

Tijdens deze eerste sessie rond bewustwording werd er stil gestaan bij de verantwoordelijkheid van de speler en zijn/haar betrokkenheid tot het maken van een keuze en het spelen van een shot.

Kristof Vermeiren bracht zeer waardevolle informatie naar voor waarbij de spelers werden uitgenodigd om stil te staan bij de zin van snooker, het engagement dat de speler niet alleen fysisch maar vooral ook mentaal dient aan te gaan. Perfectionisme zowel als falen kwamen uitvoerig aan bod, evenals denkpatronen en concentratie tijdens de uitvoering.

Didier De Proost vulde aan met een schets rond 'evolutie' en hoe alles in teken staat van het verbeteren van jezelf op de tafel en als mens. Hierbij ging ook de nodige aandacht uit naar de belangrijkheid van negatieve ervaringen en het sleutelwoord 'controle'. Verder werd er stil gestaan en in kaart gebracht bij alles wat er allemaal nodig is om een 'goede' snookerspeler te worden.

Ook 'voeding' kwam aan bod. Hier werd er stil gestaan bij de verschillende processen in ons lichaam en de meest elementaire voedingsstoffen.

De dag werd afgesloten met een inkeermoment rond ademhaling, rust en bewustwording om uiteindelijk voldaan naar huis weer te keren.

Een zeer intensieve doch geslaagde dag waarbij het bewustzijn van ons eigen functioneren centraal heeft gestaan, alsook informatie en kennis is doorgegeven rond de zin en het doel van de beleving van snooker als speler.

SOV voorzitter

De Proost Didier