

WERKBLAD LEREN EN VERWERKEN WEDSTRIJD

Probeer een zo comfortabel mogelijke positie te vinden. Met voldoende steun in je rug om zo recht mogelijk te liggen of te zitten en ontspan op je eigen manier.... Voel dat je lichaam wat zwaarder wordt, je adem is rustig en ontspannen...

Volg het ritme van je adem... daar hoef je niets voor te doen, je ademt vanzelf in en vanzelf uit.... je hoeft niets te veranderen aan je adem... observeer alleen hoe je inademt ... en uitademt... voel hoe je buik licht meebeweegt op het ritme van je adem, misschien zijn er nog andere delen in je lichaam die ook meebewegen als je in- en uitademt...

Als je adem rustig en kalm is, ga je met je aandacht naar de afgelopen training of wedstrijd... ga terug naar de plek waar die laatste training of wedstrijd plaatsvond... Neem de omgeving aldaar in je op, waar het ook was. Wat het er koud of warm? Vochtig, kalm of droog? Wat hoorde je allemaal? Wat zie je? Misschien hing er zelfs een bepaalde geur...

Laat de hele training of wedstrijd de revue passeren... zie de geweldige acties die je maakte, je soepele bewegingen, je perfecte timing... beleef nogmaals de momenten waarin je volledige controle had... momenten waarin het vanzelf leek te gaan zonder moeite... voel de prachtige en soepele bewegingen in je lijf die je maakte... krachtig en toch zonder moeite... haal de momenten terug waarin je het perfecte overzicht en inzicht had tijdens de training of wedstrijd...

Tijdens een training of wedstrijd maak je continue keuzes, soms in een fractie van een seconde... deze keuzes zijn niet altijd optimaal, dat kan ook niet in de hitte van de strijd... Ga nu in gedachten terug naar de keuzes die minder goed uitvielen... draai het beeld van die minder goede keuze af in slow motion en zet er een goede keuze voor in de plaats... draai de goede keuze weer op gewone snelheid af... (lange pauze)... Wellicht pakte er nog een keuze minder goed uit, draai ook dat beeld in slow motion af en vervang het voor een beter keuze.... draai die keuze weer op normale snelheid af... (lange pauze) Neem nog een laatste minder goede keuze in gedachten door en vervang hem door een juiste... (lange pauze) Sluit dan de keuzes af en laat ze zijn voor wat ze zijn... Adem een keer diep in en laat ze helemaal los op de uitademing...

Voor het lekkere gevoel laat je dan je gedachten nog even gaan over de mooie en succesvolle momenten van de training of wedstrijd... de momenten waarin je krachtig was, geconcentreerd, relaxed, in controle, alert, blij, niet te stoppen en voldaan... Geniet nog even na van die mooie momenten...

Bereid je er dan op voor om weer terug te komen in de ruimte waar je je bevindt.... Adem wat dieper in en uit... beweeg je handen en voeten een beetje... rek je wat uit... en open je ogen.