



**SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO PZPS
IM. AGATY MRÓZ-OLSZEWSKIEJ**

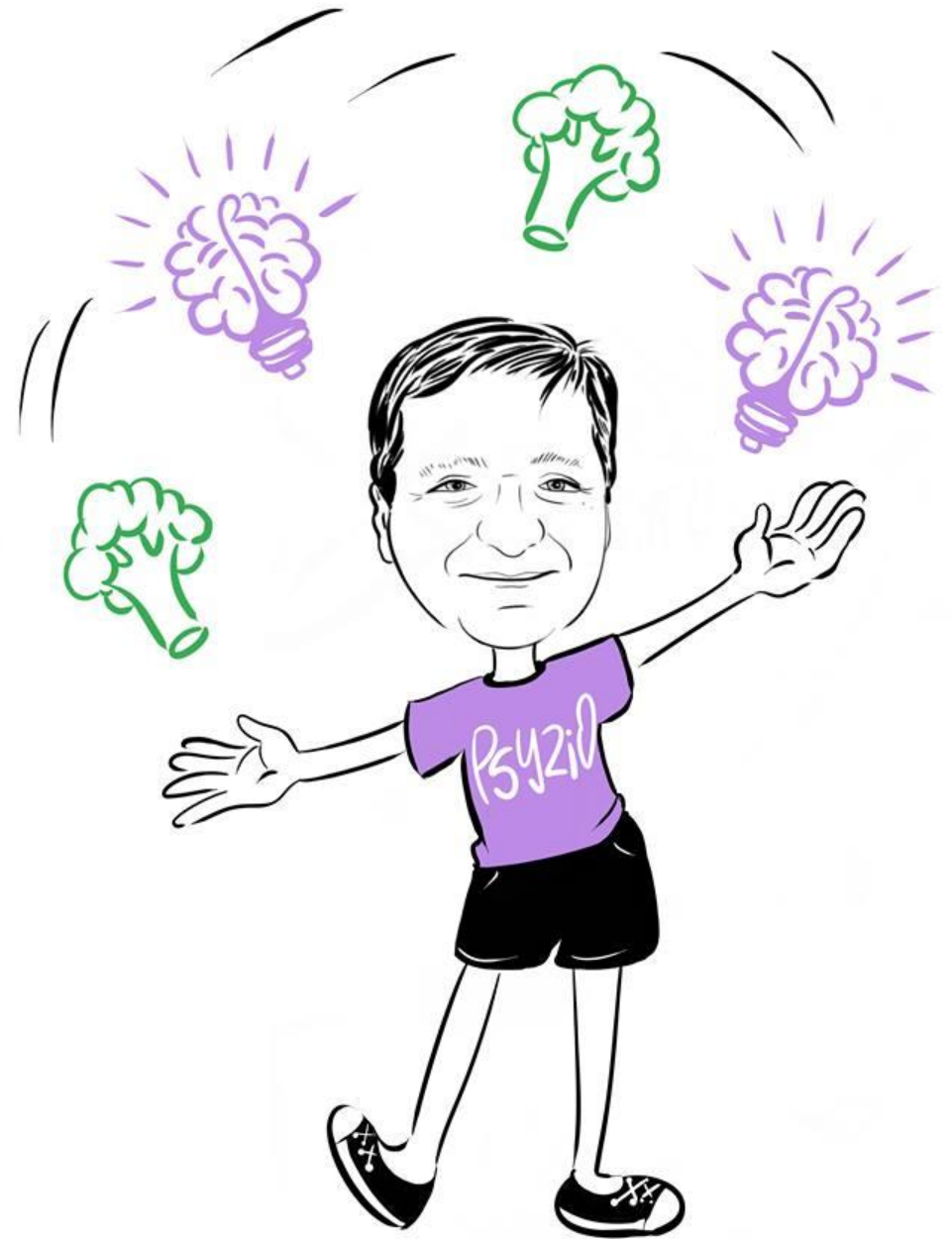


TRENING WYOBRAŻENIOWY - MOŻLIWOŚCI I ZASTOSOWANIE PODCZAS KWARANTANNY

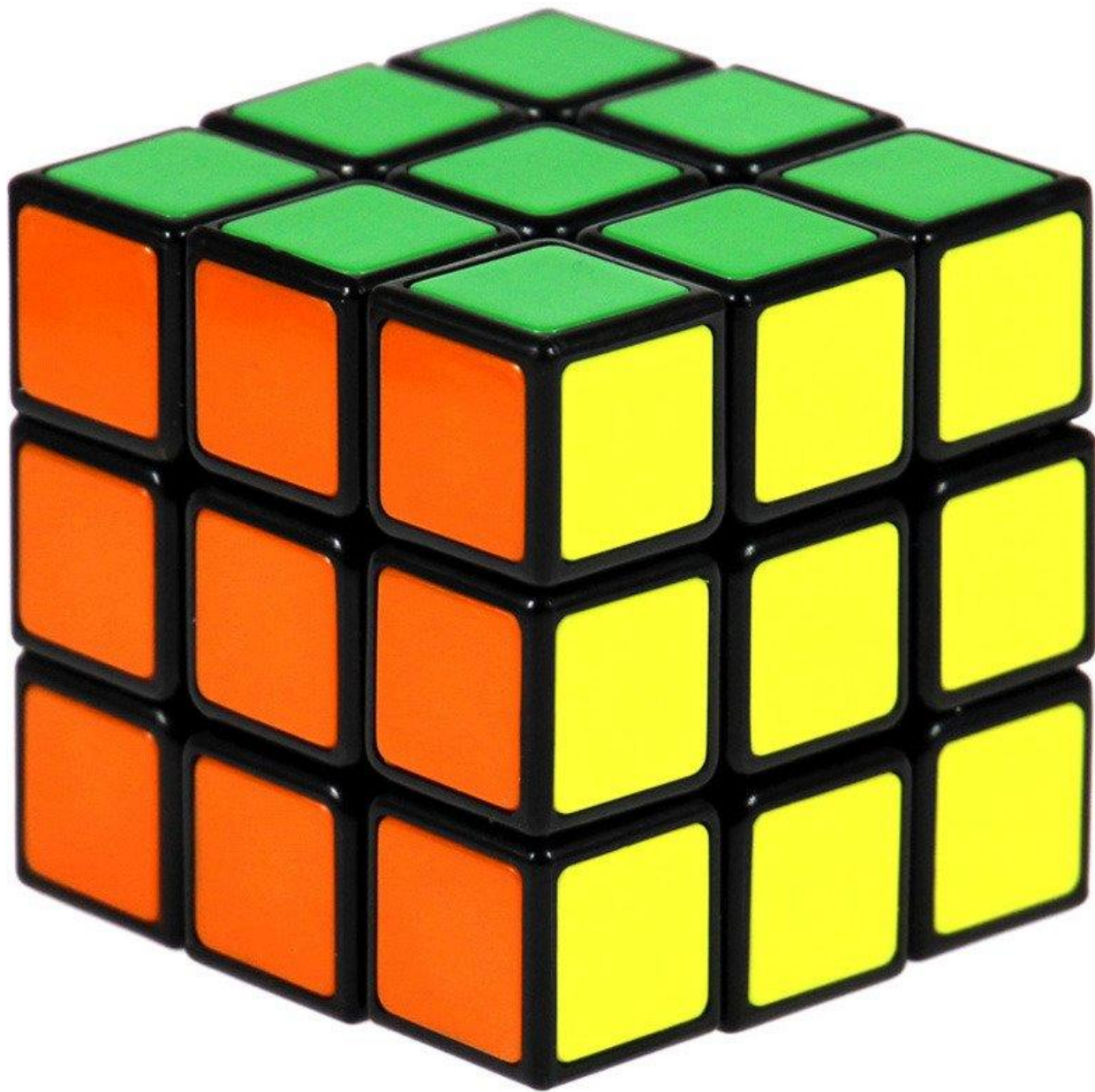
dr Przemysław Pieczyński

PLAN WEBINARU

POWITANIE
TRENING
WYOBRAŻENIOWY -
ĆWICZENIE
TEMAT GŁÓWNY
INSPIRACJE
PYTANIA
ZAKOŃCZENIE







PRZECHODZIMY PIĘTRO WYŻEJ

3D

TRENING WYOBRAŻENIOWY

TABLICE WIZUALNE PRZYGOTOWANE

I UDOSTĘPNIONE PRZEZ

PSYCHOLOGA SPORTU

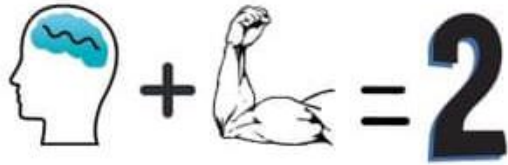
JAGODĘ GREŹLIKOWSKĄ

www.jagodagrezlikowska.pl

DZIĘKUJEMY !!! :)



Podczas wyobrażenia ruchu uruchamiają się te same obszary w mózgu, które są aktywne podczas faktycznego wykonania ruchu (poza korą ruchową)



Wykonując trening w głowie i w rzeczywistości, w pewnym sensie wykonujesz go dwa razy (np. podczas wyobrażeń treningu siłowego zwiększasz unerwienie mięśni)



Poprzez wyobrażenia uczysz i trenujesz swoje ciało. Jeśli masz utrwalone schematy działania, wyobrażone ruchy, uruchomią się one wtedy, gdy znajdziesz się w przepracowanej sytuacji.

TRENING WYOBRAŻENIOWY - JAK TO DZIAŁA?

Jak stosować?

- możesz go stosować nawet codziennie
 - powinien być on regularny
- dodaj go jako uzupełnienie cyklu treningowego lub traktuj jako osobną jednostkę treningową
- wpleć jako element przygotowania do zawodów i rutyny startowej
 - niezwykle przydatny w czasie kontuzji
- jeśli masz wątpliwości dotyczące obszaru, nad którym pracujesz, koniecznie skonsultuj to z trenerem - warto uczyć się poprawnych ruchów



wyobrażenia mogą być również elementem *relaksacji* lub *wykonania (podczas startu)*

Uruchomienie zmysłów

Zamknij oczy, weź głęboki oddech i...

1. Wyobraź sobie ulubiony kwiat - zwróć uwagę na jego

ZASADY

ZWRÓĆ
SZCZEGÓLNA
UWAGĘ !!!

Trening wyobrażeniowy

Uważaj!

Dodawaj emocje pozytywne/neutralne zamiast trudnych
- w czasie treningu utrwalasz związek myśli i emocji



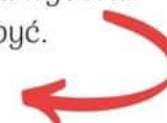
Układaj precyzyjne zadania i komunikaty np. złap,
podejdz, atakuj zamiast np. nie upuść.

Jeśli nie wiesz jaki obszar chcesz rozwinąć, zastanów
się jak funkcjonujesz i co chciałbyś zmienić w swoich
treningach lub wystąpieniach.



Wyobrażaj sobie drogę, nie cel - zamiast pucharu wyobraż
sobie co robisz na zawodach, aby go zdobyć.

Czemu jest to ważne?



A

Dzięki temu budujesz plan działania, co pozwala na
zwiększenie skuteczności

B

Przy wyobrażeniu osiągniętego celu może się pojawić tak
dobry nastrój, że nie zauważysz potencjalnych trudności

C

wyobrażenia osiągniętego celu mogą przynieść uczucie
spełnienia i jego zrealizowania - nie będziesz chciał go
dłużej osiągnąć



*Wyobrażenie celu raz na jakiś czas jest ok -
może Cię to dodatkowo zmotywować - uważaj jednak,
aby nie dominowało!*



Trening wyobrazeniowy

Co możesz trenować?



siłę mięśni
um. motoryczne



sekwencje ruchów
(technika)



pojedynczy ruch
(technika)



poszczególne zagrania



rozbudowane akcje,
założenia taktyczne



całe wystąpienie

Dodatkowo



budowanie planów osiągnięcia
celów, strategie radzenia sobie z
przeszkodami



praca nad pobudzeniem,
nastroj, postawy i zachowania



Wyobrażaj sobie to, na co masz wpływ



JAK
WYKORZYSTAĆ ?

KORZYŚCI

Trening wyobrażeniowy



Korzyści

Nauka, rozwój lub podtrzymanie umiejętności różnych kategorii, obniżenie poziomu stresu, dokładne przygotowanie, wzrost pewności siebie, szybsze wracanie do zdrowia po kontuzji.

PODSUMOWANIE

TRENING WYOBRAŻENIOWY WSPOMAGA, NIE ZASTĘPUJE GŁÓWNEGO TRENINGU !!!

UMIEJĘTNOŚĆ WIZUALIZACJI JEST PUNKTEM WYJŚCIA DO NAUKI RELAKSACJI, UWAŻNOŚCI, RADZENIA SOBIE ZE STRESEM,

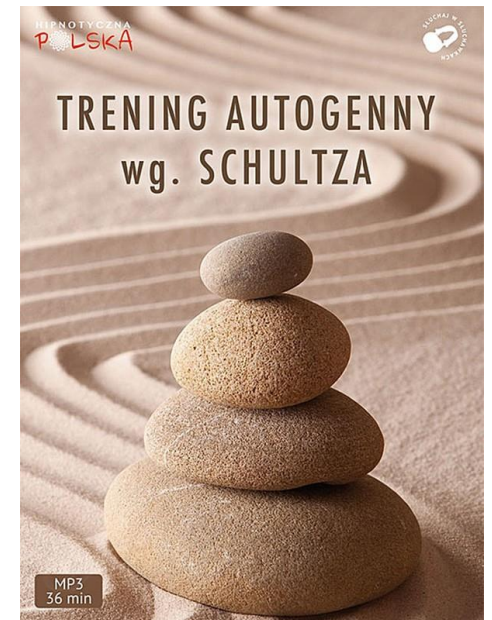
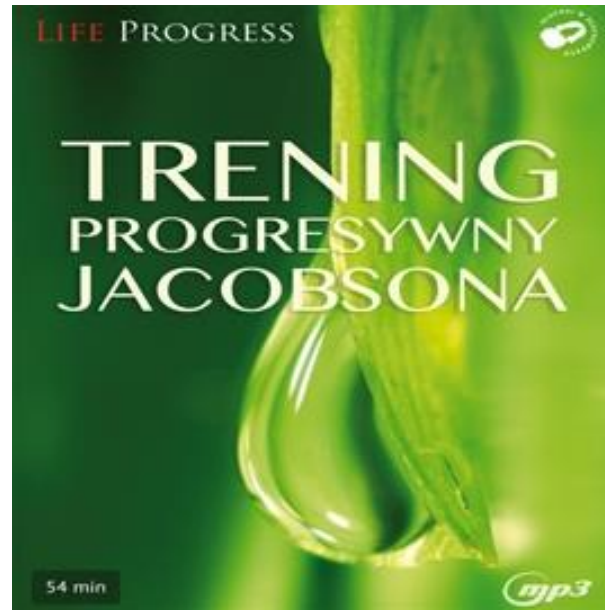
MÓZG JEST JAK MIĘSIEŃ, WYMAGA REGULARNEGO TRENINGU !!!

UMIEJĘTNOŚĆ WIZUALIZACJI JEST CZYMŚ NATURALNYM DLA MÓZGU

INSPIRACJE



SportMedytacja



PYTANIA





DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ :)
#SOS – WSPIERAMY SIĘ