**KUJUTLUSTE KASUTAMINE SPORDIS**

 Tartu Ülikool

**Millal kasutada Otsustav hetk Kujutluse eesmärk .**

Treeningu eel, ajal, Liigutuse ja soorituse Oskuste õppimine ja sooritamine

ja järel kordamine

Enne võistlust Lühike eelvaade Lõdvestavad kujutlused, lihtsate ja keerukate oskuste,

 tegevusstrateegia, mineviku edukogemuste ja ees-

 märkide kordamine

Võistluse ajal Võistluse eelvaade Liigutuse sooritamine, strateegia planeerimine, liigutuste ja sündmuste kordamine enne, kui need aset leiavad

 Hetke kujutelm Liigutusel tekkiva tunde kujutlemine peale korrektset sooritust, mälus talletamine, vigade märkamine ja kor- rigeerimine

Peale võistlust Võistluse järelvaade Tugevate ja nõrkade külgede hindamine selleks, et pla- neerida edasist treeningut ja premeerida end hea soo- rituse eest

Kujutluste kasutamise võimalused ja praktiline kasu :

* oskus edukat sooritust kujutleda tõstab enesekindlust
* aitab suunata tähelepanu ja paremini keskenduda
* kujutlus aitab tõsta eesmärkide olulisust, mis aitab kaasa sooritusele
* kujutlus aitab kaasa ka sooritustehnika automatiseerumisele
* kujutlus on ka probleemilahendus sooritustehnika osas
* kõige paremini õnnestub kujutlus lõdvestusseisundis
* kujutlused olgu nii realistlikud, kui vähegi võimalik
* see võimaldab luua selgeid ja täpseid kujutluspilte ka sooritustehnika ja taktika osas
* saab kasutada erinevate meelte (nägemine, kuulmine, kehataju) informatsiooni
* kaasatakse ka mõtete ja emotsioonide kujutlemine
* saab mängida kujutluses soorituse kiirusega, nii aegluubis kui reaalajas

*Prof. D.Gerschler (GER) : Liigutuse kujutluses sooritamise kvaliteet mõjutab selle liigutuse tegelikku sooritamist. Alateadvus ei tee vahet kujutluse ja tegeliku füüsilise soorituse vahel. Visuali-seerimine on aju ja lihaste vaheliste närviteede treening ning psühholoogiliste takistuste eemaldamine.*