

Imagery

'What you see, is what you get'

- **Definitie Imagery**

Imagery is het systematisch gebruik van verbeeldingen/ voorstellingen met als doel technisch, tactisch en mentale vaardigheden te leren te verbeteren. Vooral effectief bij taken die veel coördinatie vereisen (taken waarbij het niet voornamelijk om kracht of uithoudingsvermogen gaat). De verbeeldingen kunnen zijn:

- **Visueel**
- **Auditief**
- **Reuk**
- **Kinesthetisch**
- **Tast**
- **Smaak**

Voorbeeld is een schoonspringer. Hij ziet zichzelf springen (van een afstand = **externe imagery**, vanuit zijn eigen lichaam bekeken = **interne imagery**). Hij voelt tijdens het verbeelden van die sprong de bewegingen die hij maakt om te draaien in zijn gewrichten, spieren. Hij hoort het publiek en het klotsende water. Hij voelt tijdens het verbeelden het natte oppervlak van de plank, het water langs zijn lichaam als hij in het water terechtkomt. Hij ruikt tijdens het verbeelden chloor van het badwater, misschien zijn zweet. Hij proeft tijdens het verbeelden de chloor in zijn mond zodra hij in het water terechtkomt.

Verklaringen volgens de volgende modellen:

- Psycho-neuromusculair: tijdens het verbeelden worden er afferente en efferente zeer zwakke impulsen waargenomen door de hersenen, die ook tijdens het daadwerkelijk bewegen worden waargenomen.
- Symbolisch leren: Door verbeelding weet een sporter welke stappen er gemaakt moeten worden. Hij maakt een blue-print van de bewegingen, waardoor deze al bekend zijn voordat de beweging daadwerkelijk gemaakt is.
- Theorie van Lang (Bio-informatietheorie): Een verbeelding bevat zowel een stimulus als een respons. Een verbeelding bevat dus ook de reactie van de sporter op hetgeen hij zich verbeeldt.
- Attentional-Arousal Set theorie: imagery helpt de sporter om zichzelf in de juiste 'arousal state' (juiste toestand van geactiveerdheid) te krijgen en de focus te richten op de relevante aspecten van de prestatie.

- **Waarom Imagery?**

Het stelt je in staat om een taak **voor te bereiden** voordat je die daadwerkelijk moet doen. Het wordt gebruikt om prestaties **aan te leren, te verbeteren en te perfectioneren**. Door jezelf te verbeelden dat je de prestatie levert kun je **meer zelfvertrouwen** krijgen. Het kan gebruikt worden bij de **revalidatie** van een blessure (healing imagery).

Gebruik imagery:

- in kader van **mental practise**: mentaal oefenen/ trainen van bewegingen/ sporttaken
- **pre-competitie**: rustgevend ritueel, motiverend, activerend, aandacht richtend, bewegingssturend
- **bij ontspanning**: meditatie, stemmingsbeïnvloeding, stresshantering.

- **Hoe pas je Imagery toe?**

Doe de imagery in een rustige omgeving liefst na ontspanningsoefeningen en elke dag minimaal 5 minuten. Probeer levendig te verbeelden met emoties en met al je zintuigen. Verbeeld in dezelfde snelheid als in werkelijkheid. Kijk voor de juiste uitvoering desnoods naar een video van een hele goede sporter. Imagery kan thuis vlak voor of na de training en ook vlak voor de wedstrijd gebruikt worden, maar ook op allerlei andere momenten: als je in de trein zit, als je ergens moet wachten, als je daar zo maar zin in hebt, enz.

Werkblad voor Imagery

Stap 1: Doe ontspanningsoefeningen

Stap 2: Test je imagery door je het volgende te verbeelden:

Visueel: Zie voor je	een dierbare vriend	je sportaccommodatie en de bijbehorende dingen
Auditief: Hoor	vriend tegen je praten	je coach tijdens een wedstrijd
Kinesthetisch: Voel	iets zachts, plakkerig	één van de oefeningen, taken uit jouw sport
Smaak: Proef	citroen, snoepje	sportdrink, snack na de training
Reuk: Ruik	je favoriete parfum	zweet, chloor

Stap 3: Evaluatie: Welke uit bovenstaande 'zintuigen' vind je het makkelijkst om te verbeelden?
Verbeeld je extern of intern?

Stap 4: Noteer wanneer je imagery kan gebruiken in je sportieve en dagelijkse leven.