

Bidzińska Julia, Kwosek Marek. **Biofeedback**. Miejskie Gimnazjum Nr 2 z oddziałami integracyjnymi w Knurowie.

Opiekun pracy: Marek Wydra

STRESZCZENIE

Biofeedback, biologiczne sprzężenie zwrotne dostarczanie człowiekowi informacji zwrotnej („feedback”) o zmianach jego stanu fizjologicznego. Zmiany fizjologiczne organizmu monitorowane są przez odpowiednie urządzenie, np. pomiarowy system komputerowy.

Terapia EEG Biofeedback uczy zawodników wyciszenia się oraz skupienia i skoncentrowania uwagi przed zawodami. Pomaga zapanować nad emocjami i stresem, uczy organizm samoregulacji, co bywa w sporcie decydujące. Terapia EEG Biofeedback pozwala również świadomie oddziaływać na procesy, których, na co dzień człowiek nie kontroluje takich jak: sposób oddychania, pracę mięśni, temperaturę ciała, a nawet na pracę mózgu. Umożliwia nauczenie się odpowiedniego koncentrowania się oraz pozwala na szybszy wypoczynek po wysiłku fizycznym i psychicznym, który zawodnik wkłada w trening. Swym oddziaływaniem zwiększa motywację przed kolejnymi zawodami.

W zawodowym sporcie ze względu na wyrównany stopień wytrenowania zawodników najistotniejsze znaczenie ma więc stymulacja psychiczna. Nikt już dzisiaj nie wątpi w to, że to właśnie psychiczne przygotowanie stanowi kluczową rolę w oddziaływaniu na ujednolicony pod względem talentów i formy sportowców.

„By osiągać jak najlepsze wyniki w dzisiejszym sporcie wyczynowym, zawodnicy otaczają się sztabem szkoleniowców. Oprócz trenera, asystentów, fizjoterapeuty i lekarza, korzystają z pomocy fizjologa, dietetyka czy psychologa.” Ten ostatni często wykorzystuje metodę biofeedbacku.

Biofeedback jest wykorzystywany również przez ludzi posiadających stresującą pracę a stosowany jest, ponieważ już po kilku sesjach terapii Biofeedback poprawi się jakość pracy mózgu, dzięki czemu człowiek staje się wydajniejszy w pracy. Biofeedback poprawia również kreatywność i szybkość myślenia, która jest bardzo ważna w biznesie i w pracy na wysokich stanowiskach menadżerskich. Sesje Biofeedback pomagają również zwalczyć przyczyny wypalenia zawodowego, a także zniwelować wysoki poziom stresu. Przez te dwa czynniki praca, działalność w biznesie jest bardzo utrudniona. Po jednym cyklu sesji mamy szansę osiągnąć tzw. Peak Performance, czyli szczytową wydajność mózgu. Można powiedzieć, że poprawa jednego czynnika korzystnie wpływa na pozostałe deficyty.