

VISUALISATIE

Het PETTLEP-model. Voor een toelichting, zie achterzijde.

Aspect	Wat ga ik precies visualiseren en hoe?
Physical	
Environment	
Task	
Timing	
Learning	
Emotion	
Perspective	

Het PETTLEP-model

Aspect	Betekenis
Physical	Zo dichtmogelijk bij de daadwerkelijke motorische uitvoering. Het gebruik (en eventueel vasthouden) van de relevante sportuitrusting kan hierbij helpen. Probeer ook dezelfde positie aan te nemen als bij de daadwerkelijke beweging (bijvoorbeeld, zittend in de boot).
Environment	Gebruik alle zintuigen om de omgeving zo identiek mogelijk te visualiseren. Wat hoor je, wat zie je, wat voel je, wat ruik je, wat proef je?
Task	Alle onderdelen van de taak; alle vaardigheden, handelingen en gedachten.
Timing	Real-time.
Learning	Aangepast aan het huidige vaardigheidsniveau. Word je beter in een bepaalde vaardigheid of heb je andere gedachten/emoties dan voorheen? Pas dan ook de visualisatie hierop aan.
Emotion	Neem dezelfde emoties en sensaties die je tijdens de race (waarschijnlijk) ervaart mee in de visualisatie. LET OP: zijn ze niet-helpend? Visualiseer dan hoe je hier effectief mee omgaat.
Perspective	Intern of extern. Een intern perspectief is het meest nuttig als de visualisatie zich richt op specifieke handelingen die je neemt of de gedachten die je hebt. Een extern perspectief – helicopterview – kan nuttig zijn voor een situatieschets. Bijvoorbeeld wanneer de ligging van de boten belangrijk is. Je kunt tijdens de visualisatie ook wisselen van perspectief.

Vragen?

Anne Bik
Sport- en prestatiepsycholoog

 anne@deprestatieacademie.com
 +31 6 5314 1892
 @deprestatieacademie