

HeartMath “Zone Performance Programma”, groepstraining voor (top)sporters:

De sporter die zijn emoties kan managen is in staat op momenten dat hij dat wil ‘boven’ zichzelf uit te stijgen. Is dit niet het ‘ongrijpbare’ fenomeen dat alleen bij de echte toppers als een mysterieuze uitstraling om hen heen ‘hangt’? Zijn dit aangeboren talenten die alleen in de schoot geworpen zijn bij de happy few of zijn het aan te leren vaardigheden, die iedere sporter in een staat van The Flow Zone kan brengen? Bij HeartMath, een onafhankelijk research centrum in Californië USA, geloven ze dat het bereiken van The Zone een intern proces is wat onder invloed staat van onze wil en wat we - bewust - kunnen ontwikkelen. The Zone is een staat van bewustzijn waar je motorische eigenschappen en intuïtie overgaan in een vloeiende coördinatie en concentratie. En de sleutel tot The Zone is coherentie.

The Zone en stress

Het resultaat van achttien jaar onderzoek op het HeartMath Instituut heeft ons meer kennis en inzicht gebracht over interacties tussen hart, brein en zenuwstelsel. Interacties, die van invloed zijn op reactiesnelheid, coördinatie en prestaties. We identificeerden een meetbare fysiologische toestand waarin optimale prestaties mogelijk zijn en waarin sprake is van emotionele stabiliteit. Deze toestand noemen we coherentie. Een toestand waarin sprake is van synchronisatie tussen het hart, de hersenen en het zenuwstelsel. Het is onmogelijk om tegelijkertijd stress te voelen en in The Zone te zijn. Stress is de term die gebruikt wordt voor de negatieve spanning, druk en belasting die het lichaam ondervindt als reactie op bepaalde gebeurtenissen. Stress is niet te elimineren uit sport. Het goede nieuws is echter dat je kunt leren omgaan met stress, zodat je sportprestaties kunt verbeteren. Tegelijk zul je gezondheidsproblemen voorkomen en je kwaliteit van leven toenemen.

Het Zone Performance Programma is speciaal ontworpen voor topsporters, coaches, trainers, sportpsychologen en iedereen die zijn of haar prestaties in de sport wil verbeteren en te helpen het hoogst haalbare te bereiken. Het zal je niet verbazen dat deze aanpak met iets andere accenten ook binnen het bedrijfsleven, gezondheidszorg of onderwijs zijn vruchten zal afwerpen.

Deelnemers leren:

- Stress reacties op het moment zelf te pareren, waardoor minder spierspanning en een heldere geest leiden tot betere coördinatie en slimmere beslissingen speciaal onder druk.
- Hun communicatie te verbeteren wat leidt tot meer sportbevrediging.
- De relatie te begrijpen tussen veerkracht en algehele gezondheid, prestaties, en duurzame carrières
- Het sport en trainingsklimaat te verbeteren, wat efficiënter leidt tot meer prestaties.
- Een vervolg plan te creëren voor verdere implementatie van hartcoherentie binnen hun sport(begeleiding).

Waarom het werkt.

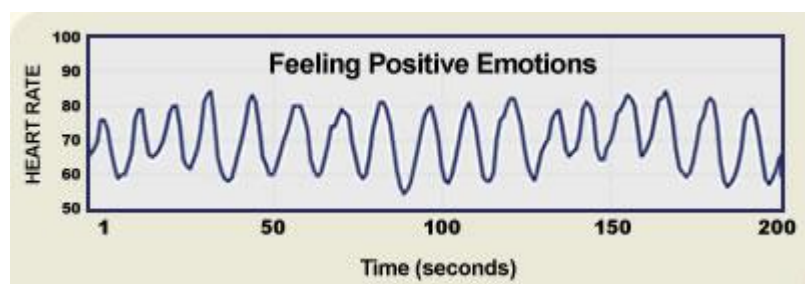
HeartMath's uitkomsten en opbrengsten binnen sport en organisaties zijn het resultaat van meer dan 18 jaar wetenschappelijk onderzoek in de fysiologie van leren en prestatieverhoging, zowel voor individuen als voor organisaties. Hart-gebaseerd sporten creëert een gebalanceerde integratie van mentale, emotionele en fysiologische factoren, wat leidt tot hogere prestaties. Onderzoek toont aan dat emoties gereflecteerd worden in ons hartritme patroon. Negatieve emoties leiden tot een ontregeling binnen ons zenuwstelsel en onze hartritme patronen, wat vervolgens ons lichaam en onze gezondheid negatief beïnvloedt. Tegenovergesteld zullen positieve emoties een toename van harmonie en coherentie te zien geven in ons zenuwstelsel. Dit helpt ons sneller te herstellen van gezondheidsaanslagen en voorkomt, en vermindert de negatieve effecten van stress.

Onderstaande grafiek toont hoe emoties ons hartritme patroon beïnvloeden. Het chaotische ritme gaat gepaard met negatief gevoelde emoties, zoals frustratie en het bouwt een schuld op in ons lichaam en geeft energie lekken.

Tegelijkertijd remt het ons brein om efficiënte motorische netwerken aan te spreken en juiste beslissingen te nemen. Positief gevoelde emoties, zoals waardering, gaan gepaard met een harmonieus en coherent hartritme patroon en een gezond functionerend hart-brein systeem. Dit genereert een toename in veerkracht, in energie niveaus, in mentale helderheid en motorische vaardigheid



Hart ritme bij druk



Hart ritme bij positief gevoelde emoties

Duur

Het programma bestaat uit 5 dagdelen verdeeld over drie dagen met een tussen periode van 3 en 4 weken om te oefenen. De dagen zijn van 13.30 uur tot 21.30 uur. De laatste dag tot 17.30 uur

Metten is weten

HeartMath heeft vele gevalideerde case studies en beschikt daardoor over harde bewijzen van de effectiviteit van het programma. Ook bij onze training zullen we de beginsituatie vastleggen en vergelijken met de bevindingen na afloop van de training. Hiervoor gebruiken we twee online vragenlijsten. Een werkgerelateerde stress vragenlijst en een medische klachten vragenlijst.

Inhoud van het programma:

- Voorafgaand en ruim een week voor de laatste dag een online meting.
- Inleiding in veerkracht en topprestatie
- Wetenschappelijke resultaten van dit programma;
- Theoretische achtergrond: autonome zenuwstelsel, hormoonstelsel, bloeddruk, hartslag, hartslagvariabiliteit (hartritme), 3 breinen, coherentie.
- Werkdruk/spanning/stresshantering en Prestatie
- Inzicht in jouw emotie landschap
- Effect van negatieve en positieve emoties op het **Hartritme: de** belangrijkste gezondheidsindicator voor de mens
- Wetenschappelijk bewezen 'HeartMath' technieken:
 - **Neutral®**: neutraliseren van stress en direct stoppen van energielekken en negatieve emotie
 - **Quick Coherence®**: om in de 'flow' te geraken
 - **Attitude Breathing®**: gewenste kwaliteiten versterken en belemmerende patronen positief veranderen.
 - **Heart lock-in®**: techniek voor opbouwen van krachtige hartconditie als basis voor topprestatie in je werk
 - **Freeze-frame®**: probleemoplossingstechniek
- Trainen op de computer met de infrarood sensor en biofeedback software emWavePC® en het meten van de progressie: **meten is weten**
- Coherentie verhogende oefeningen waaronder chi gong oefeningen.
- Het bevorderen van een **Ideale Prestatie Staat** ofwel 'Flow'.
- Gezondheid en topprestatie op fysiek, emotioneel, mentaal en wezenlijk niveau
- Praktische toepassingen van de HeartMath technieken, in communicatie, en relevante sport situaties.
- Hoe je anderen beïnvloedt met je hartritme.
- Vervolgplan randvoorwaarden voor toepassingen binnen de sport.

Biofeedback materiaal.

Tijdens de training wordt veel geoefend met het emWave PC programma. Bij deze training gaan we ervan uit dat de deelnemers in het bezit zijn van het HeartMath coherence systeem (zowel PC als mobiele biofeedback), waardoor ze thuis in de tussen periode en na afloop van deze training veel kunnen oefenen om de nieuwe vaardigheden te verankeren in neuronale circuits.