



# Motor imagery

Het lichaam krijgt een soortgelijke, maar kleinere, trainingsprikkel als bij de daadwerkelijke uitvoering.

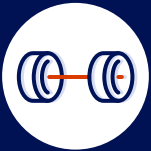


Motor imagery is het inbeelden van een beweging zonder deze daadwerkelijk uit te voeren.



Dit werkt het best als je meerdere zintuigen gebruikt.

## Geschikt voor sporters



Als aanvulling op fysieke training



Die efficiënt moeten trainen (bijv. weinig tijd of veel reistijd)

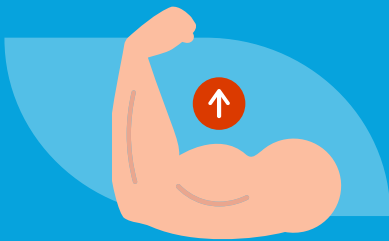


Bij blessures

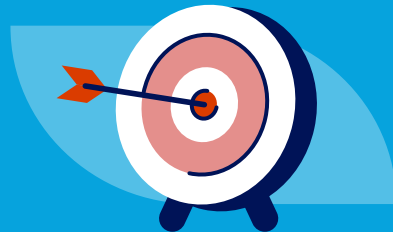


Met hoog blessurerisico

## Effect op prestatie



Behoud of toename van spierkracht



Mogelijk snellere en nauwkeurigere prestaties

## Praktische toepassing



Sessies van 15-20 minuten



3 keer per week

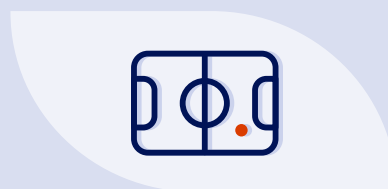


Gedurende minimaal 4 weken



### Fysiek

Visualiseer en voel de beweging alsof je deze daadwerkelijk uitvoert.



### Omgeving

Voer motor imagery uit in de omgeving die overeenkomt met de echte situatie.



### Taak

Stem de inbeelding af op je niveau en voorkeur. Beeld acties in die je beheerst en waar jij je aandacht op wilt richten.



### Timing

Visualiseer je actie in real-time en laat de ingebeelde beweging even lang duren als de echte.



### Leren

Pas motor imagery aan naarmate je beter wordt in een beweging.



### Emotie

Roep dezelfde emoties op als bij de echte situatie.



### Perspectief

Kies voor perspectief passend bij taak en niveau: intern (door eigen ogen) of extern (kijkend naar jezelf).