

DE KRACHT VAN VERBEELDING

Stel jezelf eens voor, wandelend op een heerlijke lentedag, bloemen die ontluiken, vogels die zingen en een prettig zonnetje op je huid. Met een beetje inspanning lukt het je om je dit voor de geest te halen. In dit proces wordt de 'posterieure pariëtale cortex', een hersengebied betrokken bij verbeelding en beweging, geactiveerd. Topsporters maken vaak gebruik van dit voorstellingsvermogen in hun zoektocht naar prestatieverbetering. Maar waarom doen ze dit, hoe werkt dit nu eigenlijk en hoe kun je er je voordeel mee doen?

Het vermogen voorstellingen te maken is eigenlijk zo gewoon dat we er niet bij stilstaan. Als iemand zegt: 'President Trump', dan zien we direct een bijna oranje hoofd met geel haar voor ons. Naast beelden kunnen we ook andere zintuiglijke voorstellingen oproepen. Zo kunnen we dus als het ware 'denken' in klank, maar ook in geluid, smaak, geur of gevoel.

Het bijzondere is dat onze hersenen reageren op de voorstelling alsof het echt is. Onze hersenen zien letterlijk het verschil niet tussen de realiteit en een verzonnen voorstelling. Als bewijs hiervan gebruik ik vaak 'de citroentest'. Die gaat als volgt: 'Stel je voor dat je in de keuken een koude citroen uit de koelkast haalt, een scherp mes pakt en 'm doormidden snijdt. Je pakt een citroenhelft en brengt die boven je mond. Dan knijp je erin, totdat een paar druppels op je tong vallen...' Veel mensen voelen hierbij dat er in hun mond een reactie plaatsvindt: er worden sappen aangemaakt tegen het zure citroensap. Bewijs geleverd, want er is helemaal geen citroen.

Op eenzelfde manier blijkt ons lichaam te reageren op voorstelling van bewegingen. Minuscule spieropdrachtjes worden doorgegeven van de hersenen naar de spieren als we ons voorstellen dat we een bal schoppen. Ons 'neurale motorprogramma' (een soort aansturingsplan) voor het trappen wordt op zo'n moment geactiveerd. Er kan dus worden getraind, zonder dat er daadwerkelijk wordt bewogen. Uit onderzoek blijkt dat trainen 'in het hoofd' een duidelijk aantoonbaar effect heeft en dat vaardigheden verbeteren. Al blijft de gewone training natuurlijk wel effectiever.

De toepassing van het visualiseren is zeer divers. Voor bijna elke vraag is wel een oefening te bedenken die je met je visuele voorstelling kunt oefenen. Veel winst is te boeken in de wedstrijdvoorbereiding. Sporters kunnen bijvoorbeeld oefenen met de uitvoer van bewegingen, zoals bij turnen of schoonspringen, zonder kans op een blessure of vermoeidheid. Je kunt je zelfvertrouwen positief beïnvloeden, door de voorstelling van een mooi resultaat. Jonge sporters laat ik vaak een 'zelfvertrouwen-dvd'tje' maken, met hierop allerlei goede acties van zichzelf. Lekker om op weg naar de wedstrijd te bekijken. Ook kun je je zo voorbereiden op onverwachte situaties. Als je in je hoofd allerlei scenario's al hebt doorlopen, dan zul je, als er in het echt iets gebeurt, rustiger blijven en beter weten hoe te handelen. Geblesseerde sporters kunnen blijven doortrainen 'in het hoofd', zodat de motorprogramma's actief blijven. En zelfs trauma's kunnen worden bestreden met het virtueel oefenen. Zo werkte ik eens met een skiër die gevallen was en angst had voor de volgende wedstrijddag. Toen ik hem vroeg in gedachten de afdaling nogmaals te nemen, brak het angstzweet hem letterlijk uit, zo beangstigend was die ervaring. Vanuit ontspanning bouwden we toen langzaam de ervaring op. Eerst rustig van de berg af en bij goed gevolg steeds sneller, totdat hij weer op volle snelheid de afdaling kon maken, althans in zijn voorstelling. Maar de volgende dag op de piste kon hij ook zonder problemen volle bak afdalen, dankzij de kracht van zijn voorstellingsvermogen.

UIT ONDERZOEK BLIJKT DAT TRAINEN 'IN HET HOOFD' EEN DUIDELIJK AANTOONBAAR EFFECT HEEFT



Ivo Spanjersberg

IVO SPANJERSBERG IS SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOOG, COMMUNICATIETRAINER EN COACH. HIJ BEGELEIDT AL JAREN TOPSPORTERS EN PROFESSIONALS UIT DIVERSE DISCIPLINES. HIJ SCHREEF VERSCHIEDENE ARTIKELEN OVER HET MENTALE ASPECT VAN SPORT EN HET BOEK *SLAGEN, TIPS VOOR TENNISOUDEERS*.
WWW.IVOSPANJERSBERG.NL