

СЛЕД ЗАГУБАТА

Как да се възстановиш психологически, да извлечеш поуки и да се върнеш по-подготвен към следващото състезание.

СЛЕД ЗАГУБАТА

ПРОЧЕТИ. ОПИТАЙ. ПРЕЦЕНИ.

Това е подбран откъс от практическото ръководство на Стойчо Коджабашев. Той ти дава възможност да се запознаеш със стила, съдържанието и начина на работа преди покупка.

В ТОЗИ ОТКЪС

- Бърз вход: „Загуби току-що? Започни тук“.
- Съдържанието на пълното издание и въведението.
- Цялата първа глава: „Първите минути след поражението“.
- Работен лист: „Моята реакция след загуба“.

Страниците от книгата запазват оригиналния си дизайн и номерация. Посочените в текста страници се отнасят до пълното издание; част от тях не са включени тук.

Безплатен откъс за запознаване. Пълно издание: 87 страници · електронна книга (PDF).
© Стойчо Коджабашев, 2026 · ISBN 978-619-94252-2-0

БЪРЗ ВХОД · ОКОЛО ЕДНА МИНУТА

ЗАГУБИ ТОКУ-ЩО? ЗАПОЧНИ ТУК.

Не е нужно да четеш нищо преди това и не е нужно първо да се успокоиш.

Направи трите стъпки. После избери накъде да продължиш.

1

ТЯЛОТО И БЕЗОПАСНОСТТА

Погрижи се за непосредствените си физически нужди.

- Вода, храна според плана, топли дрехи
- Сядане или кратка почивка
- При удар, травма или болка — първо медицинска оценка

2

ИЗВОДИТЕ — ПО-КЪСНО

Остави големите заключения и подробния разбор за момент, когато ще можеш да ги разгледаш полезно.

„Ще мисля за мача, когато мога да го разгледам по-спокойно.“

3

ЕДНО ДЕЙСТВИЕ

Избери само едно:

- вода
- почивка
- близък човек до теб
- кратко лично пространство
- необходима организационна задача: прибиране, екипировка, следващ старт

НАКЪДЕ СЛЕД ТОВА?

„Загубата е от преди малко“

→ **Първите три минути**

Глава 1 · кратка последователност за ориентирване

с. 12

„Мисля за нея отново и отново“

→ **Когато мислите не спират**

Глава 2 · запиши и остави анализа за утре

с. 18

„Предстои ми нов старт днес или утре“

→ **Моят план за участие**

Глава 7 · кратък вариант с три въпроса

с. 51

КОГА САМОПОМОЩТА ТРЯБВА ДА ОТСТЪПИ

- При удар в главата, симптоми на сътресение, травма или силна болка медицинската помощ е на първо място.
- Ако имаш мисли да нараниш себе си или не се чувстваш в безопасност, не оставай сам: потърси веднага близък човек и спешна помощ. **При непосредствена опасност се обади на 112.**
- Ако страданието е силно, продължава или се задълбочава и затруднява съня, храненето или ежедневието, потърси квалифициран специалист. Не е нужно първо да прочетеш ръководството.
- Ако си непълнолетен, включи родител, настойник или друг доверен възрастен.

СЪДЪРЖАНИЕ

→	ЗАГУБИ ТОКУ-ЩО? ЗАПОЧНИ ТУК	с. 4
—	УКАЗАТЕЛ НА ПРАКТИКИТЕ И ЛИСТОВЕТЕ	с. 6
00	ВЪВЕДЕНИЕ	с. 7
01	ПЪРВИТЕ МИНУТИ СЛЕД ПОРАЖЕНИЕТО	с. 9
02	ПЪРВИТЕ 24 ЧАСА СЛЕД ПОРАЖЕНИЕТО	с. 15
03	КАКВО ПРЕЖИВЯВАШ СЛЕД ЗАГУБАТА	с. 23
04	ПРЕВЪРНИ ГРЕШКАТА В ИНФОРМАЦИЯ	с. 30
05	ВЪЗСТАНОВИ УВЕРЕНОСТТА СИ	с. 37
06	КОГАТО ЗАГУБИТЕ СЕ НАТРУПВАТ	с. 43
07	ПОДГОТВИ СЛЕДВАЩОТО СИ СЪСТЕЗАНИЕ	с. 49
08	СЕДЕМДНЕВНА ПРАКТИЧЕСКА ПРОГРАМА	с. 54
09	НАСОКИ ЗА ТРЕНЬОРИ	с. 58
10	КРАТКА СТРАНИЦА ЗА РОДИТЕЛИ	с. 61
11	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	с. 63
12	ПРИЛОЖЕНИЯ И РАБОТНИ ЛИСТОВЕ	с. 65
13	КАРТИ ЗА БЪРЗ ПРЕГЛЕД	с. 82
14	БИБЛИОГРАФИЯ И НАУЧНИ БЕЛЕЖКИ	с. 85

ЗАЩО ЗАГУБАТА НЕ СЪВЪРШВА С ПОСЛЕДНИЯ СЪДИЙСКИ СИГНАЛ

Състезанието е приключило. Резултатът вече е записан. Хората постепенно напускат стадиона, залата или корта. Ти обаче още си там. Мислено се връщаш към онзи момент, в който можеше да вземеш друго решение. Към пропуснатата възможност. Към последните минути, когато преднината изчезна. Понякога се появява въпрос, по-труден от самия резултат: „Ами ако следващия път стане същото?“

Може да си ядосан, да се обвиняваш или да се притесняваш какво мислят треньорът и съотборниците. Възможно е да не искаш да говориш с никого.

А може да изглеждаш спокоен отвън, но вечерта отново да преживяваш решаващата грешка.

В работата със спортисти въпросът след загуба често не е само какво се е случило в състезанието. Важно е и как преживяването влияе върху следващите решения. Футболист, който преди е искал топката, вече се колебае да се открие. Тенисист, който познава техниката си, започва да бърза при важен втори сервис. Състезател по борба, загубил няколко срещи, очаква поредния неуспех още преди двубоят да е приключил. Това са различни ситуации. Не всички имат една и съща причина и не всички изискват еднакъв подход. Общото е, че поражението може да продължи да има значение след последния съдийски сигнал.

КАКВО ЩЕ НАМЕРИШ ТУК

„След загубата“ е практическо ръководство за психологическата страна на поражението в спорта. То не обещава, че повече няма да се притесняваш, че ще престанеш да грешаш или че следващото състезание непременно ще завърши с победа.

Вместо това ще ти помогне да задаваш по-полезни въпроси: *Какво преживявам? Какво действително се случи? Кое от поведението ми се промени? Какво мога да упражня или проверя? Как да подготвя следващото участие?* Пътят води от първите минути и часове след поражението през мислите, емоциите и поведението до анализа на конкретна грешка, увереността, поредиците от загуби и плана за следващ старт. Книгата е предназначена основно за спортисти

ти над 14 години. Треньори, родители и психолози могат да я използват като основа за разговор и подкрепа.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАШ РЪКОВОДСТВОТО

Можеш да прочетеш главите поред или да започнеш от тази, която съответства на настоящата ти нужда. Ако загубата е съвсем скорошна, започни от страницата **„Загуби току-що? Започни тук“ (с. 4)**

и първите две глави. Ако си започнал да избягваш определено действие, обърни внимание на главата за увереността. Ако предстои ново състезание, прегледай плана за участие. **Указателят на практиките (с. 6)** показва къде е всяка практика и всеки лист.

Всяка основна практика започва с кратко описание: за какво помага, кога да я използваш, колко време отнема, какъв е краткият вариант и къде е разширеният работен лист. **Краткият и разширеният вариант са алтернативи.** Избери единия според времето и нуждата си — не е нужно да изпълняваш и двата.

Работните листове в приложенията не са отделно домашно: започни с основните въпроси, а допълнителните използвай само ако ти помагат. Седемдневната програма предлага възможен ред, но не определя срок за възстановяване.

Техническите, тактическите и физическите задачи съгласувай с треньора и съответните специалисти. Понякога най-полезната стъпка е разговор, понякога — практика, а понякога — почивка.

ВАЖНА ГРАНИЦА

Историите в книгата са измислени и илюстрират спортни ситуации. Упражненията подпомагат самонаблюдението и подготовката, но не са валидирани диагностични тестове и не заменят необходимата професионална помощ. При силно или задълбочаващо се страдание, което затруднява ежедневието, потърси квалифициран специалист. При болка, травма или медицински ограничения следвай указанията на съответния здравен специалист.

Не е нужно днес да знаеш всички отговори. Започни с въпроса: „Коя е следващата полезна стъпка, която мога да направя сега?“

01

ПЪРВИТЕ МИНУТИ СЛЕД ПОРАЖЕНИЕТО

1

ЗАБЕЛЕЖИ

2

СЪЗДАЙ ПРОСТРАНСТВО

3

ИЗБЕРИ ДЕЙСТВИЕ

Не е необходимо да се чувстваш добре, за да направиш следващата правилна стъпка.

ПОСЛЕДНИЯТ СЪДИЙСКИ СИГНАЛ

Съдията свири края. Мачът е загубен. Стоиш на терена и гледаш таблото. Преди малко си имал възможност да промениш резултата.

Топката е била в краката ти. Решението е било твое. Но си сгрешил. Сега всичко изглежда различно. Чуваш гласовете на съотборниците си, но трудно следиш какво говорят. Някой те потупва по рамото. Друг минава покрай теб, без да каже нищо.

В главата ти се върти само един момент.

Защо не подадох? Как можах да сбъркам точно тогава? Всички разчитаха на мен.

Опитваш се да върнеш ситуацията назад. Представи си какво е трябвало да направиш. Колкото повече мислиш, толкова по-силно усещаш разочарованието. И тогава се появява една мисъл:

„Провалих отбора.“

Това вече не е просто описание на случилото се. Това е заключение за теб самия. Именно тук започва психологическата работа след загубата. Не когато престанеш да бъдеш разочарован. Не когато намериш причината за поражението. А когато се научиш да

КОНКРЕТНО СЪБИТИЕ

„Днес пропуснах решаваща възможност.“

Първото изречение описва конкретно събитие. Второто превръща това събитие в обща оценка за способностите ти. Когато правиш подобни обобщения, можеш да започнеш да очакваш следващия неуспех още преди състезанието да е започнало. Затова една от най-важните задачи след поражение е да не позволяваш на моментното разочарование да се превърне в окончателна присъда.

различаваш какво действително се е случило от това, което умът ти започва да разказва за случилото се.

1. ЗАГУБАТА БОЛИ. ТОВА Е НОРМАЛНО.

Когато си вложил седмици или месеци в подготовка, поражението може да бъде болезнено. Може да изпитваш гняв. Може да си тъжен, разочарован или засрамен. Може да ти се плаче. Възможно е изобщо да не искаш да говориш.

Някои спортисти реагират бурно. Други остават мълчаливи. Трети изглеждат спокойни, но продължават да преживяват поражението дълго след края на състезанието.

Няма една-единствена правилна емоционална реакция след загуба. Има обаче разлика между това да преживяваш поражението и да започнеш да определяш себе си чрез него. Да си разочарован, защото си загубил важен мач, е разбираемо. Да решиш, че никога няма да бъдеш достатъчно добър спортист, е заключение, което не следва от един резултат.

Помисли за разликата:

ОБЩА ОЦЕНКА ЗА СПОСОБНОСТИТЕ ТИ

„Аз винаги се провалям в решаващите моменти.“

Това, че си загубил, е факт. Какво означава тази загуба за бъдещето ти, все още е въпрос, на който предстои да отговориш.

2. ЗАЩО ПЪРВИТЕ МИНУТИ СА ТОЛКОВА ТРУДНИ?

Непосредствено след напрегнато състезание тялото и психиката ти може все още да са силно активирани. Сърцето бие ускорено. Дишането е по-бързо.

Мускулите остават напрегнати. Вниманието ти може да бъде привлечено почти изцяло от грешката или крайния резултат. Това е свързано със стресовата реакция и високите изисквания на състезателната ситуация.

Когато емоционалната интензивност е висока, понякога е по-трудно да разгледаш случилото се спокойно, да отчетеш всички фактори и да направиш балансирана преценка. Това не означава, че не можеш да мислиш рационално. Означава, че точно в този момент може да не разполагаш с най-добрите условия за подробен анализ.

Представи си тенисист, който е загубил мач след два пропуснати мачбола. В първите минути след срещата той казва:

„Никога няма да спечеля важен мач.“

Няколко часа по-късно, когато напрежението е намаляло, може да забележи неща, които първоначално е пренебрегнал: добрите си решения в първите два сета, качеството на противниковата игра, конкретна техническа грешка или промяна в поведението си под напрежение.

Това не променя резултата. Но променя възможността да го анализира полезно.

Първо се погрижи за състоянието си. После анализирай. Това е основният принцип в първите минути след поражение. Не е нужно да извлечеш всички поуки още в съблекалнята или веднага да обясниш защо си загубил. Подробният анализ може да изчака, докато си достатъчно спокоен, за да го проведеш конструктивно.

3. ТРИТЕ ГРЕШКИ СЛЕД ЗАГУБА

Понякога най-голямата трудност не е самият резултат, а начинът, по който реагираш след него.

ГРЕШКА 1. ОПИТВАШ СЕ ВЕДНАГА ДА НАМЕРИШ ВИНОВНИК

Понякога обвиняваш себе си.

„Ако не бях аз, щяхме да победим.“

Друг път обвиняваш съдията, треньора или съотборниците си. Възможно е да има реални грешки, включително твои или на други хора. Но когато все още си силно ядосан, прибързаното търсене на виновник рядко дава достатъчно пълна представа за случилото се.

ПО-ПОЛЕЗЕН ПОДХОД

„Искам да разбера какво се случи, но ще направя анализа, когато мога да разгледам ситуацията по-спокойно.“

ГРЕШКА 2. ОПИТВАШ СЕ НАСИЛА ДА ЗАБРАВИШ

„Няма да мисля повече за този мач.“

Понякога това звучи като добро решение. Но опитът насила да изгониш неприятната мисъл може да се окаже неуспешен. Не е нужно да забравяш загубата. Достатъчно е постепенно да намериш начин да си спомняш за нея, без отново и отново да затъваш в същите обвинения.

ПО-ПОЛЕЗЕН ПОДХОД

„Този мач беше важен за мен. Нормално е още да мисля за него. Ще му отделя време за анализ, когато съм готов.“

ГРЕШКА 3. ОБЕЩАВАШ СИ, ЧЕ НИКОГА ПОВЕЧЕ НЯМА ДА СГРЕШИШ

След болезнено поражение може да решиш:

„Повече няма да допусна подобна грешка.“

Желанието е разбираемо. Проблемът е, че никой спортист не може да гарантира състезание без грешки. Когато превърнеш безгрешното представяне в задължение, рискуваш да започнеш да играеш прекалено предпазливо, да се колебаеш или да избягваш решаващите ситуации.

ПО-ПОЛЕЗЕН ПОДХОД

„Ще разбера какво мога да подобря и ще тренирам реакцията си, включително когато допусна нова грешка.“

Целта не е да бъдеш безгрешен. Целта е да развиваш способността си да реагираш ефективно.

ПРАКТИКА

4. „ПЪРВИТЕ ТРИ МИНУТИ“

ЗА КАКВО ПОМАГА	Да избегнеш прибързаните реакции и да насочиш вниманието си към това, което можеш да направиш сега. Не е медицински метод и не гарантира незабавно успокояване.
КОГА ДА Я ИЗПОЛЗВАМ	След състезание, когато си на безопасно място и нямаш непосредствени физически или медицински нужди.
ВРЕМЕ	Около 3 минути.
КРАТЪК ВАРИАНТ	1. Назови какво изпитваш: „Сега чувствам...“ 2. Кажу си: „Не е нужно да решавам всичко точно сега.“ 3. Избери едно полезно действие за следващите минути.
РАЗШИРЕН ВАРИАНТ	Трите минути по-долу. Не изисква записване. По-късно, ако искаш, използвай листа „Моята реакция след загуба“ (с. 67) .

Краткият и разширеният вариант са алтернативи. Избери единия според състоянието си.

ПЪРВА МИНУТА — ЗАБЕЛЕЖИ

Спри за кратко. Насочи вниманието си към това, което изпитваш. Попитай се:

- Какво чувствам в момента?
- Къде усещам най-силно напрежението в тялото си?
- Каква мисъл се повтаря в главата ми?

Не е нужно да променяш чувството. Опитай се само да го назовеш: „Ядосан съм.“ „Разочарован съм.“ „Срам ме е.“ „Страхувам се, че ще се повтори.“ Назоваването може да бъде първа стъпка към по-осъзнатата реакция.

ВТОРА МИНУТА — СЪЗДАЙ ПРОСТРАНСТВО

Ако ти е удобно, отпусни раменете и челюстта. Насочи вниманието си към опората на стъпалата върху земята. Остави дишането да намери спокоен, удобен ритъм. Не го насилвай и не се стреми към определен брой вдишвания. След това си кажи:

„Не е необходимо да решавам всичко точно сега.“

Не се опитвай да убедиш себе си, че загубата няма значение. Тя може да има голямо значение за теб. Но дори важните събития не изискват всички решения да бъдат взети незабавно.

ТРЕТА МИНУТА — ИЗБЕРИ СЛЕДВАЩОТО ДЕЙСТВИЕ

Задай си един въпрос:

„Кое е най-полезното нещо, което мога да направя през следващите няколко минути?“

Отговорът може да бъде:

- да изпия вода и да се погрижа за физическото си възстановяване;

- да поздравя противника;
- да бъда за кратко със съотборниците си;
- да поискам малко лично пространство;
- да кажа на треньора, че предпочитам да анализирам мача по-късно.

Избери едно действие и го изпълни. Емоцията не трябва да е изчезнала, преди да го направиш.

КАК ДА РАЗБЕРЕШ ДАЛИ ПОМАГА

Не измервай успеха само с въпроса „Успокоих ли се напълно?“. Наблюдавай и поведението си: успя ли да избегнеш прибързано обвинение, да отложиш разрушителния вътрешен диалог, да направиш следващо полезно действие? Това са малки, но наблюдаеми признаци на по-функционално поведение.

Внимание: Ако упражнението усилва неприятните усещания, прекрати го и избери по-подходящ начин за подкрепа.

5. КОГАТО НЕ ИСКАШ ДА ГОВОРИШ

Представи си, че си загубил финал. След края на срещата треньорът идва при теб и пита:

„Какво стана? Защо не изпълни плана?“

Ти все още си разстроен. Не можеш да подредиш мислите си. Искаш да останеш сам. Имаш право да поискаш време. Можеш спокойно да кажеш:

„Сега ми е трудно да говоря за мача. Искам да го обсъдим малко по-късно.“

Това не означава, че бягаш от отговорност. Означава, че избираш по-подходящ момент за разговор. Има обаче важна разлика между кратката потребност от лично пространство и продължителното изолиране.

ОТГОВОРНОСТ

„Направих грешка и трябва да работя върху нея.“

Отговорността може да доведе до промяна. Самообвинението често оставя спортиста в непродуктивно повтаряне на случилото се. Да поемеш отговорност означава да погледнеш честно действията си и да решиш какво можеш да подобриш. Не е необходимо да унижаваш себе си, за да бъдеш отговорен.

Ако дни наред избягваш контакт с отбора, отказваш тренировки или не можеш да се освободиш от силни обвинения към себе си, потърси подкрепа от доверен човек или квалифициран специалист. Не е нужно да преминаваш през тежко преживяване сам.

6. КОГАТО ГРЕШКАТА Е ТВОЯ

Нека бъдем ясни. Понякога действително си отговорен за важна грешка. Може да си пропуснал дужпа. Да си взел неправилно решение. Да си нарушил тактическия план. Да си подценил противника или да не си изпълнил необходимата подготовка.

Психологическата работа не означава да отричаш тези факти. Не означава някой да те убеждава, че си играл прекрасно, когато не си. Означава да разграничиш две различни неща:

САМООБВИНЕНИЕ

„Направих грешка, следователно не ставам.“



7. КАК ИЗГЛЕЖДА ДОБРАТА РЕАКЦИЯ СЛЕД ЗАГУБА?

Представи си двама състезатели по борба. И двамата губят срещите си след грешка в последните секунди. Първият казва:

„Пак се изложих. Винаги става така. Няма смисъл.“

През следващата тренировка избягва ситуацията, при която е допуснал грешката.

Вторият също е ядосан. Той не се преструва, че поражението не го е засегнало. Но след като се възстанови от непосредственото напрежение, заедно с треньора си разглежда последната ситуация.

Установяват, че при определено движение е загубил позиция. Решават да включат сходни ситуации в тренировката. В следващите занимания той продължава да допуска грешки, но постепенно започва да изпълнява движението по-добре.

Кой от двамата ще спечели следващия си двубой? Не знаем. Психологическата подготовка не гарантира победа. Но вторият състезател вече има по-конкретен начин да използва поражението за подготовката си. Именно това търсим: не обещание за бъдеща победа, а поведение, което ти помага да се подготвяш и състезаваш по-ефективно.

ЗАДАЧА

8. ТВОЯТА ПЪРВА ЗАДАЧА

Помисли за скорошна загуба, която още помниш ясно. Не избирай най-болезненото си преживяване. Започни със ситуация, която можеш да разгледаш без прекомерно напрежение.

1. Какво се случи? *Само факти.*
2. Как се почувства непосредствено след това? *Една или две основни емоции.*
3. Какво си каза за себе си? *Точните думи.*
4. Беше ли това факт, или интерпретация?
5. Какво полезно действие можеш да предприемеш сега?

Отговори накратко на лист или в **работния лист** (с. 67). Не търси идеалните отговори. Целта е да започнеш да забелязваш връзката между събитието, мислите, емоциите и поведението си.

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

9. ЕДНА ЗАГУБА, ЕДНО ДЕЙСТВИЕ

До следващата си тренировка избири едно нещо, което искаш да направиш различно след бъдещо разочарование. Например:

„Когато съм много ядосан след загуба, ще отложа подробния анализ, докато мога да мисля по-спокойно.“

„Когато започна да си казвам, че не ставам, ще опиша конкретното действие, което не се е получило.“

„Когато допусна грешка, ще насоча вниманието си към следващата изпълнима задача.“

Моето действие след следваща загуба:

Това е първата ти стъпка.

НАЙ-ВАЖНОТО

КАКВО НАУЧИ ОТ ТАЗИ ГЛАВА?

В първите минути не е нужно да обясняваш всичко, да потискаш разочарованието или да доказваш, че си непоколебим. Силните емоции не означават, че си слаб. По-полезно е първо да разпознаеш състоянието си, да се погрижиш за непосредствените си нужди и да избегнеш прибързаните заключения. Загубата заслужава анализ. Ти заслужаваш повече от присъда, основана на един резултат.

ПРОДЪЛЖЕНИЕ → Когато напуснеш стадиона, залата или корта, преживяването може да продължи с теб. **Глава 2** е за първите 24 часа: възстановяване, разговор с треньора и подготовка на полезния анализ (с. 15).

РАБОТЕН ЛИСТ

МОЯТА РЕАКЦИЯ СЛЕД ЗАГУБА

Към практиката: **Твоята първа задача · Глава 1 · с.14**

Избери ситуация, която можеш да разгледаш без прекомерно напрежение. Попълни накратко.

Дата:

Спорт и ситуация:

■ ОСНОВНИ ВЪПРОСИ около 5 минути

1. Какво се случи?

Опиши резултата или конкретната грешка само с факти.

2. Как се почувства непосредствено след това?

Назови една или две основни емоции.

3. Какво си каза за себе си?

Опитай се да си спомниш точните думи.

4. Беше ли това факт, или интерпретация?

5. Какво полезно действие можеш да предприемеш сега?

Избери една малка, конкретна стъпка.

ЗАГУБАТА Е ФАКТ. СЛЕДВАЩАТА СТЪПКА ПРЕДСТОИ.

Прочете първата глава. В пълното ръководство ще продължиш с:

- Първите 24 часа и мислите, които се връщат.
- Преживяването след загуба и разбор на конкретна грешка.
- Увереността и поредиците от загуби.
- Подготовката за следващото състезание.
- Седемдневна практическа програма.
- Насоки за треньори и родители, работни листове и карти за бърз преглед.

РАЗГЛЕДАЙ ПЪЛНОТО ИЗДАНИЕ

stokoda.academy

Практическо ръководство за самонаблюдение и подготовка. Не заменя необходимата професионална помощ и не гарантира спортен резултат.