

WERKBLAD SKILLS IMAGERY

In dit werkblad staat een script beschreven, die sporters kunnen gebruiken voor het verbeteren van hun sportvaardigheden en/of specifieke acties. Denk hierbij aan het nemen van een vrije trap, de start, de bocht nemen, de service, strafcorner, enzovoort. Onderstaand script kan dienen als voorbeeld en daar waar nodig (sport)specifieker gemaakt worden. Het script kan ook worden gebruikt om een audiobestand in te spreken.

Verbeter je skills

Ga rustig zitten of liggen, net wat je prettig vindt. Deze oefening helpt je om je vaardigheden en bewegingen extra te trainen. Alle bewegingen worden bestuurd door de hersenen. Elke beweging heeft een eigen patroon in de hersenen. Door je een beweging tot in detail voor te stellen, kun je hem oefenen zonder dat je hem ook daadwerkelijk hoeft te maken. Je hersens leggen de informatie vast binnen het patroon van de beweging, waardoor je deze straks in het echt gemakkelijker en beter kunt uitvoeren.

Bereid je rustig voor op de oefening, ontspan op je eigen manier.....(pauze)

Ga dan in gedachten naar je beste wedstrijd ooit. Wanneer was dat... en waar? Wie was je tegenstander? Herinner je de omgeving, de geluiden ... en voel de opwinding, je kracht, je concentratie, voel hoe het is als alles op het juiste moment in elkaar schuift om een topprestatie te leveren... ga terug naar toen....laat je meenemen naar het gevoel van toen...

Hoe ben je tot die topprestatie gekomen? Uit welke onderdelen bestaat je prestatie? Waar heb je vooral op getraind om deze topprestatie te leveren?

Als topsporter ga je nu vermoedelijk geen nieuwe vaardigheden meer leren, maar het is wel belangrijk om je huidige skills goed te onderhouden en te verfijnen. Er zijn altijd kleine details waar je nog wat aan wilt doen. Dat doe je door te trainen, maar ook door het precies te visualiseren. Dit werkt meteen door in de hersenen.

Gebruik deze wetenschap. Haal in gedachten een vaardigheid of beweging waar je mee bezig bent naar voren en visualiseer deze tot in detail.... neem de tijd.... zie de omgeving waarin je bezig bent, word je bewust van de geuren en geluiden om je heen.... ben je alleen, of zijn er anderen bij je.... maak je gebruik van apparaten of andere hulpmiddelen...

Hoe is je perfecte houding, voel je hoofd, je nek, je schouders, je rug, je armen, je benen, alle delen van je lichaam in de beste houding die je nodig hebt voor deze beweging, precies de juiste balans... Kun je het voelen? Zie je je lichaam in deze houding? Blijf met je aandacht bij je houding.... (lange pauze....)

Hoe beweeg je vanuit deze houding... wat heb je ervoor nodig om de beweging goed uit te voeren, zie jezelf de beweging maken.... en voel hoe je dat doet..... welke spieren span je aan, hoe houd je ze op de juiste spanning, welke laat je los.... je zit in het juiste bewegingsritme.... soepel, gecontroleerd, krachtig en toch ontspannen....

Je weet precies hoe het moet, het zit allemaal in je hoofd en de rest van je lijf, je hebt er vaak op getraind en nu voel je dat het ook lukt.... blijf met je aandacht bij de beweging, tot in detail....het gaat goed, het klopt allemaal.... visualiseer de hele beweging, als je een element overslaat, ga je daar weer terug en van daar weer door naar het volgende element... het is belangrijk dat je alle details van de beweging volgt... (lange pauze)

Is het belangrijk waar je naar kijkt... hoe je kijkt, hoe je details in je opneemt om alert te kunnen reageren in je bewegingen.... gebruik je ogen, voel hoe de visuele informatie perfect afgestemd wordt op de beweging en omgekeerd... volledige samenwerking, perfecte harmonie....

Zie jezelf dan stoppen met de beweging, op je eigen manier passend bij je sport en passend bij jou. Je ademhaling wordt rustig, je spieren ontspannen, je voelt hoe je je ingespannen hebt, alsof je de beweging fysiek gemaakt hebt, je bent tevreden met het resultaat.... je weet dat je hersens deze oefening vastleggen en dat het patroon van deze beweging in je hersens versterkt is meer ingesleten en krachtiger... iedere keer dat je deze oefening doet, versterk je de beweging....

Is er nog een beweging die je wilt oefenen? Kleine veranderingen, soms gaat het om nuances, details die je wilt perfectioneren... Als je wilt ga je in gedachten nog een vaardigheid of beweging visualiseren, tot in detail.... eerst je houding..... (pauze) dan de beweging vanuit die houding (pauze) ... let op de omgeving.... gebruik de visuele informatie, vertaal die naar je lichaam, je geeft precies de juiste reactie..... zie het voor je, voel hoe het in je lichaam is als je de beweging perfect uitvoert....en stop dan de beweging op de manier die er het beste bij past, zoals je hebt geoefend....

Je weet dat je hersens deze oefening vastleggen en dat het patroon van deze beweging in je hersens versterkt is meer ingesleten en krachtiger... iedere keer dat je deze oefening doet, versterk je de beweging....

Voor nu breng je je aandacht langzaam naar deze kamer, je voelt jezelf weer zitten op de stoel, adem wat dieper in en uit... beweeg je handen en je voeten een beetje... rek je rustig uit... en als je zover bent.... open je langzaam je ogen en kom helemaal terug...