

STOKODA

Тренирай във
въображението.

Действай в
реалността.

6-седмична практическа програма
за спортна визуализация



СТОЙЧО КОДЖАБАШЕВ

ТРЕНИРАЙ ВЪВ ВЪОБРАЖЕНИЕТО. ДЕЙСТВАЙ В РЕАЛНОСТТА.

ПРОЧЕТИ. РЕПЕТИРАЙ. ПРИЛОЖИ.

Подбран откъс от 6-седмичната практическа програма за спортна визуализация на Стойчо Коджабашев.

В тази извадка ще намериш:

- Бърз старт и маршрут през пълното издание.
- Насоки за работа, адаптиране и безопасност.
- Въведение в мислената репетиция.
- Началото на седмица 1 и цялата практика „Едно познато действие“: карта и готов текст.
- Работен лист „Моята спортна задача“.

Запазени са оригиналните страници и номерацията. Препратките към страници извън откъса се отнасят до пълното издание.

Пълно издание: 90 страници · електронна книга (PDF).
© Стойчо Коджабашев, 2026 · ISBN 978-619-94252-1-3

Започни тук.

Не ти трябва ярка картина. Избери лесно спортно действие, което вече познаваш. След две минути ще имаш първа мислена репетиция.

00:00-00:20 / НАМЕРИ ЗАДАЧАТА

Седни удобно на безопасно място. Остави очите отворени или ги затвори по избор. Дишай естествено. Назови едно познато движение.

00:20-01:30 / РЕПЕТИРАЙ

Припомни началото, действието и края в обичайния ритъм. Използвай картина, усещане, звук или думи. Повтори няколко пъти с кратка пауза. Не изпълнявай реално движението.

01:30-02:00 / ИЗБЕРИ ПРИЛОЖЕНИЕ

Погледни обстановката. Назови къде в следващата тренировка ще използваш тази задача. Запиши: „Ще репетирам ... преди ...“.

СЛЕДВАЩИЯТ ХОД

Прочети начина за употреба на стр. 6. Въведението е на стр. 11-13, методическите карти — на стр. 14-22, а първата седмица започва на стр. 23. Премини към практика 01, когато имаш удобен момент.

ПЪРВО БЕЗОПАСНОСТТА

Практикувай извън вода, път, уреди и зона за активно изпълнение. При нарастващ дискомфорт спри и се ориентирай към обстановката. Тази програма е за спортна подготовка.



Твоят маршрут

Чети практиките последователно. Отваряй работните листове, когато са ти нужни. Заглавията по-долу са активни препратки.

Титул и издателски данни	02
Започни тук	04
Как да използваш програмата	06
Възраст и личен начин на участие	07
Седем опори за реалистична репетиция	08
Безопасност и удобен ритъм	09
Когато не върви лесно	10
Какво е визуализация и как да се подготвиш	11
Избери и настрой своята репетиция	14
01 / Основа	23
02 / Движение	32
03 / Решение	41
04 / Готовност	50
05 / Устойчивост	59
06 / Пренос	68
Работни листове и попълнен пример	77
Научна основа и граници	88
Библиография и авторство	89

Четеш. Репетираш. Прилагаш.

Всяка практика заема две страници: карта за подготовка и пълен текст за водене. Първо прочети целия сценарий. После работи по картата, без да помниш точните изречения.

РИТЪМЪТ НА ШЕСТТЕ СЕДМИЦИ

Четири основни сесии и една незадължителна седмично. Например: понеделник, вторник, четвъртък и петък; по желание — неделя. Размести дните според тренировките. Не събирай всички сесии наведнъж.

ВРЕМЕТО НА ЕДНА СЕСИЯ

За юноши и възрастни: 4–7 минути според задачата, плюс 1–2 минути за първоначално прочитане на картата и кратка бележка. Продължителността е посочена за всяка практика. За натоварен ден използвай двуминутния вариант.

АКО ИСКАШ ДА ЗАПИСВАШ АУДИО

Прочети само текста под „Готов текст“. Не прочитай обозначенията за паузи; остави съответната тишина. Хронометражът е изчислен при около 105 думи в минута. При различна скорост общото време се променя.

МЕЖДУ СЕСИИТЕ

Преди познато упражнение: 30–60 секунди за цел, подсказка и едно мислено повторение. След тренировката: 30–60 секунди за факт — какво действително приложи и кое следва. Това са кратки приложения, а не допълнителни основни сесии.

АКО ПРОПУСНЕШ

Продължи със следващата практика без удвояване и без започване отначало. Ако задачата е неясна, повтори или опрости удобната сесия. При натоварен ден използвай двуминутния вариант от стр. 4.

Една основа. Различен подход.

Възрастта не определя сама по себе си как ще си представяш движението. Избери позната задача и вариант, който разбираш и можеш да следваш без натиск.

ДЕЦА / КРАТКО И ИГРОВО

За деца, които разбират и следват прости инструкции: 3–5 минути или по-кратко при нужда. Възрастен помага с прочитането и безопасната организация. Детето може да откаже или да спре. Не се изискват пълните сценарии.

ДЕТСКИЯТ МИНИСЦЕНАРИЙ

Около 30 секунди: назови играта и действието. Около 2 минути: репетирай няколко кратки повторения с паузи и с игровото указание от картата. Около 30 секунди: огледай се и кажи кога ще го приложиш. По желание добави още един кратък цикъл.

ЮНОШИ / СОБСТВЕН ИЗБОР

Избери задача от текущите тренировки и свой език за подсказките. Започни с двуминутната версия, ако пълната сесия е трудна. Увеличи времето само когато следваш задачата удобно. Не сравнявай въображението си с това на друг спортист.

ВЪЗРАСТНИ / СПОРЕД ОПИТА

Начинаещ: едно вече изучавано движение и един ориентир. Опитен: конкретен преход или решение от текущата подготовка. При умора опрости задачата; не използвай репетицията, за да пренебрегваш нуждата от почивка.

БЕЗ ЗРИТЕЛНИ ОБРАЗИ

Можеш да работиш чрез пространствени отношения, ритъм, усещане за движение и словесно планиране. Ако не възникват сетивни представи, използвай кратки изречения. Това е достъпен вариант за участие; не е обещание за еднакъв ефект при всеки начин на репетиция.

Подготвяй действие. Пази границите.

ИЗБЕРИ БЕЗОПАСНО МЯСТО

Практикувай седнал или в друга удобна стабилна позиция извън активна спортна зона. Не практикувай при шофиране, във вода, върху уреди, при работа с оръжие или при дейност, която изисква непрекъснато внимание.

ОСТАНИ В УДОБЕН КОНТАКТ С ОБСТАНОВКАТА

Очите могат да бъдат отворени. Дишането остава естествено — без задържане, насилено задълбочаване или зададено темпо. Не търси специално състояние и не изпълнявай реално движенията по време на сценария.

АКО ДИСКОМФОРТЪТ НАРАСТВА

Прекрати репетицията. Погледни стоята, назови няколко видими предмета и усети опората на стола или пода. Не е нужно да довършваш. При устойчиви силни преживявания потърси подходяща професионална помощ.

БОЛКА И ТРАВМА

Не използвай програмата за обезболяване, за пренебрегване на симптоми или за промяна на ограничения, дадени от медицински специалист. Тя не е рехабилитационен или лечебен план и не определя готовност за връщане към спорт.

ПОДХОДЯЩА ТРУДНОСТ

При грешки и напрежение използвай леки, обичайни спортни ситуации. Прескочи сцената, ако е силно неприятна. Не включвай травматични спомени, унижение, заплахи или опити да променяш минали преживявания.

ПРАВИЛО ЗА ВСЯКА ПРАКТИКА

Можеш да опростиш, да съкратиш или да спреш. Графикът е практическо предложение на тази програма, а не доказана оптимална доза за всички хора и задачи.

Няма нужда да виждаш перфектно.

НЕ ВИЖДАМ КАРТИНИ

Използвай усещане за движение, посока, ритъм или кратко описание. Например: „Намирам целта. Започвам. Завършвам.“ Неясният образ не доказва лоша техника или недостатъчно старание.

РАЗСЕЙВАМ СЕ

Забележи отклонението и се върни към следващия момент от задачата. Можеш да отвориш очи и да използваш картата. Не започвай сесията отначало след всяка мисъл.

ПРЕДСТАВЯМ СИ ГРЕШКАТА

Не се опитвай насила да изтриеш картината. Назови следващото полезно действие и репетирай него. Ако сцената продължава да те разстройва, прекрати я и избери неутрална позната задача.

ЗАСПИВАМ

Избери по-бодър момент и удобна седяща позиция; остави очите отворени. Съкрати сесията. Силната умора е причина да обмислиш почивка, а не да усилиш практиката.

НЯМАМ ВРЕМЕ

Използвай двуминутния маршрут на стр. 4. Можеш да направиш и само кратко припомняне преди познато упражнение. Пропуснатото не се наваксва с двойна сесия.

НЕ ЗНАМ ПРАВИЛНАТА ТЕХНИКА

Не измисляй поправка. Избери по-просто, вече усвоено действие или използвай надеждна демонстрация от подготовката си. Въображението не заменя усвояването и уточняването на техниката.

НЯМА ВИДИМА ПРОМЯНА

Не приемай едно добро или лошо изпълнение като доказателство за ефекта на програмата. Провери дали задачата е конкретна и свързана с реална тренировка. Промени, съкрати или прекрати практиката, ако не ти е полезна.

Репетираш действие. С внимание и намерение.

Спортната визуализация е умишлено представяне на движение или ситуация, без да ги изпълняваш физически в този момент. Когато повторенията имат конкретна задача и място в подготовката, те се превръщат в мислена тренировка [6].

НЕ Е САМО ГЛЕДАНЕ НА ВЪТРЕШЕН ЕКРАН

Можеш да си представяш от собственото място: какво има пред теб, как започва действието, какъв е ритъмът. Можеш и да наблюдаваш изпълнението мислено отвън. Усещането за движение, допирът и звукът също могат да участват [6]. Избирай достъпните опори, вместо да изискваш всички наведнъж.

ОТ ЖЕЛЕНИЕ КЪМ РЕПЕТИЦИЯ

„Искам да спечеля“ посочва желан изход. Репетицията уточнява какво правиш: намираш сигнал, избираш познат отговор и проследяваш изпълнението. В тази програма насочваме вниманието към процеса. Например: „Виждам свободната цел и изпълнявам познатото подаване“. Резултатът остава отворен.

ЗАЩО ИМА СМИСЪЛ

Мисленото и реалното движение използват частично припокриващи се процеси на подготовка и контрол, но не са едно и също [6]. Изследванията обобщават ползи от добавянето на мислена към физическа практика [3]. Това не е гаранция за конкретно подобрене и не заменя натоварването, техниката или обратната информация от реалното изпълнение.

КОГА РЕПЕТИЦИЯТА Е ТРЕНИРОВКА

Преди нея знаеш каква е задачата. По време на нея повтаряш познато действие или решение. След нея определяш къде ще го приложиш. След реалния опит актуализираш сценария според случилото се. Тази връзка е практическата основа на програмата.

АКО ЛИПСВА КАРТИНА

Използвай усещане за посока и ритъм. Ако сетивните представи също са слаби, опиши задачата с няколко изречения. Това е вариант за мислена подготовка; не означава, че словесното планиране и двигателните представи са еднакви или имат доказано равен ефект.

Основа

01

Открий своя начин да репетираш.

Започни с познато, кратко действие. Използвай картина, усещане, звук или думи. Целта е да следваш задачата с удобство, а не да създаваш съвършен вътрешен филм.



ЧЕТИРИ ОСНОВНИ ПРАКТИКИ

01 / Едно познато действие

02 / Повече от картина

03 / Връщане към задачата

04 / Мястото и целта

По желание / Спомен за мястото. За 5 минути си припомни три познати детайла от тренировъчната среда. Репетирай едно лесно действие и приключи. Не е необходимо да добавяш нови детайли.

ПРАКТИКА 01 / ДЕН 1

Едно познато действие

Да следваш кратка спортна задача във въображението.

ВРЕМЕ И МОМЕНТ

Около 4 минути репетиция; 1–2 минути допълнително за карта и бележка. Подходящо преди редовна тренировка или в отделен бодър момент. Този сценарий се следва без физическо изпълнение.

ПОДГОТВИ ЗАДАЧАТА

Избери лесно движение с ясно начало и край, познато от тренировките.

КАРТА ЗА САМОСТОЯТЕЛНА РАБОТА

Място → начало → познато движение → връщане при разсейване → следваща тренировка. След прочитане следвай тази поредица с паузи. Завърши с оглеждане на стаята и кратка бележка.

ПРИМЕР ЗА АДАПТИРАНЕ

Футбол: обикновено подаване към позната цел. Това е пример за избор на задача, а не указание как да подаваш.

СЛЕДВАЩО РЕАЛНО ДЕЙСТВИЕ

В следващата редовна тренировка използвай същия ориентир при едно познато упражнение. Запиши какво приложи.

ДЕТСКИ ВАРИАНТ / 3-5 МИНУТИ

Игра „Едно подаване“: назови мястото, целта и действието. Повтори мислено два-три пъти. Използвай минисценария от стр. 7; прекрати по-рано при нужда.

БЕЗ ЗРИТЕЛНА КАРТИНА

Кажете си „начало — действие — край“ и следвай последователността чрез думи или усещане за движение.

Репетирай.

Текст за четене или личен аудиозапис / около 4 минути. 239 думи; около 2:17 четене при 105 думи/мин + 1:43 тихи паузи. При работа по картата следвай общото време свободно.

Настани се удобно на безопасно място извън активна спортна зона. Очите могат да останат отворени. Дишай естествено и не изпълнявай физически движението. Ако дискомфортът нараства, прекрати и се ориентирай към обстановката. Сега си припомни избраната задача.

Припомни си мястото, където обикновено тренираш. Достатъчен е един ориентир: линия, мрежа или част от настилка. Не е нужно всичко да се появява наведнъж. Назови задачата, която избра, с едно кратко изречение.

ПАУЗА 15 СЕК / избери един ориентир

Постави се мислено в началото на действието. Как разбираш, че си готов да започнеш? Може да усещаш опората, да знаеш посоката или просто да разпознаваш момента. Остави този начален ориентир да бъде достатъчен.

ПАУЗА 22 СЕК / припомни началната позиция

Репетирай познатото движение от началото до края в обичайния му ритъм. Не добавяй сила или скорост. Когато приключи, остави кратка пауза и започни отново. При всяко повторение следвай същата проста задача.

ПАУЗА 33 СЕК / репетирай краткото действие

Ако вниманието се отклони, забележи къде е отишло и се върни към началото. Не е нужно да поправяш всяка подробност. Повтори действието с най-достъпното за теб усещане, образ или кратко описание.

ПАУЗА 18 СЕК / върни се и повтори

Направи последна мислена репетиция. Отбележи какво точно искаш да приложиш на следващата тренировка. Можеш да го кажеш с няколко думи. Остави резултата от бъдещия опит отворен: сега подготвяш действието, което зависи от теб.

ПАУЗА 15 СЕК / завърши с едно повторение

Остави репетицията да приключи. Погледни около себе си и назови мястото, на което си. Усети опората на стола или пода. Пригответи се за следващата обикновена дейност. След сесията запиши една кратка бележка: каква задача репетира и кога ще я приложиш в редовната тренировка.

Моята спортна задача

Избери конкретно действие от текущата си подготовка. Една задача е достатъчна.

СПОРТ / ДАТА

КАКВО ПОЗНАТО ДЕЙСТВИЕ ЩЕ РЕПЕТИРАМ?

КАКЪВ УСТАНОВЕН ОРИЕНТИР ЩЕ ИЗПОЛЗВАМ?

ОТ КОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЛИ НАДЕЖДНА ДЕМОНСТРАЦИЯ ГО ПОЗНАВАМ?

КОГА И КЪДЕ ЩЕ ГО ПРИЛОЖА РЕАЛНО?

ОТ ПЪРВАТА РЕПЕТИЦИЯ КЪМ ЛИЧЕН НАЧИН НА ПОДГОТОВКА.

В пълното издание те очакват шест последователни теми:

01 / Основа — открий своя начин да репетираш.

02 / Движение — гледна точка, усещане и ритъм.

03 / Решение — сигнал и избор на действие.

04 / Готовност — подсказка, рутина и първо действие.

05 / Устойчивост — продължаване след обичайна грешка.

06 / Пренос — връзка с реалната тренировка.

24 основни практики с карти и готови текстове, допълнителни задачи по желание, тренировъчен дневник и работни листове за лична употреба.

РАЗГЛЕДАЙ ПЪЛНОТО ИЗДАНИЕ

stokoda.academy

Мислената репетиция допълва физическата и техническата подготовка. Програмата не е лечебен план и не гарантира спортен резултат.