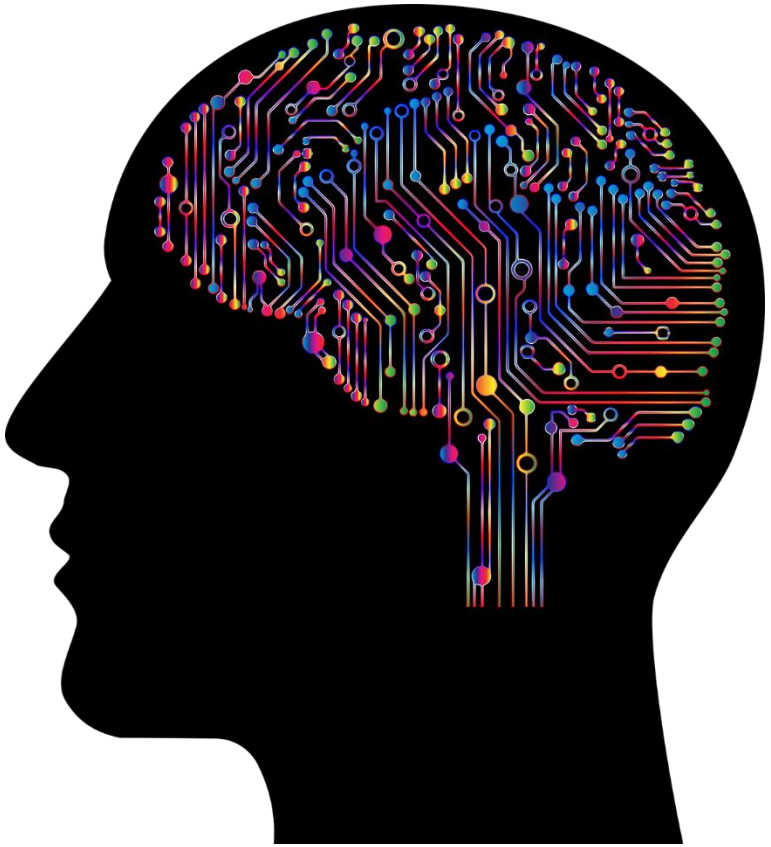
Trening wyobrażeniowy



Karolina Bagińska
Szczawnica, 2024

MOTUS MENTIS

Trening wyobrażeniowy (TW)

1. Czym jest TW
2. Czy TW działa
3. Dlaczego TW działa
4. Zasady TW
5. Wykorzystanie TW
6. Wprowadzenie TW



MOTUS MENTIS

Czym jest trening wyobrażeniowy?

- Wyobrażanie sobie ćwiczeń/ruchu/sytuacji wraz z całą „otoczką”, bez zewnętrznych przejawów ruchu
- Nie tylko wizualizacja!



MOTUS MENTIS

Czy trening wyobrażeniowy działa?

1. Reiser, Busch, Munzert, 2011

Czy wyobrażenie sobie skurczów odpowiednich mięśni może prowadzić do wzrostu ich siły?

Grupy badane wykonywały sam trening fizyczny, lub trening fizyczny połączony z treningiem wyobrażeniowym.

Najskuteczniejszy trening fizyczny – wzrost siły mięśnia na poziomie **4,3%.**
ALE: **grupy mieszane** niewiele gorsze – wzrost siły mięśnia na poziomie **3-4,2%.**

Wniosek: Trening mentalny może być doskonałym uzupełnieniem treningu fizycznego, szczególnie w przypadku choroby, kontuzji czy w procesie rehabilitacji

MOTUS MENTIS

2. Ranganathan i in., 2004

Czy trening wyobrażeniowy mięśnia zginacza małego palca spowoduje wzrost jego siły?

Grupa z wyłącznie **treningiem wyobrażeniowym** zwiększyła siłę małego palca **o 35%.**

Grupa trenująca fizycznie zwiększyła siłę palca **o 53%.**
Grupa kontrolna nie wykazała znaczących zmian.

Poprawie siły mięśni towarzyszył znaczny wzrost potencjału korowego (zarówno w grupie z treningiem fizycznym, jak i mentalnym).

Wniosek: Trening wyobrażeniowy faktycznie powoduje zmiany w mózgu, takie same jak rzeczywisty ruch. Prowadzą one do faktycznego zwiększenia siły ćwiczonych mentalnie mięśni.

MOTUS MENTIS

3. Guillot i in., 2007

Czy trening wyobrażeniowy powoduje zmiany w aktywności elektrycznej mięśni, badanej za pomocą EMG?

Osoby badane podnosiły hantlę lub wyobrażały sobie jej podnoszenie w konkretnym wzorcu. Podczas ćwiczenia monitorowano aktywność EMG w mięśniach.



We wszystkich mięśniach podczas tr. wyobr. zarejestrowano znacznie **zwiększony wzorzec aktywności EMG.**
Więcej aktywności EMG rejestrowano podczas wyobrażonego podnoszenia **ciężkich** niż lekkich ciężarów.

Wniosek: Trening wyobrażeniowy powoduje faktyczne zmiany w mózgu oraz w samych mięśniach, mimo braku rzeczywistego ruchu.

MOTUS MENTIS

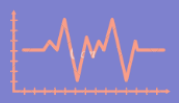
MOTUS MENTIS

4. Bahari i in., 2011

Czy trening wyobrażeniowy wpływa na wzrost siły i zmiany elektromiograficzne w mięśniach zginaczy łokcia?

Osoby badane wyobrażała sobie maksymalne dobrowolne skurcze zginaczy łokcia 5 razy w tygodniu, przez 4 tygodnie.

Poprzez sam trening wyobrażeniowy, siła mięśni zginaczy łokcia **wzrosła o 30%** . Ponadto elektromiografia w tych mięśniach również wzrosła, co świadczy o tym, że w mięśniach pojawiły się **potencjały elektryczne.**





Wniosek: Trening wyobrażeniowy może zwiększyć siłę mięśni, a ten przyrost siły jest najwyraźniej związany ze zmianami w ośrodkowym układzie nerwowym.

MOTUS MENTIS

5. Shackell i Standing, 2007

Czy sam trening wyobrażeniowy może spowodować wzrost siły mięśniowej?

3 grupy badane:
1. grupa – trening wyobrażeniowy
2. grupa – trening fizyczny na urządzeniu do ćwiczenia mięśni zginaczy bioder
3. grupa – grupa kontrolna

Siła fizyczna została zwiększona poprzez trening **fizyczny o 28%**, a poprzez sam **trening wyobrażeniowy - o 24%.** Trening mentalny i fizyczny spowodował podobne spadki częstości akcji serca oraz marginalne obniżenie ciśnienia krwi.

Wniosek: Sam trening wyobrażeniowy może spowodować wzrost siły mięśniowej.

Wpłynął również na spadek częstości akcji serca oraz obniżenie ciśnienia krwi, ale różnice te były bardzo niewielkie i wymagają potwierdzenia w przyszłych badaniach.

MOTUS MENTIS

MOTUS MENTIS

Dlaczego trening wyobrażeniowy działa?

- Mózg nie odróżnia sytuacji rzeczywistej od wyobrażonej
- Układ nerwowy reaguje w taki sam sposób, jakby dany ruch został wykonany w rzeczywistości

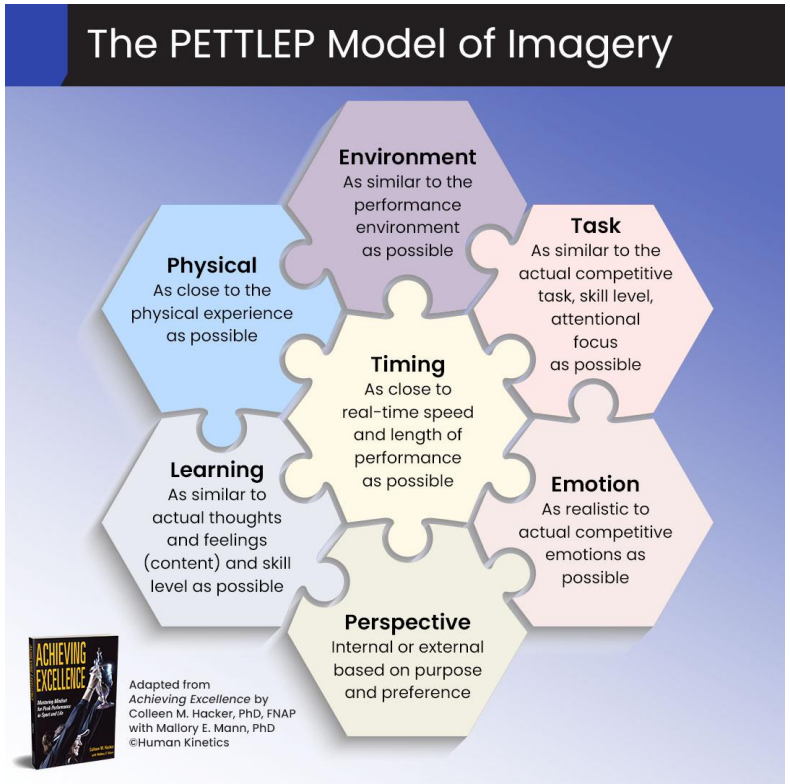


- Tworzymy konkretny obraz siebie w konkretnej sytuacji
- Widzimy, jak radzimy sobie z trudnościami – w sytuacji rzeczywistej powtarzamy to samo

MOTUS MENTIS

Zasady treningu wyobrażeniowego

- jak najbardziej realistyczne
- używanie wszystkich zmysłów
- elementy środowiska
- tworzenie wyobrażeń z perspektywy aktora lub obserwatora
- na początku krótki trening, poprzedzony relaksacją, w spokojnym środowisku
- stopniowe wprowadzanie czynników zakłócających
- systematyczność



MOTUS MENTIS

Wykorzystanie treningu wyobrażeniowego



- przygotowanie się do zawodów
  - trasa
  - taktyka
  - osiągnięcie celu
  - samopoczucie
  - wykorzystanie self talku
  - wyobrażanie sobie siebie jako pewnej siebie zawodniczki
  - świetne radzenie sobie ze stresem
  - panującej nad sytuacją, nawet gdy popełnia błędy
  - radzenie sobie z trudnościami
  - przygotowanie się na sytuacje trudne

MOTUS MENTIS

Wykorzystanie treningu wyobrażeniowego

- podtrzymywania i doskonalenia umiejętności sportowych (technika)
- psychicznej rozgrzewki (element rutyny przedstartowej)
- analizy osiągnięć, zachowań, niepowodzeń
- podczas kontuzji, choroby, w procesie rehabilitacji
- jako kolejna jednostka treningowa



MOTUS MENTIS

Wprowadzenie treningu wyobrażeniowego

Na początku: proste, krótkie treningi, skupienie na obrazie i odczuciu ruchu

Po kilku takich prostych sesjach dodajemy kolejne elementy:

- elementy krajobrazu
- wrażenia z innych zmysłów
- zmiana perspektywy
- wykonywanie TW w różnych warunkach

3 razy w tygodniu, ok. 15 minut

MOTUS MENTIS

Dziękuję za uwagę!

Karolina Bagińska, psycholog sportu

Facebook: Motus Mentis

Instagram: motus.mentis

Email: kontakt.motus.mentis@gmail.com

MOTUS MENTIS

PSYCHOLOGIA SPORTU