

AANDACHT DOOR ZICH TE FOCUSSEN

Dikwijls slaan we de bal mis (letterlijk en figuurlijk) door onvoldoende aandacht!

Gewoonlijk wordt ons hoofd overspoeld door een vloed van gedachten, kriskras van het ene onderwerp naar het andere en terug... zonder dat we er veel aan kunnen doen of er aandacht aan besteden.

Door deze 'chaos' is het natuurlijk wel moeilijk om zich te kunnen concentreren op de delicate uitvoering van bv. een tennishandeling!

Dit gevoel wordt exponentieel versterkt als we onder druk staan, net alsof onze processorsnelheid niet voldoende hoog is om die extra informatie te verwerken.

Hoe het eigenlijk allemaal werkt is stof voor academici.

Met de volgende 3 technieken of mentale tips kan ik jou helpen om je gedachtenstroom tot een kabbelend beekje te herleiden...

- 1. HAPPY FEET**
- 2. KIJK NIET MAAR VOLG DE BAL**
- 3. LUISTER NAAR JE ADEMHALING**

1. Happy feet (bedankt gekke pinguin) betekent dat je bewust (in eerste instantie totdat het een gewoonte is geworden om) in beweging bent, klaar voor explosieve acties en reacties. Deze eerste aandachtspunt is het makkelijkst te trainen.
2. Kijken naar de bal is goed, maar de bal echt volgen (TRACKING) en intern te focussen op 3 momenten is beter;
 - als de bal wordt geraakt door je tegenstander zeg dan 'hit'
 - als de bal stuitert/botst aan je kant zeg dan 'bots'
 - als je de bal raakt zeg dan 'hit'

Deze techniek zorgt ervoor dat je aandacht heel sterk geconcentreerd wordt en je daardoor steeds in het heden of het nu bevindt! Bovendien verbetert deze oefening je timing!

3. Door naar je ademhaling te luisteren wordt het rustig in je hoofd en ga je ervoor zorgen dat je letterlijk tot rust probeert te komen, je hartslag gaat vertragen en je kan helderder denken of maw beter concentreren op de uitdaging die de tegenstander je voorschotelt.

[Voor opmerkingen of commentaar klik hier!](#)

