**Η υποσυνείδητη δύναμη της νοερής προπόνησης**

Mental Training.
Το κερασάκι στην τούρτα της επιτυχίας!!!
Πόσες φορές έχετε «πιάσει» τον εαυτό σας να προσπαθεί να πετύχει κάτι και να μην το καταφέρνει & όταν ξεκουραστείτε την επόμενη να το καταφέρνετε με την μία; Σε εμένα έχει συμβεί πολλές φορές… και είναι αποδεδειγμένο ότι όταν ο εγκέφαλός μας ξεκουράζεται τακτοποιεί τις πληροφορίες και τα ερεθίσματα που έχει δεχτεί και έτσι στην επόμενή μας προσπάθεια δίνει σωστά το σήμα εκτέλεσης μιας σωματικής άσκησης ή λύσης ενός προβλήματος ή οποιασδήποτε άλλης προσπάθειάς μας.

Mental Training ή Νοερή Προπόνηση είναι η προπόνηση που κάνει ένας αθλητής σε ιδανικές παραστάσεις ή εικόνες. Ο αθλητής σκέφτεται μία κίνηση ή μία άσκηση και φαντάζεται τον εαυτό του να την εκτελεί.
Έχουμε συνηθίσει ειδικά στον ελληνικό χώρο το βάρος της προπόνησης να πέφτει στη σωματική προσπάθεια και σπάνια να εντάσσεται στο προπονητικό πρόγραμμα του αθλητή η νοερή προπόνηση, παρότι γνωρίζουμε ότι σε κάθε μορφή μάθησης τον πρωταρχικό ρόλο τον παίζει το κεντρικό νευρικό σύστημα του ανθρώπου. Ότι μαθαίνουμε το οφείλουμε στην ικανότητα του εγκεφάλου να απομνημονεύει τις πληροφορίες και πιο συγκεκριμένα να καταγράφει, να αποθηκεύει και να ανακαλεί στην μνήμη τις πληροφορίες αυτές. Η νοερή εκτέλεση των κινήσεων λοιπόν ενισχύει την μάθηση όπως υποστηρίζεται από πολλές έρευνες.
Ας δούμε κάποιες από τις μελέτες επιστημόνων πάνω στις οποίες στηρίζεται η σημασία της νοερής προπόνησης.
Ένας από τους πρώτους επιστήμονες που ασχολήθηκαν με το θέμα της νοερής προπόνησης είναι ο Παυλώφ ο οποίος γράφει το εξής : « Έχει επιστημονικά εξακριβωθεί ότι τα άτομα τα οποία σκέφτονται και αισθάνονται ορισμένες κινήσεις, εκτελούν αυτές τις κινήσεις χωρίς να το καταλαβαίνουν (ασυνείδητα)».
Ο Jacobson (1930) επίσης διαπίστωσε ότι αυτού του είδους η άσκηση ενεργοποιεί πολλούς νευρικούς μηχανισμούς του εγκεφάλου, οι οποίοι ενεργοποιούνται και σε μία πραγματική προσπάθεια. Συγκεκριμένα, σε ένα από τα πειράματά του, διαπίστωσε ότι κατά την διάρκεια που ένα άτομο φαντάζεται ότι κάμπτει το χέρι του στον αγκώνα, παρουσιάζονται ηλεκτρικά φαινόμενα στο δικέφαλο βραχιόνιο μυ.
Και ο Schramm (1967) μέσω ηλεκτρομυογράφησης διαπίστωσε ότι κατά την διάρκεια της νοερής προπόνησης καταγραφόταν νευρομυϊκή δραστηριότητα στους μυς που έκαναν εκείνη την κίνηση.
Αξίζει τέλος να αναφέρουμε και αυτό που λέει ο Μάλτζ (1981) στο βιβλίο του «Ψυχοκυβερνητική», ότι αν φανταστούμε τον εαυτό μας να εκτελεί μία άσκηση με έναν ορισμένο τρόπο είναι σχεδόν σαν να την κάνουμε πραγματικά. Η νοερή προπόνηση βοηθάει λοιπόν στην τελειοποίηση των κινητικών επιδεξιοτήτων και του ρυθμού ενός κινητικού προτύπου. Προτού κάνουμε κάτι πρέπει να το δούμε καθαρά στο μυαλό μας. Και φυσικά μέσα από την νοερή προπόνηση δεν γλιτώνουμε προσπάθεια και δουλειά ούτε θα μειώσουμε την ένταση & την διάρκεια της φυσικής /σωματικής προπόνησης. Η νοερή προπόνηση είναι προπόνηση ενίσχυσης, μας βοηθά να επιτύχουμε καλύτερα αποτελέσματα.
Είναι βέβαιο λοιπόν ότι υπάρχει μία επικοινωνία μεταξύ σκέψης (μυαλού) και σώματος (αισθήσεων). Γι’ αυτό και ορισμένοι συγγραφείς δίνουν τον γενικότερο όρο «ιδεοκινητική εξάσκηση» (Zervas, 1987).
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΝΟΕΡΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ
Πώς όμως σχεδιάζεται ένα πρόγραμμα νοερής προπόνησης; Δεν υπάρχει ένα ξεκάθαρο πρόγραμμα αλλά κάθε προπονητής πρέπει να το προσαρμόσει ανάλογα με τον στόχο που θέλει να επιτύχει, το άτομο στο οποίο απευθύνεται, την προπόνηση στην οποία αφορά και έτσι να χρησιμοποιήσει τις κατάλληλες τεχνικές νοερής προπόνησης. Η διάρκεια της νοερής προπόνησης επίσης ποικίλλει ανάλογα με το κάθε άθλημα και το είδος των ασκήσεων που περιλαμβάνει. Το βέβαιο είναι ότι ο προπονητής θα πρέπει πρώτα να πείσει τον κάθε αθλητή του για την αξία της νοερής προπόνησης και να τον μάθει να χαλαρώνει για να μπορεί να συμμετέχει στην νοερή προπόνηση.
Ο στόχος της νοερής προπόνησης μπορεί να είναι είτε η μάθηση και η εκτέλεση των ασκήσεων μέσα από την βελτίωση των στοιχείων της τεχνικής και της τακτικής είτε η ψυχική και ψυχολογική προετοιμασία του αθλητή στην απόδοσή του στην προπόνηση και στον αγώνα.
Τα πλεονεκτήματα της νοερής προπόνησης είναι τα εξής:
• Παροτρύνει τους αθλητές για μεγαλύτερη προσπάθεια.
• Βοηθά τους αθλητές στη συγκέντρωση της προσοχής.
• Αυξάνει την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.
• Μειώνει το άγχος.
• Αυξάνει την πίστη στην επιτυχία και στη νίκη.
Τεχνικές Νοερής Προπόνησης
1. Νοερή εκτέλεση ή επανάληψη της άσκησης που πρέπει να μάθουν. Ο προπονητής δίνει γραπτές οδηγίες γύρω από την τεχνική ή την τακτική και ο αθλητής αφού χαλαρώσει κλείνοντας τα μάτια εκτελεί νοερά την κάθε κίνηση ή ολόκληρη την άσκηση ή σειρά ασκήσεων.
Για παράδειγμα στο σουτ στην καλαθοσφαίριση ο ασκούμενος φαντάζεται όλη την σκηνή από την στιγμή που θα πάρει την μπάλα μέχρι την στιγμή που θα επιτύχει το καλάθι. Στην τακτική του παιχνιδιού ο παίκτης φαντάζεται τον εαυτό του να εκτελεί όλα τα καθήκοντα που έχει αναλάβει για τον συγκεκριμένο αγώνα. Επιπλέον φαντάζεται διάφορους εναλλακτικούς συνδυασμούς και αυξάνει το επίπεδο επιτυχίας.
2. Συνδυασμός παρατήρησης και νοερής εξάσκησης. Ο αθλητής παρατηρεί πρώτα σε ζωντανή εκτέλεση ή σε φιλμ μια άσκηση και στην συνέχεια επαναλαμβάνει νοερά την άσκηση αυτή.
3. Εξωτερική νοερή προπόνηση. Ο αθλητής φαντάζεται την όλη εκτέλεση της κίνησης σαν θεατής.
4. Τεχνική διακριτικών σημείων. Ο αθλητής εδώ κάνει διάκριση μεταξύ της ίδιας του της εκτέλεσης και της ιδανικής εκτέλεσης της άσκησης. Έτσι μπορούν και διορθώνουν τα λάθη τους εκτελώντας νοερά την σωστή τεχνική της άσκησης αισθανόμενοι το σώμα τους στη σωστή του θέση (Nideffer, 1975).
5. Η τεχνική της λεκτικής παρέμβασης. Οι αθλητές χρησιμοποιούν διάφορες λέξεις ή φράσεις για να δώσουν περισσότερη έννοια σε μια εμπειρία.
Οι πιο κάτω απόψεις αθλητών θα σας πείσουν τόσο για την αξία της νοερής προπόνησης και θα σας δώσουν πληροφορίες για το πώς κι εσείς θα μπορείτε να βοηθήσετε τους αθλητές σας ή τον εαυτό σας να βελτιωθεί μέσα από την νοερή προπόνηση.
Hemery, Ολυμπιονίκης, 400μ. με εμπόδια, 1968.
«Ούτε και εγώ ξέρω πόσες εκατοντάδες φορές έτρεξα την διαδρομή μου με το μυαλό μου, κάτω από κάθε πιθανή κατάσταση, όπως διαφορετικά κουλουάρ, διαφορετικό αέρα, διαφορετικούς αντιπάλους σε διαφορετικές θέσεις…όχι σαν να παρακολουθώ μια ταινία αλλά να αισθάνομαι όλη την κατάσταση» (Hemery,1982).
Killy, σκιερ.
Ο Killy φανταζόταν ολόκληρη την διαδρομή χρησιμοποιώντας μάλιστα και χρονόμετρο με το οποίο χρονομετρούσε τον εαυτό του κατά την διάρκεια της νοερής εκτέλεσης. Ο χρόνος που έκανε με την φαντασία του ήταν σχεδόν ο ίδιος που πετύχαινε στους αγώνες.
Par Arvidsson (Ολυμπιονίκης κολύμβησης το 1980).
«Περίπου 8 μήνες πριν από ένα σημαντικό αγώνα προσπαθώ να υπολογίσω τον χρόνο που πρέπει να επιτύχω για να κερδίσω. Ύστερα αποφασίζω ποιους ενδιάμεσους χρόνους πρέπει να κάνω για να επιτύχω τον τελικό χρόνο. Κατόπιν αρχίζω νοερή εξάσκηση του αγώνα. Αυξάνω την ένταση μέχρι να φθάσω την μέγιστη 2-3 εβδομάδες πριν τον αγώνα. Συνήθως κάνω το πρόγραμμα το βράδυ πριν πάω για ύπνο. Κατά την εξάσκηση συχνά έχω το ‘’συναίσθημα της νίκης’’ και φθάνω στην ‘’ιδανική κατάσταση’’.
Carol Johnson (Αμερικανίδα αθλήτρια της ενόργανης ανάπηρη με ένα χέρι).
Η Αμερικανίδα αθλήτρια την πρώτη φορά που πέτυχε διπλό σάλτο έπαθε διάστρεμμα και αναγκάστηκε να μείνει για δύο εβδομάδες εκτός προπονήσεων. Στο διάστημα αυτό έκανε εξάσκηση με το μυαλό της. Όταν ξαναπήγε στο γυμναστήριο ζήτησε από τον προπονητή της να κάνει διπλό σάλτο και εκείνος φυσικά της αρνήθηκε. Εκείνη επέμενε και πράγματι έκανε ένα θαυμάσιο σάλτο. Ο προπονητής της εξεπλάγη και το θεώρησε τυχαίο. Εκείνη όμως το ξανάκανε με την ίδια επιτυχία και του εξήγησε ότι είχε κάνει εξάσκηση με το μυαλό , ήξερε την άσκηση και την αισθανόταν μέσα της.
Μπορούμε λοιπόν να πούμε ότι ναι η νοερή προπόνηση είναι «το κερασάκι στην τούρτα της επιτυχίας». Είναι η λεπτομέρεια που μπορεί να κάνει την διαφορά σε έναν αθλητή και να του λύσει προβλήματα που δεν μπορούν να λυθούν μέσα από την διαρκή σωματική άσκηση είτε γιατί το σώμα δεν αντέχει επιπλέον ώρες προπόνησης είτε γιατί έχει υπάρξει ένας τραυματισμός που αφήνει τον αθλητή εκτός προπονήσεων. Είναι ένας τρόπος εξάσκησης που ενισχύει την προσπάθεια του αθλητή σε κάθε παράγοντα που μπορεί να τον επηρεάζει αρνητικά στην απόδοσή του. Η αξία της είναι μεγάλη γι’ αυτό όλο και περισσότεροι αθλητές προσφεύγουν σε αυτό τον τρόπο εξάσκησης. Πολλές φορές η νοερή εξάσκηση προσδιορίζει και την διαφορά επιπέδου μεταξύ δύο αθλητών.
ΠΗΓΕΣ:Γιάννης Ζέρβας. Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού(Αθήνα,1996)

Επιμέλεια άρθρου: Βάσω Γαλανού

Ο στίβος της διαδρομής της ζωής είναι σίγουρα ο πιο δύσβατος και ο πιο απαιτητικός από όλους τους στίβους που έχουμε τρέξει.
Η σωστή όμως προσέγγιση του αθλητισμού και ειδικότερα του τρεξίματος απο την παιδική μας ηλικία, είναι αυτή που θα γυμνάσει εκτός απο τους μύες μας και το μυαλό μας, ώστε να εκπαιδευτούμε κατάλληλα για τα καθημερινά μας προβλήματα, να μεγιστοποιήσουμε τις αντοχές μας και να μην τα παρατάμε με το πρώτο λαχάνιασμα. Σε αυτή την προσπάθεια έχουμε μαζί μας την προπονήτρια στίβου του ΟΦΚΑ Περίστερίου, Βάσω Γαλανού για να μας καθοδηγεί με τις πολύτιμες συμβουλές της.

Οι αθλητές της έχουν φέρει διακρίσεις και επιτυχίες  σε τοπικό, πανελλήνιο και διεθνές επίπεδο.

Σκοπός και όραμα της, η ενασχόληση όλο και περισσότερων παιδιών με τον αθλητισμό.

Μέσο επίτευξης ο ΟΦΚΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ στον οποίο δραστηριοποιείται με απόλυτη αφοσίωση τα τελευταία χρόνια