



Mozgástanulás fejben, azaz a mentáltréning

Javasolt feldolgozási idő: 30 perc

Keress a sportágadban egy (viszonylag) kötött mozgássort, és ezt írd le egy papírra minél részletesebben!

Honnan indul a mozgás, hogy áll a lábfejed, térded stb.? Hogyan tartod a fejedet? Hol van a testsúly, hogyan fogod a szert a kezekben, az milyen nehéz? Hogy tartod a csuklód, könyököd stb.? Hogyan helyezed át a testsúlyodat, hogyan mozdul a lábad, karod, tested? Hol ér véget a mozgás?

Ezután keress a napodban egy olyan nyugodt időpontot, amikor senki nem zavar, le tudsz ülni/feküdni, és a részletesen leírt mozgást pontosan el tudod képzelni egymás után többször is. Ne feledd! Nyugodtan megállíthatod, újrakezdedheted a mozgást. Nem érdemes hibás mozgássort végigcsinálni!

Amikor készen vagy, értékeld a képzeleti képed minőségét az alábbi skála segítségével!

- 1 = nem láttam semmit
- 2 = nem volt tiszta a kép, de érzékelhető
- 3 = közepesen tiszta és közepesen éles kép
- 4 = tiszta és éles kép
- 5 = teljesen tiszta és éles kép

A cél az, hogy a kép minél élesebb, minél stabilabb, minél élethűbb legyen.

Gondold végig az alábbiakat is:

Mennyire éreztem át a mozdulataimat? (1 – 2 – 3 – 4 – 5)

Mennyire tudtam kontrollálni a képet? (1 – 2 – 3 – 4 – 5)

Kívülről láttam magamat? (igen/nem)

Belülről éltem át a mozgást? (igen/nem)

