцията и перспективата.

- Physical - усещане за оръжие, колан, хват, стойка.
- Environment - шум, светлина, настилка, позиция на скуада.
- Task - конкретният stage и конкретната последователност.
- Timing - реалистично време на изпълнение, близко до хронометъра.
- Learning - актуалното ниво на състезателя, не фантазия.
- Emotion - напрежението преди старт, но в контролирана форма.
- Perspective - основно от първо лице.

Визуализация на проблеми

Основната репетиция трябва да бъде идеалното изпълнение. Отделно може да се тренират „ако - тогава“ сценарии: ако пропусна позиция, връщам вниманието; ако презареждането се забави, продължавам; ако видя различен ъгъл, не променям целия план.

Упражнение

Проиграй stage пет пъти. Първите три пъти - идеално изпълнение. Четвъртия път - малко отклонение и правилна реакция. Петия път - отново чисто изпълнение.

Мини чеклист

Задача	Кога	Отбележи
Мога да обясня основната идея на раздела с едно изречение.	След прочит	☐
Имам едно упражнение за следващата тренировка.	Преди тренировка	☐
Записах наблюдение в дневника.	След тренировка	☐

9. Walkthrough и запаметяване на stage

Първи оглед

При първия оглед не мисли веднага за скорост. Първо разбери задачата: брой мишени, ъгли, видимост, наказателни мишени, активатори, steel, hard cover и места, където може да се загуби ориентация. След това избери логика на движение.

Много състезатели губят време, защото решават детайлите преди да са разбрали структурата. Първо карта, после маршрут, после ритъм.

Блокове и котви

Запаметяването на stage става чрез блокове. Всеки блок трябва да има котва: визуален ориентир, позиция на краката, конкретна мишена, активатор или презареждане. Когато използваш котви, мозъкът не помни отделни изстрели, а последователност от смислени действия.

Пример

От прозореца - две хартиени и popper. Излизам на reload. След варела - swinger и две close targets. Финал - контролирано влизане, последна група, позицията е чиста.

План Б

Всеки план трябва да има минимален резерв. Не говорим за втори изцяло различен маршрут, защото това обърква. Говорим за ясна реакция при малък проблем: забавен активатор, неперфектно влизане, пропуснатото презареждане, неочаквана гледка към мишена.

Формула

Ако X стане, правя Y и продължавам.

Мини чеклист

Задача	Кога	Отбележи
Мога да обясня основната идея на раздела с едно изречение.	След прочит	☐

Имам едно упражнение за следващата тренировка.	Преди тренировка	☐
Записах наблюдение в дневника.	След тренировка	☐

10. Предстартова рутина

Защо рутината е важна

Предстартовата рутина е мост между планиране и изпълнение. Тя казва на мозъка: „планът е готов, започва изпълнение“. Без рутина състезателят често остава в режим на мислене до последния момент и стартира с шум в главата.

Добрата рутина е кратка, еднаква и проста. Тя не трябва да зависи от настроението. Използва се на тренировка, клубен мач и голямо първенство по един и същ начин.

Примерна рутина

- 5 минути преди старта: спираш разговорите и гледаш само stage.
- 3 минути преди старта: проиграваш първите 5-10 секунди.
- 1 минута преди старта: две контролирани вдишвания, проверка на хват/позиция, ключова дума.
- След „Are you ready?“: вниманието е върху първата визуална задача.

Дишане

Една проста схема е 4-2-6: вдишване 4 секунди, задържане 2 секунди, издишване 6 секунди. Две повторения са достатъчни, за да забавят хаотичното дишане и да дадат сигнал за контрол.

Важно

Не използвай дишането като ритуал за „успокояване на всяка цена“. Използвай го като инструмент за влизане в работен режим. Целта не е да бъдеш отпуснат, а стабилен.

Мини чеклист

Задача	Кога	Отбележи
Мога да обясня основната идея на раздела с едно изречение.	След прочит	☐
Имам едно упражнение за следващата тренировка.	Преди тренировка	☐
Записах наблюдение в дневника.	След тренировка	☐

11. Управление на грешките

Грешката като тест

Истинската ментална устойчивост се вижда след грешка. Почти всеки може да изглежда стабилен, когато всичко върви по план. Разликата идва след miss, лошо презареждане, no-shoot, забавен steel или объркване в позиция.

Трябва предварително да имаш протокол. Не „какво чувствам“, а „какво правя“. Протоколът е: регистрирам, връщам се към следващата мишена, завършвам stage, анализирам по-късно.

Забрана за анализ по време на изпълнение

Анализът по време на stage краде внимание от текущата задача. Дори правилният анализ е вреден, ако се случва в грешния момент. След сигнала има само изпълнение. Анализът започва след „Range is clear“.

Кратка команда

Не сега - следващата.

Възстановяване между stage-ове

Лошият stage не трябва да се превръща в лош мач. След stage имаш 60 секунди за кратка оценка: какво се случи, каква е корекцията, какво оставям тук. След това физически и психически напускаш stage-а.

Упражнение

След всяка тренировка направи една умишлено „лоша“ серия и веднага след нея една нормална. Целта е да тренираш връщане към процеса.

Мини чеклист

Задача	Кога	Отбележи
Мога да обясня основната идея на раздела с едно изречение.	След прочит	☐
Имам едно упражнение за следващата тренировка.	Преди тренировка	☐
Записах наблюдение в дневника.	След тренировка	☐

12. Тренировка под напрежение

Защо трябва да създаваме стрес

Ако тренираш само в спокойна среда, мозъкът не се учи да изпълнява под напрежение. Състезанието добавя таймер, публика, очаквания, класиране и един шанс. Тези фактори трябва да се включват постепенно в тренировката.

Стресът трябва да бъде дозиран. Ако е твърде малък, няма адаптация. Ако е твърде голям, състезателят започва да оцелява, вместо да учи.

Методи за натиск

- камера;
- таймер;
- публика;
- един опит;
- наказание за procedural;
- съревнование по двойки;

- ограничено време за walkthrough;
- предварително обявена процесна цел.

Пример за процесна цел

Тази серия се оценява само по това дали изпълни предстартовата рутина и запази план след първото движение.

Симулация на мач

Веднъж на 2-3 седмици направи тренировъчна симулация: 4-6 кратки stage-a, без повторения, със squad rhythm и кратък анализ между тях. Забранява се повторение „за да стане добре“. Това учи мозъка, че има един шанс, както на истински мач.

Мини чеклист

Задача	Кога	Отбележи
Мога да обясня основната идея на раздела с едно изречение.	След прочит	☐
Имам едно упражнение за следващата тренировка.	Преди тренировка	☐
Записах наблюдение в дневника.	След тренировка	☐

13. Flow и автоматично изпълнение

Какво е flow

Flow е състояние, в което вниманието е напълно в задачата, решенията са ясни, а движението изглежда естествено. То не се постига чрез насилване. То се появява, когато подготовката е достатъчна, задачата е ясна и мозъкът не се претоварва с излишен анализ.

В IPSC flow не означава безконтролна агресия. Означава точна скорост: бързо там, където може; контролирано там, където трябва.

Условия за flow

- ясен план;
- доверие в техниката;
- подходящо ниво на активация;
- фокус върху текущото действие;
- липса на вътрешен коментар.

Не преследвай flow

Не се опитвай да „влезеш във flow“ насила. Изпълни условията: план, рутина, дишане, ключова дума, фокус върху първата задача. Flow е резултат, не команда.

Мини чеклист

Задача	Кога	Отбележи
--------	------	----------

Мога да обясня основната идея на раздела с едно изречение.	След прочит	☐
Имам едно упражнение за следващата тренировка.	Преди тренировка	☐
Записах наблюдение в дневника.	След тренировка	☐

14. Подготовка за голям мач

30 дни преди мача

Последният месец не е време за хаотични промени. Основните технически решения трябва да са стабилни. Менталният фокус е върху рутина, визуализация, stage planning и стабилност между stage-овете.

Направи списък с 3 силни страни и 3 риска. За всеки риск създай конкретен протокол. Например: риск „забравям мишена при дълги stage-ове“; протокол „разделям на блокове и маркирам край на всяка позиция“.

Седмицата преди мача

Намали обема. Поддържай ритъм, но не търси рекорди. Целта е свежест. Визуализацията става по-кратка и по-качествена. Дневникът се използва за успокояване на мислите: какво е подготвено, какво е извън контрол, какво правя утре.

Денят на мача

Денят на мача се управлява като серия от малки задачи. Не мисли за целия ден. Мисли за следващия stage, следващото хранене, следващото зареждане на енергия. Между stage-овете пази умствена енергия.

Правило

Не проверявай класирането след всеки stage, ако това те изкарва от процеса. Ако го проверяваш, прави го по предварително правило, не импулсивно.

Мини чеклист

Задача	Кога	Отбележи
Мога да обясня основната идея на раздела с едно изречение.	След прочит	☐
Имам едно упражнение за следващата тренировка.	Преди тренировка	☐
Записах наблюдение в дневника.	След тренировка	☐

15. Работа на треньора и отбора

Роля на треньора

Треньорът не трябва да бъде само човекът, който поправя техника. В менталната подготовка той следи процеса: дали състезателят има рутина, дали се възстановява след грешка, дали анализът е обективен и дали натискът в тренировката е правилно дозиран.

Въпроси след серия

Каква беше задачата? Изпълни ли процеса? Къде избяга вниманието? Какво правиш следващия път?

Отборна култура

Отборът може да помага или да вреди на менталната стабилност. Ако разговорите между stage-овете са хаотични, критични или постоянно насочени към резултат, състезателите губят енергия. Добрата отборна култура пази спокойствие, дава кратка обратна връзка и уважава личната рутина.

Видеоанализ

Видеоанализът трябва да се прави след тренировка или след състезателния ден, не непосредствено преди следващия stage, освен ако няма конкретна безопасна и проста корекция. Целта на видеоанализа е да видиш процеса, не да се наказваш за грешките.

- Къде планът беше ясен?
- Къде тялото се движеше без излишък?
- Къде вниманието се разпадна?
- Коя е една тема за следващата тренировка?

16. Типови ментални проблеми и решения

Забравям мишени

Как го разпознавам: Причината често е опит да се помнят отделни изстрели вместо блокове.

Какво правя веднага: Раздели stage на 5-7 блока и сложи визуална котва в края на всеки блок. Преди да напуснеш позиция, използвай проверката „позицията е чиста“.

Какво тренирам след това: едно конкретно упражнение за следващата тренировка.

Започвам твърде бързо

Как го разпознавам: Причината често е желание да „направя време“ още от първия изстрел.

Какво правя веднага: Първият изстрел трябва да бъде качествен стартов маркер, не паническа реакция. Използвай команда „виж първата мишена“.

Какво тренирам след това: едно конкретно упражнение за следващата тренировка.

Губя се след грешка

Как го разпознавам: Причината е анализ по време на изпълнение.

Какво правя веднага: Използвай протокол „не сега - следващата“ и го тренирай нарочно със симулирани грешки.

Какво тренирам след това: едно конкретно упражнение за следващата тренировка.

Прекалено мисля за резултат

Как го разпознавам: Причината е смесване на процес и класиране.

Какво правя веднага: Избери максимум две процесни цели за мача и оценявай тях след всеки stage.

Какво тренирам след това: едно конкретно упражнение за следващата тренировка.

Не мога да спя преди мач

Как го разпознавам: Причината често е незавършен списък в главата.

Какво правя веднага: Вечерта преди мача запиши оборудване, график, храна, първа рутина и какво е извън контрол.

Какво тренирам след това: едно конкретно упражнение за следващата тренировка.

Сравнявам се с други стрелци

Как го разпознавам: Причината е външен фокус върху чужд резултат.

Какво правя веднага: Гледай другите само за информация за stage, не за самооценка.

Какво тренирам след това: едно конкретно упражнение за следващата тренировка.

След добър stage се отпускам

Как го разпознавам: Причината е емоционален пик.

Какво правя веднага: Третирай добрия stage като завършена задача. Кратък разбор и връщане към неутрално състояние.

Какво тренирам след това: едно конкретно упражнение за следващата тренировка.

След лош stage се ядосвам

Как го разпознавам: Причината е привързаност към резултата.

Какво правя веднага: Дай си 60 секунди за обективен анализ и физически смени контекста - вода, дишане, разходка.

Какво тренирам след това: едно конкретно упражнение за следващата тренировка.

17. Психологически идеи от Киселев, Алексиев и Найдиффер - адаптация за IPSC

Тази част не преразказва книги и не използва готови цитати. Тя взема полезни принципи от класическата спортна психология и ги превежда на езика на IPSC: stage, walkthrough, таймер, движение, наказателни мишени, стрелба под време и само един опит.

Какво добавяме към досегашния наръчник

- От Киселев: идеята за състояние на бойна готовност, управление на предстартовите емоции, работа със страх, самочувствие и устойчивост след грешка.
- От българската школа по спортна психология, включително идеи, свързани с Алексиев: саморегулация, волеви качества, възпитаване на стабилни навици и роля на треньора в психическата подготовка.
- От Роберт М. Найдиффер: модел на вниманието по ширина и посока - широко/тясно и външно/вътрешно внимание, адаптиран към всяка фаза на IPSC stage.
- От съвременната когнитивна психология: ограничен когнитивен капацитет, намаляване на решенията след сигнала, визуални котви, близък/далечен фокус и автоматизирани if-then протоколи.

Принцип: не добавяме повече мислене, а по-добра организация на мисленето

Менталната подготовка не трябва да прави състезателя по-сложен. Точно обратното - тя трябва да му даде проста вътрешна система. Преди stage мисленето е широко и аналитично. Непосредствено преди старта мисленето се стеснява. След сигнала съзнателният анализ отстъпва място на зрение, движение и изпълнение.

Затова новите глави са построени около един практичен въпрос: в кой момент какъв тип внимание, каква емоция и какъв фокус са нужни?

Мини чеклист

- ☐ Мога да назова трите източника на идеи и как се прилагат в IPSC.
- ☐ Имам личен протокол за старт, грешка и възстановяване.
- ☐ Знам кой тип внимание ми трябва във всяка фаза на stage.

18. Индивидуална психологическа карта на състезателя

Една от най-практичните липсващи части в повечето наръчници е индивидуалната психологическа карта. Двама стрелци могат да имат еднаква техника, но напълно различна психика. Единият става твърде агресивен под напрежение. Другият се затваря, забавя се и започва да търси прекомерна сигурност. Общите съвети помагат само до определен момент. След това всеки състезател трябва да познава собствения си модел.

Четири основни профила в IPSC

- Агресивен профил: печели време, но рискува miss, no-shoot и прибързани излизания от позиция. Основна задача: визуално търпение.
- Аналитичен профил: прави добър walkthrough, но понякога остава в режим на мислене след сигнала. Основна задача: доверие и изпълнителен режим.
- Перфекционист: пази точки, но може да губи ритъм и да се наказва след малка грешка. Основна задача: приемане на достатъчно добра информация.
- Емоционален профил: силно се влияе от добър или лош stage. Основна задача: неутрализиране между stage-овете.

Самооценъчна карта

Попълни след тренировка или след мач. Оценявай от 1 до 10, без да се наказваш. Целта не е етикет, а яснота.

- Когато съм под напрежение, ускорявам ли прекалено?
- Когато направя грешка, колко бързо се връщам към следващата мишена?
- След добър stage ставам ли самодоволен?
- След лош stage нося ли грешката към следващия?
- Кога стрелям най-добре - в началото, средата или края на деня?
- Кое най-често разбива фокуса ми - резултат, други стрелци, техническа грешка, умора, неясен план?

Лична формула за стабилност

След като познаеш профила си, не се опитвай да станеш друг човек. Изгради компенсация. Агресивният стрелец не трябва да стане бавен, а да добави визуална дисциплина. Аналитичният не трябва да спре да планира, а да прекратява планирането навреме. Перфекционистът не трябва да спре да цени точките, а да разбере кога информацията е достатъчна.

Работен лист

- ☐ Моят основен профил е: _____
- ☐ Под напрежение най-често правя: _____
- ☐ Моята коригираща команда е: _____
- ☐ Моят протокол след грешка е: _____

19. Предстартови състояния и саморегулация

Класическата спортна психология обръща голямо внимание на предстартовото състояние. В IPSC това е особено важно, защото състезателят чака, наблюдава други стрелци, чува таймера, вижда оценки и често има много време да създаде излишен вътрешен шум.

Три предстартови състояния

- Оптимална готовност: тялото е активирано, но мисленето е ясно. Има енергия, но няма хаос. Това е целта.
- Предстартова треска: много енергия, ускорено дишане, хаотични мисли, желание да се стартира прекалено бързо. Риск: прибързване.
- Предстартова апатия: ниска енергия, липса на острота, бавна реакция, „не съм включен“. Риск: муден старт и липса на агресия там, където е нужна.

Протокол при прекалена възбуда

3. Спри разговорите по-рано.
4. Издишването става по-дълго от вдишването: 4-2-6 или 3-0-6.
5. Свали вниманието към първата визуална задача, не към целия мач.
6. Ключова дума: „виж“, „плавно“, „контрол“.
7. Първият изстрел е маркер за качество, не паническа реакция.

Протокол при ниска активация

8. Изправи стойката и направи 2-3 енергични движения с рамене.
9. Дишането е по-активизиращо: кратко вдишване, нормално издишване.
10. Проиграй първите 3 секунди с повече енергия.
11. Ключова дума: „атака“, „движи се“, „влизай“.
12. Фокусът е върху първото движение, а не върху усещането за умора.

Регулация по време на скуад ритъм

Мачът не е само стрелба. Той е цикъл от чакане, наблюдение, подготовка, старт, стрелба, разбор и възстановяване. Ако състезателят стои психически „включен“ през целия ден, той изгаря. Ако е прекалено изключен, стартира бавно. Затова трябва да се тренира цикъл: изключване - включване - изпълнение - кратък анализ - изключване.

Мини чеклист

- ☐ Знам как изглежда моята предстартова треска.
- ☐ Знам как изглежда моята предстартова апатия.
- ☐ Имам отделен протокол за успокояване и за активиране.

20. Модел на вниманието по Найдиффер в IPSC

Моделът на Найдиффер разглежда вниманието по две оси: ширина и посока. Ширината може да бъде широка или тясна. Посоката може да бъде външна или вътрешна. От тях се получават четири режима. IPSC изисква постоянно, но контролирано превключване между тях.

1. Широко външно внимание

Това е режимът на първия оглед. Виждаш цялата сцена: позиции, ъгли, активатори, steel, no-shoot, безопасни линии, места за презареждане. Тук не се фиксираш върху една мишена. Целта е карта.

2. Широко вътрешно внимание

Това е режимът на анализ и избор на стратегия: мога ли да стрелям тази група от една позиция, къде е рискът, какво прави моето тяло при влизане, има ли време за reload в движение. Полезен е преди старта, но опасен след сигнала, ако продължи твърде дълго.

3. Тясно външно внимание

Това е режимът на изстрела: конкретна мишена, конкретна зона, конкретна мерна картина. При трудни мишени, partial targets и далечни изстрели това е ключов режим. Той изключва шума.

4. Тясно вътрешно внимание

Това е режим за корекция на техника: усещам хвата, спусъка, дишането, натиска в краката. Полезен е в тренировка и при dry fire. На мач се използва само за кратка проверка, защото прекомерният вътрешен фокус забавя изпълнението.

Карта на вниманието по фази на stage

- Walkthrough: широко външно -> широко вътрешно.
- Последна репетиция: широко вътрешно -> тясно външно.
- Are you ready / Standby: тясно външно върху първата визуална задача.
- Първи изстрел: тясно външно.
- Движение между позиции: широко външно за пространство и периферия, но с ясна визуална котва.
- Трудна мишена: тясно външно и визуално търпение.
- След грешка: кратка команда, връщане към тясно външно - следващата мишена.
- След Range is clear: широко вътрешно за анализ.

Типови грешки на вниманието

- Широко внимание по време на труден изстрел: виждаш твърде много и не потвърждаваш достатъчно.
- Тясно внимание при движение: фиксираш се в една мишена и пропускаш позиция или ъгъл.
- Вътрешно внимание след сигнала: започваш да мислиш за техника, вместо да виждаш задачата.
- Външно внимание към класирането: гледаш резултатите, но губиш контрол върху процеса.

Упражнение: смяна на режимите

☐ Назови режима на внимание за всеки блок от stage.

☐ Преди старт кажи само първата визуална задача.

☐ След серията запиши къде вниманието се е сменило неправилно.

21. Зрение, близък и далечен фокус

В IPSC зрението е водещата система. Оръжието не трябва да води очите. Очите трябва да водят оръжието, движението и решенията. Много технически грешки всъщност са зрителни грешки: погледът е закъснял, фокусът е грешен, очите са останали върху стара мишена или са избягали преди да има достатъчна потвърдена информация.

Близък фокус

Близкият фокус е способността да прехвърлиш вниманието към близък обект: мушка, точка, ръце, пълнител, magwell, кобур или малък детайл на оръжието. При стрелци с механични мерници близкият фокус е критичен за мерната картина. При стрелци с оптика близкият фокус е важен при reload, malfunction, контрол на позицията и проверка на безопасността.

Кога близкият фокус помага

- презареждане;
- вкарване на пълнител в magwell;
- изчистване на засечка;
- контрол на мушка при прецизни изстрели;
- проверка на хват при dry fire;
- работа с малки визуални детайли в тренировка.

Кога близкият фокус вреди

Ако останеш в близък фокус твърде дълго, губиш сцената. Например след reload очите трябва да се върнат към следващата мишена. Ако продължиш да гледаш оръжието, преходът закъснява. Ако при движение гледаш прекалено близо, можеш да пропуснеш ъгъл, позиция или опасност.

Далечен фокус

Далечният фокус е способността да видиш следващата мишена, позиция или визуална котва преди тялото да е стигнало там. Това е ключово за плавното движение. Добрият стрелец не влиза в позиция и чак тогава търси мишените. Той ги „хваща“ с очите преди оръжието да пристигне.

Кога далечният фокус помага

- влизане в позиция;
- излизане към следващ прозорец;
- преходи между далечни мишени;
- разпознаване на target order;
- ранно виждане на swinger, popper или partial target;
- ориентация в дълъг stage.

Dynamic Focus: бързо префокусиране

Най-силният IPSC стрелец не е този, който винаги гледа близо или винаги гледа далеч. Той превключва. Reload: близо за момент, после далеч към следващата визуална задача. Движение: далеч към позицията, после тясно външно към мишената. Прецизен изстрел: достатъчно потвърждение, после очите водят към следващата цел.

Visual Patience

Визуалното търпение не означава да чакаш бавно. Означава да не натискаш преди да си получил нужната информация. За близка отворена мишена информацията е малко. За далечна partial мишена информацията е повече. Зрелият стрелец не използва еднакво потвърждение за всички цели.

Упражнение: близо - далеч

- ☐ Постави малка точка на 30-40 cm и друга точка на 5-10 m.
- ☐ Премествай фокуса близо - далеч - близо - далеч за 60 секунди.
- ☐ Добави dry fire: близък фокус към reload, далечен фокус към следваща мишена.
- ☐ Запиши дали очите или оръжието водят движението.

22. Трениране на очите като спортен компонент

Очите трябва да се тренират не само чрез стрелба. Визуалната система може да се развива с кратки упражнения, които подобряват скоростта на прехвърляне на погледа, стабилността на фиксацията, периферното възприятие и способността да се запази фокус при умора.

Eye Lead - очите водят оръжието

При преход между мишени първо тръгват очите, после оръжието. Ако оръжието води очите, състезателят често „търси“ мишената с оръжие, което води до забавяне и нестабилна мерна картина. Упражнението е просто: фиксирай първата точка, премести очите към втората, едва след това прехвърли оръжието.

Quiet Eye

Quiet Eye е стабилизиране на погледа върху релевантната зона непосредствено преди действието. За IPSC това не означава дълго гледане, а достатъчна фиксация преди изстрела. При близки мишени може да бъде много кратко. При далечни или partial мишени трябва да бъде по-съзнателно.

Упражнение 1: три точки

13. Постави три малки точки на стена: лява, средна, дясна.
14. Дръж главата стабилна.
15. Премествай само очите по последователност: лява - дясна - средна - дясна - лява.
16. Добави dry fire преходи, но не позволявай оръжието да тръгва преди очите.
17. Оцени дали фиксацията е стабилна или прескачаш хаотично.

Упражнение 2: периферно зрение

18. Фиксирай централна точка.
19. Без да местиш поглед, забележи предмети вляво и вдясно.
20. Добави команда от партньор: ляво/дясно/среда.
21. Целта е да разшириш осъзнаването, без да губиш централната фиксация.
22. Приложение: движение в stage, безопасни тгли, позиции и обща ориентация.

Упражнение 3: стълба на фокуса

Използвай три дистанции: 30 cm, 3 m и 10-15 m. Превключвай: близо - средно - далеч - средно - близо. След 30 секунди добави dry fire команда или визуализация на reload. Целта е бързо и спокойно префокусиране, без напрежение в очите.

Контрол при умора

В края на дълъг мач зрението често се влошава не като оптика, а като внимание. Очите започват да закъсняват. Решението не е повече напрежение, а по-проста визуална задача: първа мишена, следваща котва, позицията е чиста. Когато си уморен, намали броя активни мисли и увеличи качеството на визуалните котви.

Мини чеклист за визуална тренировка

- ☐ Очите тръгват преди оръжието.
- ☐ Имам стабилна фиксация при трудни мишени.
- ☐ Мога да префокусирам близо-далеч без хаос.

☐ Използвам периферията при движение, не при изстрел.

23. Decision Tree: предварителни решения и план Б

Законът на Хик вече показва, че повече избори означават по-бавно решение. Decision Tree подходът решава този проблем практически. Вместо да мислиш след сигнала, създаваш малки предварителни правила: ако стане X, правя Y и продължавам. Това е особено важно в IPSC, където неочакваното не е изключение, а част от спорта.

Какво трябва да има предварително решение

- popper не пада;
- swinger се вижда по-късно от очакваното;
- reload се забавя;
- влизането в позиция не е идеално;
- виждаш мишена от по-различен ъгъл;
- планът на друг стрелец те изкушава да промениш своя;
- след първия изстрел усещаш прекалено много адреналин.

Формат на if-then правило

Правилото трябва да бъде кратко. Ако е дълго, няма да работи под стрес. Пример: „Ако popper не падне - един контролен изстрел и продължавам.“ Или: „Ако reload закъснее - не спирам, завършвам движението.“

Какво не е добър план Б

План Б не е втори изцяло различен stage план. Това обърква работната памет. План Б е локален протокол за конкретен риск. Той трябва да поддържа основния план, а не да го замества.

Упражнение: три риска

23. Преди stage запиши трите най-вероятни риска.
24. За всеки риск напиши едно if-then правило.
25. Проиграй идеалното изпълнение три пъти.
26. Проиграй едно отклонение с правилна реакция.
27. Последната репетиция винаги е чистият основен план.

Мини чеклист

- ☐ Имам максимум 3 if-then правила, не 12.
- ☐ Правилата са кратки и изпълними.
- ☐ План Б не променя целия маршрут.
- ☐ След отклонение се връщам към основния план.

24. Волеви качества, увереност и вътрешен диалог

Волевите качества не са абстрактна „силна психика“. В IPSC те се виждат в конкретни моменти: да не промениш добър план от страх; да не ускориш без визуална информация; да не се откажеш след miss; да не се отпуснеш след много добър stage; да запазиш рутина, когато мачът е дълъг и уморителен.

Увереността като доказателство, не като лозунг

Истинската увереност не идва от фразата „аз съм най-добрият“. Тя идва от доказателства: тренирал съм рутината, имам протокол след грешка, знам как реагирам под стрес, мога да изпълня първата задача. Колкото повече малки обещания към себе си изпълнява състезателят, толкова по-стабилна става увереността му.

Вътрешен диалог: забранени и полезни фрази

- Вместо „да не направя miss“ -> „виж зоната“.
- Вместо „не се излагай“ -> „следвай плана“.
- Вместо „трябва да ги бия“ -> „текущата задача“.
- Вместо „много е труден stage“ -> „първи блок“.
- Вместо „пак сбърках“ -> „не сега - следващата“.

Волеви тренировки

- Един опит: серията не се повтаря, дори да не е перфектна.
- Процесна цел: резултатът се игнорира, оценява се само рутината.
- Умишлена трудност: добавя се малък стресор - камера, публика, ограничено време.
- Контрол на емоционален пик: след много добра серия се прави нормална рутина, без еуфория.
- Контрол след лоша серия: след лоша серия се изпълнява кратък протокол и веднага следва нова нормална серия.

Работен лист: увереност

- ☐ Кои 3 доказателства имам, че съм подготвен?
- ☐ Коя фраза ми вреди най-често?
- ☐ Коя кратка команда ще я замени?
- ☐ Кое обещание към себе си ще изпълня тази седмица?

25. Практически модул към 8-седмичната програма

Този модул се добавя към основната 8-седмична програма. Той не заменя dry fire и live fire, а добавя липсващите компоненти: внимание по Найдиффер, близък/далечен фокус, if-then правила и индивидуална психологическа карта.

Седмица 1-2: карта на вниманието

- След всеки stage или dry fire серия записвай кой режим на внимание е бил нужен: широко външно, широко вътрешно, тясно външно или тясно вътрешно.
- Маркирай къде си останал в грешен режим.
- Цел: да разпознаваш вниманието, преди да го управляваш.

Седмица 3-4: визуален фокус

- Всеки ден 3 минути близо-далеч префокусиране.
- Два пъти седмично упражнение „три точки“ с dry fire преходи.
- На live fire избери един stage, в който процесната цел е: очите водят оръжието.

Седмица 5-6: if-then протоколи

- Преди всяка серия напиши един риск и една реакция.
- Не повече от три правила на stage.
- След серията оценявай дали протоколът е бил ясен, не дали резултатът е идеален.

Седмица 7: симулация на мач

- 4-6 stage-а, един опит, кратък walkthrough, скуад ритъм.
- След всеки stage: 60 секунди анализ, после изключване.
- Задължително: един stage с процесна цел за внимание и един stage с процесна цел за визуален фокус.

Седмица 8: стабилизиране

- Намали обема.
- Изчисти ключовите команди.
- Прегледай психологическата карта.
- Избери само две процесни цели за предстоящия мач.
- Последните репетиции са чисти, не експериментални.

Дневна микропрограма - 12 минути

28. 2 минути дишане или активиране според нуждата.
29. 3 минути близо-далеч фокус.
30. 3 минути визуализация от първо лице.
31. 3 минути dry fire с очи, които водят оръжието.
32. 1 минута запис в дневника: внимание, фокус, емоция.

Финалната цел на този модул е състезателят да може да каже: знам какво прави вниманието ми, знам какво правят очите ми, знам как реагирам при грешка и имам прост протокол за връщане към изпълнението.

Източници и адаптирани идеи

Този наръчник използва идеи от класическата спортна психология и ги адаптира за IPSC. Текстът не възпроизвежда дословно съдържание от книгите, а превежда принципите им в практически упражнения за динамична стрелба.

- Киселев Ю.Я. - „Победи! Размышления и съветы психолога спорта“, 2002: предстартови състояния, увереност, психологическа готовност, работа със страх и устойчивост.
- Алексиев и българската традиция в спортната психология: саморегулация, волеви качества, стрес и тревожност в спорта, ролята на треньора и отборната среда.
- Robert M. Nideffer - attentional style model: ширина и посока на вниманието; приложение към sport performance и управление на концентрацията.
- Съвременни принципи от когнитивната психология: ограничен капацитет, автоматизация, chunking, if-then правила, визуална репетиция и контрол на фокуса.

26. Кратък речник на менталната подготовка

Термин	Обяснение
Процесна цел	Цел, която зависи от поведението на състезателя: рутина, план, фокус, реакция след грешка.
Резултатна цел	Цел, свързана с класиране, точки, проценти или място. Полезна е за посока, но е опасна като фокус по време на stage.
Визуална котва	Конкретен ориентир, който помага за запомняне на stage блок.
Изпълнителен режим	Състоянието след сигнала, в което състезателят не анализира, а изпълнява текущото действие.
Когнитивен капацитет	Способността на мозъка да обработва информация, да взема решения и да контролира вниманието в даден момент.
Работна памет	Краткосрочният ресурс, в който държим активния план, текущата задача и следващото действие.
Flow	Състояние на пълно потапяне в задачата с минимален вътрешен шум.
Протокол след грешка	Предварително решение какво правя при miss, procedural, лош reload или объркване.
Скуад ритъм	Темпото на чакане, подготовка, стрелба и възстановяване в групата по време на мач.

Финално правило

Менталната подготовка не е отделна от стрелбата. Тя е начинът, по който стрелецът използва техническите си умения, когато има време, натиск, публика, резултат и само един шанс.

Приложение А – Интегрирана редакция V7

Gallwey – Self 1 / Self 2

По време на walkthrough анализирай. След сигнала изпълнявай. Замени вътрешния диалог с кратки процесни команди и не допускай аналитичният ум да прекъсва автоматизираните действия.

Jim Loehr – Управление на енергията

Раздели състезателния ден на цикли: Подготовка → Изпълнение → Възстановяване. Пази когнитивната енергия между stage-овете и не оставай психически 'включен' през целия ден.

Anders Ericsson – Deliberate Practice

Всяка тренировка има една цел, измерване, обратна връзка и корекция. Замени големия брой повторения с малък брой качествени повторения.

Gabriele Wulf – Външен фокус

На състезание фокусът е върху задачата и визуалната информация. Използвай команди като 'Виж зоната', 'Върни точката' и 'Очите водят оръжието'.

Разширение на зрителната подготовка

Добави ежедневни упражнения за близък/далечен фокус, саккади, периферно зрение, Dynamic Focus и Quiet Eye.

Нов модел за развитие

Разбиране → Автоматизация → Външен фокус → Работа под напрежение → Flow.