

# Νοερή Απεικόνιση

«Όσο ήμουν στον αέρα,  
σκεφτόμουν  
μόνο ότι ήμουν ένα πουλί  
που πετούσε  
πάνω από πόλεις  
και βουνά.»

Bob Beamon



# ΟΡΙΣΜΟΙ

- **Απεικόνιση:** η ικανότητα να φανταστούμε κάποια κίνηση όταν μας ζητηθεί
- **Νοερή απεικόνιση:** η διαδικασία επισκόπησης του εαυτού μας να εκτελεί μια κίνηση
- **Κριτήρια ΝΑ:**
  - Ενσυνείδητη προσπάθεια
  - Συμβαίνει απουσία εξωτερικών ερεθισμάτων
  - Μπορούν να λειτουργήσουν όλες οι αισθήσεις
  - Εμπειρία που γίνεται αντιληπτή

# Όροι που χρησιμοποιούνται...

- **Νοερή προπόνηση:** συστηματική γνωστική εκτέλεση κίνησης με στόχο τη βελτίωση ή μάθηση
- **Νοερή πρόβα:** μια γνωστική εκτέλεση κίνησης με στόχο την προετοιμασία για επικείμενη πραγματική εκτέλεση

# Τι μπορούμε να κάνουμε με τις εικόνες;

- Να τις επεκτείνουμε
- Να τις αναποδογυρίσουμε
- Να τις συνδυάσουμε
- Να τις κάνουμε πιο έντονες

...με τη χρήση όλων των αισθήσεων μας  
... δεν είναι απλή ενόραση του γεγονότος!

## Πότε χρησιμοποιούμε την Νοερή Απεικόνιση;

- Πριν και μετά την προπόνηση
- Πριν και μετά τον αγώνα
- Κατά την διάρκεια των διαλειμμάτων
- Κατά τον ελεύθερο χρόνο
- Στην φάση αποθεραπείας από τραυματισμό
- Στα πλαίσια μιας ρουτίνας

# Dan O'brien: δέκαθλο



«Το δύσκολο στο δέκαθλο δεν είναι τι κάνεις όταν αγωνίζεσαι. Το δύσκολο είναι ο χρόνος μεταξύ των αγωνισμάτων. Η μεταφορά από το ένα άθλημα στο άλλο σωματικά και ψυχολογικά είναι πολύ δύσκολη διαδικασία για τους δεκαθλητές. Για μένα ο καλύτερος τρόπος είναι η νοερή προετοιμασία. Φαντάζομαι νοερά ότι εκτελώ το επόμενο αγώνισμα και αυτό είναι για μένα η καλύτερη διαδικασία προσαρμογής και προετοιμασίας για το αγώνισμα που θα ακολουθήσει.»

## Πως διδάσκουμε ΝΑ

1. Ζητήστε τους αρχικά να αναπαράγουν εικόνες από το παρελθόν
2. Ξεκινήστε με σχήματα απλών αντικειμένων
3. Ζητήστε να νιώσουν το σχήμα
4. Προσθέστε χρώμα
5. Προσθέστε ήχο στην εικόνα
6. Κάντε την εικόνα να κινηθεί
7. Ζητήστε να προσθέσουν τον εαυτό τους στην εικόνα και να επαναλάβουν τα βήματα 3-6

# Άσκηση για τη δημιουργία ζωηρών εικόνων

(κάθε...είναι μία παύση 5 sec)

- Φαντάσου τον εαυτό σου να βγαίνει από τα αποδυτήρια και να πηγαίνει προς την πισίνα... αισθάνσου την αλλαγή στην θερμοκρασία και την υγρασία της ατμόσφαιρας....πάρε μία βαθιά αναπνοή και μύρισε το χλώριο...καθώς περπατάς κατά μήκος της πισίνας αισθάνσου την υφή του δαπέδου...είναι σκληρό;...μαλακό;...γλιστερό;....τώρα κοίταξε γύρω από την πισίνα. Παρατήρησε του ηλεκτρονικούς πίνακες...,τους βατήρες...,μέσα στο μυαλό σου σκέψου την σκηνή του αγώνα. Δες του βατήρες εκκίνησης...τις χρωματιστές διαχωριστικές γραμμές...τις σημαιούλες πάνω απ' την πισίνα... Τώρα δες τον εαυτό σου να προθερμαίνεται στην πισίνα. Αισθάνσου το κρύο νερό στο δέρμα σου καθώς διασχίζεις το νερό...άκουσε τις φωνές και τις ιαχές του πλήθους...



## Σημεία Προσοχής στην Εξάσκηση

- Κατάλληλη προετοιμασία
- Χαλαρή συγκέντρωση
- Ρεαλιστικές προσδοκίες
- Καθαρές, ελεγχόμενες εικόνες
- Θετική επικέντρωση
- Νοερή εκτέλεση & αποτέλεσμα
- Νοερή εκτέλεση σε πραγματικό χρόνο

# Παραδείγματα εφαρμογής της Νοερής Απεικόνισης

## *Καθηγητής Φυσικής Αγωγής*

- Μετά την λήξη μίας έντονης εξάσκησης, βάλε τους μαθητές να καθίσουν κάτω και να προσπαθήσουν να «δουν» τους εαυτούς τους να νοιώθουν άνετα και χαλαρά.

## *Προπονητής Volley*

- Πριν τον αγώνα, βάλε τους αθλητές σ' ένα ήσυχο, σκοτεινό δωμάτιο για να δουν τους εαυτούς τους να αντιμετωπίζουν έναν συγκεκριμένο αντίπαλο.

# Παραδείγματα εφαρμογής της Νοερής Απεικόνισης

## *Προπονητής Κολύμβησης*

- Μετά την προπόνηση, βάλε τους αθλητές να «σκεφτούν» μία συγκεκριμένη χεριά φανταζόμενοι την τέλεια εκτέλεσή της.

## *Προπονητής Τένις*

- Κατά την διάρκεια των αλλαγών γηπέδου, δίδαξε τον αθλητή να σκέφτεται την στρατηγική και τα χτυπήματα που θα χρησιμοποιήσει στο επερχόμενο ξεκίνημα του παιχνιδιού.

# Παραδείγματα εφαρμογής της Νοερής Απεικόνισης

## *Δάσκαλος του Aerobic*

- Κατά την διάρκεια του χαλαρώματος, βάλε τους ασκούμενους να «φανταστούν» πώς θα ήθελαν τα κορμιά τους να αισθάνονται και να φαίνονται.

## *Προπονητής της Ενόργανης Γυμναστικής*

- Πριν από την εκτέλεση μίας φιγούρας, δίδαξε στον αθλητή να φανταστεί τον εαυτό του να εκτελεί την φιγούρα με άψογο τρόπο.

## *Προπονητής της Καλαθόσφαιρας*

- Πριν από κάθε αγώνα, βάλε τους βοηθούς σου να αναφέρονται σε διάφορα συστήματα και κάθε αθλητής θα πρέπει να φαντάζεται το τι κάνει ο καθένας μέσα σ' αυτά.

«Οι νικητές βλέπουν ...  
αυτό που θέλουν να συμβεί...

Οι χαμένοι βλέπουν ...  
αυτό που φοβούνται  
ότι θα συμβεί»  
(Bunker, 1993)

