**ΟΜΑΔΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ Β**

**8. Τι πρέπει να λάβουμε υπόψη μας όταν σχεδιάζουμε ένα πρόγραμμα «νοερής προπόνησης»;**

**9. Ποιος είναι ο σκοπός των προγραμμάτων νοερής προπόνησης;**

**10. Ποια πρέπει να είναι η χρονική διάρκεια μιας νοερής προπόνησης;**

**11. Ποια στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας πρέπει να γίνεται η νοερή προπόνηση;**

**ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΝΟΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

H νοερή εξάσκηση είναι η **φανταστική επανάληψη μιας φυσικής δεξιότητας**, χωρίς όμως την εκτέλεση των φυσικών κινήσεων. Πολλοί ερευνητές αναφέρουν ότι η νοερή εξάσκηση χρησιμοποιεί νευρογνωστικούς μηχανισμούς κατά την προετοιμασία και εκτέλεσης κίνησης. Η νοητική δραστηριότητα που χρησιμοποιείται ως **μέσο βελτίωσης της κινητικής συμπεριφοράς**, του ανθρώπου αναφέρεται σαν **νοερή προπόνηση, προπόνηση φαντασίας, συμβολική προπόνηση, προπόνηση παρατήρησης** κλπ..Οι περισσότερες έρευνες έχουν δείξει ότι τέτοιου είδους προπόνηση είναι απαραίτητη για μάθηση και εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων και των αθλητικών ασκήσεων. Σχεδόν όλοι οι ερευνητές πιστεύουν ότι ένας συνδυασμός νοερής κ πραγματικής προπόνησης φέρνει τα καλύτερα αποτελέσματα. Υπάρχουν 2 είδη νοερής εξάσκησης. **Η εξωτερική**, στην οποία ο αθλητής φαντάζεται ότι παρακολουθεί εξωτερικά την εκτέλεση των κινήσεων και **η εσωτερική** στην οποία ο αθλητής φαντάζεται ότι πραγματοποιεί τις κινήσεις. Έχει βρεθεί ότι ανάλογα με τον τύπο της νοερής εξάσκησης **διαφέρει η ενεργοποίηση του εγκεφάλου**. Επειδή η νοερή απεικόνιση χρησιμοποιεί τους ίδιους νευρικούς μηχανισμούς με τις πραγματικές κινήσεις, φαίνεται λογικό ότι οι κεντρικές αλλαγές που παράγονται κατά την νοερή απεικόνιση επιδρούν στην κινητική δραστηριότητα.

**ΠΟΤΕ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΝΟΕΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

Η απάντηση στο ερώτημα αυτό είναι ότι δεν υπάρχει συγκεκριμένη στιγμή. Οι αθλητές λένε ότι καλύτερα αποτελέσματα γι αυτούς έχει όταν γίνεται **πριν ,κατά και μετά από μια φυσική προπόνηση**. Πολλοί ερευνητές όμως υποστηρίζουν **να αποφεύγεται τις βραδινές ώρες** γιατί κάτι τέτοιο θα επηρεάσει δυσμενώς τη χαλάρωση κ την ησυχία του αθλούμενου(Singer 1982b)

Η διάρκεια μιας νοερής προπόνησης **εξαρτάται από τον τύπο της άσκησης (γνωστική ή κινητική), από την πολυπλοκότητα της άσκησης καθώς και των αριθμό των ασκήσεων**.

**ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΝΟΕΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

Πρώτον **για την εκμάθηση, την εξάσκηση και τελειοποίηση μιας κινητικής ικανότητας (**για **τη μάθηση κ σωστή εκτέλεση των ασκήσεων) και δεύτερων για ψυχική προετοιμασία των αθλητών**. **Συστηματική προετοιμασία (= Προπόνηση), σκέφτομαι, συνηδητοποίηση**. **Συστηματική σκέψη**. Η χρήση νοερής εξάσκησης είναι αποτελεσματική στην μεγιστοποίηση της απόδοσης των αθλητών. Η νοερή εξάσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί Επίσης η νοερή εξάσκηση είναι αποτελεσματική, **στο χτίσιμο της αυτοπεποίθησης, στη βελτίωση της αυτοσυγκέντρωσης, στην παρακίνηση των αθλητών και στον έλεγχο του στρες**. Έχει βρεθεί ότι οι ελίτ αθλητές χρησιμοποιούν πολύ περισσότερο τεχνικές νοερής εξάσκησης από τους αθλητές χαμηλότερου επιπέδου. Η νοερή εξάσκηση που χρησιμοποιούν οι ελίτ αθλητές έχει βρεθεί ότι είναι πολύ πιο ζωντανή από τη νοερή εξάσκηση που χρησιμοποιείται από τους απλούς αθλητές.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΝΕΟΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

Η αποτελεσματικότητα της νοερής προπόνησης **εξαρτάται από το είδος της άσκησης κ τα ατομικά χαρακτηριστικά**. Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι οι γνωστικού περιεχομένου ασκήσεις ωφελούνται περισσότερο από την νοερή προπόνηση καθώς πολλοί είναι εκείνοι που δυσκολεύονται να αισθανθούν τις κινήσεις. Αν κ σε πολλές μελέτες έχουν βρεθεί θετικά αποτελέσματα σε άπειρα άτομα, οι περισσότεροι μελετητές πιστεύουν πως η εμπειρία είναι αυτή που βοηθά τα άτομα να πετύχουν καλύτερα αποτελέσματα.

Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι η νοερή εξάσκηση **μπορεί να επιφέρει φυσιολογικές αλλαγές που βελτιώνονται με την κινητική προπόνηση, όπως η μυϊκή δύναμη και η ταχύτητα**. Σε γενικές γραμμές η νοερή εξάσκηση είναι πιο αποτελεσματική από την πλήρη ακινησία, βέβαια δεν είναι τόσο αποτελεσματική όσο η φυσική εξάσκηση. Βασιζόμενοι στις φυσιολογικές επιδράσεις της νοερής εξάσκησης πολλοί ερευνητές προτείνουν την εφαρμογή **στην αποκατάσταση τραυματισμών και σε νευρολογικές παθήσεις**. Προτείνεται η νοερή εξάσκηση να χρησιμοποιείται παράλληλα με την φυσική εξάσκηση του αθλήματος.