

APLICAȚII ALE POLIGRAFULUI ÎN VEDEREA OBIECTIVĂRII REZULTATELOR ANTRENAMENTULUI MENTAL

Emilia Florina Grosu

Universitatea „Babeș-Bolyai”, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Studiul s-a bazat pe un lot experimental de gimnaste care a urmat un antrenament imagistic mental timp de un an în vederea formării unor reprezentări complexe specifice elementelor acrobatice, constând în următoarele elemente: dublu salt înapoi la sol și săritura Yurcenko la cal. După acest stadiu de pregătire s-a constatat că gimnastele cuprinse în acest lot au executat elementele menționate la un nivel superior gimnastelor care nu au lucrat după acest tip de pregătire (antrenament mental în reprezentare). Concluzia principală care a confirmat ipoteza a fost aceea că prin folosirea tehnicilor antrenamentului mental, pot fi îmbunătățite performanțele sportive.

Ca mijloace de obiectivare a acestor rezultate, au fost utilizați următorii indici fiziologici: pletismograma, reflexul electrodermal, pneumograma (volumul și intensitatea respirațiilor), pulsul, tensiunea cardiovasculară. Investigațiile au avut la bază înregistrări efectuate cu aparatul numit Poligraf.

Cuvinte cheie: gimnastică artistică, antrenament mental, indicatori fiziologici, poligraf.