

## Visualisering – selvtræning

### Formål og introduktion

Begrebet visualisering leder tankerne hen på den visuelle sans, men visualisering er ikke ensbetydende med, at man kun bruger den visuelle sans. Jo flere sanser der er involveret, desto mere virkelig er oplevelsen og desto bedre virker det.

Visualisering virker, fordi det at frembringe mentale sansebilleder fremkalder samme reaktioner i muskler, nervebaner og neuroner, som det rent faktisk at gøre det (udføre bevægelsen/være i situationen). Hjernen kan altså ikke skelne mellem en forestillet og reelt oplevet erfaring.

Når en fodboldspiller eksempelvis øver en finte igen og igen på træningsbanen, styrkes de nervebaner, der skaber bevægelsen – de styrkes næsten lige så effektivt ved blot at visualisere bevægelsen.

Når en håndboldspiller har spillet et vist antal kampe i Champions League, opnår han en vis ro og erfaring – han har trænet reptilhjernen i at forholde sig i ro (ikke fremkalde nervøsitet). En træning, der også kan opnås ved blot at visualisere oplevelsen.

### De tre faser

En god visualisering består af tre faser:

Fase 1 – Afspænding

Fase 2 – Selve visualiseringen

Fase 3 – "Opvågning"

### Metoden

Inden du går i gang er det vigtigt, at du beslutter dig for, hvad du gerne vil have med i din visualisering. Er det en bestemt aktion (eks. et kraftfuldt mål fra 9 m.) eller at have opnået et mål (eks. at stå med pokalen højt hævet over hovedet).

<b>Afspænding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer dig et roligt sted (siddende eller liggende).</li> <li>Tag 3-4 dybe ind-og udåndinger og forestil dig, at hver udånding efterlader din krop mere og mere afslappet.</li> <li>Forestil dig, at hele din krop bliver tung og varm og nærmest smelter ned igennem stolen/madrassen.</li> </ul>
<b>Selve visualiseringen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frembring et indre billede af det, du vil visualisere (se det fra dine egne øjne).</li> <li>Læg mærke til <b>hvor</b> du befinder dig. Se farverne, hør lydende, læg mærke til lugtene og mærk følelsen i kroppen.</li> <li>Læg mærke til <b>hvad</b> du gør i episoden og gennemgå den min. 5 gange og få så mange detaljer med som muligt.</li> </ul>
<b>"Opvågning"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tag 1-2 dybe ind-udåndinger og forestil dig, at hver indånding fylder dig med kraft og styrke.</li> <li>Forestil dig dine lunger giver dine muskler alt den ilt, de har brug for og forestil dig, at dit hjerte giver dine muskler alt det blod de har brug for.</li> <li>Læg mærke til lydene i det lokale, du befinder dig.</li> <li>Åben øjnene og sig "jeg har det godt og jeg er klar!"</li> </ul>
<b>Tips</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hvis du undervejs oplever forstyrrende tanker, så lad dem bare passere og find tilbage til hvor du kom fra (undgå at lade dem irritere dig).</li> <li>Visualisering skal trænes og nogle skal træne det mere end andre. Træningen kan foregå overalt, dog foretrækkes i starten omgivelser, hvor det er muligt at have helt ro</li> <li>For nogle kan det være en hjælp at få en "guidet visualisering" de første par gange.</li> </ul>