

## МЕНТАЛНЕ ВЕЖБЕ И ЗАМИШЉАЊЕ

Можда ће вас изненадити да сазнате да само размишљање о одређеним аспектима неке вештине може да користи извођењу и учењу (Keller, Dalla Bella, & Koch, 2010). **Ментално вежбање** представља когнитивно понављање физичке вештине без видљивих физичких покрета. **Замишљање** је облик менталног вежбања који подразумева везуелну или кинестетичку представу нечијег сопственог извођења. О овим облицима вежбања треба да се размисли када је физичко вежбање незгодно или непрактично. У принципу, ментално вежбање помаже учењу вештине, док замишљање обично служи за припрему извођења (Magill, 2007).

Ментално вежбање има прилично дугачак историјат и обично обухвата процедуралне и симболичке аспекте вештине. Процедура понављања може да следи после стварног низа покрета на терапији, у гимнастици или плесној вежби. Понављање такође може да буде повезано са избором реакције, као што је избор технике за покрет руком у замаху у пливању, или стратегијом одлучивања као што је "Ако мој противник узмакне, задржаћу пак и кренути на мрежу" (сетите се дискусије о процедуралном знању из 7. поглавља). Симболички аспекти подразумевају ментално понављање да се подсети на заустављање руке којом се баци лопта. У студијама о менталном вежбању обично се упоређује ситуација менталног вежбања са ситуацијом физичког вежбања и ситуацијом без вежбања. Неке студије убацују експерименталне услове тако што комбинују физичко и ментално вежбање. У погледу учења физичке вештине, резултати обично показују да је ментално вежбање боље него никакво вежбање, али сигурно није толико ефикасно као физичко вежбање. То не треба да чуди обзиром на све оно што смо рекли о физичком вежбању у овом поглављу.

Неке студије показују да је комбиновање физичког и менталног вежбања скоро исто толико ефикасно као и само физичко вежбање (нпр. Херд, Лендерс, Томас и Хоран, 1991; Колб, Елис и Ренкер, 1992). Комбиноване групе могу да добију готово половину физичког вежбања које имају групе са физичким вежбањем. Мегил (2007) објаснио је ове резултате са когнитивног становишта решавања проблема. За време менталног вежбања ученици се баве стратегијама когнитивног вежбања које се обично користе током физичког вежбања, али исто тако ефикасно могу да се развију и током менталног вежбања. Са развојне перспективе, анализа студија о менталном вежбању коју су пре више година извели Фелц и Лендерс (1983) показала је да је ментално вежбање било делотворно без обзира на ниво знања (Magill, 2007).

Ментално замишљање често се користи док се спортисти припремају за наступ. Скакачи у воду ментално замишљају себе како се окрећу, уврћу и отварају пре урањања у воду. У табели 5 описано је пет врста замишљања у извођењу физичке вештине. Мартин, Мориц и Хол (1999) закључили су да постоје ”експериментални докази” у научној литератури да је замишљање припрема за такмичарску стратегију. Осим тога, замишљање је ефикасно код врхунских спортиста и код почетника.

Мегил (2007) описује три опште прихваћене хипотезе које објашњавају зашто су ментално вежбање и замишљање ефикасни. Неуромускулатурна хипотеза повезује ментално вежбање неке радње као што је савијање лакта са електромиографском (ЕМГ) активношћу у мишићима задуженим за савијање. Ово олакшава преношење неуромоторичких сигнала који учествују у учењу. Хипотеза о можданој активности настала је на основу резултата скенирања мозга који указују на то да су моторичке путање које се активирају током замишљања неке радње сличне онима које се активирају за време стварног извођења (Женеро, 1999). Треће објашњење је когнитивна хипотеза која тврди да прва фаза моторичког учења подразумева висок степен когнитивне активности у вези са задатком док се човек бори да реши питање извођења.