

Entraînement de Visualisation

Points importants à se rappeler au sujet de la visualisation

1. L'entraînement de visualisation commence par un court exercice de relaxation, permettant de vider l'esprit et réduire les "interférences". Cela engendre des images plus claires et de meilleurs résultats.
2. Lorsque vous vous sentez relaxé, vous pouvez plus facilement créer la situation imaginaire que vous voulez visualiser. Dans votre entraînement à la visualisation, il est important que vous fassiez cela de manière très réaliste et vivante en imaginant des situations réelles avec leurs détails, incluant les couleurs, les sons, les gens et les conditions.
3. Pour vous aider, l'entraînement impliquera tous vos sens, de la même manière que vous expérimentez le monde "réel" sur la base du jour après jour.

Cela signifie que vous devrez vous concentrer sur ce que vous pouvez

| | |
|------------------|--|
| VOIR: | l'entourage, les couleurs, les gens |
| ENTENDRE: | la voix de votre cadre, des spectateurs |
| TOUCHER: | sensations comme la position du corps, des vêtements, le mouvement |
| SENTIR: | senteurs, air frais |
| GOÛTER: | le goût d'une boisson fraîche, d'une gomme à mâcher |

Bénéfices de la Visualisation

Les habiletés sont plus régulières:

En répétant vos habiletés, vous constaterez qu'elles deviennent plus régulières, particulièrement lorsque vous y faites appel sous la pression.

De nouvelles habiletés peuvent être apprises plus vite:

Toute habileté peut être visualisée et cela accélère le processus d'apprentissage.

La coordination entre l'esprit et le corps est meilleure:

L'utilisation de la visualisation aide à synchroniser l'esprit et le corps. Il est possible de visualiser avec succès des résultats permettant de construire des connexions neuromusculaires qui sont la clef de la coordination corps-esprit.

La confiance est plus grande:

De nombreux joueurs utilisent la visualisation de bonnes performances pour augmenter leur confiance, tandis que d'autres pensent à des situations compétitives et imaginent comment les manager au mieux. Ce qui réduit l'incertitude et engendre une plus grande confiance.

La concentration est plus aigüe:

En même temps que vos habiletés de visualisation se développent, vous éprouverez aussi une amélioration de la concentration. Cela provient de la meilleure organisation de votre pensée.

Des performances de pointe peuvent être réalisées:

La visualisation est un autre outil qui peut être utilisé dans la quête de la performance de pointe.

La prise de conscience de soi est meilleure:

La visualisation amène une plus grande conscience de votre position et de vous-même.

Note: • La visualisation doit toujours être positive. Ne répétez pas de "mauvaises habitudes"

- Les visualisations finales doivent être faites à la vitesse du match. Initialement, les coups peuvent être scindés en "séquences", mais ensuite effectués à vitesse normale.
- La visualisation peut être réalisée pour une épreuve spécifique, un joueur spécifique, une technique spécifique, une situation spécifique.