Komponenty przygotowania startowego



MOTUS MENTIS

Trening mentalny

- radzenie sobie ze stresem
- radzenie sobie z presją
- koncentracja
- relaksacja
- wizualizacja i trening wyobrażeniowy
- mowa wewnętrzna
- wyznaczanie celów
- motywacja
- kontrola pobudzenia



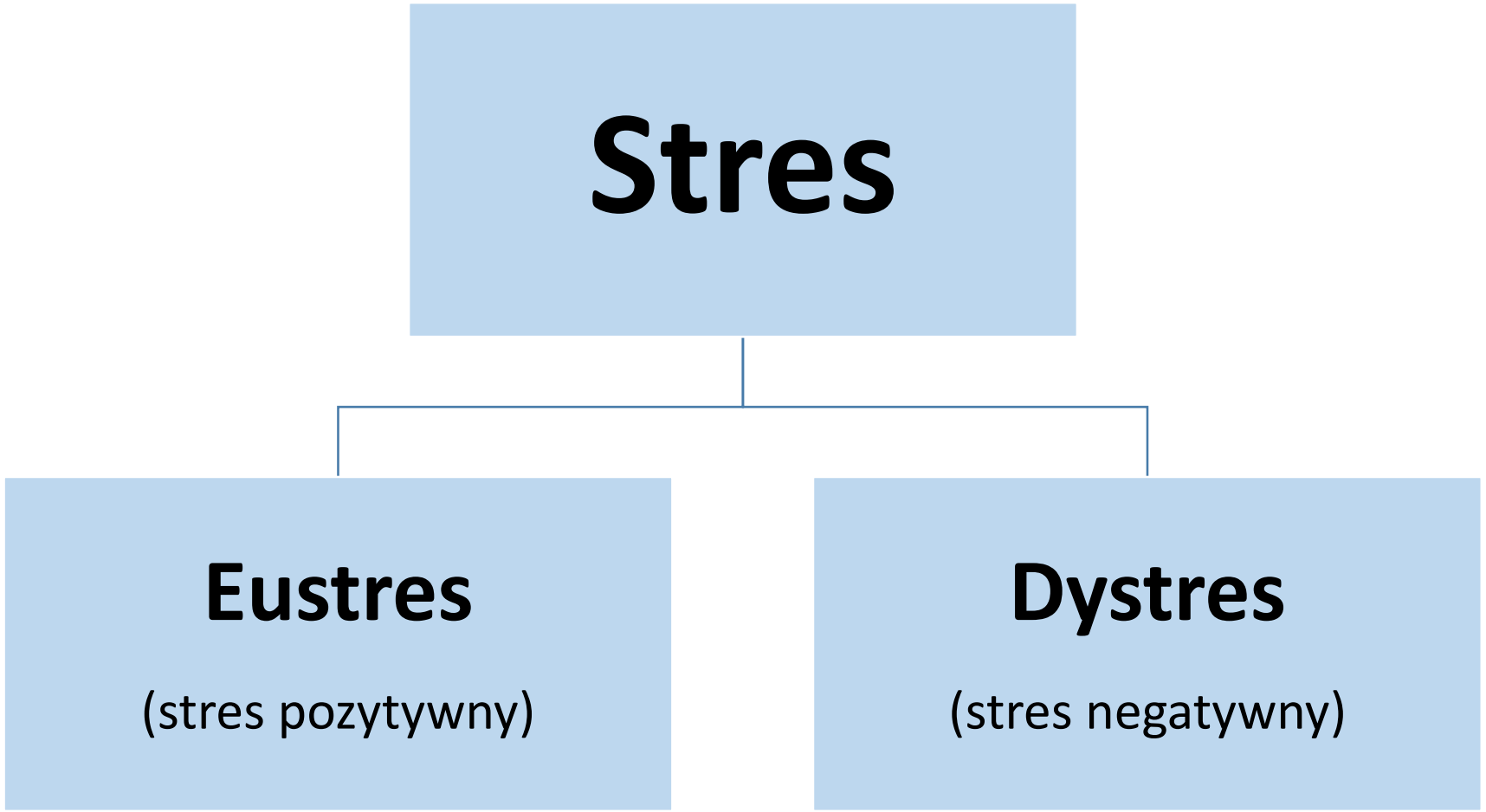
MOTUS MENTIS

Metody radzenia sobie ze stresem

- Trening relaksacyjny
- Pewność siebie
- Trening wyobrażeniowy
- Rutyny przedstartowe
- Mowa wewnętrzna i sposób myślenia
- Koncentracja
- Odpowiedni cel
- Odpowiednie przygotowanie



MOTUS MENTIS



MOTUS MENTIS





DYSTRES



EUSTRES

MOTUS MENTIS

Techniki relaksacyjne

Przykładowe korzyści z relaksacji, udowodnione naukowo, to:



- obniżenie częstotliwości pracy serca
- zwolnienie tempa oddechu
- obniżenie poziomu kortyzolu
- obniżenie poziomu kwasu mlekowego
- pozytywny wpływ na samoocenę
- synchronizacja pracy półkul mózgowych

MOTUS MENTIS

Techniki relaksacyjne

- Trening autogenny Schultza
  - odczucie ciężaru ciała i rozprzestrzeniającego się ciepła
  - •https://youtu.be/Bt6FF2Z5XU4?si=hN1FjJixTiKcTrXS
  - •https://www.youtube.com/watch?v=DAxYabx1ELQ&t
- Relaksacja progresywna Jacobsona
  - naprzemienne wykonywanie stanu napięcia mięśni i rozluźnienia
  - https://youtu.be/X1HXg6BkKw0?si=z67UpAuOrCFMwais
  - •https://www.youtube.com/watch?v=nohxTFjVTHU
- Ćwiczenia oddechowe

MOTUS MENTIS

Techniki relaksacyjne

Ćwiczenia oddechowe:

1) wydłużanie fazy wydechowej

- 4 - 6 x5
- 6 - 9 x5
- 7 - 11 x5

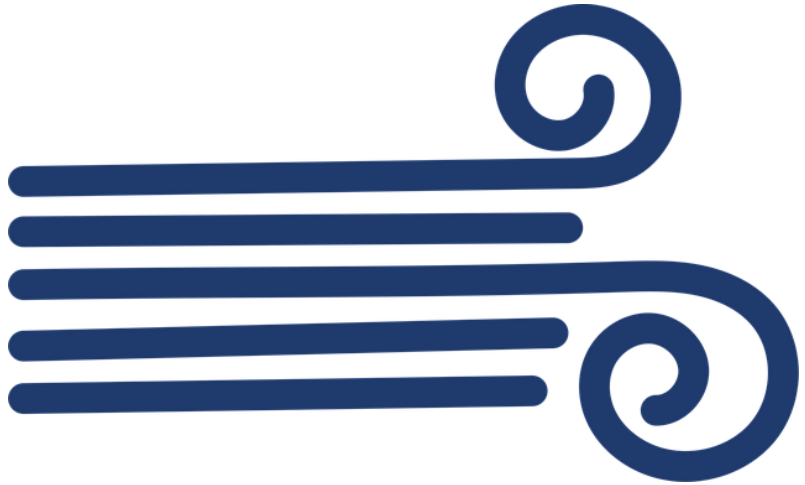
2) oddech 4-fazowy

- wdech 3s
- zatrzymanie 1s
- wydech 3s
- zatrzymanie 1s

Z czasem wydłużenie wdechu i wydechu

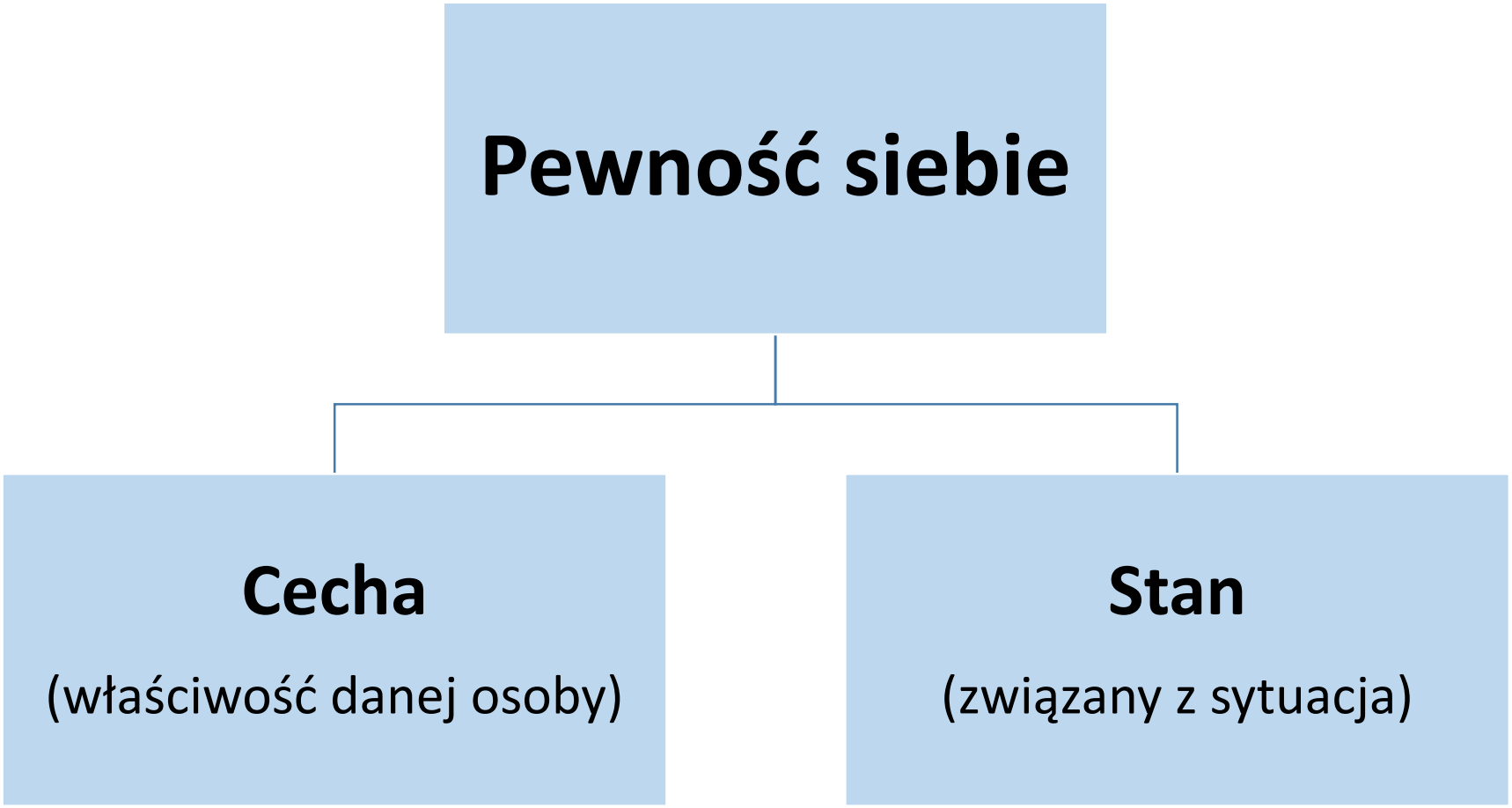
3) 4-7-8

- 4 wdech
- 7 wstrzymanie
- 8 wydech



MOTUS MENTIS

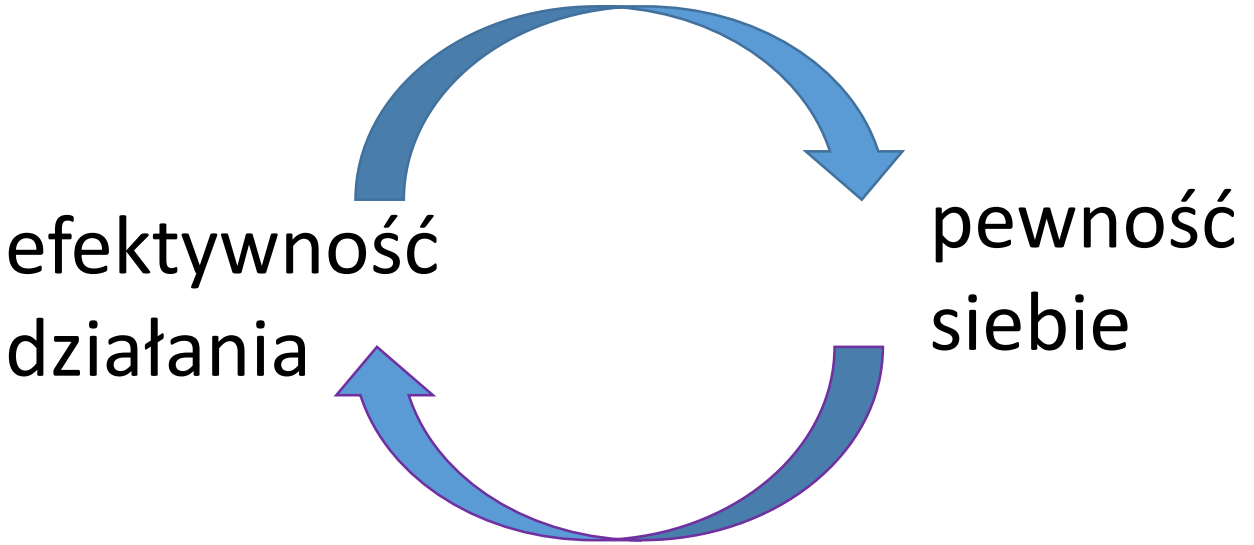
Pewność siebie



MOTUS MENTIS

Pewność siebie

- Wyższa tolerancję na wysoki stan pobudzenia fizycznego i towarzyszący mu lęk.
- Pewność siebie nie wymazuje lęku – tylko sprawia, że takie osoby są w stanie skutecznie działać pomimo odczuwania lęku.



MOTUS MENTIS

Pewność siebie

Co wpływa na pewność siebie?



- umiejętności sportowe
- przygotowanie mentalne
- poprzednie sukcesy i porażki
- doświadczenie
- wsparcie
- warunki środowiskowe
- fizyczne cechy wyglądu zawodnika

MOTUS MENTIS

Trening wyobrażeniowy



- Wyobrażony ruch wywołuje aktywność elektromiograficzną w tych partiach mięśni, które zaangażowane są w rzeczywisty ruch.
- Układ nerwowy człowieka nie rozróżnia sytuacji prawdziwej od tej wyobrażonej.

Trening wyobrażeniowy można wykorzystać:

- podczas kontuzji i w sytuacji choroby (wykonywanie treningów w wyobraźni),
- podtrzymywania i doskonalenia umiejętności sportowych (technika),
- psychicznej rozgrzewki (element rutyny przedstartowej)
- przygotowania się do trudnych sytuacji (różne scenariusze),
- analizy osiągnięć, zachowań, niepowodzeń,
- jako kolejna jednostka treningowa.

MOTUS MENTIS

Trening wyobrażeniowy

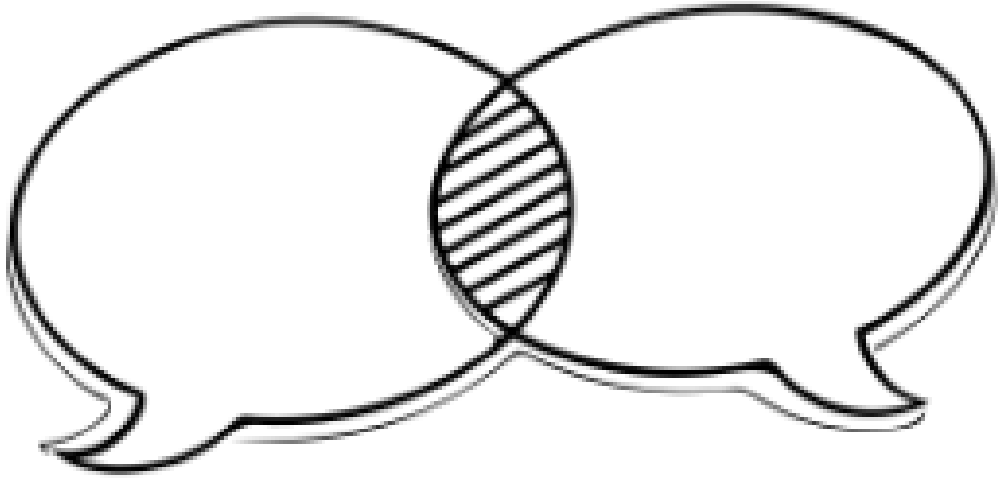


O czym należy pamiętać tworząc wyobrażenia?

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

MOTUS MENTIS

Pytania, uwagi, komentarze



MOTUS MENTIS

Dziękuję za uwagę!

Karolina Bagińska, psycholog sportu

Facebook: Motus Mentis

Instagram: motus.mentis

Email: kontakt.motus.mentis@gmail.com

MOTUS MENTIS

MOTUS MENTIS