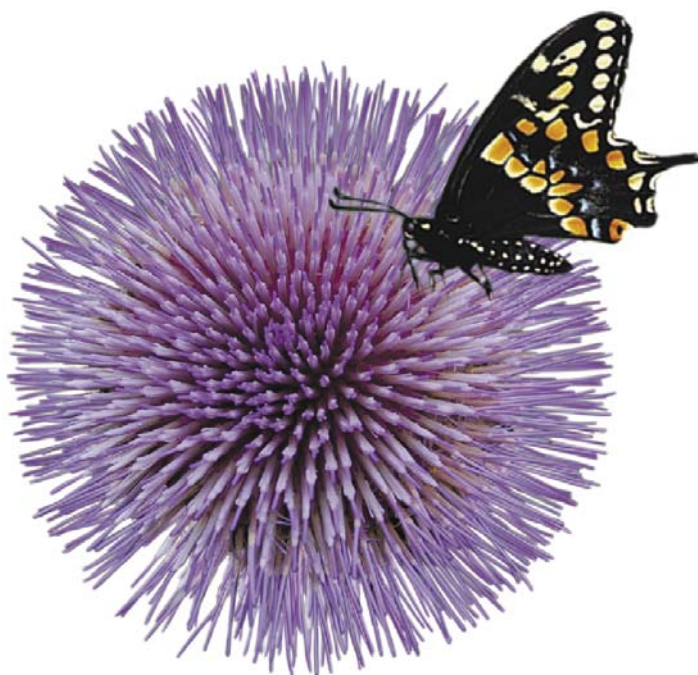


# ONTSPANNEN SPORTEN



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG Basiscursus Ontspanningstechnieken
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

## ONTSPANNING EN SPORT

Spanning roept emoties op en emoties kunnen soms weer leiden tot topprestaties. Dat is onder andere het geval bij sportbeoefening. Op het eerste gezicht zou je kunnen stellen dat spanning dus een positieve factor is, maar in veel gevallen wordt de sporter ook geconfronteerd met vervelende en zelfs ziekmakende vormen van spanning. Daarom besteden wij daaraan in deze les aandacht. Overigens doen zich in het dagelijkse leven buiten de sport vergelijkbare situaties voor, zodat ook in die gevallen de aangedragen oplossingen soms met succes kunnen worden toegepast.

Sport is in veel gevallen een zaak van het aangaan van een uitdaging. Dat is dus de positieve zijde van de spanning: proberen dat te doen wat je eerst niet voor mogelijk hield, iets presteren waar je voordien nog niet toe in staat was. Er bestaat bij het beoefenen van sport een neiging om de prestaties elke keer weer hoger te willen stellen. De prestaties van de vorige keer zijn de volgende keer niet goed genoeg. Overigens komt dit fenomeen niet bij alle sporten voor en ook niet bij iedere sporter. De vorm van de sport en het competitie-element kunnen daarbij een belangrijke rol spelen. Ook de instelling van de sporter vormt hier een belangrijk gegeven. Bij een en hetzelfde voetbalelftal uit een boerendorp zullen er spelers zijn die bij elke wedstrijd óp zijn van de zenuwen en de nacht ervoor nauwelijks in slaap kunnen komen, terwijl andere voor zo'n wedstrijd de schouders ophalen en zeggen: 'Ik zal wel zien wat het wordt.'

Bij teamsporten kan de spanning in veel gevallen beter verdeeld worden over de verschillende spelers. Gaat het om een individuele sport, dan is de persoonlijke inzet soms veel groter. Het lijkt wel of het belang van een goede prestatie groter is, het is een persoonlijk belang want alleen de sporter zelf is immers belangrijk als het om de overwinning gaat.

## ANGSTEN IN DE SPORT

Nogal wat sportmensen worden dus geplaagd door angsten en spanningen. Die angsten en spanningen zijn er in vele verschijningsvormen en gradaties. Angst wordt in de sportpsychologie gezien als een noodzakelijke aanvulling van opwinding. Soms is angst en vrees overigens moeilijk te onderscheiden van opgewondenheid. Toch komen sporters soms op een punt dat hun opwinding te groot wordt. Dan slaat de angst toe en dit heeft op zijn beurt weer een negatieve invloed op de prestaties. Dit komt vooral voor bij atleten, individuele sporters bij uitstek die in nogal wat gevallen vaak en langdurig trainen om slechts een enkele maal een optimale prestatie neer te kunnen zetten. Veel atleten leven dan ook voortdurend op de rand van overprikkeldheid, alhoewel sommige leren hoe ze deze toestand bij zichzelf in de hand kunnen houden.

Sommige sporters vrezen niet alleen dat ze geen goede prestatie zullen kunnen leveren maar zijn daarbij ook nog bang blessuren op te lopen. Een blessure oplopen betekent in nogal wat gevallen dat de sporter voor korte of langere tijd is uitgeschakeld. Daardoor kan hij of zij niet alleen onmogelijk deelnemen aan de sport, maar ook niet de noodzakelijke training volgen. Elke dag niet trainen betekent dat de prestaties achteruitgaan waarbij ook nog eens de lichamelijke conditie afneemt. Vaak hebben atleten voor het leveren van een prestatie al maandenlang getraind en krijg je een blessure, dan kan een groot deel van de trainingstijd voor niets zijn geweest.

Deze vorm van angst doet zich niet alleen voor bij atleten, maar bijvoorbeeld ook bij voetballers en golfspelers. Zo is een verhaal bekend van een golfer die niet meer tegen de zon in durfde te spelen, terwijl hij dat vroeger zonder morren wel deed. In het verleden was het hem enkele keren gebeurd dat hij bij het tegen de zon in spelen de bal na het afslaan niet meer kon volgen. Het gevolg was dat hij langdurig en een keer zelfs tevergeefs naar de bal moest zoeken, waardoor hij op een gegeven moment zelfs een kampioenschap verspeelde. Het gebeuren was

voor deze man kennelijk zo traumatisch geweest dat hij uiteindelijk niet meer tegen de zon in durfde te slaan. Voor toernooien waarvan hij het vermoeden had tegen de zon in te moeten spelen schreef hij niet meer in en dit kostte hem uiteindelijk zijn golftitel.

Angst gaat in alle gevallen vergezeld met lichamelijke spanning. Als de angstige spanning groter wordt dan voor een positieve prikkeling gewenst is, kun je dit neurotisch noemen. Soms treedt die spanning op omdat iemand niet kan kiezen tussen zijn of haar vecht- of vluchtreflex. Een deel van jezelf wil vechten tegen een situatie, terwijl een ander deel juist wil vluchten. Lijd je aan angstige spanning, dan stimuleert dat je vluchtreflex, maar deze reactie wordt tegengehouden door het feit dat je met een ander wilt wedijveren, het feit dat je wilt winnen. De twee reflexen werken elkaar dus tegen, wat wel lijkt op gas geven tijdens het autorijden en tegelijk het rempedaal ingedrukt houden.

Wanneer deze situatie je overkomt heb je het gevoel in een doodlopende straat te staan. Je bent als verdoofd, maar ook gefixeerd op de prestatie die je moet leveren. Kortom: er is geen andere uitweg dan het aangaan van de strijd, de tegenstander proberen te verslaan. Angst gaat er in dergelijke gevallen soms uitzien als woede. Bij woede wordt in een kort moment een blokkade van spanning gevoeld, het wordt de woedende persoon rood voor de ogen. Iemand verkeert op dat moment in een 'piektoestand' en is tot veel meer in staat dan op andere momenten. Dit zie je optreden bij sommige gewichtheffers: voordat ze gaan heffen ziet hun gezicht er vervaarlijk uit en tijdens het heffen zelf maken ze allerlei geluiden. Sommigen kreunen, anderen grommen en weer anderen brullen als een leeuw. Is de prestatie geleverd, dan zie je de meeste gewichtheffers ter plekke ontspannen en gooien ze de halter met kracht tegen de grond.

### *ANGST EN ONTSPANNING GAAN NIET SAMEN*

Het is een bekend feit dat angst en ontspanning niet samen kunnen gaan. Als de lichamelijke spanning ont-

laden wordt, neemt ook de geestelijke spanning af. Bij veel sporters zie je dat ze na het presteren even kalm gaan zitten, een aantal keren diep inademen en zich daardoor vrij snel ontspannen.

Als de spanning bij het beoefenen van sport te veel wordt kun je je afvragen: 'Waar voel ik de spanning?' Het is dan vaak nuttig om na te gaan in welk deel van je lichaam de spanning zit. Dat punt vormt immers de oorsprong van het gespannen gevoel en het herkennen ervan is een eerste stap op weg naar ontspanning. Er ontstaat dan tevens een kleine afstand tussen je lichamelijke 'zelf' en je gevoelens. Vanuit deze visie kun je als sporter ook voorkomen dat je bij de sportbeoefening gespannen raakt. Wanneer je de ervaring hebt dat de gespannenheid vanuit een bepaald deel van je lichaam ontstaat, kun je een plan maken hoe je daar in de toekomst mee omgaat. Op die manier stel je -in tegenstelling tot de golfspeler van daarnet- jezelf in staat om spanningen beheersbaar te maken.

Heb je eenmaal je spanningspunt of spanningspunten gevonden, dan kun je je ademhaling verdiepen en je van de kruin tot de voetzolen ontspannen. Tegelijk besteed je aandacht aan het onder controle houden van je spieren, want die worden als je angstig bent altijd extra aangespannen en belast.

Er zijn heel wat mogelijkheden voor sporters om zich te ontspannen en met hun angsten af te rekenen. Bij al deze technieken is er sprake van het verminderen van de lichamelijke spanning door middel van visualisaties, alhoewel sommige van deze technieken weer nauwelijks iets met visualisaties te maken hebben. We maken bij de behandeling van deze technieken onderscheid tussen klachten voor de wedstrijd, tijdens de wedstrijd en in situaties waarin iemand herinneringen heeft aan een traumatische gebeurtenis uit het verleden.

## ONTSPANNING VOOR DE WEDSTRIJD

Sommige sporters hebben in de loop van de tijd hun eigen technieken ontwikkeld om tot een goede ontspanning te komen. Anderen lukt dit helemaal niet, of in onvoldoende mate. Er speelt nog een andere factor mee in de beleving van spanning en angst: de trainer. Een trainer moet altijd zeer behoedzaam met deze punten omgaan omdat anders de belangen van de sporter behoorlijk geschaad kunnen worden.

Het heeft weinig zin om iemand over de grenzen van zijn spanning of angst heen te jagen. Een keertje zeggen dat het allemaal niet zo erg is als de sporter wel beweert zal niet zoveel schade opleveren, maar iemand over de kling jagen heeft haast altijd negatieve gevolgen. Misschien dat de sporter na de aanmoediging van een trainer die tegen hem staat te schreeuwen de prestatie wel zal leveren, maar de volgende keer wordt de angst nog groter. Hij of zij is dan niet alleen bang onvoldoende te presteren of geblesseerd te raken, maar krijgt er ook nog eens de angst voor een boze of 'verdrietige' trainer bij.

Sommige sporters trekken voor het begin van een wedstrijd rare gezichten, maken vreemde geluiden of springen als een clown in het rond. Anderen doen het rustiger aan en versnellen of vertragen hun ademhaling, terwijl weer anderen even in meditatie gaan. Een aantal methoden laten we nu even de revue passeren.

### MENTALE REPETITIE

Eerst wordt er een ontspanningsoefening naar keuze gedaan en daarna wordt een mentale repetitie uitgevoerd van de prestatie die men tijdens een wedstrijd moet leveren. Een goed voorbeeld hiervan is een proefwedstrijd bij het boksen. De sporter doet eerst de ontspanningsoefening die hem het beste ligt en gaat vervolgens de ring in om een proefwedstrijd te boksen. Deze proefwedstrijd zal nooit zo fanatiek verlopen als de werkelijke wedstrijd, maar brengt iemand wel in de stemming. Al boksende kun je jezelf voorstellen hoe je de ander straks zult raken

om daarmee punten te scoren. Het is dus belangrijk dat bij deze training dezelfde vaardigheden en bewegingen worden gebruikt als in de werkelijke wedstrijd nodig zullen zijn.

Deze manier van mentaal repeteren van de vaardigheden en de bewegingen maakt het lichaam en de geest bekend met de situatie. Niet alleen bij boksen, maar ook bij andere sporten waarbij meer dan twee personen tegelijk met elkaar in het strijdperk treden, kun je deze training toepassen, bijvoorbeeld bij een voetbaltraining. Een deel van het elftal speelt aan de ene zijde van het veld en een deel aan de andere zijde. De spelers van de twee kanten hebben andere shirts aan en zijn dus duidelijk herkenbaar: 'wij zijn wij en zij zijn zij'. Er zijn dus duidelijk tegengestelde belangen, net als een paar dagen later in de 'echte' wedstrijd.

#### *HET POSITIEVE ZELFBEELD*

Zonder een positief zelfbeeld is elke sporter gedoemd te verliezen. Het gaat bij de sportbeoefening vooral om het geloven in jezelf, er zeker van zijn dat je kunt winnen, dat je goed bent in wat je doet. Heb je als sporter geen positief zelfbeeld, dan zul je daar aan moeten werken, omdat anders vroeg of laat vervelende situaties kunnen ontstaan.

Het oefenen om tot een positief zelfbeeld te komen wordt voorafgegaan door een ontspanningsoefening naar keuze. Daarna probeer je jezelf voor te stellen wie en wat je als sporter bent. Je doet je best en je bent goed in je sportbeoefening. Je voelt je in conditie, maar je hebt twijfels. Kijk eens naar wat sommige sporters van zichzelf vinden, voor en tijdens een wedstrijd. De bokser Mohammed Ali riep keer op keer: 'I am the champion', ik ben de kampioen. Deze sportman bokste niet alleen, maar schreef ook gedichten. In een van zijn gedichten typeerde hij zichzelf als 'dansen als een vlinder en steken als een bij'.

Of de voetballer van een amateur-elftal die altijd wel wist hoe hij de bal om iemand heen moest spelen en zichzelf ooit 'slim' noemde. Als sporter -en ook als niet sporter- mag je jezelf best een bepaalde kwalificatie geven. Ben je een echte doorzetter, noem jezelf dan bijvoorbeeld 'ijzervreter'. Het geven van een naam aan je gedrag versterkt in veel gevallen het inzicht in je eigen functioneren. Kun je je voorstellen hoe trots het jongetje is dat op het voetbalveld een balletje trapt en door een toeschouwer 'de kleine Cruyff' wordt genoemd.

Je mag jezelf dus best een bepaalde goede kwalificatie aanmeten. Misschien blaas je daarbij de eerste keer een beetje hoog van de toren, maar als je steeds beter presteert word je uiteindelijk trots op je bijnaam. Of dat nu 'een boom van een kerel' is of 'klein maar dapper', het geeft in alle gevallen een vorm van waarde aan: een positief zelfbeeld.

Dagdroom maar eens over je eigen prestaties en zie jezelf als iemand die zijn of haar sporen in de sport verdiend heeft: een voorbeeld. Stel je voor dat je zelf die persoon bent waarvan je de prestaties graag wilt evenaren. Noem jezelf maar eens voor even 'Koeman' of 'Schumacher', droom er maar van en realiseer je dat je in staat zult zijn dezelfde prestaties te kunnen leveren. Je kunt immers ooit...

Deze visualisaties kunnen het beste kort duren en worden onderbroken door perioden waarin traag en diep adem wordt gehaald. Wanneer je als sporter steeds beter gaat presteren zul je met deze visualisaties een steeds positiever zelfbeeld ontwikkelen.

### *DE KRACHT VAN BEKRACHTIGINGEN*

Tijdens de training en de voorbereidingen voor een wedstrijd zeggen sporters vaak bepaalde dingen tegen of in zichzelf, bijvoorbeeld: 'Ik blijf binnen de lijnen lopen' of 'Ik haal hem pas op het laatste moment in.' Daarmee programmeer je jezelf min of meer om dat wat je voorgenomen hebt om te doen ook werkelijk toe te passen tijdens

de wedstrijd. Daardoor wordt een groot deel van de twijfels tijdens de wedstrijd weggenomen en zal de prestatie die je levert ook nog eens extra worden bekrachtigd.

Behalve het herhalen van zinnen kun je ook bepaalde visualisaties gebruiken tijdens een wedstrijd. Stel je voor dat je een schaatswedstrijd gaat rijden en je weet tegen welke tegenstander je gaat rijden. Je zult je dan proberen in te leven in de schaatstechniek en -tactiek van je tegenstander. Al tijdens je eigen training vorm je een beeld van hoe je straks zult gaan rijden, wanneer je je armen uit gaat slaan om daardoor tijdens het meer kracht zetten in evenwicht te blijven. Ook het moment waarop je gaat versnellen kun je visualiseren. Tijdens de training versnel je op een bepaald moment en wanneer je dat beeld tijdens de wedstrijd op kunt roepen en je ook daadwerkelijk versnelt zal dat je zekerheid op dat moment doen toenemen.

### *FYSIEKE VAARDIGHEDEN OEFENEN*

Trainen is een belangrijk facet van sportbeoefening. Zonder training vallen de prestaties altijd tegen en je mist dan de techniek en de ervaringen die je tijdens een wedstrijd juist zo hard nodig hebt. Je zou kunnen zeggen dat hoe beter de training, hoe minder de angst en daarmee de spanning kan zijn. Als je tijdens de training bepaalde technieken geoefend hebt en daarmee goede ervaringen hebt, zul je die tijdens een wedstrijd ook beter kunnen en durven gebruiken.

Het oefenen van deze vaardigheden vlak voor de wedstrijd kan heel belangrijk zijn. Dat kan het beste gebeuren met een trainer, een medesporter of een goede vriend. Het voor de wedstrijd beoefenen van je lichamelijke vaardigheden heeft het voordeel dat je op dat moment weet dat je het nog kunt, dat je over de conditie en de techniek beschikt en daarom een goede kans maakt om te winnen. Daar komt nog bij dat bewegen een uitstekende manier van ontspannen is. Neem de proef maar eens op de som wanneer je nerveus bent: beweeg, dans, loop en je zult merken dat het ontspant. Het oefenen van je

lichamelijke vaardigheden is dus niet alleen nuttig voor sporters, maar in feite voor iedereen.

### *HET DOEL VOOR OGEN HOUDEN*

Welk doel heb je als sporter, bijvoorbeeld bij hardlopen? Je wilt zo snel mogelijk van de start naar de finish lopen, maar je weet dat je bij het nemen van de bocht weer last kunt krijgen van een oude enkelblessure. Wat is het doel waarmee je de wedstrijd ingaat: het zo snel mogelijk bereiken van de finish of zo door de bocht lopen dat je geen last van de enkelblessure krijgt?

Je begrijpt al dat de eerste doelstelling, het halen van de finish alleen een positieve inspanning is. Maar anders is het met de blessure, want daar is een behoorlijke dosis angst in het spel. Waarvoor loop je deze wedstrijd? Om een enkelblessure te voorkomen? 'Nee,' zal nagenoeg elke sporter zeggen, 'om te winnen'. Je hoeft natuurlijk niet roekeloos met een oude blessure om te gaan, maar voorzichtigheid is iets anders dan angst. Je kunt ook stellen dat je de wedstrijd ingaat met het doel te winnen en dat je daarbij je enkel in de gaten zal houden. Misschien vergeet je die enkel zelfs en win je de wedstrijd. Wat is het doel waarmee je de wedstrijd loopt? Ook in het dagelijkse leven kun je je dit heel vaak afvragen. Het opsplitsen van je doelen lijkt vaak zo moeilijk maar is in feite kinderlijk eenvoudig.

### *ANGST OMZETTEN IN OPWINDING EN ENERGIE*

Angst en gespannenheid hebben niet alleen maar negatieve kanten. Ze zorgen er ook voor dat we voorzichtig zijn in bepaalde opzichten. De meeste autocoueurs zijn blij met hun angst omdat ze weten dat ze zonder angst veel te roekeloos zouden zijn en er gemakkelijk het leven bij zouden kunnen laten.

Angst zorgt ook voor opwinding en opwinding vormt niet alleen een positief element bij het sporten maar ook bij alle andere bezigheden in het leven. Stel je eens voor dat je over een glibberige plank een sloot moet oversteken. Je kunt je daar natuurlijk heel zenuwachtig en angstig

over maken, maar je kunt ook stellen: 'Over deze plank lopen, het risico lopen er vanaf te vallen, deze manier van de sloot oversteken maakt me opgewonden.' Waarschijnlijk zal een deel van de angst van je afvallen en de vrijkomende energie zich omzetten in opwinding. Angst is in dit geval een negatieve ervaring, terwijl je opwinding juist positief is. Zo zie je dat energie zowel ten negatieve als ten positieve kan worden aangewend.

Het omzetten van angst in opwinding kun je ook toepassen bij een wedstrijd. Stel je voor dat je al vaker tegen een bepaalde andere sporter bent uitgekomen en je hebt van hem of haar altijd verloren. Je kunt de volgende wedstrijd dan op twee verschillende manieren ingaan. De eerste manier is om bang te zijn om voor de zoveelste keer van je tegenstander te verliezen. De tweede manier is om je voor te stellen hoe spannend het is om tien keer van die ander verloren te hebben en de elfde keer te kunnen winnen. Stel je eens voor wat een revanche je dan kunt nemen. Dat je toch kunt tonen het ook eens beter te kunnen dan die ander en niet altijd op de tweede plaats te eindigen. Soms zie je dat mensen die hun angst omzetten in energie plotseling tot grote prestaties komen.

### *DE NEGATIEVE VERWACHTING*

Hoe raar het misschien op het eerste gezicht mag klinken, het hebben van een negatieve verwachting kan ook heel ontspannend zijn. In het begin van dit hoofdstuk hebben we het al gehad over de voetballer die met het idee 'winnen we deze keer niet, dan winnen we een andere keer wel' het veld opstapt, een houding die het je in emotioneel opzicht wel heel gemakkelijk maakt als je aan sport doet.

Sommige mensen zullen echter ook hun angst overwinnen door een nog negatievere houding aan te nemen: 'Ik win deze wedstrijd toch niet' of 'Ik eindig natuurlijk weer op de laatste plaats.' Daar hoeft geen berusting uit te klinken, het mag ook ergernis zijn. De angst slaat dan om in een negatieve visie op de prestatie die je gaat

leveren. Dat lijkt niet zo erg motiverend, maar bij sommige mensen werkt deze houding het presteren juist in de hand. Je kunt het negatieve beeld over jezelf zo verhevelen dat je er heel geïrriteerd door raakt en vervolgens kwaad wordt op jezelf. Daardoor kan een toestand van opwinding ontstaan die juist weer zorgt voor een grote mate van inzet.

Een andere vorm van negatieve verwachting is jezelf de vraag te stellen wat het ergste is dat je tijdens de wedstrijd kan overkomen. Denk er maar eens over na welke blessuren je op kunt lopen, hoe hard het publiek 'boe' tegen je kan roepen, hoeveel straf je van de scheidsrechter kunt krijgen en welke lage plaats op de ranglijst je wel niet zult krijgen. Probeer je het ergste voor te stellen. Niet op één punt, maar op een heleboel punten. Sommige topsporters gebruiken deze techniek en dat is soms zichtbaar doordat ze vlak voor de start ineens in lachen uitbarsten, zonder dat de omstanders weten welk binnenpretje zo iemand heeft.

Ook bij deze ontspanningstechniek is het goed om regelmatig diep adem te halen.

### *OOK AFLEIDEN HELPT*

Ben je wel eens de situatie tegengekomen dat je je vreselijk zorgen maakte over het een of ander. Je piekerde je suf en had daardoor helemaal geen zin om ook maar iets te doen. Opeens staat een oude kennis voor de deur die je al jaren niet meer gezien hebt, maar aan wie je wel regelmatig hebt gedacht. Je laat die persoon binnen, je biedt een kopje thee aan, je haalt de beste koekjes uit de kast en je praat urenlang met elkaar over de afgelopen jaren waarin je elkaar niet hebt gezien of gesproken. Pas uren later vertrekt de oude kennis weer en terwijl je de rommel opruimt geniet je nog na van de hernieuwde kennismaking en denk je 'wat kunnen mensenlevens toch anders lopen'. Als de dag op zijn einde loopt zie je ineens iets dat je herinnert aan datgene waarover je zoveel zorgen had. Je was het helemaal vergeten!

'Doen' is dus een heel belangrijk facet bij het afleiden van spanningen en angst. Als je erg gespannen bent kan het voorkomen dat het bijna onmogelijk is jezelf ertoe brengen om te ontspannen. Maar ontstaat er onverwacht een nieuwe situatie, waarin je als het ware meegesleept wordt, dan is de kans groot dat je je zorgen -weliswaar vaak tijdelijk- vergeet of dat deze op de achtergrond raken. Dat is ook het geval wanneer je aan sport doet. Het kan heel goed zijn om niet te gaan zitten piekeren of hard te gaan trainen, maar om juist iets anders te gaan doen. Een praatje maken met een collega-sporter over diens jongste kind, of de trainer of de veldmensen helpen bij het voorbereiden van de wedstrijd. In ieder geval niet bezig zijn met de prestatie die je straks gaat verrichten maar gewoon leven, zoals je dat ook zou doen als je niet vlak voor een wedstrijd stond. Werken met je lichaam heeft daarbij de voorkeur.

Een laatste manier van afleiden die we hier behandelen is een algemene. Sommige sporters nemen voor het leveren van hun prestatie een slok van een sportdrink of zelfs een alcoholische drank, eten iets bepaalds of wrijven zich in met een bepaalde crème die soms ook een speciale geur heeft. Een enkeling stampt eens flink op de vloer om de kou uit zijn of haar voeten te verdrijven en een ander spuwt een paar keer.

Het zijn allemaal manieren om ervoor te zorgen dat je zoveel mogelijk plezier hebt aan het beoefenen van je sport. Alhoewel, we hebben het nog alleen maar gehad over de tijd vóór de wedstrijd. Daarom gaan we nu eens kijken naar de mogelijkheden om te ontspannen tijdens het sporten of de wedstrijd.

## ONTSPANNING TIJDENS DE WEDSTRIJD

Ook tijdens een wedstrijd kun je als sporter allerlei vormen van ontspanningstechnieken toepassen. Toch is het vooral belangrijk om voor de wedstrijd de nodige ontspanning op te doen. Wanneer dat niet het geval is zal de gespannenheid tijdens de wedstrijd meestal groter zijn. Daar komt nog bij dat ontspannen tijdens een wedstrijd veel meer inspanning en ervaring vereist dan ontspannen tijdens het voorbereiden van de wedstrijd.

### *De rustige plaats*

*Deze ontspanningstechniek kun je toepassen tijdens een pauze bij het sporten. Vooraf dien je de techniek goed onder controle te hebben om er optimaal gebruik van te kunnen maken.*

*Eerst zoek je een plekje waar je minstens vijf minuten achtereen ongestoord kunt verblijven. Het beste kan dat een heel rustige plaats zijn waar je graag verblijft en waar je -ook buiten het sportleven- goede gevoelens bij hebt, bijvoorbeeld in de tuin of in het bos, een plekje aan een slootkant in het boerenland of in een kapel. Ga op die rustige plaats zitten of liggen en word je bewust van je aanwezigheid op deze plek. Bekijk alle details goed, kijk naar de vormen en naar de kleuren. Hoor de geluiden van de vogels, het geluid op de achtergrond, het ritselen van de boombladeren, het loeien van een koe of het blaten van een schaap. Adem diep de lucht in en snuif, ruik de geur van de omgeving, de geur van planten of dieren, of bijvoorbeeld de geur van wierook of kaarsen. Blijf dan stil en zwijgend zitten of liggen en sluit daarbij je ogen.*

*Je bent je nu bewust van de plek waar je verkeert en je hebt zoveel mogelijk details in je opgenomen. Blijf als het kan langer dan vijf minuten op deze*

*plek. Heb je daar behoefte aan, doe dan tussentijds je ogen weer even open zodat je nog eens om je heen kunt kijken. Ervaar hoe rustig je je voelt op deze plek. Ontspan je daarbij zo goed mogelijk. En heb je er behoefte aan om nog eens naar deze plek terug te keren om deze ervaring nogmaals te ondergaan, doe dat dan gerust.*

*Nu gaan we weer terug naar de realiteit van de wedstrijd. Een deel van je sportieve prestatie heb je inmiddels uitgevoerd en nu heb je even tijd om te pauzeren. Om je te ontspannen met behulp van deze methode kun je nu gaan zitten of liggen. Adem in en uit, adem nog eens in en verplaats met gesloten ogen je gevoelens naar de plaats waar je eerder zo tot rust gekomen bent. Dat betekent niet dat je alleen maar zou moeten denken aan die plaats, nee, je gaat even echt op reis. Je verlaat de plaats van de wedstrijd en in je geest ga je naar die rustige plek toe. Je strijkt er als het ware neer en concentreert je alleen maar op het aanwezig zijn op die plek.*

*Zie je de omgeving? Hoor je die bekende geluiden? Ruik je de geur van de omgeving? Ervaar je je aanwezigheid op die rustgevende plaats? Kijk naar de vormen, de kleuren en de details. Luister naar het geluid dat je bekend voorkomt, snuif de geur op en ervaar dat je op de plaats bent waar je je rustig voelt. Ga zo diep mogelijk in op je aanwezigheid op deze plaats.*

*Na vijf minuten kan de korte reis beëindigd worden door even diep in te ademen, daarna uit te ademen en tenslotte je ogen te openen. Kijk nu om je heen op de plaats van de wedstrijd. Kijk naar de kleren die je aan hebt, de schoenen die je draagt. Pak jezelf bij de hand en constateer dat je er bent, hier en nu. Dat je in staat bent om nu helemaal ontspannen opnieuw aan de wedstrijd deel te nemen.*

## *CONCENTRATIE OP EEN DEEL VAN JE PRESTATIE*

Sommige sporters zijn bij hun presteren tijdens een wedstrijd op veel te veel zaken tegelijk geconcentreerd. Ze zijn erop gespitst om op een groot aantal punten te letten om daardoor zo optimaal mogelijk te kunnen presteren. Samen met de lichamelijke inspanning die het sporten vergt en de zorg dat je bijna tegelijkertijd aan tientallen verwachtingen van jezelf moet voldoen, kan dit leiden tot een sterke mate van gespannenheid.

Concentratie op een deel van je prestaties kan hiervoor een oplossing bieden. Ben je wielrenner, dan zul je op een aantal technische punten letten: je energie en je voeding, in het begin niet teveel energie gebruiken om een reserve te hebben voor de eindsprint en je aan het tijdschema houden. Maar ook zorgen voor een goede versnellingskeuze, andere wielrenners in de gaten houden en proberen te achterhalen wat hun tactiek is, het voorkomen van spier-, maag- en darmkrampen, de kans op 'lekrijden', kortom zorgen genoeg.

Het is niet goed mogelijk om voortdurend met deze feiten bezig te zijn en ook nog een optimale lichamelijke prestatie te leveren. Dat is goed te zien bij beroepswielrenners. Die krijgen voortdurend aanwijzingen van hun coach over hoe ze bijvoorbeeld op dat moment het beste kunnen rijden en hoe hun tegenstanders presteren. In grote wielerronden zie je dat er zelfs sprake is van koprijders en knechten. Iedereen heeft een bepaalde taak in de ploeg en kan zich daardoor maximaal op een specifiek deel van de persoonlijke prestatie richten.

Ben je wedstrijdzwemmer, dan is niet alleen de manier van zwemmen heel belangrijk, maar ook de techniek van het starten, van het keren aan het eind van de baan en van het finishen. Wie goed is in de techniek van het zwemmen maar niet zo sterk in het starten, kan zich het beste op het laatste concentreren. Denk je aan alle andere facetten van de wedstrijd, dan kan dat nodeloos extra spanningen opleveren. Concentreer je daarom op slechts enkele punten.

### *PROBEREN ANDEREN TE DOORGRONDEN*

Niet weten wat je tegenstander gaat doen kan heel wat spanningen opwekken. In zo'n geval ben je voortdurend op je hoede en schrik je van elke onverwachte beweging of tactiek van je tegenstander. Je bent tot het uiterste gespannen om aan alle 'verrassingen' het hoofd te kunnen bieden, iets dat in veel gevallen niet zal lukken.

Daarom is het beter wanneer je je tegenstander 'kent'. Hoe beter je hebt gezien op welke wijze en met welke tactieken deze in wedstrijden presteert, hoe beter je voorbereid bent. Bestudeer daarom zoveel mogelijk de verrichtingen van je tegenstander. Bij judo zal dat een andere judoka zijn met wie je binnenkort op de mat komt en bij voetballen de speler die op dezelfde plaats staat aan de andere kant van de middenlijn. Bij teamsporten is dit laatste vaak heel belangrijk en trainers spelen daar soms op in door -zonder dat een speler overigens slecht presteert- deze te vervangen door een ander. De voetballer van het andere team kan daardoor geheel van zijn stuk raken, omdat hij zijn tactiek had afgestemd op de speler die nu plotseling op de spelersbank zit.

### *BIDDEN*

Sommige sporters hebben een religieuze achtergrond en dat brengt hen soms tot een grote mate van ontspanning. Voor de wedstrijd, maar vaak ook tijdens het presteren, bidden ze tot God, Christus, Maria of Mohammed. Dat geeft het gevoel niet alleen te zijn, maar ook is het belangrijk om tegen een ander te kunnen praten, ook al geeft die geen rechtstreeks antwoord. Dat lijkt vreemd, maar is het bepaald niet. Denk maar eens aan de situatie dat je een probleem hebt en dat graag aan een ander wil vertellen. Waarschijnlijk zou je het fijn vinden als de 'luisteraar' je met de oplossing van het probleem zou kunnen helpen, bijvoorbeeld door een oplossing aan te dragen. Maar vaak is dat niet het geval en kan de ander niet meer doen dan luisteren en in sommige gevallen nog zeggen: 'Ja, het is me wat.'

Bidden maakt rustig. Dat is iets dat veel gelovige mensen zullen beamen. Ook kloosterlingen komen en kwamen door te bidden veelal in een toestand van grote ontspanning en zijn daardoor in staat om gevoelens van buiten en binnenuit optimaal tot zich door te laten dringen. Er zijn zelfs sporters die niet of nauwelijks gelovig zijn, maar die voor of tijdens een wedstrijd toch bidden of op z'n minst een schietgebedje doen.

Hoe je het beste kunt bidden om rustig en ontspannen te worden is een individuele zaak. De een zal vragen om te mogen winnen, terwijl de ander zal vragen om rust, om sportief te mogen zijn of om geen blessuren te krijgen. Zelf vaststellen hoe je gebed zal zijn, afgestemd op het moment waarop je bidt, is een eerste vereiste om dit gebed ook enige waarde als ontspanning te laten hebben.

#### *HET ERVAREN VAN MUZIEK*

Wanneer je een bepaalde melodie hoort is het goed mogelijk dat je denkt aan een bepaalde gelegenheid waarbij je deze muziek eerder hoorde. Dat kan een huwelijk of een begrafenis zijn, of een deuntje waarbij je met een geliefde over de dansvloer gleed. Heel veel momenten die emoties uit het verleden vertegenwoordigen blijken bij mensen achteraf steeds opnieuw gevoelens op te wekken, zowel in positieve als in negatieve zin.

Om nog even bij het geloof en bidden te blijven: het blijkt dat er mensen zijn die tijdens het sporten een psalm of gezang neuriën of dit 'in hun hoofd' laten klinken. Anderen horen tijdens het sporten het volkslied spelen, vooral ook omdat het volkslied bij veel vormen van sportieve overwinning wordt gespeeld. En wie heeft er niet al eens kippenvel gekregen bij het horen van het volkslied na een prijsuitreiking?

Muziek kan je ook herinneren aan het moment waarop je dezelfde melodie hoorde en waarbij je heel rustig was. Heb je tijdens het sporten zo'n melodie al eens eerder

gehoord en heb je toen gewonnen, dan zal deze melodie bij een volgende sportprestatie waarschijnlijk opnieuw in je hoofd klinken. Maar ook kan het gebeuren dat je muziek hoort waarin een bepaald ritme voorkomt. Je kunt dit ritme afstemmen op de cadans waarin je als hardloper of marathonloper loopt of, zoals bij het wielrennen, trapt op de pedalen.

Je kunt het ervaren van muziek zien als een vorm van meditatie die in verschillende ontspanningstherapieën wordt toegepast. Ook hier zal weer iedereen andere muziek nodig hebben of wensen. Het is in ieder geval goed om sporters deze manier van individuele ontspanning in overweging te geven. Omdat we in deze cursus geen geluiden kunnen overdragen zullen we daaraan nauwelijks aandacht besteden.

## *TRAUMATISCHE HERINNERINGEN*

Traumatische herinneringen kunnen voor sporters fnuikend zijn ten aanzien van hun presteren. Heb je eenmaal tijdens een wedstrijd een blessure opgelopen, dan blijft de angst dat deze ooit terug zal komen vaak langdurig aanwezig. Angst zorgt voor meer adrenaline in het bloed, een hogere bloeddruk, snellere vermoeidheid en dus ook minder conditie en afgenomen mogelijkheden tot presteren. Daar komt nog bij dat gebleken is dat een onbewuste vrees voor pijn de bloedcirculatie op de plek waar de pijn ooit is opgetreden kan verminderen. Dit heeft tot gevolg dat de plaatselijke spieren tot minder presteren in staat zijn en de kans op blessuren juist vergroot is. Ook blijven spanningen en stress langer in het lichaam aanwezig en daardoor ook schadelijke afvalstoffen die de conditie verminderen.

### *VISUALISEREN VAN HET TRAUMA*

Weten wat er precies gebeurde toen het trauma werd opgelopen is een heel belangrijk facet bij het verwerken van de angst. Heb je ooit een spierscheuring gehad, dan zul je de eerste tijd dat je weer sportprestaties levert

bang zijn dat het opnieuw gebeurt. Die kans is overigens helemaal niet zo groot, maar omdat je niet weet wat er precies gebeurde tijdens de spierscheuring kun je het risico niet goed inschatten. Daarom is het van belang dat artsen geblesseerde sporters goed voorlichten over de aard van hun blessuren. Waardoor is de blessure ontstaan, had het voorkomen kunnen worden en zo ja, hoe? Wat is er precies gebeurd? Hoe werkt de spiergroep, waar zitten de peesaanhechtingen, wat is de functie precies? Hoe herstelt de schade zich op een natuurlijke manier en welke plekken blijven eventueel toch kwetsbaar en op welke termijn?

Heb je inzicht in het functioneren van je eigen lichaam, hoe er op een gegeven moment kennelijk iets mis is gegaan en hoe goed het lichaam toegerust is om zichzelf te genezen, dan zul je je veel minder zorgen hoeven maken. Je kunt -eventueel samen met de sportarts of een andere begeleider- goed vaststellen wat je wel en wat je niet kunt op dat moment.

Ook ben je dan in staat om tijdens het presteren minder te schrikken als je de oude blessure toch weer voelt opspelen. Je kunt je bijvoorbeeld voorstellen hoe het gewricht waarvan je last hebt er van binnen uitziet, hoe dit functioneert en waar de plaats zit waar de pijn veroorzaakt wordt. Je weet ook welke spieren het gewricht buigen en strekken en hoe je de kracht op deze spieren kunt regelen. Het stelt je in staat om voor een groot deel over je eigen oude blessure te beslissen: doorgaan, minder inspannen of stoppen. Niet weten wat er aan de hand is of geen beslissing durven nemen werkt spanningen en stress tijdens een wedstrijd vaak sterk in de hand. Een hardloper die een opkomende oude blessure voelt maar deze in de hand kan houden loopt over het algemeen met een goed resultaat de wedstrijd uit.

### *SPORT IS EEN SPIEGEL*

Sport is -en was altijd al- een spiegel van het leven. Elke vorm van leven, zowel lichamelijk als psychisch, vinden we in de sport terug. Dat stelt ons in staat om van de beleving van sport veel te leren.

Situaties zoals in de sport komen in het dagelijkse leven voortdurend voor. Prestaties leveren, carrière maken, eenvoudig bewegen omdat we dat moeten of omdat we dat fijn vinden. Daarom zijn alle genoemde ontspanningstechnieken zonder uitzondering in het dagelijkse leven toepasbaar en leveren ze ons een scala aan mogelijkheden. Het leuke is dat je als therapeut helemaal vrij bent om daarin een keuze te maken voor je patiënt of -en wie heeft die behoefte soms niet- voor het ontspannen van jezelf.



Deze minicursus is een module uit de SORAG Basiscursus Ontspanningstechnieken.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar [www.sorag.nl](http://www.sorag.nl) en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

