

Идеомоторная тренировка, что это такое? Это тренировка с помощью образов своих действий, которые включают необходимые группы мышц.

Название техники происходит от греческого слова *idea* — «образ» и латинского *motor* — «приводящий в движение».

Как утверждают ученые - нашему головному мозгу всё равно, делаем ли мы технический элемент реально или представляем его - в любом случае в головном мозге формируются необходимые нейронные связи, которые улучшают качество нашей техники.

ГДЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ?

В любом виде спорта, где нужна точность, техничность, скорость.

Итак, не получается элемент?

1. Сядьте, расслабьтесь.
2. Представьте, как вы делаете этот элемент, не ускоряя и не замедляя темп.
3. Если во время «выполнения» элемент не получается, или вы «падаете» - выбросите эту программу и повторите ещё и ещё раз, пока ваш мозг не запомнит, не запишет у себя как это нужно делать.

Обычно, если ваш мозг не готов выполнить этот элемент в вашей физической реальности - он не выполняется и когда вы его представляете.

Важно помочь своему головному мозгу принять этот элемент в том виде, в котором вам нужно сделать. Получится в голове - получится в реальности.

Идеомоторную тренировку также используют и для диагностики своей физической и технической подготовленности к старту.

Приведу ПРИМЕРЫ:

Пловец, представляя, как плывет свою дистанцию, ощущает пропасть на втором участке пути. В реальности - на самом деле второй участок дистанции дается тяжело.

Метательница молота - после 1 оборота ощущала пропасть, после чего «теряла спину» и бросок выполняла хуже, чем планировала на реальной тренировке.

Фигурист, представляя свою программу, которую планирует катать на соревновании, «падает» на определенном элементе. На тренировках иногда бывают падения именно на этом месте программы.

Наш головной мозг подсказывает - где нарушены нейронные связи, где может быть провал на соревновании, чтобы уделить этому элементу, моменту больше внимания, отработать, а также научить головной мозг делать его чисто и свободно.

Техническое мастерство спортсмена во многом зависит от того, как он умеет пользоваться закономерностями, которым подчиняется процесс представления.

Закономерности:

1. Чем точнее мысленный образ движения, тем точнее выполняемое движение.

2. Идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения связан с мышечно- двигательными ощущениями спортсмена.

3. Эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, когда они облакаются в точные словесные формулировки.

4. При разучивании нового движения надо представлять его исполнение в замедленном темпе.

5. При овладении новым движением следует представлять его в той позе, которая близка к реальному выполнению этого движения.

6. Во время идеомоторного представления движения оно начинает осуществляться настолько сильно и явственно, что спортсмен начинает невольно двигаться.

7. Перед выполнением упражнения не следует думать о конечном результате.