

VIZUALIZACE

Vizualizace ve sportu aneb zvyšování nejen fyzického výkonu pomocí mentální techniky



Kdy může vizualizace pomoci:

Kdy může vizualizace pomoci:

- přezkoušení z TV
- příprava na výběrové řízení
- výcvik
- dosahování osobních cílů (např. hubnutí, posouvání vlastních výkonů)
- zlepšení koncentrace a pozornosti
- kontrola úzkosti a stresu
- doplnění rehabilitace při nebo po zranění



Vizualizace (imaginace, představivost) je technika, která pomáhá sportovcům a jejich trenérům ke zlepšení výkonu. Vizualizační techniky mohou pomoci zlepšit motorické dovednosti, podpořit růst svalů, podpořit sebevědomí, pozornost a koncentraci a snížit úzkost. Její funkčnost ověřila řada vědeckých studií a zakládá se na vytváření nervových spojů pro motorickou činnost mozku. Správně prováděná imaginace tak zapojuje v mozku stejná centra jako při skutečném pohybu, pouze v menší intenzitě.

Jak správně vizualizaci používat k dosažení co nejlepších výsledků:

vše si správně načasujte - na nácvik vizualizace si najděte klidné místo, kde Vás nebude nikdo rušit, snažte se vše prožívat v reálném čase

zapojte všech 5 smyslů (hmat, sluch, čich, chuť, zrak) soustřeďte se nejen na to, co kolem sebe vidíte, ale také co slyšíte, co cítíte při nádechu, jakou máte chuť v puse, co můžete ohmatat

dívejte se na situaci vlastníma očima - pozorujte situaci jako byste měli na hlavě kameru a vše pozorovali z vlastní perspektivy (můžete využít i videa na youtube, kde jsou natočené různé sportovní výkony z pohledu sportovce)

proživejte emoce - soustřeďte se na emoce, které můžete prožívat v souvislosti se svým výkonem (nervozita před výkonem, radost po závodě), pokud jsou některé z nich nepříjemné, zkuste je překonat (pokud se objeví úzkost, zkuste dechová cvičení)

prohlédněte si prostředí - co nejdělněji si ve své představě prohlédněte okolí, soustřeďte se na předměty, barvy, počasí, kolegy, vše proživejte v reálném čase

nastudujte si úkol - pečlivě si nastudujte, co konkrétně máte dělat, aby vaše mentální pohyby byly co nejvíce věrohodné