

WERKBLAD GAME IMAGERY

In dit werkblad staat een script beschreven, dat sporters kunnen gebruiken ter voorbereiding op hun wedstrijden. Ook dit script is als voorbeeld te gebruiken en kan daar waar nodig (sport)specifieker gemaakt worden.

Game Imagery

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 de plek waar straks de wedstrijd zal plaatsvinden. Neem de omgeving aldaar in je op, waar het ook is. De kans is groot dat je de plek al kent doordat je er eerder geweest bent, en als dat niet zo is, maak je je er zo goed mogelijk een voorstelling van.

Zie jezelf in je favoriete warming-up kleren, inclusief je geluksokken of andere kledingstukken of attributen die je een goed gevoel geven. Iedereen heeft zo zijn eigen rituelen, die je houvast geven. Zie dat je hier goed voor gezorgd hebt, alles is zoals jij het hebben wilt.

Dan, terwijl je rustig blijft doorademen, neem je de omstandigheden van de wedstrijdaccommodatie waar: Is het er warm of juist koud? Is het er vochtig en klam? Of juist droog en fris? Misschien kun je zelfs een bepaalde geur die er hangt ruiken.

Zie dan je tegenstander of tegenstanders. Ook zij bereiden zich voor. Ga met je aandacht naar je gevoel en sta jezelf toe om helemaal op je gemak te zijn, vol vertrouwen en klaar om het te gaan maken. Je weet dat je het kunt. Merk de rust in je hoofd als je de tegenstanders langs ziet komen. Bekijk ze goed, en blijf tegelijkertijd bij je eigen gevoel van rust en vertrouwen.

Dan ga je in gedachten naar de plek waar je de warming-up en je rekoefeningen gaat doen. Merk op hoe relaxed je bent als je je armen en benen aan het strekken bent en je rustig voorbereidt op het grote evenement. Voel het zelfvertrouwen, je hebt alles gedaan wat je kon. Merk je nog te veel spanning in je lichaam, laat die uit je extremiteiten wegvloeien. Voel hoe je lichaam op precies de goede spanning komt. Niet te veel, niet te weinig, precies goed.

Rond de warming-up in gedachten af en ga eventueel nog naar de kleedkamer als dat om wat voor reden dan ook nodig is.

Ga daarna naar de plek waar de wedstrijd zal beginnen. Je bent rustig en sterk. Voelt precies de goede spanning in je lijf.

Kijk in gedachten goed naar je tegenstanders, zie hun gezichten en uitdrukkingen en kijk in hun ogen. Je zou nu wat spanning kunnen voelen. Dit is heel natuurlijk en een belangrijk deel van je voorbereiding. Geniet van deze prettige spanning en voel de energie die je ervan krijgt.

Merk hoe relaxed en vol zelfvertrouwen je ziet hoe de tegenstander zich klaarmaakt voor de wedstrijd. Je weet: jij bent ook klaar voor de strijd. Je hebt er zin in. Je hebt precies de juiste hoeveelheid wedstrijdenergie in je lijf.

Dan verplaats je je aandacht naar de wedstrijd. Daar heb je je helemaal op voorbereid, daar heb je naar toe gewerkt, dat gaat nu beginnen. Merk op hoe je je voelt als je naar je positie gaat om te gaan starten. Voel de soepele bewegingen van je armen en benen. Je spieren zijn op de juiste spanning, je aandacht is gefocust, je weet wat je moet doen. Zorg ervoor dat je contact hebt met de sporters waar je op moet letten. Blijf bij dit aandachtige, gefocuste en toch relaxte gevoel als je de rest van de wedstrijd in gedachten doorneemt.

Zie jezelf een perfecte wedstrijd spelen of een perfecte race afleggen in perfecte vorm en zie jezelf winnen, soepel en met gemak. Voel hoe gemakkelijk je ademhaalt, de lichtheid van je voeten en de snelheid en kracht in je ledematen. Sta jezelf toe om het gevoel van plezier en euforie over deze overwinning te ervaren. Zie, hoor en voel het publiek, gebruik al je zintuigen en geniet van hun waardering voor jou en je prestatie.

Gefeliciteerd! Je hebt net de wedstrijd van je leven gewonnen! Geniet ervan, hier heb je het voor gedaan.....

Langzaam en geleidelijk maak je een einde aan deze imagery sessie door een paar keer diep in- en uit te ademen. Ervaar het versterkte gevoel van zelfvertrouwen als je met je aandacht weer in deze ruimte komt. Geniet van dit gevoel. Beweeg dan 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...