

Психологическа подготовка на пистата при младите скиори алпийци

La preparation mentale sur le terrain chez les jeunes skieurs en ski alpin

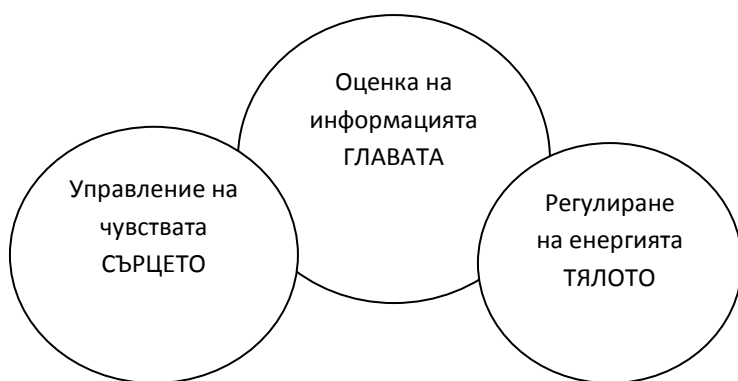
Статията е от декемврийския брой (2009) на списание "L'ENTRAINEUR DE SKI ALPIN" издание на ASSOCIATION FRANCAISE DES ENTRAINEURS DE SKI ALPIN. Автор г-жа Raphaelle Blum preparateur psychologique/coach mental

Ските на високо ниво

Алпийските ски са преди всичко спорт, който се практикува в несигурна и нестабилна обстановка. Това е спорт на равновесието и на нарушеното равновесие при движение. При него, скиорът трябва да променя непрекъснато наклоните на тялото си, за да овладява различни по характер сили, действащи върху ските.

Това е спорт, изискващ интелигентност на движенията. Нужна е постоянна адаптация и ре-адаптация на жестовете за равновесие, както и бърза реакция, към всичко, което той среща при движението си. От тук следва, че ските са спорт на откритите възможности, при който скиорът е постоянно в състояние на движение. Интелигентността при движенията е база за фундаментални технически и умствени придобивки, възможност за адаптиране и ре-адаптиране, непрекъснато върху нестабилни терени.

Ските на високо ниво изискват налични възможности за адаптиране и предугаждане, борбеност, концентрация, ре-концентрация, мотивация, управление на емоциите..., което налага скиорът да бъде в добро физическо, техническо и психическо състояние.



По време на наблюдението на двама много добре подготвени технически и физически скиори от висока класа, това което ще ги различава, са развитите им умствени (мисловни) възможности, капацитета на този, който ги използва, както и реакцията в момента.

Мисловна (умствена) подготовка

Мисловната подготовка за състезание е тази, посредством която се практикуват и в последствие използват умствените способности по начин, който ангажира ежедневно скиорите, очакващи представянето си в състезанието. Мисловната способност е „процес“ или постоянна техника за контролиране или управление на мислите, чувствата и емоциите, необходими при представянето по време на състезание (Smith 1993). Например: възстановяване, въображение, вътрешен диалог, обективна нагласа, ориентираност, внимание...умствените способности се приемат и не се наблюдават: наблюдава се тяхното изразяване (манифестиране).

Мисловната (умствената) подготовка има значение за автономната (личната) цел на спортиста, обърнат с лице към продуктивността при представянето си (успех в състезанията). Да види „мисловно“, това ще рече да бъде в състояние да контролира съзнателно и подсъзнателно, своето тяло, своите емоции, своите ходове при тренировките (обработване на информацията и връзките и с постигане на целта). Работейки мисловно, скиорът приема да използва съзнателно своите стратегии в съзнанието си. Да тренира всичко: техника, физика, тактика, като на края ги автоматизира, за да постигне поставената си цел. При мисловната подготовка на категорията на младите състезатели върху терена (трасето), те най-често се изразяват директно с термините:

- За енергия: „уморен съм...формата ми е...“
- За емоции: страхувам се, че няма да завърша, това ми влияе лошо...“
- За използване (обработка) на информацията: „не мога да се концентрирам...“
- За своите връзки (отношения): подложен съм на непрекъснат натиск при връзка с треньора, със семейството...“
- За доверието: „не съм уверен...нямат доверие...“

Те изразяват конкретна необходимост или състояние, свързано с дадена ситуация, която той желае да бъде променена (модифицирана), да бъде преработена. Това е много важно условие за техния компетентен отговор. Това ще покаже, какво да се направи, какви да са корекциите, какво да е представянето, какви са емоциите. Това ще му позволи да успее да се пребори с проблемите си, по начин, свързан с личните му възможности.

Тази цел на автономност налага минимални познания относно всяка компетентност: познанието „Защо“. Това замесва (налага) да се знае това, което трябва да се модифицира или преработи. Каква е целта и как да се процедира за модифицирането и преработката. Например: при първия манш, тъй като състезателят е извършил грешка поради разконцентриране се казва, че той трябва да се „ре-концентрира“, като неговата цел е да поправи грешката и се класира. Поради тази причина стратегиите за концентрация и ре-концентрация ще бъдат поставени на място зад интегрираните (по време на разговор помежду, ... свързан например с дишането). По такъв начин за категориите деца, юноши,

девойки и младежи основните липсващи им неща ще бъдат поставени на място за в бъдеще.

Пример за типовете личностни профили на скиорите

	Характеристика	Основи на мотивацията	Стрес
Реформист	Търси перфектното, реалист, консенсусен, разумен, честен, само дисциплиниран, надежден, високо чувство за морал (принципен и коректен)	Живее по правилния нормален начин	Тенденция да стане нетолерантен, холерик, упорстващ (инат)
Подкрепящ	Внимателен, топъл, услужлив, великодушен, вдъхновяващ и искрен, готов да обслужи на другите, отговаря на желанията на другите	Чувства се обичан и оценяван	Тенденция да добие чувството на притежание, манипулатор, завистлив (ревнив)
Победител	Енергичен, съсредоточен, оптимист, ефективен, автономен, уверен	Да успее, работлив (продуктивен), избягва неуспеха. Високо поставена летва	Тенденция да стане опортюнист, агресивен, лъжлив, непостоянен, търсец преувеличена сигурност и честност. Мисли се за нула: "Обичат ме не заради това какъв съм, а за това което правя"
Творец	Оригинален, автентичен, креативен, интуитивен, рафиниран, меланхоличен, чувствителен. Трудно се съсредоточава. Няма много общо с принципите.	Търси чувство (смисъл) за живота си, разбран е, различен е от останалите	Тенденция да се превърне (да стане) мъчително депресиран
Наблюдател	Свързва познанията, любопитен, аналитик, способен добре да възприема, резервиран, наблюдателен, автономен	Търси всичко да знае и всичко да разбира, остава автономен	Тенденция да стане дистанциран, скептик, теоретик
Лоялен	Отговорен, посветен, достоен за доверие ангажиран, смел, често се съмнява, предвижда възможните сценарии	Търси сигурността	Тенденция да стане твърд (неподатлив), боязлив (страхлив), зависим от агресията. Може да измени
Обобщаващ	Забавляващ се, оптимист, чаровен, весел, любопитен, спонтанен, ентузиаст. Предусеща досадата (скупата) и досажда на другите	Счита активността приятна, донася своя принос на хората, избягва гласуването и съмнението	Тенденция да стане импулсивен, разпръснат, необвързан (неукротим)
Водач	Способен, налагащ се, смел, борбен, защитник, отговорен, независим, насочен върху себе си, лоялен, реалист	Показва се силен, разчита на себе си, действа в своя собствен интерес, независим, поема големи предизвикателства	Тенденция да стане жесток, разрушителен
Мислител	Търси съюз с хората, приемащ, лесен за живот, кротък (тих), търпелив и дипломатичен, лесно се приспособява.	Запазва мира и избягва конфликтите	Тенденция да стане пасивен, нерешителен, неактивен. „отхвърлят ме, когато изразявам мнението си „

Връзка треньор/състезател

1. **Треньорът трябва да се адаптира.** Младите състезателите притежават различна физика, различни линии на пързалане, различен личен профил. В действителност, треньорите управляват функциониращи по различен начин, нямащи еднаква мотивация, начин на възприемане на информацията, същия маниер на действие, същото образование, същата

автономност... Например: в началото на състезанието (преди старта) някои се нуждаят да бъдат активирани (нахъсани), а други да бъдат успокоявани (релаксирани). От тук, срещайки тези различни профили, треньорът трябва да пригоди (адаптира) и да индивидуализира своята намеса.

2. Вербална комуникация. Необходимо е използването на конструктивна комуникация, която е от изключително значение за развитието на скиора. Треньорите се намират в положение на лидери на чувствата, свръх активни сили на спокойствието, на стреса, тогава когато всеки реагира по различен начин. Това качество е от съществено значение за треньора, за да може да приспособи своята комуникация. Някои ще потърсят разбирането, други могат да намерят главното в не особено важна област, а някои ще успеят да забавляват.

Някои думи мотивират или могат да имат мотивиращ ефект за определен кръг, докато същите думи за други ще имат точно обратен демотивиращ такъв. Например: „Ако беше слязъл пеша, щеше да бъдеш също толкова бърз...“. „Ако не можеш, ще се върнеш в къщи...“ Треньорът трябва да привилегирова конструктивната комуникация, пригодена към различни по характер състезатели.

Получателите/Ползвателите

Използвания речник по време на тренировките и състезанията е с еднакво важен ефект върху възприемането и реализирането на подаваното на получателите. В действителност, за треньорите е особено важно при поднасяне на информацията, при корекция на навиците, при тези за отстраняване на грешките, да се ограничават в указания като: „опитай се да не присядаш...“, „ако успееш да преминеш тази комбинация“, „не оставяй ръцете си надолу...“ „не гледай краката си...“

Състезателят трябва добре да получи и схване предаденото му. Ако не го разбере, започва отново и отново без особен успех. Така съществува тенденция треньорът да се изнерви, тъй като той приема неизпълнението на указанието си като липса на концентрация, желание, мотивация. Мозъкът не е в състояние да приеме отрицанието. Треньорът трябва добре да повтори напътствието и ако то е негативно, на състезателят ще му бъде необходимо повече време да го схване, интегрира и изпълни. Така за примерите като: „не гледай в краката си“, мозъкът го приема като „гледай краката си“. Тогава какво ще стане, ако напътствията са „гледай напред“, „след като излезеш от вратата“, мозъкът приема термините и напътствието е прието интегрирано и реализирано много бързо. Нещо повече, указания като: „опитай да...“, „ако успееш...“ водят до решаващ за състезателя елемент, който е „това не е сигурно...“ понятие за съмнение, което предполага, че той вероятно няма да успее или че той може да опита, но не е вече сигурен. От тук и извода, важно е да се избягват тези ограничителни думи. Представете си какво става, когато две условни думи са заедно в едно напътствие: „опитай да не присядаш...“, „ако преминеш тази комбинация от врати, не оставяйте ръцете си надолу“, състезателят си представя присядането и ръцете надолу, забавлявайки се с

представата „как изглежда едно палто сгънато по средата с повесени ръкави върху пистата”- нещо, което той се опитва да направи.

Използване на речника

Състезателят може да знае смисъла на една дума по различен от треньора начин. Тогава, когато треньора казва нещо, когато комуникира напътствие или информация, то е възможно смисълът да бъде разбран или значението да бъде разбрано различно. Напътствията и доставената информация трябва да бъдат прецизирани и детайлизирани. Да вземем примера с термина „представяне”. Каква дефиниция дава треньорът? Атлета? Възможно е атлетът да си представя значение различно от това на треньора, такова което може да създаде проблем. Важно е термините да се синхронизират. Значението на думата „представяне” е да постигнеш целите, за предпочитане измерими, фиксирани. За младите значението на тази дума звучи като „умствено претърсване”, въведено за състезателя, ангажимента върху терена (пистата, трасето). Какво се е случило по време на спускането, супер гигантския слалом, гигантския слалом и слалома. Под „представящ се” трябва да се разбира прочит на трасето, набиране на информация, за да бъде ефективен състезателят по време на състезанието. Така че състезател, който не е способен да прочете трасето, комбинациите, промените на терена, разликата в снега, не ще може да се представи и при първата трудност ще направи грешка. Ето защо е необходимо да се разбере, че състезателят правилно е разбрал и възприел предаденото му. Една размяна, един коментар с треньора ще редуцира различието в значението на думите, като в последствие връзката и доверието между тях на терена ще намери място за постигане на една обща цел.

Обратна връзка

По време „чиракуването”, обратната връзка със скиорите от най-младата възраст е жизнено важна в смисъла, че дава (допринася) за тяхната практика и техните действия. Може да се изиска да се преработи (реформира) начинът на предаването ѝ или да я коригира, тъй че да се увери, че е разбрано това, което треньорът изисква от тях.

3. Без словесна комуникация. Без словесните послания са асоциирани постоянно със словесните. Отношенията и държанията са тези послания, които младежите (децата) демонстрират автоматично (подсъзнателно). Пазете се да давате същото словесно послание с държание. Пример: ако говорите високо и силно с много сигурен (авторитетен) тон и в същото време, вие се почесвате по главата гледайки надолу, вие изпращате послание обратно на вашите думи с изражението на лицето си.

4. Комуникация извън терена (пистата, трасето). Треньорът твори (създава) тренировката „по начин, който ще доведе до напредък в спортната форма и представянето на състезателя и ще му създаде забавление. Една от ролите на треньора е да контролира непрекъснато нивото на мотивация на спортиста, както и да вземе под внимание спортните постижения. Обкръжаващата състезателя среда като съотборници, треньори, технически лица, семейство, отделяне от семейството, контузии и връщането към активна дейност, връзката треньор състезател, представянето по време на състезание...ще се

отразят на неговите представяния. И така определени различни ситуации или събития, в които спортистът попада (които пресичат пътя в живота му) влияят директно върху мотивацията при тренировката и състезанието му. Противни на това допускания могат да се появят: било свръх мотивация, провеждане на интензивни тренировки, водещи само до претрениране. Причината за понижаване на формата и лошо представяне по време на състезание може да бъде отнесена към претренираност. Често това е резултат от промени в структурата на тренирането, една селекция, липсата на селекция, времето, с което разполага за подготовка, личен проблем, родителите или различни по характер напрежения. Други причини за разкриване на дисфункционирането, на които треньорът трябва да обърне внимание, са оптималната комуникация, да чува (ангажиране да бъде във връзка със състезателя), едно присъствие, едно придружаване, една опора. Целта е да модифицира разумно придобивките на спортиста (умение за енергично възстановяване на имиджа, умение за стимулиране, умение за окуражаване...) и да създаде обстановка на доверие. И така треньорът трябва да заеме място в контекста на оптимален акомпанимент на състезателя в растежа, в неговите проекти, в неговата идентичност...

Страховете: учат на уменията да губим

Страхът е заплаха, усещана при загубата на стимул, лесно идентифицируема като страх от неуспех, от падане, или от самонараняване. Потискането (неприятното действие) на страха най-често присъства по време на чирашкия период на състезателя (тогава, когато той се обучава). „Ако те е страх ще се върнеш вкъщи“, „занимавай се с друг спорт...“ или когато състезателят вижда, че другите от групата не се страхуват, той ще превъзмогне страха си и ще следва групата. Определено е силно и рисковано да се подиграваш, да покажеш, че не го познаваш, да не бъдеш забелязан... Ако забележа слабост, искам тя да бъде обсъдена и вероятно отстранена. Ще я скрия до деня, когато нейният източник може да доведе до нараняване, не селектиране, отстраняване... Тогава, когато състезателят схване (долови) спад в своите възможности и се срещне със застрашаваща ситуация за своето интегриране, той ще се стресира. Това състояние на стрес може да продължи: по същия начин, ако това възприятие на спад е точно, резултатът, който ще последва може да трае дълго. Още нещо, „в отбора на Франция ако се проваля, ще ме изхвърлят...страхове...да отпадна от групата...“, убежище: бягството (напускане, излизане), нараняване: тялото говори от наше име. Нараняванията водят до, желанието за напускане по време на загревката, по време на състезанието. Травма от умора. Решение за помощ (подкрепа), за да кажа стоп. Страхът от загуба: ако се проваля, ако направя грешка...тогава няма да ме обичат повече...И ако това понятие се интегрира по време на чиракуването, кое е това, което ще го промени? За комуникацията с младите: ако се появи страх от лошо изпълнение? Какво да се направи след това? Какво ще постигнеш, ако изпълняваш лошо? Няма да те обичат повече? Няма да бъдеш оценен? Ще се покажеш като нула? И след това? За интегриране на това понятие е необходимо приемане на разбирането за доминиране на страха във въображението при тренировка, позволяващо на състезателят да се концентрира върху своите цели, върху начина да постигането им без негативни мисли за успех в състезанието. В категорията на младите, състезателят трябва да възприеме, да разбере, приеме и интегрира във волята си грешката и неуспеха. Да знае как да оправи грешките си, без да бъде осъждан за тях. Грешката е причина успехът да го напусне. Трябва да се даде право на грешката.

Състезателят не трябва да се мотивира от страха да... от санкцията, липсата на признание, от загубата на любов от страна на баща си и майка си..., но да се мотивира поради силното си желание за подобрене, за разкриване на способностите си, да има успехи, да не бяга...да върви към...

Контролиране на емоциите

„Този ,който губи контрола на емоциите губи състезанието” (Джон Тейлър, „Психология на спорта”).

Емоциите са ключов елемент, финал и определения в продуктивността на представянето. Те са очевидно качество, понеже „могъществото е непосредствено”. Те са водещи в представянето на състезателя. Скиорите трябва да са в състояние да се разделят с емоциите си, за да реализират напълно капацитета си и да развият емоционални предизвикателства: да окуражават поемането на рискове, да се откажат от приемливи грешки и да ре-дефинират успеха и неуспех, като управляеми (контролируеми).

Ориентиране в мотивацията

Защо момчето, момичето става рано през всички тези дни за да дойде да тренира? Мотивация, но за какво?

Мотивацията в случая кореспондира отново на едно търсене за представяне, за превъзходство, за постигане, където непостигнатото е оценка от социални, персонални и лични критерии за целите. Тя подбужда компетентността и усилието. Състезателят има мотивация, която е свързана с ползите, която го тегли директно в неговата активност и тази която връща заедно възмездията и санкциите. Определено, това звучи компетентно и то се отнася към персоналните критерии (за тяхното правилно представяне), както и за един процес за временно сравнение: „напредвам ли?” Те търсят възможност да направят демонстрация на персоналния напредък през време на чиракуването: приноса на усилията за приноса на напредъка. И така впечатлението ще даде своя максимален принос на чувството за компетентност. Определено е нужно да бъде посочено кои са подобрите. Състезателят тук е прекалено много зает със своята позиция между другите: той иска „да докаже” своята компетентност и „да прикрие” своята некомпетентност. Той ще показва своите способности, за да демонстрира превъзходството си насочено към другите. „Къде се намирам по принцип между другите?” „Добър ли съм?” „Смешен ли съм?” Тук състезателят се поставя спрямо външни критерии, според сравнението и представянето на другите състезатели. Тогава той може да има прогрес само заради своето чувство (усещане) за компетентност, защото той остава под най-добрите. Той може също така да се чувства компетентен, когато постигне същите резултати, както другите, но с много по-малко усилия. От тук неговите усилия надрастват представянето му, но сигнализират неговата некомпетентност повод за неуспех. Нещо повече, целта която преследва състезателят, зависи от пътя на личността му и от контекста. В действителност, за да осъществи връзки със своето обкръжение и от тук това, което обратната връзка доставя от споменатото обкръжение, съществува едно предразположение да се ориентира върху активността си или върху това, което другите състезатели вършат. Контекстът има важно участие върху фактите (събитията, случките), които влияят на избора на състезателя, за да

се ориентира било към своето собствено представяне, било към едно сравнение. Обкръжаващата среда води до една допълнителна адаптация, която ще му позволи да успее. Една постигната цел, едно сравнение, ще вкарат по време на теста или състезанието (правилото на обратната връзка), разбирането че целта е въведена (постигната) при неговото собствено представяне.

Определяне на целите

За да се постави на място при състезателя и да се постигне една постоянна приповдигната мотивация, е необходимо да се развие (изгради) стратегия на целите за довеждане на състезателя до положението, той да разбере накъде върви, да управлява/ръководи новите избрани възможности, които се предоставят пред него. И така целите трябва да бъдат ориентирани към собственото представяне на състезателя, специфични и трудни, но реализируеми и йерархично подредени за кратък и дълъг период от време. За оптимизиране на стратегията на целите състезателят трябва да напише собствените си цели върху „листа на целите“ и да развие стратегии за постигането им (планиране...).

Треньорът трябва:

- Да вземе под внимание личностния профил (персоналитета) на всеки спортист и да ориентира стратегиите към персоналните критерии.
- Да фаворизира персоналните ангажименти на спортиста към целите, като окуражава напредъка му, оставяйки го да се съсредоточи в изпълнението на собствените си цели.
- Поддържа състезателя в усилията му да постигне целите си
- Комуникира с екипа си, за да подчертае важността на представянето, да постави настрана обичайната спогодба за резултатите.
- Преценява напредъка при реализиране на целите след като оцени приноса на стратегиите. Отчитайки по този начин приноса на стратегиите, състезателят ще знае накъде върви, може да си представи и да ръководи изборът, който му се предлага, целите, които увеличават мотивацията му и оттам неговото представяне.

Концентрацията върху стратегиите

Какво се случва по време на тренировките и по време на състезанията? Тогава състезателят е поставен пред ситуации, където е необходимо да се приспособи и да се представи по най-добрия начин. Той е поставен в една заобикаляща го среда и получава много разнообразна информация, която трябва да разучи и използва. Информацията по характер е визуална, слухова и допирна. Тук ще бъде интересно да накараме състезателят да селектира съществените елементи от информацията, за да действа като изостави много бързо несъществените с повишаване на ефективността си. Многобройните стратегии биха могли да бъдат поставени на място като котви, умствените въображения като картини, чрез които състезателят използва различните си чувства, за да създаде или да възстанови

една ситуация във въображението си. Това е тази, която ще бъде използвана по време на неговото чиракуване, но също така в други области като управление на енергията при контрол на емоциите. По този начин посредством старанието да постави на място стратегиите за оптимизиране на концентрацията, качеството и интензивността ще може да фокусира своето внимание върху съществените и главните точки. Работата, свързана с растежа е еднакво интересна, там където целите ще намалят възможностите за забавен растеж и заедно с другите цели, ще доведат до положителен напредък .

Вяра в себе си

Вярата в себе си може да бъде дефинирана като вид развитие (растеж). Тя е убеждението, което има състезателят за възможности си, които ще му позволят да постигне своята цел. По-голямата част от младите скиори не знаят защо тя се появява и особено защо тя изчезва. След един неуспех някои узнават много бързо как да я възвърнат, други виждат това събитие като загуба на уважение към себе си. Различните възможности, които се предоставят да бъдат избрани влияят на състезателя върху увереността в себе си. Когато умствената работа допълва, това което трябва да се извърши, това трябва да се счита като равновесие, което ще оптимизира вярата в себе си. Вярата в себе си и представянето са свързани. Ако вярата нараства, представянето ще се подобри. Или когато увереността е значителна (надвишава възможностите в момента) представянето бързо ще се влоши. За да бъде състезателят добре представящ се, нивото му на увереност трябва да бъде оптимално в „оптималната зона на увереност“. Състезател, на който му липсва увереност трябва да се концентрира върху слабостите си вместо в силните си страни. Състезателите често обясняват понижението на формата си при представяне с понижената увереност. Трябва да се потърси причината за това понижение. Увереността е една конструкция от различни мигове. Колебанието на нивото на увереност обикновено е нормално, но състезателят трябва да бъде способен да намери своето ниво преди състезанието. Той трябва да се обича, да се приеме такъв какъвто е. Това е основата (базата) на увереността. Ето няколко прости въпроса за оценка на липсата на „Любов към себе си“

- Кой съм аз?
- Какви са моите недостатъци?
- На какво съм способен?
- Кои са моите успехи/ моите неуспехи?
- Живея ли по начин по който желая?
- Играя ли нечестно спрямо себе си? Мисля ли за себе си?
- Каква е целта ми в собствените ми очи, или в очите на другите?
- В мир ли съм със себе си, или често съм неудовлетворен?

Дадените отговори ще бъдат отлични индикатори (указатели), за да се установи позитивна визия на състезателя и ще позволи да се установи или възвърне увереността.

Заклучение

Намесата в умствената подготовка на категориите, включващи млади състезатели, принципно се насочва върху вербалната комуникация, като тя се избягва, когато трябва да се постави на място значението на думите, неосъщественото, приемането на страха, връзката треньор/състезател и такива, които искат да тренират отношенията на доверие, общ език за комуникиране на целите и солидна основа за развитие на скиора. Целта е младия скиор да бъде доведен до това да се опознае, да се вслушва, да придаде чувства на това което върши, и така да придобие автономност след това. Понятията за удоволствие и за привилегия определено ще преведат въведените цели в персоналните критерии, към напредъка и усилията да се развива чрез повишаване на нивото си. Мисловната концентрация би могла да бъде използвана в най-добрия случай, за да отвори психологическата фаза за подготовка. Също така, психологическата фаза на действие би могла да работи чрез техническите умствени възможности, които позволяват развитие на способността усещане на моментните възможности за поставяне и отваряне на това действие (това е факт, който Доминик Клер засяга в „Атакуване на кола при слалома“ статия в Септемврийския брой от 2009г.). Фазата на емоционалното разпускане би могла да бъде проведена чрез техники, приспособени за това, както и техники за медитация или такива за развитие на вниманието. Една постъпка от такъв характер ще позволи на треньора да се адаптира към всеки тип състезател и да избере в зависимост от това, къде те ще работят най-добре. По този начин те ще имат предимството да бъдат приети като нещо обикновено и ще оставят теоретичния аспект на специалиста психолога конкретно за умствените техники.

Превод от Петко Минковски БФСки