

STOKODA

АРХИТЕКТУРА НА ПРЕДСТАВЯНЕТО

Психология на елитното представяне

БЕЗПЛАТЕН
ОТКЪС

СТОЙЧО КОДЖАБАШЕВ

Спортен психолог

ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕШ

Това не е резюме на книгата.

Това е възможност да видиш как тя мисли, как работи и дали е за теб.

„STOKODA — Архитектура на представянето“ е създадена около един практически въпрос:

Как да използваш това, което можеш, когато напрежението е най-голямо?

В следващите страници ще видиш част от архитектурата на системата и ще получиш конкретна практика, която можеш да приложиш още в следващата си тренировка или състезание.

На стр. 30 те чака упражнение от **10 минути**. Направи го писмено, веднага след следващата си тренировка.

Не е необходимо да се съгласяваш с всичко.

Прочети.

Провери го през собствения си опит.

И виж дали работи за теб.

Стойчо Коджабашев

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	5
Глава I · Идентичност	17
Глава II · Ценности и вътрешна основа	35
Глава III · Контролни граници.....	45
Глава IV · Мислене	57
Глава V · Вниманиe.....	72
Глава VI · Фокус	83
Глава VII · Емоциите като сигнали	99
Глава VIII · Страхът не е длъжен да избира вместо теб	115
Глава IX · Увереност под натиск	125
Глава X · Визуализация.....	141
Глава XI · Подготовката за състезание.....	161
Глава XII · Рутини	177
Глава XIII · Възстановяване.....	190
Глава XIV · Моментът на изпълнението	204
Глава XV · След състезанието.....	218
Заключение.....	228
Приложение А · Настройка на телесното състояние.....	233
Библиография.....	243

ВЪВЕДЕНИЕ

Всеки спортист има вътрешна система.

Тя определя къде насочва вниманието си, какво прави с напрежението, как интерпретира грешката и дали може да използва това, което вече е тренирал, когато залогът стане висок.

В тази книга наричаме тази система **STOKODA Архитектура на представянето**.

Тя не е модел на мозъка. Тя е практическа архитектура за работа с него.

Представи си вътрешния си свят като система от навици, умения, внимание, емоции и избори. Тя не заменя таланта и подготовката, но може съществено да влияе върху това доколко ги използваш, когато залогът е висок. Един спортист има талант, има физика, има техника, но операционната му система постоянно „забива“ под напрежение, страх и съмнение. Друг не е по-талантлив, но неговата система работи стабилно под напрежение.

Върховото представяне не зависи само от таланта. То зависи от това доколко вътрешната система позволява на наличния талант и подготовка да се превърнат в изпълнение.

Написах тази книга като система за работа с представянето под натиск. Примерите са от спорта, но въпросът е познат и извън него: как да използваш подготовката си, когато моментът има значение и започнеш да се съмняваш в себе си?

Ще разгледаме навиците, вниманието, емоциите и изборите, от които зависи изпълнението. Метафората за операционна система ще ни помага да виждаме връзките между тях и да избираме върху какво да работим.

В основата на устойчивото представяне стоят ценностите — принципите, по които избираш да действаш. Това са основните убеждения, които управляват решенията. Пример, който стои зад подобен начин на мислене, е убеждението, че успехът идва от постоянството, а не от късмета.

Уменията са начините, по които превръщаш таланта и подготовката си в действие: техника, комуникация, самодисциплина, увереност, концентрация и други.

Паметта съхранява преживяното и влияе върху това какво очакваш от себе си в следващия момент. Твоята файлова система. Увереността се гради от опита и в книгата ще разбереш как да съхраняваш и да достъпваш този опит. Още тук ще споделя, че уроците от грешките са най-големият ресурс за такъв опит и искам да те насърча да не се страхуваш от грешките и загубите, защото от тях може да получиш най-голямата си увереност. Разбира се, когато се учиш от тях, а не ги замиташ под килима.

Интерфейсът е твоето поведение. Как изразяваш вътрешното си състояние навън. Езикът на тялото, тонът на гласа, реакциите ти на различни събития на игрището.

Системните услуги са твоята емоционална регулация. Ще научиш как да поддържаш стабилност под напрежение. Как да изградиш спокойствие, фокус и устойчивост.

Качеството на твоята вътрешна система влияе върху това доколко талантът и подготовката ти могат да се превърнат в стабилно изпълнение и резултат.

Всяка глава ще ти даде начин да тренираш една част от вътрешната си готовност за изпълнение. Метафорично можеш да си представиш как инсталираш нова версия на собствената ти операционна система. Така ще изградим собствена архитектура на върховото представяне. Това ще бъде архитектурен модел — начин да се проектира вътрешната система на спортиста. Психологията, невронауката, физиологията и навиците ще бъдат различни дисциплини, които ще обясняват една и съща конструкция.

Искам да ти покажа как отделните умения се свързват. Една техника може да ти помогне в конкретен момент; по-трудната работа е да намериш мястото ѝ в подготовката си и да провериш дали ти върши работа под натиск.

Докато четеш, връщай се към собственото си изпълнение. Къде губиш посоката? Какво правиш след грешка? Кое от тренираното остава достъпно, когато се притесниш? Именно по тези въпроси ще работим.

STOKODA Архитектура на представянето

Талантът и подготовката са ресурсите, с които системата разполага. STOKODA описва архитектурата, която определя доколко тези ресурси могат да бъдат използвани под реален натиск.

За да използваме IT модела като структурна метафора, ще въведем официалната системна карта, по която да се ориентираме.

Следващите образи — памет, интерфейс и системни услуги — са въвеждаща IT аналогия, а не отделни слоеве в официалната архитектура на STOKODA. Официалният модел съдържа петте слоя, представени по-долу.

НАПРЕД В ОТКЪСА

На следващите страници е картата на системата: петте слоя, шестте основни инструмента и как се свързват с главите на книгата.

След това — **КОД**, протоколът, към който книгата се връща отново и отново. А на стр. 30 ще пробваш първия инструмент: **System Diagnostic**.

Слой	Основни елементи	Основен въпрос
Основа	Ценности и идентичност	Кой съм и по какви принципи действам?
Регулация	Телесно състояние и емоции	В какво състояние се намира системата?
Насочване	Внимание, фокус и концентрация	Къде отиват ресурсите ми?
Изпълнение	Умения, решения и действие	Как превръщам подготовката в поведение?
Учене	Опит, обратна връзка и актуализация	Как системата се развива след изпълнението?

Три елемента преминават през цялата архитектура: увереността показва доколко спортистът вярва в способността на системата да функционира; КОД възстановява посоката след отклонение; възстановяването възвръща ресурса, необходим за следващото изпълнение.

Архитектурни функции

Основа; регулация; насочване; изпълнение; учене.

Инструменти и приложни модели

Основни инструменти: System Diagnostic; Карта на контрола; ABCDE; КОД; Evidence System; Рутина за изпълнение.

Подкрепящите модели, техники, компоненти и показатели не представляват допълнителни основни инструменти.

Официална йерархия на инструментите

Основен инструмент	Основна функция	Включени компоненти	Кога се използва
System Diagnostic	Установява началното състояние на спортиста и основните му модели под напрежение.	Идентичност, ценности, силни страни, рискови модели → System Profile	В началото на работата и при нужда от актуализация на самообраза
Карта на контрола	Разделя контролируемото от неконтролируемото и възстановява реалистичната посока.	Контролни граници, Expectation Reset	При натиск от очаквания, резултат или чужди мнения
ABCDE	Разграничава събитието от интерпретацията и проверява дали изводът е полезен и подкрепен.	Стъпките на ABCDE	Когато мисъл или тълкуване пречи на действието
КОД	Централен протокол за връщане към функционално действие при отклонение под напрежение.	Контакт, Ориентация, Действие	Във всеки момент на отклонение — разсейване, емоция, страх, грешка
Evidence System	Изгражда и защитава увереността чрез реални доказателства.	Evidence Log, System Firewall	При изграждане и защита на увереността, особено след грешка или съмнение
Рутина за изпълнение	Интегрира подготовката, вниманието, регулацията и действието в повторима последователност.	Визуализация, дишане, ключова дума, фокус, КОД при отклонение, стартово действие	Непосредствено преди и по време на изпълнение

Книгата съдържа шест основни инструмента. Останалите практически елементи, които ще срещнеш — модели, техники, измервателни показатели и упражнения — са техни компоненти, приложения или допълнения. КОД е централният оперативен протокол на системата за връщане към действие.

Карта: Глава → Функция → Инструмент

Глава	Функция в архитектурата	Основен инструмент или резултат
I. Идентичност	Определя възприемания диапазон на възможното поведение	System Diagnostic (резултат: System Profile)
II. Ценности	Създава критерии за избор и действие	Четирите правила на Core
III. Контролни граници	Разделя контролируемото от неконтролируемото	Карта на контрола (Expectation Reset)
IV. Мислене	Проверява интерпретациите и заключенията	ABCDE — анализ на мисловния процес
V. Внимание	Разпределя ограничения когнитивен ресурс	Четирите режима на разпределение на вниманието
VI. Фокус	Избира, задържа и възстановява правилната цел	КОД — пълно представяне
VII. Емоции	Разпознава и регулира сигналите на системата	НАЗОВИ → ОТЛОЖИ → ОСВОБОДИ → ПРЕОСМИСЛИ

Глава	Функция в архитектурата	Основен инструмент или резултат
VIII. Страх	Поддържа действие при наличие на заплаха	КОД при страх
IX. Увереност	Изгражда основания за вяра в собствените способности	Evidence System (Evidence Log, System Firewall)
X. Визуализация	Симулира бъдещо изпълнение	Изграждане на жив образ (петте умения и трите стъпки)
XI. Подготовка	Предвижда условия, препятствия и решения	Промяна на навика и трите начина да използваш опита си
XII. Рутини	Стабилизира последователността преди изпълнение	Рутина за изпълнение
XIII. Възстановяване	Възвръща и проследява ресурса	Картата на енергията и HRV като обратна връзка
XIV. Моментът на изпълнението	Свързва подготовката с конкретното действие	Готовност за изпълнение (четирите фази)
XV. След състезанието	Превръща резултата в обратна връзка и развитие	КОД след състезание и System Update

Как да използваш системната карта

Системната карта е ориентир, а не речник, който трябва да помниш. Оттук нататък ще говорим с по-простите думи: ценности, идентичност, умения, памет, внимание, емоции, действие, опит и развитие.

Core означава ценностите.

System Profile означава идентичността.

Resource Allocation означава разпределянето на вниманието.

Processing означава обработката на информацията.

System Signals означава емоционалните сигнали.

Execution означава действието.

System Data означава натрупания опит.

Feedback означава обратната връзка.

System Update означава развитието.

Когато системата се отклони, КОД възстановява оперативната последователност.

Когато системата се сблъска с натиск, **System Integrity** определя доколко тя може да запази функционалността си.

А когато получи нов опит и обратна връзка, **System Update** променя начина, по който системата ще функционира следващия път.

В STOKODA свързваме техниките според това какво ти е нужно преди, по време на и след изпълнението.

Искам да уточня и собствената си роля. Не работя, за да „поправам“ спортиста. Работим заедно върху условията за по-стабилно представяне: как разбира себе си, как използва уменията си и как

реагира на трудностите. За мен е важно той да участва в тази работа със собствена преценка, а не само да изпълнява инструкции.

Мястото, където тези елементи се срещат, е състоянието на спортиста. Можеш да имаш добре тренирани качества и въпреки това да се затрудниш да ги използваш в състезание. Затова ще обръщаме внимание и на психофизиологичната готовност за конкретното изпълнение.

Книгата няма да разглежда тези функции като изолирани компоненти. Ще ги разглеждаме като взаимосвързани конструкти в една система. Конструктът е абстрактно понятие, идея или теоретичен модел, създаден от човешкия ум за обяснение на явления, които не могат да се наблюдават или измерват пряко. Заедно ще влезем в ролята на конструктори и ще проектираме механизъм за върхово представяне.

Системата функционира чрез взаимосвързани психологически процеси, които STOKODA организира в единна архитектура.

- Идентичност, която определя какъв човек вярваш, че си.
- Енергия, която определя с какъв ресурс разполага нервната ти система.
- Вниманието помага да дадеш приоритет на определени сигнали — от средата, тялото и собствените си мисли.
- Мисленето, което определя какъв смисъл придаваш на случващото се.
- Действието, което превръща намерението в изпълнение.
- Развитието, което обновява цялата система след всяко преживяване.

Когато системата работи спокойно, можем да използваме много различни психологически инструменти. Когато напрежението стане високо, не можем да носим десетки инструкции в главата си. Затова цялата архитектура трябва да може да се свие до един постоянен оперативен протокол.

КОД е кратък протокол за връщане към следващото действие под напрежение.

КОД	Функция
Контакт	Забелязвам какво се случва
Ориентация	Определям какво е важно и контролируемо
Действие	Изпълнявам следващата конкретна стъпка

Това е протоколът, към който книгата ще се връща в различни ситуации — при разсейване, силна емоция, страх, съмнение или грешка.

Не е нужно да го запомняш сега — тук е само кратко предварително представяне. Пълното му обяснение идва по-късно, в края на Глава VI, след като преминем през вниманието и фокуса, върху които КОД разчита.



Използвай КОД като обща последователност за връщане към изпълнението, когато напрежението, грешката или разсейването те отклонят.

Операционната система, драйверите, файловата система и останалите понятия са метафоричен език на STOKODA Архитектура на представянето. Те не са анатомични структури на мозъка, а начин да свържем различни психологически, физиологични и поведенчески процеси в една разбираема архитектура.

В STOKODA знанието само по себе си не променя системата. Промяната започва, когато знанието бъде забелязано в собственото поведение, приложено в реална ситуация, проверено чрез изпълнение и актуализирано чрез обратна връзка.

Разбери → Забележи → Приложи → Изпълни → Получи обратна връзка → Развий се.

Това е цикълът, чрез който системата се учи.

ПРЕСКАЧАМЕ НАПРЕД

Тук откъсът прескача от стр. 16 до стр. 30.

В пропуснатите страници **Глава I · Идентичност** показва как представата, която имаш за себе си, определя какво поведение смяташ за възможно — особено когато залогът е висок.

Следващите две страници са края на главата и практиката към нея:

- рамката „**За тренъора**“ с четирите сигнала — от тях идват четирите модела на дисбаланс, които ще ти трябват в Стъпка 2;
- упражнението **System Diagnostic** — около 10 минути, писмено, веднага след тренировка или състезание.

Направи го веднъж.

После прецени дали системата работи за теб.

ЗА ТРЕНЬОРА

Наблюдавай за четири сигнала: разлика тренировка–състезание, свръхконтрол на автоматизирани действия, разфокусиране към резултата и несъответствие между очаквания и подготовка.

- Представа ли се системно по-добре на тренировка, отколкото на състезание? → възможна изостанала идентичност.
- Мисли ли активно за технически детайли, които на тренировка изпълнява автоматично? → свръхангажирано съзнание.
- Говори ли повече за резултата и очакванията на другите, отколкото за самото изпълнение? → разфокусирано внимание.
- Очаква ли резултати, за които подготовката все още не е достатъчна? → надценена идентичност.

ПРАКТИКА

System Diagnostic — Три сигнала на представянето

Какъв спортист вярвам, че съм?

Какво поведение считам за „нормално“ за себе си?

Кое мое поведение вече не съответства на стария ми профил?

Какво конкретно поведение искам да стане нормално?

Не променяме системния профил с декларация. Актуализираме го чрез доказателства.

Направи това упражнение писмено, веднага след следваща тренировка или състезание — докато усещането е още пряно. Отнема около 10 минути.

Стъпка 1 — Разликата (2 мин.)

Опиши с едно изречение как изпълни ключовия елемент на тренировка миналата седмица и как го изпълни на самото състезание. Каква е разликата — в скорост, в увереност, в плавност?

Стъпка 2 — Диагнозата (3 мин.)

Кой от четирите модела на дисбаланс е най-близо до твоето описание? След това определи коя опора е засегната: фокус, доверие или идентичност.

Стъпка 3 — Думата на процеса (3 мин.)

Избери кратка, конкретна фраза, насочена изцяло към изпълнението — не към резултата. Например: „меки колене“, „дишане навън при удара“, „очи на топката“. Достатъчно кратка, за да се повтори наум за секунда, точно преди действието.

Стъпка 4 — Поведенческото доказателство (2 мин.)

Довърши изречението: „Имам доказателство, че мога да...“ — с едно конкретно, вече доказано качество, не пожелание. Прочети го на глас веднъж.

Следващия път, когато една от опорите се разклати под натиск, не търси нова техника. Активирай КОД

**Редовното използване на
упражнението може да помогне да
развиеш навик да разпознаваш коя
опора отслабва, преди това да повлияе
на изпълнението.**

ТОВА Е САМО ЧАСТ ОТ АРХИТЕКТУРАТА

*Пълната книга проследява представянето като система — от това
кой вярваш, че си, до начина, по който се връщаш след последния
съдийски сигнал.*

— 01	Идентичност
— 02	Ценности
— 03	Контролни граници
— 04	Мислене
— 05	Внимание
— 06	Фокус
— 07	Емоции
— 08	Страх
— 09	Увереност
— 10	Визуализация
— 11	Подготовка
— 12	Рутини
— 13	Възстановяване
— 14	Моментът на изпълнението
— 15	След състезанието

В центъра на системата стои оперативният протокол:

КОНТАКТ → ОРИЕНТАЦИЯ → ДЕЙСТВИЕ

КОД не премахва напрежението.

Той ти дава начин да действаш, когато напрежението вече е там.

— АКО ИСКАШ ДА ПРОДЪЛЖИШ —

В този откъс видя картата на системата и пробва първия ѝ инструмент. В пълното издание продължаваш с:

- **КОД в пълен вид** — протоколът за връщане към действие под напрежение (Глава VI)
- **Evidence System** — как се изгражда и защитава увереността (Глава IX)
- **Рутина за изпълнение** — подготовка, внимание и действие в една последователност (Глава XII)
- **Картата на енергията и HRV** като обратна връзка (Глава XIII)
- **КОД след състезание и System Update** — как резултатът става развитие (Глава XV)

STOKODA

АРХИТЕКТУРА НА ПРЕДСТАВЯНЕТО

Психология на елитното представяне

PDF ИЗДАНИЕ · НЕЗАБАВЕН ДОСТЪП СЛЕД ПЛАЩАНЕ

ВИЖ ПЪЛНАТА КНИГА

stokoda.academy

По-добри хора. По-силен спорт.