

## IDEOMOTOR TRAINING AND THE PENALTY KICKS IN FOOTBALL

**Valery Tsvetkov, Atanas Georgiev**

South-West University Neofit Rilski, Blagoevgrad, BULGARIA

Department of Theory and methodology of physical education

Received on June 24, 2016. Accepted on June 27, 2016. Published on July 10, 2016.

### Abstract

The authors discuss the possibilities provided by the ideomotor training in football for the purposes of successfully performing penalty kicks. The mechanism of ideomotor reactions has been analyzed and described based on the theories of leading scientists. Various examples of the world football practice have been presented as well as a model of free kick performance.

**Keywords:** ideomotor training, penalty kicks, football (soccer)

В достъпната за нас наша и чужда литература не намерихме изследвания и публикации за възможностите, които предлага идеомоторната (идеаторната) тренировка при изпълнението на наказателен удар във футболната игра. Това насочи усилията ни да продължим с нашите търсения по този проблем, както и да споделим положителния опит, който имаме с представителния отбор по футбол на ЮЗУ „Н. Рилски“, Благоевград. Основание за това наше изследване ни дава и продължителните ни наблюдения на изпълнението на наказателен удар в българския и световен футбол повече от 20 години.

**Целта** ни е да покажем и докажем отличните според нас възможности, които предлага идеомоторната тренировка за тренировъчния процес и при изпълнението на наказателен удар.

За изпълнението на тази цел трябва да решим следните задачи:

1. Да изясним физиологичния механизъм на идеомоторните реакции.
2. Да посочим примери от българската и световна практика
3. Да споделим нашия положителен опит в работата ни със студенти от ЮЗУ.
4. Да направим анализ, изводи и препоръки по изследвания проблем.

В спортната дейност голяма роля имат мускулно-двигателните представи, които са в основата на всяко движение. Трениращият ефект на представите за движението беше установен от А. Ц. Пуни и сътрудниците му през 1946 – 1947 г. В неговата основа лежи механизмът на идеомоторните реакции, идентичен с механизма на произволните движения, описан от И. П. Павлов през последните години от неговия живот и дейност. Тези реакции според Е. Герон са били констатирани за първи път през 1854 год. От Шеврел и през 1888 година от Фарадей (Герон, 1965, с.98) (3).

Според Георгиев, М., 2010г., в Спортен терминологичен речник под идеомоторна реакция се разбира „минимална двигателна реакция, предизвикана от представата за движението“ с. 224 (1).

Смисълът на феномена на идеомоторните реакции се заключава в това, че при представите за движения възникват реакции (нервно-мускулни, съдови и др.), които се проявяват при реалното практическо изпълнение на движенията или моторните действия. Тези реакции се изразяват и с протичане на биотокове, които протичат от нервния център по еферентните нерви, до ефектора, изпълнител (определен крайник) и

обратно до нервния център. Тези биотокове например, се използват в конструирането на изкуствена ръка.

Всеки, който е играл футбол знае, че при наблюдаване по време на мач (като фенове сред публиката) при изпълнение на ъглов удар и висока топка пред вратата, често се вижда как някой от зрителите също прави движение, все едно че той ще нанася удар с глава във вратата. Точно този ефект се дължи на идеомоторните реакции, които се получават, защото човекът от публиката дълго време в тренировъчната си и състезателна практика е изпълнявал многократно това движение.

По своя механизъм те са условнорефлекторни реакции и възникват в резултат на оживяването на определена система от временни връзки, съответстваща на също така определена система от движения, които влизат в структурата на конкретно моторно действие. И ако тази система от временни връзки се оживява при мислената представа за двигателно действие системно и многократно, то с нея става същото, както и при системното и многократно практическо изпълнение на даденото, на същото движение. Системата се закрепва, в резултат на което самото действие се усъвършенства и в това се състои трениращият ефект на зрителните представи на движенията.

И. П. Павлов обяснява механизма на идеомоторните реакции по следния начин: „В двигателната зона на кората на големите полукълба се намират два вида нервни клетки – сетивни (кинестатични), до които достига нервното възбуждение при изпълнение на двигателно действие при дразненето на периферните окончания на двигателния анализатор. Другата група нервни клетки са моторните (известни и като гигантски пирамидни клетки на Бец). Чрез тях се изпращат по пирамидните нервни пътища до двигателния апарат (разбирай крайниците) на човешкото тяло нервни импулси, които предизвикват движението. И. П. Павлов счита, че между тези два вида клетки (сетивни и моторни) намиращи си в двигателната зона на кората на големите полукълба на главния мозък се изграждат условни нервни връзки в процеса на индивидуалния двигателен опит на човека.“ (И. П. Павлов, 1953, с. 511.(3)) И колкото по голям е този опит, т.е. колкото повече е повтаряно определено движение, толкова по устойчиви ще са тези връзки.

С наличието на тези връзки се обяснява появяването на идеомоторните реакции. Правилната, точна представа за движението е задължително и първо условие за неговото правилно изпълнение. Реалното, макар и слабо възбуждение на двигателния апарат, което се предизвиква при представа за движението, протичането на биотокове по нервните пътища до мускулите, определя възможността за използването на тези представи като тренировъчно средство. В своята статия „Психологически основи на спортната тренировка“ професор А. Ц. Пуни (1968, с. 24 (4). установява на основата на двуседмичен период на упражняване на определени двигателни действия само по пътя на тяхното представяне, че се постига подобрене на точността на движенията с 34 %, на бързината с 16,8 % и на интензивността на мускулните усилия с 3,2 %.

Според Георгиев, М., пак там. с. 224 (1) тези реакции са идентични с реалните, които възникват при практическото изпълнение на движението. Според него в резултат на идеомоторната тренировка се осъществява закрепване на структурата и механизмите на тренираното движение. В паметта на спортиста се изгражда еталон (идеален образ) на движението – програмираща функция на представите. Представата на движението с помощта на идеомоторната тренировка позволява на организма да се подготви за предстоящата дейност.

Нека да дадем няколко примера от световната футболна практика.

В шампионската лига от сезон 2007/2008 до сезон 2013/2014 г. са отсъдени 211 дузпи, от които са пропуснати 56, което е 74% успеваемост. Този процент е приблизителен и се доближава до 78% във Висшата лига (5).

Фактът, че и четирикратният носител на Златната топка Лионел Меси пропуска и че и той при изпълнението на наказателен удар, като тактика на изпълнение, се надлъгва с вратаря – бие в противоположния ъгъл на вратата, към която се хвърля вратаря, още повече ни накара да изследваме и покажем нашето виждане по проблема. Сигурно всички си спомняте, онзи момент, когато Меси изчака вратаря да се хвърли в десния ъгъл и нападателят я чукна в левия. Но съдията вместо гол, вдигна жълт картон на Меси и дузпата трябваше отново да се изпълнява.

Иконата на английският футбол Дейвид Бекъм пропуска в мач с Турция два наказателни удара! Финалът за Шампионската лига между Челси и Манчестър Юнайтед през 2008 г. се решава след изпълнение на дузпи и фаталния пропуск на Джон Тери от Челси даде титлата на Манчестър Юнайтед.

Дори Димитър Бербатов, който според статистиката на Висшата лига в последните години има 9 гола от 9 изпълнения с екипите на Тотнъм, Манчестър Юнайтед и Фулъм, и е най-добрият по този показател в английската Висша лига, в мача срещу Евертън за лигата на Англия през 2009 г., вместо силен мощен удар към вратата я чукна леко, по същество я подаде на вратаря в средата на 7, 35 м врата. Като резултат и Манчестър Юнайтед отпадна (5). Почти веднага след това, преди първия финал между Барселона и Манчестър Юнайтед в Рим през 2009 год. той, (Д. Б.) моли сър Алекс Фергюсън, че ако се стигне до дузпи, по-добре е да не изпълнява. В резултат, сигурно, че и тази негова нерешителност, повлия да го оставят на резервната скамейка до 70 минута, когато влиза в игра заедно с Карлос Тевес.

Нашите студенти – футболисти, в лекциите по ТМСТ и по футбол и в тренировъчните ни занимания, винаги са стремели да изпълняват правилно нашите указания. Задължително в тренировките да изпълняват многократно наказателен удар. **Ето как според нас става това:**

1. Всеки от тях си представя как ще изпълни удара.

2. Следва засилване и мощен силен удар, като футболната топка лети с максималната възможна скорост. Задължително винаги ударът се изпълнява по точно определен начин, който е в предварителната представа на футболиста. Така, след многократно повторение се изгражда онази система от условни връзки между сетивните и моторните клетки, което беше описано в началото на нашето изследване.

**Важното е да се разбере, че при напрегнатата, силно емоционална среда на стадиона, от което зависи съдбата на отбора, фактически чрез правилната представа на това изпълнение, което футболистът е повтарял много пъти в тренировките, се подготвя нервната система, проводящите нервни пътища за правилното изпълнение на удара. Биотоковете, при предварителната представа, протичат по същите нервни пътища, по същия начин, както и при последвалото реално изпълнение на дузпата.**

Разбира се, че ако футболистът е запознат с методите на психическа подготовка, най-вече на автогенната тренировка, ще бъде смел и решителен при изпълнението. За това в най-голяма степен ще му помага идеаторната тренировка, която е правил в тренировъчния процес. Разбира се, че при спазване на всичко това, вероятността от грешка е нищожно малка. Дори вратарят да уцели ъгъла, при силен мощен удар, дори да докосне топката, тя почти сигурно ще влезе във вратата.

И за да бъде още по-ясно, можем да си представим условно, като метафора, как една чешма в нашия апартамент не е текла в продължение на седмици и когато я пуснем първо, изтича мръсна, оцветена вода и след малко тя става бистра, чиста. Предварителната представа за движението прави това „пречистване“ и подготовка на проводящите нервни пътища за правилното изпълнение на удара.

Така, в резултат на използването в тренировъчния процес и на идеомоторната тренировка на нашите студенти – футболисти, досега в официални мачове не сме губили при изпълнението на дузпи. През 2009 година ЮЗУ „Н. Рилски“ спечелихме финала за първо място в Държавното студентско първенство срещу НСА „В. Левски“, без нито една пропусната дузпа. Тази година, 2014 г. в мача срещу Минно-геоложкия университет на четвъртфинала, продължихме напред, отново без нито един пропуснат наказателен удар. Голяма бе радостта, когато някои от тях веднага, след победата щастливи викаха “Ето, това бе идеаторна тренировка!”

#### **Изводи:**

1. Идеомоторните реакции и тяхното действие в идеомоторната (идеаторната) тренировка научно се доказва с промените, които настъпват в двигателния апарат на човека при представа за движението.
2. Използването на идеомоторните реакции чрез идеаторната тренировка дава сигурност, увереност и ефективност при изпълнението на наказателен удар във футбола.
3. Нашият положителен опит със студентите от представителния отбор на ЮЗУ „Н. Рилски“ доказва ползата от използването на идеомоторната тренировка в тренировъчния процес и по време на футболни мачове.

#### **Препоръки:**

- Позволяваме си да препоръчаме на всички специалисти, треньори и футболисти да се запознаят с идеаторната тренировка и нейното ефективно използване в учебно – тренировъчния процес и по време на футболни мачове.
- Трябва да се опитаме да променим надлъгването с вратаря като основно тактическо средство при изпълнението на наказателен удар.
- Предлагаме вместо това, чрез използването на идеаторна тренировка, да не мислим за това къде ще се хвърля вратарят, а да си представим изпълнението така, както сме го правили в тренировъчния процес и след засилване и мощен силен удар, сме сигурни, че ще се радваме на положителния резултат за нашия отбор.

#### **References:**

1. **Georgiev, M.** (2010) Psihologia. Sporten terminologiechen rechnik, pub.Bins, Sofia, p. 224
2. **Geron, E.** (1965) Psihologia, tretto preraboteno izdanie, Med.i Fiz., Sofia, p. 98
3. [http:// www. Sportonline.bg](http://www.Sportonline.bg)
4. **Pavlov, I.P.** (1953) Dvadesetgodishniyat opit, Nauka i izkustvo, Sofia, p. 511
5. **Puni, A.** (1968) Psihologicheski osnovi na sportnata trenirovka, Med. i Fiz., Sofia, p. 24