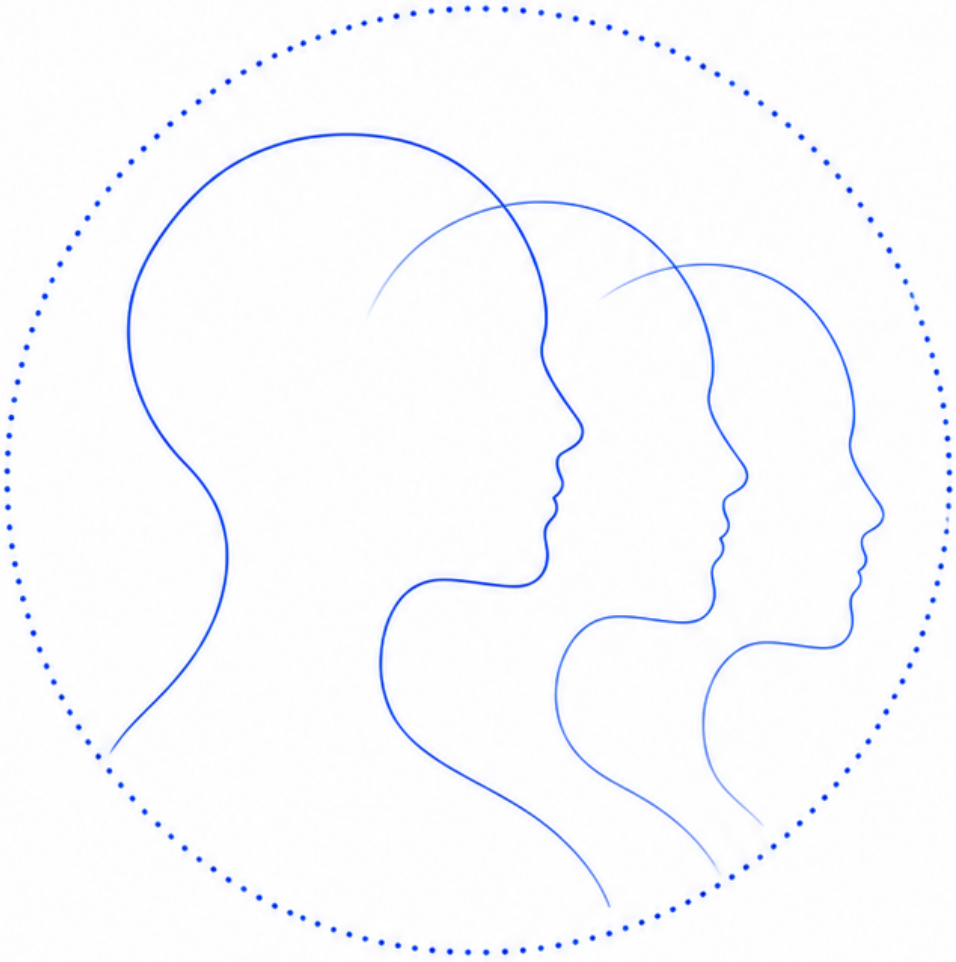
STOKODA ACADEMY

ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКИ ДОКЛАД

Психологически профили на спортисти в България

Предварителен описателен анализ
на данни от приложната практика



Стойчо Коджабашев

2026

Психологически профили на спортисти в България

Предварителен описателен анализ на данни от приложната практика

Стойчо Коджабашев · Stokoda Academy, stokoda.academy
Изследователски доклад · октомври 2026
Предварителен описателен анализ

Съдържание

I **Най-важното за една минута** **3**
II **Защо разглеждаме тези профили** **3**
III **Как е подготвен анализът** **4**
3.1 Източник на информацията 4
3.2 Какво е документирано 4
3.3 Кодиране и етика 5
3.4 Как да четем понятията 5
IV **Какво показват наличните материали** **6**
4.1 Основни теми, посочени в изходните материали 6
4.2 Самооценки на спортистите 6
4.3 Какво не можем да кажем 7
V **Какво означава това за практиката** **7**
5.1 Две общи илюстрации 8
5.2 За треньори и специалисти 8
VI **Ограничения и следващи стъпки** **9**
6.1 Основни ограничения 9
6.2 Следващи стъпки 9
6.3 Въпроси за бъдещо изследване 9
VII **Заключение** **10**
VIII **Литература** **10**

I

Най-важното за една минута

Какво разглеждаме

Профили на спортисти, изготвени с AMAP — структуриран практически инструмент за първоначална оценка в Stokoda Academy. Изходната версия посочва 87 профила от 23 наименувани спорта, най-много от футбол и тенис.

Какво можем да кажем

Изходната версия откроява като теми за подготовка увереността, концентрацията, предстартовото напрежение, реакциите към грешки, очакванията и хладнокръвието под натиск. Темите са посочени при спортисти от различни спортове; относителната им честота предстои да бъде проверена.

Какво остава неизвестно

Колко точно е разпространена всяка тема и дали има разлики между спортове, възрасти или групи. Честотите не са потвърдени чрез проверим регистър.

Какво означава това за практиката

Темите могат да насочат първия разговор със спортиста. Те са отправна точка за любопитство и уточняване, а не оценка или диагноза.

> **СТАТУС НА ИЗДАНИЕТО**
> Предварителен описателен анализ. Част от числовите данни и методологичната документация предстоят да бъдат сверени.

II

Защо разглеждаме тези профили

Психологическата подготовка е част от спортното представяне наред с физическата, техническата и тактическата. Самоувереността и тревожността преди състезание са сред най-изследваните психологически фактори, свързани с представянето (Woodman & Hardy, 2003). Тренирането на психични умения обикновено започва с оценка на потребностите на конкретния спортист (Vealey, 2007).

Доколкото е известно на автора, публикуваните систематични данни от психологическо профилиране на спортисти в България не са малко, но липсва публичност върху тях. Затова дори

предварителен преглед на практически профили е полезен: той показва кои теми се появяват в работата и какви данни трябва да се събират по-добре.

III Как е подготвен анализът

3.1 Източник на информацията

Разгледани са профили по AMAP (Профил за психологическа оценка на атлета), изготвени в началото на консултативната работа в Stokoda Academy. AMAP съчетава структурирано интервю и въпросник. Спортистът дава самооценки — например за увереността си преди старт по скала от 1 до 10, а специалистът отбелязва зони за трениране, т.е. теми, по които психическата подготовка може да бъде полезна.

AMAP е разработен в практиката въз основа на програмата Mental Game Coaching Professional (MGCP). Той не е психометрично валидиран: надеждността и валидността му не са проверени по установени методи. Профилите не са събирани за изследователски цели. Анализът е ретроспективен и описателен — обобщава вече съществуващи материали, без да проверява хипотези. Настоящият анализ не представя данни от проследяване.

Единицата на анализ е един профил AMAP, съответстващ на един уникален спортист. По потвърждение на автора в разглеждания набор няма повторни профили на един и същ участник.

3.2 Какво е документирано

ДОКУМЕНТИРАНИ ДАННИ

Таблица 1. Информация, налична в профилите

Информация	Наличност според изходните материали	Бележка
Единица на анализ	Един профил на един уникален спортист (потвърдено от автора)	
Брой профили	Заявени са 87	
Спорт	23 наименовани спорта	
Възраст	Посочена в 13 профила (8–47 години)	
Пол и състезателно ниво	Не са записвани систематично	
Зони за трениране	Отбелязани от специалиста	
Самооценка на увереността (1–10)	Налична в част от профилите; броят им е отчетен противоречиво	

Информация	Наличност според изходните материали	Бележка
Процент самосъмнение	Числов отговор в 14 профила	

Периодът на събиране е десет години (2016–2026).

3.3 Кодиране и етика

Документацията посочва автора като оценяващ специалист, който е отбелязал и зоните за трениране. В нея не са описани писмени правила за кодиране, независима проверка на кодирането, нито начинът, по който се различава „темата не е налице“ от „темата не е оценявана“. Затова честотите на зоните са ориентировъчни.

Данните са събирани в професионалната практика, а не по одобрен изследователски протокол. Според изходната версия идентифициращата информация е заличена. Съгласието за консултиране не е същото като съгласие за изследователско използване и публикуване. В изследването не са посочени имена и конфиденциалността е запазена.

3.4 Как да четем понятията

- **Зона за трениране:** тема, по която подготовката може да помогне. Не е диагноза, дефицит или недостатък на характера.
- **Честота и тежест:** честотата показва в колко профила е отбелязана една тема, а не колко силно е изразена при отделния спортист.
- **Самооценка и експертна оценка:** рейтингът на увереността и процентът самосъмнение са отговори на спортиста; зоните за трениране са преценка на специалиста.
- **Страх от грешки и страх от провал:** „страх от грешки“ е етикетът в профилите. Страхът от провал е по-широко понятие, което в изследванията се измерва със специализирани въпросници (Conroy et al., 2002).
- **Наблюдение и хипотеза:** наблюдението описва какво е отбелязано в профилите; хипотезата е предположение, което предстои да бъде проверено.

IV Какво показват наличните материали

4.1 Основни теми, посочени в изходните материали

Изходната версия откроява увереността, концентрацията, предстартовото напрежение, реакциите към грешки, очакванията и хладнокръвието под натиск. Относителната им честота предстои да бъде проверена.

Сред посочените зони за трениране са и социалното одобрение — загриженост за това как спортистът е оценяван от другите, — перфекционизмът, излизането от комфортната зона, доверието в уменията, негативният вътрешен диалог, самочувствието, мотивацията и предигровите навици.

В изходната версия темите са посочени при спортисти от различни дисциплини. Те съвпадат и с теми, които изследванията свързват със състезателното представяне — увереност и тревожност (Woodman & Hardy, 2003), страх от провал (Sagar et al., 2009), перфекционизъм (Flett & Hewitt, 2005) и загриженост за това как изглеждаш пред другите (Leary, 1992). Съвпадението показва, че профилите засягат познати теми. То не потвърждава точността на честотите, нито валидността на AMAP.

Числовите стойности от изходната версия са непроверени и не бива да се четат като класация.

4.2 Самооценки на спортистите

Числова самооценка на увереността преди старт (1–10) е налична в част от профилите, а отговорите обхващат стойности от 3 до 10. Броят на тези профили е отчетен противоречиво, затова тук не се посочва средна стойност.

В 14 профила е посочена числова самооценка за дела от състезателното време със самосъмнение. Отговорите в изходната версия са групирани в категории. Медианата 70% — средната по ред стойност — е съвместима с това разпределение и се отнася само до тези 14 спортисти. Това е преценка на самия спортист, а не измерено време.

4.3 Какво не можем да кажем

С наличните материали не може да се твърди:

- колко точно е разпространена всяка тема;
- дали темите се различават между индивидуалните и отборните спортове, между отделните спортове или между възрастовите групи;
- колко изразена е дадена тема при конкретен спортист;
- дали някоя тема води до по-слабо представяне.

Тези въпроси са формулирани като задачи за бъдещо изследване в раздел VI.

V Какво означава това за практиката

Насоките по-долу са общи професионални предложения, свързани с основните теми от изходните материали. Ефективността им не е изследвана в този доклад. Те не са тест или протокол; помагат разговорът със спортиста да започне от конкретно наблюдение и от любопитство.

ОБЩИ НАСОКИ

Таблица 2. Три въпроса за разговора със спортиста

Тема	Какво да забележа	Какво да попитам	Каква малка следваща стъпка да обсъдим
Увереност	Как спортистът говори за способностите си преди старт и след трудна тренировка.	„На какво се опираш, когато се чувстваш уверен преди старт?“	Да отбележите заедно две-три конкретни основания за увереност от последните тренировки.
Внимание след грешка	Накъде отива вниманието след грешка — към следващото действие, към резултата или към реакцията на другите.	„Какво се променя във вниманието ти след грешка?“ „Кое ти помага да се върнеш към следващото действие?“	Да изберете една кратка дума или движение за връщане към следващото действие.
Предстартово напрежение	Кога се появява напрежението и как спортистът го описва — като пречка или като готовност.	„По какво разбираш, че напрежението ти помага, и по какво — че ти пречи?“	Да опишете заедно последните минути преди старт и кое в тях зависи от спортиста.

Тема	Какво да забележа	Какво да попитам	Каква малка следваща стъпка да обсъдим
Очаквания и оценка от другите	Чии очаквания спортистът споменава — свои, на треньора, на родителите.	„Чие мнение ти е най-трудно да оставиш настрана по време на състезание?“	Да обсъдите една цел за процеса, която зависи от спортиста, а не от резултата.
Хладнокръвие под натиск	В кои моменти решенията стават прибързани или колебливи.	„Какво правиш по различен начин в най-важните моменти?“	Да изберете една ситуация от тренировка, в която натискът може да се упражнява постепенно.

Въпросите са примерни. Те не измерват и не диагностицират, а служат за начало на разговора.

5.1 Две общи илюстрации

Примерите са измислени и обобщени. Те не описват случаи от разгледаните профили.

ОБЩА ИЛЮСТРАЦИЯ 1

Млада състезателка в индивидуален спорт казва, че след първата грешка „всичко се разпада“. Вместо да започне с техника, специалистът пита какво забелязва тя в следващите няколко секунди. Тя споделя, че поглежда към трибуната, където е семейството ѝ. Следващата стъпка, която обсъждат, е какво би ѝ помогнало да върне вниманието си към следващото действие.

ОБЩА ИЛЮСТРАЦИЯ 2

Футболист от юношески отбор оценява увереността си високо на тренировка и ниско преди мач. Треньорът и специалистът не тълкуват разликата като слабост, а питат какво е различно в двете ситуации. Малката стъпка е в подготовката преди мача да се включи нещо, което вече работи на тренировка.

5.2 За треньори и специалисти

- При първата среща увереността, вниманието след грешка и предстартовото напрежение могат да бъдат проверени като възможни теми, без да се приема, че присъстват при всеки спортист.
- Обратната връзка за действията, а не само за резултата, помага разговорът да остане върху това, което спортистът може да промени.
- При младите спортисти е полезно родителите да бъдат включени, когато очакванията им са част от темата.
- Профилът е отправна точка за разговор, а не оценка на спортиста като човек.

VI Ограничения и следващи стъпки

6.1 Основни ограничения

- Извадката е самоселектирана: профилите са на спортисти, потърсили частна консултация, и не представят българските спортисти като цяло.
- Честотите на зоните не са потвърдени чрез проверим регистър, а някои числа в изходните таблици си противоречат — общият брой профили и броят на самооценките.
- Документацията посочва автора като оценяващ специалист. Не е описана независима проверка на кодирането, което ограничава оценката на неговата съгласуваност и контрола върху възможните интерпретационни пристрастия.
- AMAP няма проверени психометрични свойства и е използван в няколко версии с различен формат.
- Възрастта, полът и състезателното ниво не са записвани систематично, а много спортове са представени от един или двама спортисти.
- В предоставената документация не са описани съгласието за изследователско използване и становище на комитет по изследователска етика. Не са посочени имена и конфиденциалността е запазена от етични съображения.

6.2 Следващи стъпки

- Писмени правила за кодиране на зоните и повторно кодиране от втори, независим оценител.
- Проспективно събиране на данни с предварително определени въпроси, демографски данни и валидирани инструменти наред с AMAP.

6.3 Въпроси за бъдещо изследване

- Различава ли се честотата на темите между индивидуалните и отборните спортове?
- Има ли разлики между възрастовите групи, например в значението на очакванията на родителите?
- Свързани ли са самооценката на увереността и процентът самосъмнение?

- Потвърждават ли се впечатленията от изходната версия, че при тенисистите се отбелязва по-широк набор от теми, при футболистите — мотивацията, а в художествената гимнастика — перфекционизмът? Тези впечатления не са преброени.
- Обособяват ли се в профилите типични съчетания от теми?

VII Заключение

В изходните материали от практиката на Stokoda Academy са откроени увереността, вниманието след грешка, предстартовото напрежение, очакванията и хладнокръвието под натиск. Тези теми могат да насочат първия разговор със спортиста и да направят подготовката по-конкретна.

Степента на сигурност е ограничена: честотите не са проверени, а AMAP не е валидиран. Докладът е полезен като систематизиран практически опит и като план за проспективно изследване, но не и като доказателство за разпространението на тези теми сред българските спортисти.

Бележка за изготвянето

При подготовката на доклада са използвани генеративни AI инструменти за структуриране, езикова и методологична редакция, проверка на аритметиката и оформление. Те не са имали достъп до първичните профили и не са създавали данни. Авторът отговаря за данните, интерпретациите и изводите.

VIII Литература

American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct. https://www.apa.org/ethics/code

Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. Journal of Applied Sport Psychology, 14(2), 76–90. https://doi.org/10.1080/10413200252907752

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. Current Directions in Psychological Science, 14(1), 14–18. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x

Leary, M. R. (1992). Self-presentational processes in exercise and sport. Journal of Sport and Exercise Psychology, 14(4), 339–351.

Sagar, S. S., Lavallee, D., & Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. Journal of Clinical Sport Psychology, 3(1), 73–98. https://doi.org/10.1123/jcsp.3.1.73

Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed., pp. 287–309). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13

Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. Journal of Sports Sciences, 21(6), 443–457. https://doi.org/10.1080/0264041031000101809

© 2026 STOKODA ACADEMY | stokoda.academy | Спортна психология България
Стойчо Коджабашев, MGCP | Предварителен описателен анализ