Τι είναι η Νοερή Προπόνηση

Δεκ 1, 2014

Πόσες φορές κατά την ώρα της άσκησης δεν έχουμε σκεφτεί πόσο ωραία θα ήταν να μην κάνουμε απολύτως τίποτα και να βλέπουμε θετικά αποτελέσματα στο σώμα μας; Αυτό ακριβώς συμβαίνει με την νοερή προπόνηση.

**ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΝΟΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

Η νοητική δραστηριότητα που χρησιμοποιείται ως μέσο βελτίωσης της κινητικής συμπεριφοράς, του ανθρώπου αναφέρεται σαν νοερή προπόνηση, προπόνηση φαντασίας, συμβολική προπόνηση ,προπόνηση παρατήρησης κλπ..Οι περισσότερες έρευνες έχουν δείξει ότι τέτοιου είδους προπόνηση είναι απαραίτητη για μάθηση και εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων και των αθλητικών ασκήσεων. Σχεδόν όλοι οι ερευνητές πιστεύουν ότι ένας συνδυασμός νοερής κ πραγματικής προπόνησης φέρνει τα καλύτερα αποτελέσματα.

**ΠΟΤΕ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΝΟΕΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

  Η απάντηση στο ερώτημα αυτό είναι ότι δεν υπάρχει συγκεκριμένη στιγμή. Οι αθλητές λένε ότι καλύτερα αποτελέσματα γι αυτούς έχει όταν γίνεται πριν ,κατά και μετά από μια φυσική προπόνηση. Πολλοί ερευνητές όμως υποστηρίζουν να αποφεύγεται τις βραδινές ώρες γιατί κάτι τέτοιο θα επηρεάσει δυσμενώς τη χαλάρωση κ την ησυχία του αθλούμενου( Singer1982b) Η διάρκεια μιας νοερής προπόνησης εξαρτάται από τον τύπο της άσκησης (γνωστική ή κινητική),από την πολυπλοκότητα της άσκησης καθώς και των αριθμό των ασκήσεων.

**ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΝΟΕΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

  Η νοερή προπόνηση χρησιμοποιείται για δύο κυρίως λόγους. Πρώτον για τη μάθηση κ σωστή εκτέλεση των ασκήσεων και δεύτερων για ψυχική προετοιμασία των αθλητών. Κανόνας της νοερής προπόνησης είναι ο αθλούμενος να συμμετέχει πνευματικά κ να αισθάνεται την κίνηση.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΝΕΟΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

  Η αποτελεσματικότητα της νοερής προπόνησης εξαρτάται από το είδος της άσκησης κ τα ατομικά χαρακτηριστικά. Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι οι γνωστικού περιεχομένου ασκήσεις ωφελούνται περισσότερο από την νοερή προπόνηση καθώς πολλοί είναι εκείνοι που δυσκολεύονται να αισθανθούν τις κινήσεις. Αν κ σε πολλές μελέτες έχουν βρεθεί θετικά αποτελέσματα σε άπειρα άτομα, οι περισσότεροι μελετητές πιστεύουν πως η εμπειρία είναι αυτή που βοηθά τα άτομα να πετύχουν καλύτερα αποτελέσματα.