

Être meilleur au moment décisif

"wingwave" et hypnose sportive - atteindre des performances maximales grâce à la préparation mentale

La maîtrise du corps, la capacité de concentration et la résistance à l'effort sont des aptitudes indispensables pour réaliser des performances de pointe en compétition. L'entraînement axé uniquement sur le corps ne suffit plus aujourd'hui, l'état mental et émotionnel du sportif est également d'une importance décisive. Dans l'entretien avec Cornelia Heinzle, vous en apprendrez plus sur "wingwave" et l'hypnose sportive en tant que nouvelles méthodes efficaces pour y parvenir. Von Wolfgang

Altheide

Il est extrêmement important pour le sportif d'avoir toutes les ressources nécessaires à disposition et de pouvoir les mobiliser pendant les périodes d'entraînement et de compétition. Cependant, lors de l'entraînement, un blocage peut empêcher l'intégration d'un nouveau niveau de performance ou retarder le développement du sportif. En compétition, les blocages peuvent même coûter la victoire et réduire à néant en un instant tous les efforts consentis au cours de la période de construction intensive.

Il est donc essentiel de se déconnecter et de lâcher prise entre les compétitions et pendant les périodes sans entraînement, afin de pouvoir se reposer et régénérer ses forces. Mais ce n'est qu'en trouvant l'équilibre entre tension et détente, en éliminant de manière ciblée les facteurs de stress et les blocages, que l'on peut réaliser des performances de pointe dans le moment décisif, 'sur le fil'.

"wingwave" et l'hypnose sportive ont pour objectif d'amener le



Dans le processus de coaching, Cornelia Heinzle identifie les facteurs de stress au moyen du test O-Ring

sportif précisément à cet endroit.

En effet, les facteurs de stress qui pèsent réellement sur le sportif et qui l'entravent peuvent être identifiés grâce à l'analyse kinésiologique.

Le test kinésiologique myostatique, appelé test de l'anneau en O, permet de les identifier et de les traiter à l'aide de la méthode wingwave.

Madame Heinzle, pouvez-vous nous expliquer brièvement la méthode wingwave ou son application ?

De nombreux sportifs ont

Les gens d'une part souvent d'autre part, de tels souvenirs, de telles peurs peuvent justement provoquer des blocages qui empêchent souvent le sportif de fournir une performance précise.

Et la wingwave contrecarre les blocages naturels ?

Oui, exactement. Comme il serait fondamentalement trop difficile pour l'homme de s'adapter à toutes les menaces, il est préférable de se concentrer sur la prévention.

certainement déjà constaté qu'après une blessure physique, la capacité de réaction n'est plus la même. Bien que les blessures

sont parfaitement guéris et que plus rien ne s'oppose à la poursuite de l'entraînement, ils réagissent inconsciemment au moment décisif d'une manière différente de celle à laquelle ils sont habitués ou qu'ils souhaitent. La raison en est une protection naturelle. Notre cerveau est un réseau neuronal, dans différentes parties du cerveau sont enregistrés toutes nos expériences, nos modèles de comportement et nos sentiments, positifs mais aussi négatifs. Pour se protéger lors de certains mouvements et dans des situations similaires, le cerveau déclenche inconsciemment une alarme et empêche ainsi une performance optimale. Ce mécanisme a le

L'intelligence de la nature a résolu ce problème de la manière suivante : Pendant notre sommeil nocturne, notre cerveau traite les souvenirs qui ont laissé des traces émotionnelles dans notre subconscient. Dans ces moments-là, l'hémisphère droit du cerveau, dans lequel sont stockées les images et les émotions correspondantes, est très actif sur le plan neuronal. L'hémisphère gauche de la raison est au repos. Pendant ces processus de traitement, nos yeux font soudain des va-et-vient. Cette phase, appelée phase de REM (Rapid Eye Movement) fait en sorte que les deux

Les hémisphères cérébraux sont activés. Cela permet d'une part de stimuler le côté rationnel et d'autre part d'apaiser le côté émotionnel : les expériences négatives sont effacées dans le cerveau. La méthode wingwave reprend ce processus naturel.

processus de traitement naturel de notre cerveau et l'utilise de manière ciblée. Lors de l'intervention wingwave, le coach place sa main devant les yeux du sportif, de sorte que ses yeux bougent rapidement d'avant en arrière, comme pendant le sommeil. Une phase de sommeil paradoxal est ainsi créée à l'état de veille. L'effet est le même. Désagrément

Les souvenirs et les sentiments perturbateurs s'estompent, ce qui permet de dissoudre les blocages personnels d'un client.

La wingwave est donc une méthode très individuelle ?

Oui, absolument. wingwave utilise les trois composantes de la méthode : la programmation néo-linguistique (PNL), le test kinésilogique de la myostatite ainsi que la méthode psycho-traumatologique méthode de traitement EMDR. L'effet rapide de cette méthode étonne toujours. Il s'agit d'une méthode de coaching à court terme, développée par le couple de psychologues hambourgeois Cora et Harry Besser-Siegmund, qui agit de manière ciblée et individuelle sur la situation de l'individu et qui permet aux professionnels et aux sportifs d'atteindre des performances maximales.

L'hypnose sportive - une autre méthode mentale pour atteindre des objectifs sportifs

sportifs. L'idée qui sous-tend cette méthode est de cibler les points faibles pour en faire éventuellement des points forts. Les sportifs qui relèvent régulièrement les défis de la compétition connaissent très bien les états de transe hypnotique - lorsque toute la concentration est dirigée vers la compétition et que le monde environnant n'est plus perçu. Dans ces moments-là, un millièmme de seconde suffit souvent à faire la différence entre la victoire et la défaite.

Outre la méthode wingwave, l'hypnose sportive prend de plus en plus d'importance dans le domaine de l'entraînement d'un



Dans le coaching d'équipe, Cornelia Heinzle s'occupe individuellement de chaque sportif et utilise également des éléments éprouvés du coaching d'entreprise.

est orientée vers un objectif. L'hypnose sportive appliquée permet d'exercer une influence par des suggestions, par exemple sur les points faibles du sportif au départ d'une course : La situation est vécue mentalement de manière plus intense et le corps est invité à réagir plus rapidement.

Madame Heinzle, en ce qui concerne la méthode d'hypnose, vous parlez délibérément d'hypnose sportive, pourquoi ?

Parce que beaucoup de gens associent l'hypnose à l'hypnose scénique et veulent éviter d'être ridiculisés dans une situation similaire, ce qui est tout à fait compréhensible. Mais l'hypnose sportive n'a rien à voir avec l'hypnose scénique bien connue. En tant que coach, je peux aider les sportifs à guider la transe ou à entrer en transe, mais le client garde toujours le contrôle de lui-même.

Que peut accomplir le sportif grâce à l'hypnose sportive ?

Peu de sportifs sont conscients de tout ce qui est possible dans la

détente. Que ce soit le

Le fait de communiquer avec le subconscient permet d'aborder et de modifier presque tous les contenus. Travailler de manière détendue à la réalisation d'objectifs sportifs et avoir confiance en soi pour les atteindre ne sont donc plus des principes de hasard, mais un entraînement précis. Grâce à cette méthode, les athlètes peuvent apprendre à entrer dans la zone de fonctionnement optimal et à optimiser ainsi les processus. L'hypnose sportive fait appel à tout le trésor des ressources et des expériences individuelles, car il ne s'agit pas seulement d'entraîner les capacités mentales, mais surtout de mettre en pratique ou d'intégrer les connaissances et l'apprentissage dans l'entraînement physique et les compétitions. La manière dont on gère le vécu et les souvenirs influence directement sur la capacité de concentration et donc sur la manière d'y parvenir.

Wingwave et l'hypnose sportive, deux méthodes pour améliorer les capacités mentales du sportif.

de l'athlète. Mais quelle méthode le sportif doit-il utiliser et à quel moment ?

Chez les deux méthodes, l'une et l'autre, Seules ou combinées, elles permettent d'atteindre des performances maximales. Comme les premiers résultats sont rapidement visibles, l'expérience personnelle de chaque sportif l'aide à décider quel type de coaching, quelle combinaison est la meilleure pour lui - celle qui lui permet d'obtenir le plus de résultats personnels.

Mais quelle que soit la décision prise, il est important de savoir : Qu'il s'agisse de wingwave ou d'hypnose sportive, la santé reste toujours en ligne de mire et peut même souvent être optimisée par l'entraînement mental. Nous avons appris de l'Antiquité que "Mens sana in corpore sano", les Romains savaient déjà que seul un esprit sain dans un corps sain pouvait atteindre des performances maximales.

Cornelia Heinzle est coach certifiée en wingwave et en hypnose, formatrice en PNL et superviseuse et coach BSO, Heico Vision Est. 34, Pflugstrasse, 9490 Vaduz, www.heicovision.li