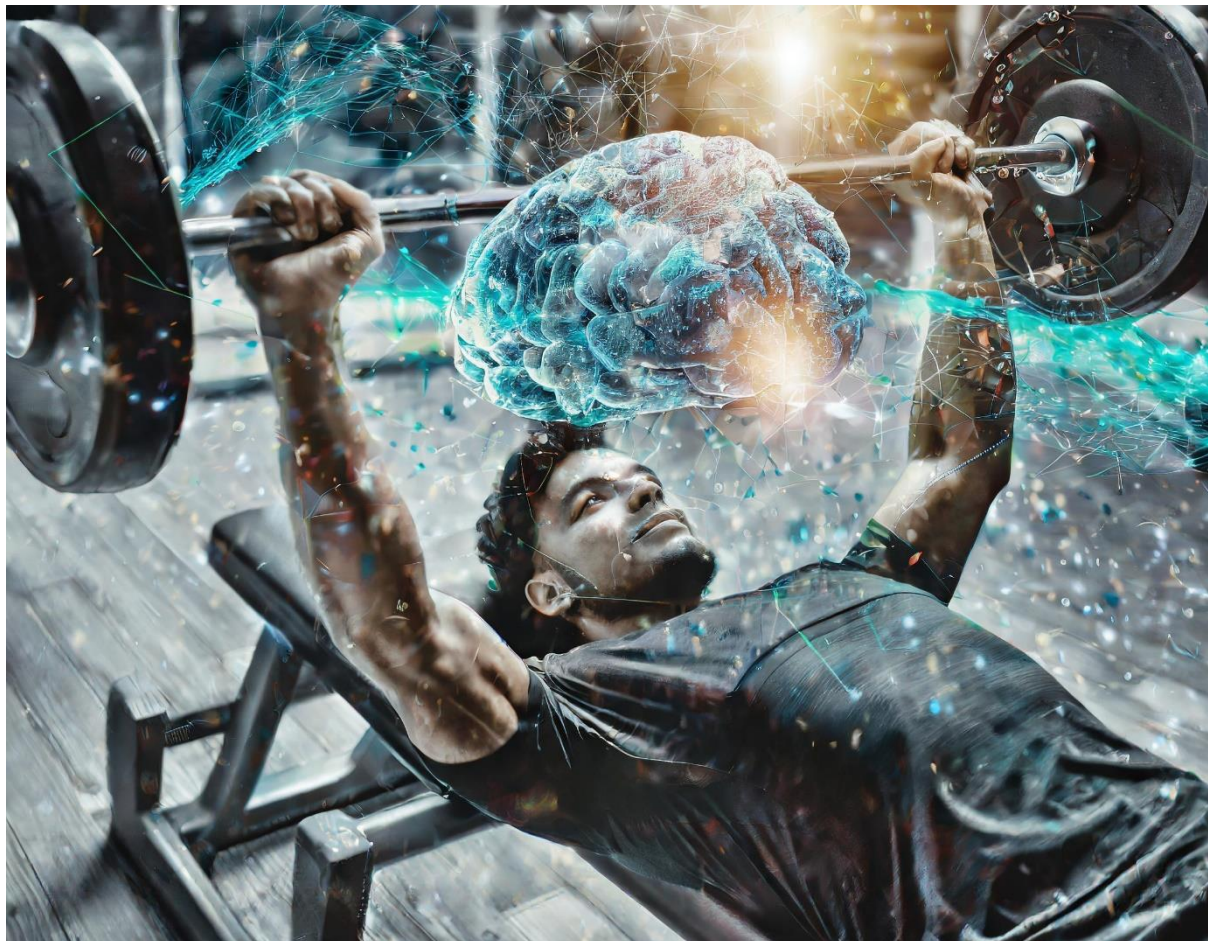


Wpływ EEG-biofeedback na wyniki osiągane przez zawodników trójbój siłowego w wyciskaniu sztangi leżąc

Celem przeprowadzonego badania było określenie wpływu treningu z zastosowaniem EEG-biofeedback na motywację zawodników trójbój siłowego podczas wyciskania sztangi na ławce w zależności od obciążenia zewnętrznego i poziomu wytrenowania zawodników.



Obraz wygenerowany przez Firefly AI

W badaniu wzięło udział 18 trójboistów, których podzielono na grupę średniozaawansowaną (IG) i zaawansowaną (AG). Trening EEG-biofeedback odbywał się co trzy dni i trwał każdorazowo 27 minut (przerwy 5×3 minuty z okresami odpoczynku – leżenie na ławce – między nimi 4×3 minuty) i kończył się pomiarem EEG w drugim cyklu badań. W grupie AG analiza wykazała istotne różnice pomiędzy 65%1RM a 35%1RM. Z badań wynika, że motywacja u osób z mniejszym doświadczeniem szkoleniowym maleje wraz ze wzrostem obciążenia zewnętrznego. W przypadku doświadczonych sportowców przy 80% 1RM i 100% 1RM motywacja wzrasta najbardziej znacząco. Im skuteczniej sportowiec wykorzystuje motywację podczas ćwiczeń, tym skuteczniej trenuje, co przekłada się na lepsze wyniki i mniejsze ryzyko kontuzji.

Wyniki sugerują, że trening EEG-biofeedback może być skutecznym narzędziem do zwiększania efektywności treningu siłowego i motywacji sportowców, oferując nowe perspektywy dla trenerów i psychologów sportu w procesie pracy z zawodnikami.

Prończuk, M., Chamera, T., Markowski, J., Pilch, J., Smółka, W., Zajac, A., & Maszczyk, A. (2024). The impact of EEG biofeedback training on the athletes' motivation and bench press performance. *Biology of Sport*, 41(3):97–104. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2024.127065>