

ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ imagery

- Γιάννης Θεοδωράκης



Θέματα που θα αναπτυχθούν

- Τι είναι η νοερή απεικόνιση
- Δηλώσεις αθλητών
- Θεωρίες
- Περιγραφή σχετικών ερευνών και τεχνικών
- Πότε, που, και πως γίνεται η νοερή απεικόνιση
- Μελλοντικές έρευνες

Munroe-Chandler, K., Hall, C., Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players, *Journal of Sports Sciences*

- Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει σε ποδοσφαιριστές τη σχέση της χρήσης της νοερής απεικόνισης και της εμπιστοσύνης στον εαυτό τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 122 αγόρια και κορίτσια ηλικίας 11- 14 χρόνων, που συμμετείχαν σε φιλικούς αγώνες και τουρνουά. Στα δεδομένα πραγματοποιήθηκαν παραγοντικές αναλύσεις οι οποίες έδειξαν ότι η Παρακινήτική Γενική-Ειδική λειτουργία της ΝΑ μπορούσε να προβλέψει την εμπιστοσύνη στον εαυτό και την αυτοαποτελεσματικότητα σε όλους τους αθλητές. Αυτά τα αποτελέσματα υποστηρίζουν δια μέσου της νοερής απεικόνισης ένας αθλητής μπορεί να βελτιώσει την εμπιστοσύνη στο εαυτό του ή την αυτοαποτελεσματικότητά του

Arvinen-Barrow, M., Weigand, D. A., Thomas, S., Hemmings, B., Walley, M. (2007). Elite and Novice Athletes' Imagery Use in Open and Closed Sports. *Journal of applied sport psychology*, 19, 93-104.

- Πραγματοποιήθηκε μελέτη με σκοπό να εξετάσει την επίδραση του αθλητικού επιπέδου (προχωρημένος-αρχάριος) και του τύπου της δεξιότητας (ανοιχτή-κλειστή) στη χρήση της νοερής απεικόνισης των αθλητών. Συμτείχαν 83 συνολικά αθλητές οι οποίοι συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο Sport Imagery Questionnaire πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα. Η ανάλυση διακρίμανσης κατέληξε ότι οι προχωρημένοι αθλητές χρησιμοποιούν περισσότερο την ειδική γνωστική και τη γενική γνωστική νοερή απεικόνιση και αντίθετα από τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών οι αθλητές που συμμετέχουν σε αθλήματα ανοιχτού τύπου χρησιμοποιούν περισσότερο παρακινήτική -γνωστική-συναισθηματική νοερή απεικόνιση. Γενικά η παρακινήτική -γνωστική-συναισθηματική νοερή εξάσκηση είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος νοερής απεικόνισης ανεξάρτητα του αγωνιστικού επιπέδου και του τύπου της δεξιότητας.

Δηλώσεις

Η Chris Evert μια σπουδαία αθλήτρια του τένις

- “Πριν από κάθε αγώνα προσπαθώ να προβάρω στο μυαλό μου τι θα συμβεί και πως θα αντιδράσω σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Βλέπω νοερά τον εαυτό μου να παίζει πόντους σύμφωνα με το στυλ του αντιπάλου μου. Βλέπω τον εαυτό μου να παίζει με βαθιά χτυπήματα και να ανεβαίνω στο φιλέ αν η αντίπαλος μου απαντήσει αδύναμα. Αυτό με βοηθάει να προετοιμαστώ διανοητικά για τον αγώνα και νοιώθω σαν να έχω ήδη παίζει τον αγώνα πριν ακόμη βγω στο γήπεδο”.

- Όσο ήμουν στον αέρα, σκεφτόμουνά μόνο ότι ήμουν ένα πουλί που πετούσε πάνω από πόλεις και βουνά.
- Μπομπ Μπίμον



Δηλώσεις

Πολλοί σπουδαίοι αθλητές του μπάσκετ

- . προτού σουτάρουν μια ελεύθερη βολή φαντάζονται μια πετυχημένη εκτέλεση της βολής.
- Ο Πελέ , λίγο προτού αρχίσει ο αγώνας στα αποδυτήρια έκλεινε τα μάτια του και φαντάζονταν πως έπαιξε πιτσιρικάς στις φτωχογειτονιές της πατρίδας του..
- Όλος ο κόσμος και ιδιαίτερα οι αθλητές και οι αθλήτριες ονειρεύονται φανταστικές επιτυχίες.

Θεωρία Ορισμοί

- Η νοερή εξάσκηση στον αθλητισμό είναι μια φανταστική επανάληψη μιας φυσικής δεξιότητας, χωρίς όμως την παρουσία κάποιων φυσικών κινήσεων. Είναι μια εμπειρία παρόμοια με τις εμπειρίες που έχουμε από τις αισθήσεις (όραση, ακοή, αφή) αλλά παρουσιάζεται χωρίς την παρουσία των συνηθισμένων εξωτερικών ερεθισμάτων.
- Οι αθλητές προσπαθούν να φαντασθούν με μία ή και όλες τις αισθήσεις.

Θεωρία Ορισμοί

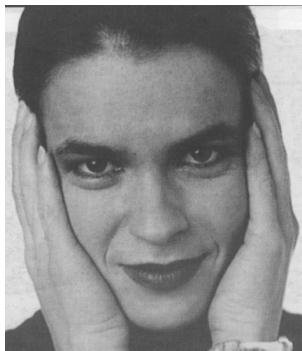
- Προσπαθούν για παράδειγμα να φαντασθούν το σώμα τους να εκτελεί μια άσκηση, ή προσπαθούν να φαντασθούν το σώμα τους ενώ ταυτόχρονα να φαντασθούν ότι ακούν και τον ήχο των βημάτων τους, ή το θόρυβο των θεατών. Άλλες φορές προσπαθούν να φαντασθούν την αίσθηση της κούρασης, ή του ιδρώτα στο σώμα τους. Οι πιο σημαντικές για τους αθλητές είναι η όραση, η ακοή και η κιναισθήση.

Θεωρία Ορισμοί

- Όπως ένας άνθρωπος μπορεί να λύσει ένα πρόβλημα με τη σκέψη, χωρίς να το εκφράσει με λόγια, έτσι μπορεί να σχεδιάσει μια κίνηση, καθώς και την εξέλιξή της, και να φανταστεί το αποτέλεσμά της χωρίς να την εκτελέσει.
- Ο Orlick ορίζει την νοερή απεικόνιση ως ένα τρόπο αντιμετώπισης προβλημάτων, ή γεγονότων με τη σκέψη προτού το αντιμετωπίσει κανείς στην πραγματικότητα.

Katarina Witt

- Νιώσατε ποτέ θεός σε όλη τη μακρόχρονη καριέρα σας;
- Άγγελος ένοιωσα... Και πολλές φορές ουράνιο σώμα. Άλλες φορές ένοιωσα σαν ψάρι. Ο τρόπος που γλιστράει ένας αθλητής πάνω στον πάγο είναι ο τρόπος που γλιστράει στο νερό το ψάρι.



ΕΞΗΓΗΣΗ ΩΦΕΛΕΙΩΝ ΝΟΕΡΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ ΨΥΧΟΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗΣ ΘΕΩΡΙΑ

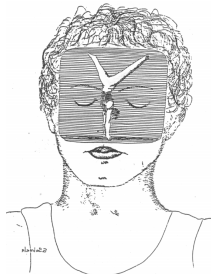
Η ενεργοποίηση των νευρομυϊκών συνάψεων καταγράφεται αυτοματοποιώντας την κίνηση

Στις εργασίες του Jacobson (1930, 1932), η φανταστική κίνηση λυγίσματος του χεριού, ή ανύψωσης βάρους σχετίστηκε με μικρές συστολές των αντίστοιχων μυών του χεριού που συμμετέχουν στις κινήσεις αυτές

ΕΞΗΓΗΣΗ ΩΦΕΛΕΙΩΝ ΝΟΕΡΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

■ ΘΕΩΡΙΑ ΣΥΜΒΟΛΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

**Στο κεντρικό
νευρικό
μυϊκό
σύστημα
δημιουργείται
ι το πρότυπο
της κίνησης.**



ΘΕΩΡΙΑ ΣΥΜΒΟΛΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

- Εργασίες έδειξαν ότι η χρήση της νοερής εξάσκησης φαίνεται να αποδίδει καλύτερα σε δεξιότητες όπου έχουν περισσότερα γνωστικά - διανοητικά χαρακτηριστικά παρά κινητικά στοιχεία. Καθώς οι περισσότερες δεξιότητες στον αθλητισμό έχουν ταυτόχρονα κινητικά και γνωστικά στοιχεία, φαίνεται ότι η νοερή απεικόνιση είναι αποτελεσματική και αναγκαία σε πλήθος δεξιοτήτων (Weinberg, 1996).

Lang (1985) (bioinformational)

- Σύμφωνα με την θεωρία όλη η γνώση απεικονίζεται στην μνήμη ως μονάδες πληροφοριών που ονομάζονται προτάσεις και χωρίζονται σε 3 κατηγορίες.
- Των ερεθισμάτων του εξωτερικού περιβάλλοντος,
- των αντιδράσεων του ατόμου στα ερεθίσματα αυτά,
- και του νοήματος των γεγονότων αυτών στο άτομο.
- Οι πληροφορίες από όλες αυτές τις κατηγορίες των προτάσεων σχηματίζουν ένα δίκτυο, και όταν ένας κρίσιμος αριθμός συμπληρώνεται, όλο το δίκτυο ενεργοποιείται.
- Μια εικόνα δεν αποτελείται μόνο από ένα ερέθισμα στον εγκέφαλο του ατόμου με βάση του οποίου το άτομο αντιδρά, αλλά οι αντιδράσεις αυτές έχουν σχεδιασθεί να παράγουν συγκεκριμένη φυσιολογική δραστηριότητα. Σύμφωνα με τη θεωρία εικόνες που περιλαμβάνουν και φυσιολογικές αντιδράσεις είναι πιο αποτελεσματικές στην διαδικασία αλλαγών της συμπεριφοράς (Smith & Collins, 2004).

Υπόθεση των ψυχολογικών δεξιοτήτων

- Η νοερή απεικόνιση λειτουργεί μέσω της ανάπτυξης και ξεκαθαρίσματος των ψυχολογικών δεξιοτήτων. Η νοερή απεικόνιση βοηθάει στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, στον περιορισμό του άγχους, στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στην εξάσκηση και στην εκμάθηση δεξιοτήτων. Όλοι αυτοί οι παράγοντες με τη σειρά τους βοηθάνε στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

Ντέιβιντ Κούλθαρντ- Οδηγός Formula 1

Τι είναι η φαντασία;

- Η φαντασία σου επιτρέπει να δημιουργείς εικόνες χωρίς να χρειάζεται να χρησιμοποιήσεις χρώματα και χαρτί. Προσωπικά διαθέτω εκπληκτική φαντασία. Απλώς δεν είμαι και τόσο καλός καλλιτέχνης. Δεν μπορώ να μεταφέρω τη φαντασία μου πάνω στο χαρτί.

Γιατί οι άνθρωποι έχουν ανάγκη τη φαντασία;

- Γιατί όταν λείπει η φαντασία λείπει και το κίνητρο. Πρέπει να φανταστείς ότι κάτι είναι εφικτό για να μπορέσεις να το κάνεις. Είναι σαν να προσπαθείς να σηκώσεις βάρη στο γυμναστήριο. Αν αυτό που φαντάζεσαι είναι ότι δεν θα τα καταφέρεις να τα σηκώσεις, τότε δεν υπάρχει περίπτωση να το κάνεις. Αν όμως φανταστείς ότι θα το κάνεις, τότε το σώμα σου θα υπακούσει στη φαντασία σου και θα πει «Άς το κάνουμε».

Αρα μια μορφή δύναμης είναι η φαντασία.

- Ακριβώς. Είναι μια πρώιμη μορφή αδρεναλίνης. Αν υπάρχει φαντασία, αυτή ενεργοποιεί την αδρεναλίνη και παράγεται δράση.

Σύμφωνα με την κοινωνική γνωστική θεωρία (Bandura, 1997)

- Η παρακολούθηση μοντέλων ενισχύει τη μάθηση και την απόδοση με την παρακάτω διαδικασία:
- Το άτομο προσέχει το μοντέλο. Αυτό απαιτεί από τον παρατηρητή, γνωστικές ικανότητες, επίπεδο διέγερσης, και προσδοκίες
- Το άτομο διατηρεί την κίνηση του μοντέλου στη μνήμη του. Με νοερή επανάληψη, με χρήση αναλογιών, και με λεκτικές επαναλήψεις των κυριότερων σημείων.
- Το άτομο αναπαράγει την κίνηση με τη συνεργασία του σώματος και των σκέψεων, με τη συστηματική εξάσκηση, και τη σταδιακή προετοιμασία των δεξιοτήτων.
- Το άτομο παρακινείται να προσέχει, να θυμάται και να εξασκείται σε αυτό που βλέπει από το μοντέλο, για να το εκτελέσει με ακρίβεια.

Σχετικές έρευνες

- Σε ένα πείραμα χρησιμοποιήθηκε μια μέθοδος που ονομάζεται “μέθοδος της μεταφοράς” για τον περιορισμό όλων των στοιχείων που αποσπούν την προσοχή των παιδιών και δυσκολεύουν την εκμάθηση δεξιοτήτων στο τένις (Efran, κα 1994).

Άσκηση

- Τα άτομα που συμμετείχαν σε σχετικό πείραμα παρουσίασαν μεγαλύτερη ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα στο χέρι που φαντάζονταν ότι ανύψωνε βάρη σε σχέση με το χέρι που δεν φαντάζονταν ανάλογη κίνηση. Ακόμα διαπίστωσαν μεγαλύτερη ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα όταν φαντάζονταν ανύψωση βάρους 9 κιλών από ότι όταν φαντάζονταν ανύψωση βάρους 4.5 κιλών. Bakker, κα (1996)

Σχετικές έρευνες

- Οι καλοί αθλητές και αθλήτριες τα καταφέρνουν καλύτερα στην ικανότητα να δημιουργούν νοερές εικόνες. Επίσης τονίζουν ότι όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο της αυτοπεποίθησης των αθλητών, τόσο καλύτερη είναι και η ικανότητα νοερής εξάσκησης. Επίσης οι αθλητές με μεγαλύτερο επίπεδο αυτοπεποίθησης δεν επιμένουν τόσο στην νοερή εξάσκηση δεξιοτήτων του αθλήματός τους όσο στην εξάσκηση καταστάσεων του αθλήματος, καταστάσεων διέγερσης, και αντιμετώπισης του άγχους σε αγωνιστικές καταστάσεις. Moritz, κα (1996)

Σχετικές έρευνες

- **Αθλητές του γκόλφ που συμμετείχαν σε πρόγραμμα νοερής εξάσκησης αύξησαν το χρόνο εξάσκησης στο άθλημα, έθεταν πιο δύσκολους στόχους και αύξησαν το επίπεδο της αυτοπεποίθησης** (Martin & Hall, 1995)

- **Καλύτερη απόδοση είχε η ομάδα που ασκήθηκε 30% νοερά και 70% σωματικά σε μια άσκηση με βελάκια.**

(Goginsky, 1995)

Σχετικές έρευνες

η νοερή εξάσκηση έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλά και διαφορετικά αθλήματα και με διαφορετικούς πληθυσμούς.

- Στη βελτίωση της κινητικής απόδοσης ατόμων με νοητική υστέρηση
- στη βελτίωση της απόδοσης αλεξιπτωτιστών
- στη βελτίωση εξάσκησης αρχαρίων ποδοσφαιριστών
- σε τάξεις μοντέρνου χορού
- στην αποκατάσταση τραυματισμένων αθλητών
- στο καράτε , στο μπάσκετ
- στις καταδύσεις, σε αρχάριους τοξοβόλους

Σχετική έρευνα :

(Munroe, Hall, Simms, & Weinberg, 1998).

- **Οι αθλητές χρησιμοποιούν τη νοερή εξάσκηση διαφορετικά, ανάλογα με το άθλημα.**
- **Πχ. Οι αθλητές του μπάτμιντον και της ξιφασκίας δεν χρησιμοποιούσαν τόσο συστηματικά τη νοερή εξάσκησης, σε σχέση με αθλητές της πάλης και του ράγκμπι**

Παρουσίαση σχετικής έρευνας Σκοπός

- Short, S., Bruggeman, J., Engel, S., Marback, T., Wang, L., Willadsen, A., & Shot, M. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task. *The Sport Psychologist*, 16, 48-67.
- Στο πείραμα αυτό εξετάστηκε η αλληλεπίδραση μεταξύ δύο διαφορετικών μορφών νοερής εξάσκησης σε σχέση με τη λειτουργία (Συγκεκριμένη γνωστική, και Παρακινητική), και δύο μορφών νοερής εξάσκησης σε σχέση με την κατεύθυνση (που έχει θετική, ή αρνητική κατάληξη), στην αυτοαποτελεσματικότητα και την απόδοση αθλητών του γκόλφ.

Παρουσίαση σχετικής έρευνας Ορισμοί

Συγκεκριμένη γνωστική λειτουργία είναι όταν το άτομο φαντάζεται τη διαδικασία για την επίτευξη συγκεκριμένης δεξιότητας, δηλαδή συγκεκριμένες στρατηγικές, τεχνικές, ή τακτικές.

- Η παρακινητική λειτουργία εκφράζει συγκεκριμένους στόχους και συμπεριφορές. Δηλαδή στρατηγικές αντιμετώπισης καταστάσεων, όπως αυτοπεποίθηση και αυτοσυγκέντρωση, έλεγχος του στρες, χαλάρωση κλπ.

Παρουσίαση σχετικής έρευνας Ορισμοί

- Νοερή απεικόνιση με θετική κατεύθυνση έχουμε όταν φανταζόμαστε ότι εκτελούμε κάτι και έχουμε θετικό αποτέλεσμα. Πχ. Η μπάλα βρίσκει το στόχο.
- Είναι η απεικόνιση που έχει θετική επίδραση στην ικανότητα του ατόμου να μαθαίνει και να εκτελεί δεξιότητες, ή στρατηγικές, να τροποποιεί σημαντικές γνωστικές λειτουργίες, (αυτοπεποίθηση, ή παρακίνηση) και να ρυθμίζει τη διέγερση ή το στρες.

Σχετική έρευνα Μέθοδος

- Συμμετέχοντες. 83 φοιτητές.
- Μετρήσεις.
- Movement imagery Questionnaire.
- Self-efficacy.
- Ένα τέστ στο γκόλφ (10 προσπάθειες).
- Κάθε ομάδα με διαφορετικό imagery script.
- Συγκεκριμένο γνωστικό/γενικό παρακινητικό/με θετική κατάληξη/με αρνητική κατάληξη.

Σχετική έρευνα Αποτελέσματα

- Η νοερή εξάσκηση με θετική κατεύθυνση, είχε καλύτερη επίδραση στην απόδοση, και στην αυτοπεποίθηση, από την νοερή εξάσκηση με αρνητική κατεύθυνση.
- Και η γνωστική και η παρακινητική ΝΑ είχε θετική επίδραση στην αυτοπεποίθηση στους άνδρες.
- Στις γυναίκες καλύτερη επίδραση είχε η γνωστική ΝΑ

Γνωστικός και παρακινητικό ρόλος της ΝΑ

- Η Νοερή απεικόνιση βοηθάει
- σε γνωστικές συγκεκριμένες λειτουργίες
- (Να μαθαίνεις και να εκτελείς δεξιότητες)
- Σε γνωστικές γενικές λειτουργίες
- (να μαθαίνεις και να εκτελείς στρατηγικές, ρουτίνες, πλάνο παιχνιδιού)
- Συγκεκριμένο παρακινητικό ρόλο (επίτευξη ενός στόχου)
- Γενικό παρακινητικό ρόλο
- (φυσιολογική διέγερση και συναισθήματα)

Συμπεράσματα

- Φαίνεται ότι η χρήση τεχνικών νοερής εξάσκησης είναι αποτελεσματική, στο χτίσιμο της αυτοπεποίθησης, στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, στην παρακίνηση των αθλητών, στον έλεγχο του στρες και στην εξάσκηση δεξιοτήτων.

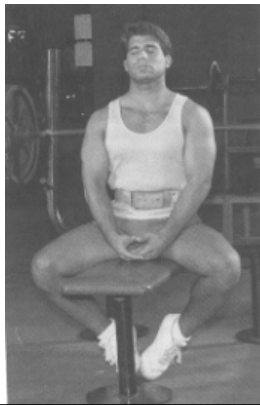
Που χρησιμοποιείται η ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ

- Εξάσκηση κινητικών δεξιοτήτων
- Εξάσκηση τακτικής
- Μάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων
- Εξάσκηση ψυχολογικών δεξιοτήτων
- Έλεγχος φυσιολογικών παραμέτρων
- Στην αποκατάσταση τραυματισμών

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

■ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΝΟΕΡΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

- Πρέπει να προηγείται
- εξάσκηση χαλάρωσης
- Πρέπει να γίνεται σε
- ήσυχο μέρος
- Ημερολόγιο
- Αξιολόγηση
- Στόχοι

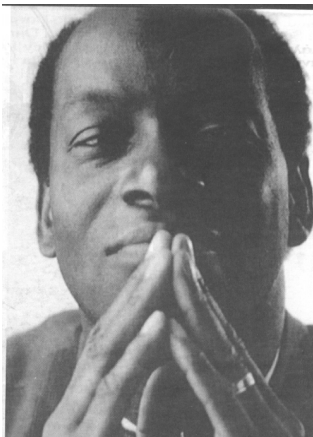


Πότε

- Κατά προτίμηση πριν
- ή μετά την προπόνηση
- Δεκαπέντε λεπτά πριν από τον αγώνα πάντα φαντάζομαι την κούρσα στο μυαλό μου (Alex Baumann Ολυμπιονίκης)
- Πόσο συχνά ;
- Πολλοί μεγάλοι αθλητές φαντάζονται τους αγώνες τους εκατοντάδες, ή χιλιάδες φορές πριν την πραγματική συμμετοχή

Bob Beamon
νοερή εξάσκηση

- Τι σας οδήγησε σε ένα τόσο μεγάλο άλμα;
- Όταν τα βήματα γίνονται άλματα, έχουμε μια αποθέωση του εγκεφάλου. Πιστεύω και στο ταλέντο αλλά ο εγκέφαλος είναι το παν



Πως γίνεται;

Ο αθλητής φαντάζεται ένα πλήρες σενάριο



Πότε πρέπει να γίνεται η νοερή εξάσκηση

- Ένας νεαρός αθλητής των 400 μέτρων στον στίβο περιγράφει ως εξής την εμπειρία του. «Όταν βρεθώ μέσα στον αγωνιστικό χώρο, νοιώθω ότι έχω τοποθετηθεί στο βατήρα και στη συνέχεια φαντάζομαι μια καταπληκτική εκκίνηση. Την ώρα που τρέχω φαντάζομαι ότι μπροστά μου υπάρχει μόνο ένα φως που με καθοδηγεί, και δεν βλέπω τίποτα άλλο. Νοιώθω ότι είμαι μόνος και δεν υπάρχει κανένας αντίπαλος δίπλα μου».

Σχετική έρευνα

Πότε πρέπει να γίνεται η νοερή εξάσκηση (Munroe, Giacobbi, Hall, & Weinberg, 2000).

- Η νοερή εξάσκηση γίνεται σε πολλές φάσεις ή καταστάσεις, όπως στην προπόνηση, στον αγώνα, στο σπίτι, ή στα αποδυτήρια.
- Ενώ οι αθλητές χρησιμοποιούν την νοερή εξάσκηση και στην προπόνηση. Αλλά περισσότερο στον αγώνα.
- Την βλέπουν περισσότερο ως μια διαδικασία που θα τους βοηθήσει να αυξήσουν την απόδοσή τους παρά ως μια διαδικασία που θα τους βοηθήσει να μάθουν.
- Τη χρησιμοποιούν περισσότερο λίγο πριν τον αγώνα.
- Τους βοηθάει για να νοιώθουν περισσότερη σιγουριά και αυτοπεποίθηση, ή για να ρυθμίζουν το στρες και το ιδανικό επίπεδο της διεγερσής τους

Πολλές είναι οι καταστάσεις

- Πριν ή μετά την προπόνηση, αλλά και σε ένα διάλειμμα της προπόνησης.
- Πριν ή μετά τον αγώνα αλλά και σε ένα διάλειμμα του αγώνα ή σε ένα κενό χρόνο, ή λίγα δευτερόλεπτα πριν από μια μεγάλη προσπάθεια. Όταν ο αθλητής ξεκουράζεται στο σπίτι, αλλά και μέσα σε ένα αυτοκίνητο.
- Όλα εξαρτώνται από τον βαθμό εξάσκησης και εμπειρίας των αθλητών, και από το τι θέλει κανείς να επιτύχει.

Πότε γίνεται πιο συχνά η νοερή απεικόνιση σε σχέση με την προπονητική σεζόν

- Η έρευνα έχει δείξει ότι οι αθλητές χρησιμοποιούν τη νοερή εξάσκηση περισσότερο στην αρχή της αγωνιστικής περιόδου για γνωστικούς σκοπούς, δηλαδή να φαντάζονται τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων ή στρατηγικές του παιχνιδιού, ή του αθλήματος. Κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου και καθώς η αγωνία του πρωταθλήματος κορυφώνεται χρησιμοποιούν περισσότερο τη νοερή εξάσκηση για να λόγους παρακίνησης, δηλαδή δίνοντας έμφαση σε καταστάσεις και στόχους που θέλουν να πετύχουν.

Οι Gould και Damarjian (1996) συστήνουν :

- • **Na εξασκούνται νοερά σε τακτική, καθημερινή βάση.**
- • **Na χρησιμοποιούν όλες τις αισθήσεις για να δημιουργούν ζωντανές εικόνες.**
- • **Na αναπτύσσουν έλεγχο των εικόνων.**
- • **Na χρησιμοποιούν και την εσωτερική και την εξωτερική νοερή εξάσκηση.**
- • **Na εκτελούν νοερή εκτέλεση σε συνδυασμό με τεχνικές χαλάρωσης**

Οι Gould και Damarjian (1996) συστήνουν :

- **Νοερή εξάσκηση και στην προπόνηση και στον αγώνα.**
- • **Na χρησιμοποιούν κασσέτες, ή βιντεοκασσέτες για να βελτιώνουν την τεχνική τους.**
- • **Na προσθέτουν λέξεις κλειδιά για καλύτερη ποιότητα στην εξάσκηση.**
- • **Na δίνουν έμφαση στην δυναμική κιναισθητική νοερή απεικόνιση.**
- • **Na φαντάζονται σε πραγματικό χρόνο.**
- • **Na χρησιμοποιούν ημερολόγια καταγραφής των εμπειριών και της πρόδου τους**

Νοερή εξάσκηση μέσω βιντεοκασέτας

- Το πιο σημαντικό είναι η συστηματική εξάσκηση
- πιο αποτελεσματική στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων παρά στην εκμάθηση
- όταν οι αθλητές είναι κουρασμένοι, ή τραυματισμένοι φαντάζονται όχι μόνο την εκτέλεση αλλά και το αποτέλεσμα να πιστεύουν στην αξία της

■ Μια άσκηση. Φαντάσου την παρακάτω σκηνή

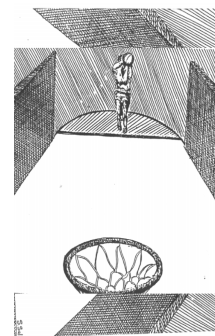
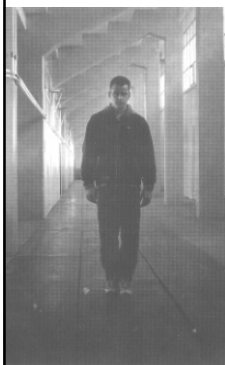
- Τρέχεις στο δρόμο κοντά στο σπίτι σου μια κρύα χειμωνιάτικη μέρα. Αισθάνεσαι το κρύο τσίμπημα του αέρα στη μύτη σου και στο λαιμό καθώς αναπνέεις. Τρέχεις αργά και μαλακά. Αλλά νοιώθεις μια ευχάριστη κούραση και μπορείς να αισθανθείς το χτύπο της καρδιάς σου στο στήθος σου. Οι μύες των ποδιών σου είναι κουρασμένοι, ιδιαίτερα στις γάμπες και στο μηρό. Και μπορείς να ακούς τον ήχο των ποδιών σου στο πεζοδρόμιο. Και καθώς τρέχεις νοιώθεις ένα ζεστό ιδρώτα στο σώμα σου

Κολυμπώ πεταλούδα, αλλά..

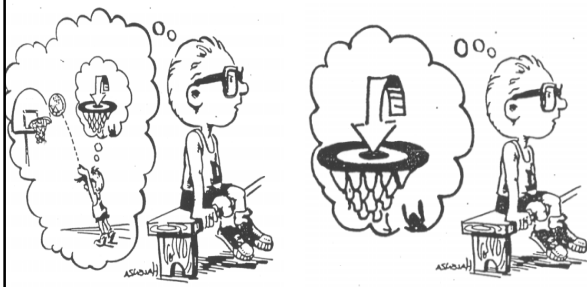
- **A. ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ!** Σκέφτομαι το χτύπημα των ποδιών μου που με σπρώχνει στο νερό. Χτυπώ ελαφρά το νερό με τα πόδια καθώς τα γόνατα πνάζονται.
- **B. ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΟ ΤΡΑΒΗΓΜΑ!** Συνεχίζω να χτυπάω με τα πόδια, αλλά σκέφτομαι τα χέρια που τραβάνε δυνατά σαν V μέσα και έξω και ακολουθούν.
- **Γ. ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΤΡΑΒΗΓΜΑ!** Σκέφτομαι το χτύπημα που με σπρώχνει και τα χέρια που τραβούν και σπρώχνουν.
- **Δ. ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ.** Αναπτύσσω ταχύτητα. Χτυπώ τα πόδια και τραβώ δυνατώτερα και γρηγορότερα. Σκέφτομαι ότι τρέχω πάνω από το νερό. Κολυμπώ πάνω στο νερό με ρηχό τράβηγμα

Άσκηση 1

Τι εκφράζουν οι διαφάνειες αυτές;



Άσκηση 2 Τι εκφράζουν οι διαφάνειες αυτές



Άσκηση 3

τι εκφράζει η εικόνα αυτή;

νοερή εξάσκηση για αντοχή και στροφή μακριά από τον πόνο



Άσκηση 4

τι εκφράζει η εικόνα αυτή;

νοερή εξάσκηση
για αντιμετώπιση
απροσδόκητων
γεγονότων



Άσκηση 5

τι εκφράζει η
εικόνα αυτή;

νοερή
εξάσκηση
για αίσθηση
προστασίας
και
ασφάλειας



Θέματα για έρευνες

- Αυξάνει η νοερή απεικόνιση την αυτοπεποίθηση και μέσω ποιων μηχανισμών;
- Σε τι συχνότητα χρησιμοποιούν οι έλληνες αθλητές την τεχνική αυτή;
- Πόσο αποτελεσματικό θα είναι ένα πρόγραμμα νοερής εξάσκησης σε σχέση με τη σωματική προπόνηση.
- Σε ποιες ακριβώς χρονικές φάσεις πριν τον αγώνα θα πρέπει να γίνεται η νοερή εξάσκηση, σε κάθε άθλημα;

Επίλογος

- Ακόμα και αθλητές ή αθλήτριες που αμφιβάλλουν για την αξία της νοερής απεικόνισης, προσπαθούν να δουν στο μυαλό τους την ιδανική τεχνική, σχεδιάζουν την στρατηγική του αγώνα, παρακολουθούν σε βίντεο τον εαυτό τους για να καταλάβουν τι έκαναν, τι πρέπει να διορθώσουν, να θυμηθούν μια σπουδαία εκτέλεσή τους, ή να μελετήσουν και να μιμηθούν μια εκτέλεση ενός άλλου αθλητή που τον θεωρούν πρότυπο. Όλα αυτά είναι μορφές μη συστηματικής νοερής απεικόνισης. Από την άλλη μεριά, πλήθος αθλητών και αθλητριών που χρησιμοποιεί συστηματικά την τεχνική αυτή καταθέτει τα πλεονεκτήματα της τεχνικής και τη σημασία της στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Η νοερή απεικόνιση είναι μια δυναμική τεχνική που όταν εκτελείται συστηματικά ως μέρος της καθημερινής προπόνησης, καταφέρνει να οργανώσει και να οδηγήσει με επιτυχία τις σκέψεις και τις πράξεις των αθλητών