

AVS Neurotréning

Kognitív Teljesítménynövelés - Egészségmegőrzés

Dr. Gubacsi Attila Ph.D

A képzés részletei:

Sport vagy egészség?

A teljesítményfokozás buktatói, a fejlődés és egészség zsákutcai

A versenysport már rég elérte és meghaladta az ember fizikai határait. A terhelés, az edzőmunka korlátlan növelése már nem vagy alig hoz teljesítményjavulást. Sőt, a pattanásig feszített húr gyakran elszakad és túledzettség, kritikus fáradtság vagy teljes testi és mentális összeomlás, kiégés következményét hozza. Már nem az érem, hanem az élet a tét! Mit tegyünk? Hogyan tovább?

Energia - energetika a Sportban

Minden energia természetű. Az emberi test, annak működése és teljesítménye energia aspektusból közelíthető és vizsgálható.

Kognitív teszt

(reakcióidő, helyzetmegoldás és felismerés, stb.)
egy számítógép -a rajta futó speciális szoftverrel- segítségével felmérjük a tanfolyam résztvevőinek kognitív adottságait

- **Neurofeedback elméleti bemutatása**

- Schumann rezonanciás AVS (audio-vizuális stimulációs)

teszt (tanfolyam résztvevőinek mentális és energetikai állapotról)

- Teszt értékelései, elemzései, korrekciós javaslatok, életmód- és edzéstervezés



Kinek ajánljuk?

A Bevezetés az AVS Neurotréningbe - Kognitív teljesítménynövelés és egészségmegőrzés képzésen a mai élsport legféltettebb tudástárába, módszertanába adunk rövid betekintést és lehetőséget a résztvevő trénernek, edzők, sportolók állapot és szintfelmérésére.

Az elmúlt évszázadban a sport fejlődése az emberi szervezet fejlesztéséről szólt. A következő nagy lépés annak kiderítése, hogy az emberi szervezet és tudat hogy reagál a stresszre. A sportolók elméjének és

testének alkalmazkodni kell a nagyobb és nagyobb stresszhez. Az edzés után a legfontosabb a stressz kezelés megtanulása. Sokszor hallani, hogy “minden az agyban dől el”, vagy hogy “agyban feladta” valaki. Ezért a pszichikai módszereket elsőként vetették be a teljesítmény növelésére, használnak önhipnózist, autogén tréninget, vizualizációt és pozitív megerősítő technikákat. A sport mindig is az alternatív módszerek kísérleti terepe volt, mielőtt azok általánosan elfogadottá váltak volna. Használtak elektrostimulációt, ultrahangot, infravörös fényt. Az elmúlt években növekszik azoknak a sportolóknak a száma, akik tudati tréning technikákat használnak, amilyen az agytréning is, hogy elérjék és fenntartsák a legmagasabb edzettségi szintet, hogy uralják a “belső játékot”, hogy csúcs teljesítményű állapotba jussanak és hogy a teljesítményt segítő biokémiai anyagok kibocsájtását elősegítsék, amilyen pl. a növekedési hormon.

A sport és a stressz

Az utóbbi időben megváltozott a stresszhez való hozzáállás a sport területén. Egyre inkább nem menekülés, hanem a konfrontáció jelenti a mentális tréninget. Az agytréning ami az AVS technikát használja, a legszélesebb körben ismert és legnagyobb klinikai tapasztalatokkal rendelkező eszköz a mentális technikák közül. Egyre nagyobb számban tapasztalják sportolók, hogy eddig nem tapasztalt mélységű relaxációs állapotba tudnak jutni segítségével, és az agytréninggel kezelni tudják a stresszt az edzés és a versenyek közben, csúcsteljesítményt nyújtva egyre szorítóbb helyzetekben is.

Izomlazítás - Sérülésmegelőzés

A csúcsteljesítmény a lazaságból ered. Az a sportoló, aki feszült, küzd az hibákat vét, a legegyszerűbb játékot is nehéznek érzi. Egyre több kutatás szerint, amiben elektromiográffal mérték az izom feszülését, bebizonyította, hogy a tudati eszközök képesek a testi ellazulást sokkal mélyebbre vinni, mint a hagyományos

relaxációs technikák. A laza izmok javítják a teljesítményt, nagyobb állóképesség, gyorsaság, erő, és koordináció. A laza izmok nem csak jobb játékot és edzést jelentenek, hanem biztonságosabbat is. A sportorvosok szerint a legtöbb sport sérülés a nem megfelelő izomfeszülésből ered és megelőzhető lenne a megfelelő lazítással. Sok atléta kezdi az edzést nyújtással. De ez csak egy relatív laza állapotot biztosít. Sok futó szinte mindig nyújt, de az izmai zongora húrként feszülnek mégis. A legtöbb ember soha sem tapasztalta meg a teljes relaxációt, így nincs elképzelésük arról, hogy mit is kellene érezni és nem tudják, hogy hogyan ériék el ezt a testi állapotot. Az agytréning képes elérni a teljes relaxációt, ami akár több napig is fennmaradhat.

A sportolói elme és test relaxációja

A stresszre a test és az elme a “harcolj vagy menekülj” döntési helyzettel válaszol, amit a lelki és érzelmi nyomás képes előidézni a verseny hevében. A test-elme rendszer válasza erre a vérnyomás és a szívritmus emelkedése, és a stressz hormon szint növekedése, mint pl. az adrenalin és a cortisol. A normális agyi aktivitás megváltozik, véletlenszerű diszharmonikus hullámok alakulnak ki. Ez az automatikus válasz jó arra, hogy megmeneküljünk egy tigris támadása elől, de nem előnyös a mentális tisztasághoz és a kitűnő gondolati és testi koordinációhoz, ami a legtöbb sportban szükséges. Tudományos kutatások és gyakorlati tapasztalatok mutatják, hogy agytréninggel meg lehet tanulni a stressz helyzetekre a relaxációs válaszokat, amiktől az előnytelen hatások elmaradnak, és további előnyös következmények jelennek meg, pl. vizuális feldolgozás javul, kézügyesség javul, csökken a tejsav képződés, javul a problémamegoldó képesség. A stressz hormonok csökkenése mellett növekszik a jótékony hatású hormonok szintje, mint pl. a szerotonin és a béta-endorfin, ami a további fizikai relaxációt és mentális nyugalmat okoz.

Pihenés

A nagy intenzitású edzés és a versenyeken kiadott csúcsteljesítmény a testet a teljesítőképesség határáig kifárasztja. Az izmok sérülnek, és feltöltődnek tejsavval, ami fáradtságot és fájdalmat okoz. A testben megnövekszik a stressz hormonok szintje, ami irritációt, depressziót, és szorongást okozhat. A kihajtott szervezetben helyre kell állni a vegyi egyensúlynak és az izomszövetnek újra kell épülni, ami napokat, esetleg heteket vehet igénybe. Az intenzív munka intenzív pihenést követel. Az agytréning egyedülállóan mély, teljes pihenést képes elérni, ezzel felgyorsítja a felépülési szakaszt. A teljes test relaxációja során a vérerek kitágulnak, felgyorsul a véráramlás, amivel a szükséges anyagok jobb határfokkal jutnak el a sérült sejtekhez, és könnyebben tisztulnak meg a tejsavtól. Néhány maraton futó azt tapasztalta, hogy akár egy agytréning kezelés is le tudta rövidíteni a szükséges pihenő időszakot néhány nappal.

Túledzettség és akut fáradtság

A kevés pihenés könnyen elvezet az állandó fáradtság állapotába, amit túledzésnek hívnak. Ekkor az izomnövekedés megáll és az izomerő elkezd csökkenni. A túledzés legfőbb indikátora a cortisol hormon állandó megemelkedett szintje, ami elnyomott immunrendszerhez, rossz hangulathoz, állandó fáradtságához vezet. A tudományos vizsgálatok feltárták, hogy a cortisol magas szintje felgyorsítja a protein leépülését, tehát az izmok visszafejlődnek. A cortisol másik hatása, hogy meggátolja a tesztoszteron termelődését, ami szükséges az izmok, csontok és a vér képződéséhez, valamint jó közérzetet biztosít a sportolónak. Az agytréning segítségével, különösen a [CES technikával](#), a cortisol szintet lehet csökkenteni és a tesztoszteront növelni, és ez által direkt és indirekt módon is csökkenteni lehet a túledzés kockázatát.



Koncentráció

A sport és a tanulás nagyon hasonlít egymáshoz abban, hogy mindkét esetben a siker egyik kulcsa a koncentrációs képességben van. Az agytréning egyik legnagyobb területe a tanulási zavarok kezelése, amibe a koncentrációs képesség növelése is bele tartozik. Ez különösen azoknál a sportoknál jelent nagy segítséget, ahol a testi erő mellett a figyelem és pontosság nagy jelentőséggel bír (pl. céllövészet, íjászat, golf)

Fájdalomcsökkentés

Bizonyos agyi állapotok képesek a fájdalom jelentős csökkentésére. Ellazult alfa állapotban lehetséges az érzéstelenítő nélküli fogorvosi kezelés is. Ilyenkor az endorfinok szintje akár 90%-al is megnőhet, amik természetes fájdalomcsillapító hatásúak, főleg a CES eszközök használata esetén. A verseny előtt megelőzi a fájdalmak kialakulását, utána pedig elindítja a szervezet öngyógyító folyamatait.

Test tudatosság

Az AVS agytréninget használók azt találták, hogy a kezeléseik közben a figyelem a külső ingerekről egyre jobban a testérzetre fókuszálódik. Kiélesíti a testrészek

felé az érzékenységet. Egy idő után képesek lesznek megérezni a testrészekben az egyensúly felbomlását mielőtt az sérüléshez vezetne.

Növekedési hormon és izomtömeg

Az izomtömeg növekedés kulcsa a növekedési hormon. A nagy intenzitású terhelésre a hipofízis válaszul NH-t bocsájt ki, ami a tápanyagokkal együtt az izmokba jut, és a terhelés hatására így elkezdődik az izomszövet növekedése. Fiatal korban a szervezet nagy mennyiségű növekedési hormont állít elő bármilyen fizikai aktivitásra válaszul és a mély alvás fázisában szintén. Ennek a következménye, hogy bátran ehetünk kalóriadús ételeket anélkül, hogy jelentős zsírszövet rakódna le a testen. Harminc éves kort elhagyva a fizikai gyakorlatok már nem járnak jelentős hormon termeléssel. A legtöbb felnőtt már csak mély alvás alatt, a lassú delta agyi állapotban termel némi növekedési hormont. A NH helyreállítja az izmokat, égeti a zsírt, stimulálja az immun rendszert. A NH szint az évek múlásával csökken. Tudományosan bizonyított tény, hogy a tudati technológia, az agytréning képes stimulálni a NH termelését. A kutatások azt mutatták, hogy a hang- és fényterápiás stimuláció több mint 25%-al növelte a NH szintjét. Ezzel együtt nőttek további növekedést segítő hormonok szintjei is. További kutatások találtak még egy agyi állapotot, ahol a NH szintje nő. Ez pedig a mély alvás állapota. Az különösen hatékony, ha a fény és hang stimulációt elektromos stimulációval egészítik ki (CES). Először azt fedezték fel, hogy az AVS technikával előidézett mély alvás állapotában nagyon komoly betegségekből gyógyulnak meg emberek. A későbbi vizsgálatok mutatták ki, hogy ezt a NH szint emelkedése okozza.

Dr. Gubacsi Attila Ph.D