

NIEUWSBRIEF

12 april 2012

Highcoaching
Coaching op een hoger niveau



Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 2 nr. 4

Door Johan Hooglugt

SPORT

Sport is een onderdeel van het leven en vormt een integraal onderdeel van de onderwijssystemen in de wereld. Succes in sport voor jongeren op school kan echt een verrijking van de leerervaring zijn, maar te vaak wordt succes gemeten door wie de snelste of sterkste is.

De balans tussen emoties in Sport - en je leven

Het is niet vreemd dat een groot deel van wetenschap en technologie is toegepast in de richting van inspanningen op de verbetering van sportieve prestaties. Veel daarvan met betrekking tot de fysieke conditie.

Onderzoek hartcoherentie in de sport

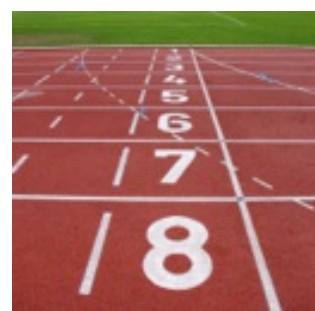
Het doel van dit onderzoek was om de effecten van de hartritme variabiliteit (HRV) biofeedback training met emotionele gevoelens over de sportprestaties van een dames volleybal team te onderzoeken. De deelnemers waren in staat om zichzelf te reguleren en tevens werd hun beleving van de interventie onderzocht. Individuele biofeedback training met behulp van de emWave® werd gegeven aan 13 student-atleten gedurende zes wekelijkse sessies. De

kwantitatieve resultaten ondersteunen de hypothese dat het team en de 13 deelnemers zelfregulerend konden handelen. De kwalitatieve resultaten toonden een positieve beleving van de interventie met betrekking tot de deelnemers als studenten, sporters, en teamleden. Tal van thema's kwamen uit de interviews als gevolg van de voordelen van de interventie naar voren. Dankzij het visualiseren van het hartritme op het computerscherm kwamen zij iets te weten over biofeedback en zelfregulering, zoals de verbetering van zelfbewustzijn en het vergroten van zelfcontrole. Het verminderen van de effecten van de fysieke en mentale stress met betrekking tot academische en atletische stijfheid. Het ervaren van versterking van de fysieke en mentale toestanden, verbeteren van atletische prestaties. Verbetering van de rust in het team en vriendschap. Hoewel verder onderzoek nodig is, tonen de resultaten van deze innovatieve interventies aan dat de potentie aanwezig is om de academische en atletische prestaties in groepsport te verbeteren.

Hartcoherentie is populair in vele sporten zoals:

- boogschieten
- geweer schieten
- golf
- tennis
- schaatsen
- atletiek
- wielrennen.

Allemaal sporten die intense focus en nauwkeurigheid vereisen. Verbeteringen hebben vooral betrekking op de timing van de vaardigheid met de hartslag en het verlagen van de hartslag. In een studie met acht Olympische geweer en schietspellen, ontving de helft van de groep constante cardiale auditieve feedback via oortelefoons tijdens het focussen op het richten terwijl de andere helft alleen instructies kreeg. De biofeedback groep haalde een verbetering van 51% ten opzichte van de controlegroep van slechts 2%.



Gebruik hartcoherentietraining in de sport(psychologie)

Veel vaker wordt hartcoherentietraining gebruikt door sportpsychologen. Niet alle sportpsychologen maken gebruik van hartcoherentietraining in hun praktijk. De kracht van deze training zit met name op het aanleren van mentale vaardigheden en concentratieoefeningen. De sporter kan de draagbare apparatuur gebruiken tijdens trainingen en wedstrijden om in de juiste hartcoherentie te komen. Het apparaat is niet groter dan een mobiele telefoon.

HeartMath

Het Institute of HeartMath voegt de dimensie van de emotionele training, een soort van "innerlijke technologie", toe in gereedschap van de atleet. HeartMath technieken, hart-ritme biofeedback programma's, leermiddelen en de emWave® technologie hebben al vele duizenden sporters van alle leeftijden over de hele wereld geholpen om een start te maken met het beheren van emoties, het verminderen van stress en het verbeteren van hun persoonlijke prestaties, zoals- sport, school, relaties en nog veel meer. Voor jonge mensen die worstelen met het veranderen van emoties als ze volwassen worden van kinderen tot pupers en jonge volwassenen, kan de extra druk verwarrend zijn en de spanning verpest het plezier van het sporten.

Feiten op een rijtje:

De invloed van HeartMath trainingen op sportprestaties

- * Voorbereiden van atleten op activiteiten die concentratie en motorische coördinatie vereisen.
- * Het maximaliseren van emotionele rust, concentratie en focus tijdens de wedstrijden.
- * Atleten verschuiven naar "de flow" voor het bereiken van hun beste prestaties.
- * Het verminderen van faalangst, het verplaatsen van stress gevoelens en zorgen in productieve energie.
- * Betere samenwerking en communicatie met de coaches en teamgenoten.
- * Het geven van directe feedback aan de atleten voor het stabiliseren van emoties, de balans van het autonome zenuwstelsel.
- * Het helpen van atleten vaardigheden te ontwikkelen voor het creëren van rust.
- * Het creëren van een groepsgevoel bij teamsporters



Informatie

Ben jij die (top)sporter die mentale steun nodig heeft om nog betere prestaties neer te zetten, neem dan contact op voor meer informatie.

Voor meer informatie bezoek mijn site: <http://www.highcoaching.nl>

Voor informatie stuur een mail naar: hooglugt@highcoaching.nl

Tel. 06-39558109



Ben jij benieuwd wat magnetische therapie voor jou kan betekenen? Voor magnetische sieraden bezoek mijn site <http://www.energetix.tv>

