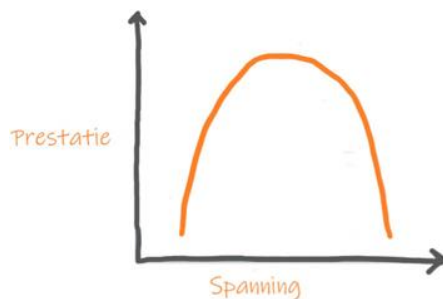


## Wat is het effect van druk en hoe kan je hier als sporter mee omgaan?

Druk ontstaat als een sporter een verschil ervaart tussen de eisen die er aan hem/haar gesteld worden om een taak uit te kunnen voeren, en waar de sporter zichzelf toe in staat acht (Rozendaal, 2014). Maar let op, het is *de sporters* perceptie van de situatie, het is *de sporters* eigen ervaring. Het ervaren van druk heeft allerlei verschillende gevolgen die op twee manieren tot uiting komen. De eerste manier is cognitief; je gedachten gaan alle kanten op maar voornamelijk de verkeerde (vervelende) kant. Je kan bijvoorbeeld bang zijn om fouten te maken tijdens een wedstrijd en voelt je onzeker over jezelf. Een tweede manier waarop druk zich kan uiten is lichamelijk; je merkt de spanning in je lijf. Je kan bijvoorbeeld 'kriebels in je buik' hebben, je hartslag is hoger dan normaal, je hebt klamme handen en voelt een verhoogde spanning in je spieren.

"Prestatie is het laagst wanneer de druk erg laag is of wanneer de druk juist erg hoog is. De prestatie is het hoogst als de druk middelmatig is"



Ondanks dat iedereen anders reageert op druk wordt druk vaak geassocieerd met negativiteit (Klaassen et al., 2019). Dit komt vooral door het beeld dat leeft in de samenleving over druk. Het ervaren van druk wordt al snel als iets zwaks gezien, en daarmee als negatief. Druk is echter geen kwestie van goed of fout. Een gezonde mate van druk kan er juist voor zorgen dat je beter presteert. Echter, te veel druk kan voor blokkades zorgen waardoor je minder goed presteert. Dit is precies de gedachte van de inverted-U theorie (Yerkes & Dodson, 1908). Volgens deze theorie gaat het effect van druk volgens een U-vormige curve. Prestatie is het laagst wanneer de druk erg laag is of wanneer de druk juist erg hoog is. De prestatie is het hoogst als de druk middelmatig is.

*'Everything negative – pressure, challenges- are all an opportunity for me to rise' – Kobe Bryant*

### Hoe ga je met druk om?

Er zijn verschillende manieren om te leren omgaan met druk. Game-like training is een van de manieren om beter voorbereid te zijn op spannende wedstrijden. Dit is het opzetten van een training die bijna hetzelfde is als de wedstrijd zelf (Van de Wouw, 2020). Je kan bijvoorbeeld een volledige wedstrijd spelen met dezelfde tijden, afstanden en omstandigheden. Denk ook aan uitnodigen van publiek en het spelen van oefenwedstrijden. Op de training kunnen ook verschillende wedstrijdsituaties nagebootst worden en partijtjes gespeeld worden waar consequenties gekoppeld worden aan winnen of verliezen. Op die manier probeer je de druk na te bootsen. En ondanks dat dit niet dezelfde (hoeveelheid) druk is als in de wedstrijd, hebben sporters er toch baat bij omdat ze al leren om met druk om te gaan.

"What if... wat als we achter komen te staan, wat als iemand een misstap maakt?"

Een andere techniek, die gebruikt kan worden bij wedstrijdspanning, is het doornemen van 'What if-scenario's'. Het idee achter 'What if-scenario's' is dat geen enkele wedstrijd volgens plan gaat. Daarom is het goed om zoveel mogelijk scenario's van tevoren door te nemen. Dit kan

bijvoorbeeld zijn: wat als we achter komen te staan, wat als iemand een misstap maakt? Deze scenario's kan je weer gebruiken in game-like training om mee te oefenen. Naast het bespreken en trainen van what if-scenario's helpt het ook om scenario's in je hoofd door te nemen. Dit wordt ook wel visualiseren genoemd.

Visualiseren is het inbeelden van een ideale beweging of een situatie zonder dat je ze daadwerkelijk uitvoert, waarbij je gebruik maakt van zoveel mogelijk zintuigen. In de volgende video laat voetballer Robert Lewandowski zien hoe je visualisatie kunt toepassen.

Door te visualiseren maak je een soort filmpje in je hoofd dat je zó vaak afspeelt dat je lijf precies weet wat het moet doen. Dat maakt visualiseren zo effectief.

*'Voor elke wedstrijd trok ik me in een kamertje terug en stelde me voor dat ik lekker plezier aan het maken was op het veld. Het gevoel dat die beelden losmaakten, nam ik vervolgens mee naar de wedstrijd. Hoe vaker ik dat deed, hoe beter het werkte. Zo verdween de faalangst steeds meer naar de achtergrond en kon ik weer ontspannen én gefocust wedstrijden spelen en optimaal presteren'* - Oud voetballer **Jan van Halst**

### **Aandacht richten**

Het verschil tussen presteren onder hoge en lage druk zit hem ook in het richten van de aandacht. Sporters die onder druk moeten presteren zijn eerder geneigd om (te veel) na te denken over automatische processen en angst. In het Engels noemen ze dit: '*Paralysis by Analysis*'. Als een volleyballer bijvoorbeeld bij een belangrijke wedstrijd op setpoint moet serveren, kan hij (te veel) bezig zijn met hoe hoog hij de bal moet opgooien, hoe en waar hij de bal moet raken wat er gebeurt als hij uitslaat. Processen waar hij anders nooit over nadent en die automatisch gaan, worden nu ineens heel bewust en lastig. Om minder met deze gedachten bezig te zijn, helpt het een sporter om zijn aandacht naar buiten te richten, bijvoorbeeld op de plek in het veld waar de volleyballer wil dat zijn service terecht komt. Dit noemen ze ook wel externe focus.

**"Er zijn meerdere oefeningen die sporters zich eigen kunnen maken waardoor ze zelf hun spanning kunnen reguleren"**

Als een sporter op stressvolle momenten last heeft van afleidingen (zoals publiek of storende gedachten) kan hij ook gebruik maken van een pre performance routine (PPR) die helpt om zijn aandacht weer terug te brengen naar relevante informatie voor de taak (SportMens, z.d.). Zo maken golfers bijvoorbeeld gebruik van een pre-shot routine.

Er zijn meerdere oefeningen die sporters zich eigen kunnen maken waardoor ze zelf hun spanning kunnen reguleren. Denk daarbij aan ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen en meditatie. Deze oefeningen kunnen o.a. de gedachten tot rust laten komen, de spierspanning verminderen, de hartfrequentie verlagen, de bloedvaten verwijden en zorgen voor controle over de focus. Het zijn technieken die een sporter helemaal tot rust kan brengen en hem meer bewust kan maken van zijn lichaam en de mogelijke spanning. Door deze spanningsbewustwording en de toename van lichaamsgevoel leren sporters hun eigen grenzen beter kennen.

Ontspanningsoefeningen maar ook de eerdergenoemde technieken, game-like training, what if-scenario's, visualiseren en externe focus kan je ook weer gebruiken in een PPR.

Concluderend zijn er dus meerdere technieken die je als sporter kunt gebruiken om beter om te kunnen gaan met druk. Het kan per persoon verschillend zijn welke technieken je fijn vindt. Begin met het toepassen van deze technieken om erachter te komen welke technieken voor jou en/of je sporters goed werken en welke technieken je wellicht minder fijn vindt. Door gebruik te maken van deze technieken ontstaat er weer een balans tussen presteren en plezier maken.