

Prestatiedruk

PRESTATIEDRUK

Stress begrijpen en je
mentale kracht vergroten

Inez Swinnen

20/10
Uitgevers

© 20/10 Uitgevers, Grou 2023

Vormgeving omslag: Philippine Haverbeke, Rotterdam
Vormgeving en zetwerk binnenwerk: Coco Bookmedia, Amersfoort
Redactie: Altink Redactie & Correctie, Middelharnis
Bureauredactie: Nel van Beelen redactie & tekst, Amsterdam
Foto auteur: Sigi Hermans, Antwerpen
Druk: CB, Culemborg

ISBN 978 94 90951 76 4
NUR 488

20/10 Uitgevers ontwikkelt professionele en educatieve informatieproducten voor professionals en studenten in de gezondheidszorg en de sector sport, bewegen en gezondheid.

info@2010uitgevers.nl | www.2010uitgevers.nl

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich gaarne aanbevolen. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever.

Inhoud

| | |
|-----------|---|
| Voorwoord | 7 |
| Inleiding | 9 |

Deel 1 De onkruidverdelger: jezelf tot rust brengen

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | Hoe onze hersenen werken | 15 |
| 2 | Wat voor sporter wil ik zijn? | 21 |
| 3 | Doen wat je belangrijk vindt | 23 |
| 4 | Niet-helpende gedachten loslaten | 27 |
| | <i>Observeren</i> | 28 |
| | <i>Accepteren</i> | 32 |
| | <i>Focussen op het hier en nu</i> | 34 |
| 5 | De stressgevoelens aanpakken | 35 |
| | <i>Coping, de manier waarop je omgaat met problemen</i> | 40 |
| 6 | Constructief omgaan met je stress | 47 |
| | <i>Accepteren</i> | 48 |
| | <i>Binnen je stressvenster blijven</i> | 63 |
| | <i>Je stressvenster vergroten</i> | 70 |
| 7 | In de flow | 81 |
| | <i>Doelen stellen</i> | 82 |
| | <i>Aandachtstraining</i> | 86 |
| | <i>Train je focus</i> | 91 |
| | <i>Quiet eye training</i> | 94 |
| | <i>Cue-woorden</i> | 95 |
| | <i>Music is the answer</i> | 96 |
| 8 | Jezelf leren observeren zonder oordeel | 97 |
| | <i>Perfectionisme</i> | 98 |
| | <i>Sportzelfvertrouwen</i> | 109 |
| | <i>Zelfvertrouwen vergroten</i> | 112 |
| | <i>Waar komen perfectionisme en laag zelfvertrouwen vandaan?</i> | 115 |

Deel 2 De wortels vinden: op zoek naar de oorzaken

| | | |
|----|---|-----|
| 9 | De wortels | 119 |
| | <i>Jij bent je sport, je sport ben jij</i> | 119 |
| | <i>Een samenloop van omstandigheden</i> | 121 |
| 10 | Een schokkende gebeurtenis | 123 |
| | <i>Heb ik een trauma opgelopen?</i> | 124 |
| 11 | Je verleden voorbij | 131 |
| | <i>De tegenslagen van het leven</i> | 132 |
| | <i>Ouders en je thuissituatie</i> | 134 |
| | <i>De prestatie maatschappij</i> | 155 |
| | <i>Mijn eigen verhaal in kaart gebracht</i> | 157 |
| | <i>De toekomst van stressonderzoek: prenatale stress en transgenerationeel trauma</i> | 161 |

Deel 3 De wortels uittrekken: het probleem aanpakken bij de bron

| | | |
|----|---|-----|
| 12 | Genezen | 165 |
| | <i>Je tekorten invullen</i> | 165 |
| 13 | Traumaverwerking | 173 |
| 14 | Mentale weerbaarheid: vergeet de basics niet! | 177 |
| | Slotwoord en dankwoord | 185 |
| | Literatuur | 187 |

Voorwoord

'Een psycholoog, dat is toch het laatste? Mijn zoon/dochter is toch niet zot, en ze gaan hem/haar toch ook niet zot maken?' Dat is een van de reacties die ik vaak krijg als ik voorzichtig voorstel om een sportpsycholoog te raadplegen. 'Hij mag gewoon niet meer met zich laten sollen in de wedstrijd. Als hij er eentje wint, krijgt hij vertrouwen en begint hij aan een lange reeks overwinningen, want ik weet dat hij het kan. Je hebt zelf gezegd dat hij tot de sterksten van zijn generatie behoort.'

Een sporter beschikt over het beste materiaal; het niveau van de fysieke trainers stijgt elk jaar; *wearables* tracken alles; apps vertellen wanneer, wat en hoeveel je moet eten; kleding is aerodynamisch en houdt je warm of koud volgens het weer; er zijn trainingstages en hoogtestages, alles is beschikbaar. Sporters evolueren mee met de laatste trends en wetenschappelijke inzichten, en *marginal gains* zijn gemeengoed voor iedereen.

Hoe komt het dan dat niet altijd de beste wint? Hoe komt het dat studenten en sporters in *freeze*-modus gaan? Waarom zijn het in een motorcrosswedstrijd altijd dezelfde die een *hole shot* (kopstart) hebben, terwijl de motoren vrijwel allemaal gelijkwaardig zijn? Hoe komt het dat altijd dezelfde renners vooraan in het peloton rijden wanneer het er echt op aankomt? Ze hebben immers allemaal voor de wedstrijd op een PowerPoint gezien van waar de wind komt, wanneer de weg versmalt, welke kant van het rondpunt de snelste is. Hoe raak je 'in the flow' als sporter? Zo kom ik op mijn antwoord.

Een psycholoog is niet het laatste redmiddel, een psycholoog is soms het eerste wat je nodig hebt. Als je op jonge leeftijd goede fysieke technieken aanleert, neem je die heel je carrière mee.

Eenmaal vast in bepaalde patronen duurt het veel langer om verandering te bewerkstelligen. Als je heel vroeg in je leven ook mentaal de juiste technieken leert om met tegenslagen, ziekten en druk om te gaan, om je te focussen en de tactiek en techniek die je geleerd hebt ook toe te passen op het juiste moment, is dat een investering in de toekomst. Door vanaf het begin de juiste schoenen te dragen of de juiste fietspositie aan te nemen, bespaar je jezelf veel blessures. Met je hoofd werkt het op dezelfde manier.

Ik ontmoette Inez op een sportmedisch congres, ondertussen bijna tien jaar geleden. We hadden een korte babbel, en ik had direct een goed gevoel. Inez heeft zelf topsport bedreven. Ze was toen al als jonge psychologe pragmatisch, direct en doelgericht. Geen problemen maar oplossingen, zelfinzicht om jezelf sterker te maken, dat verwacht ik van een sportpsycholoog, zei ik tegen haar.

'Dat doe ik,' zei ze. En ze doet het, met resultaat.

Dag Van Elslande

Sportarts, actief als ploegarts bij Astana Qazaqstan Team (wielersport)

Inleiding

Op 14-jarige leeftijd neem ik voor de eerste keer deel aan het Belgisch jeugdkampioenschap (BJK) zwemmen. Op trainingen en stages geniet ik van het zwemmen, maar naarmate de wedstrijd nadert, maakt het plezier plaats voor angst. Al een week voordien denk ik aan de wedstrijd. Tegelijk wil ik er niet aan denken. Alleen al de gedachte aan de wedstrijd geeft me stress. Het borrelt in mijn maag, mijn armen verkrampen en mijn lichaam voelt zwaar aan. De nacht voor het BJK lig ik vroeg in bed. 'Goed slapen, want morgen moet je presteren.' Hoe meer ik het tegen mezelf zeg, hoe langer ik wakker lig. En als ik dan uiteindelijk in slaap ben gevallen, schiet ik ook snel weer wakker.

Op de ochtend van de wedstrijd eet ik mijn ontbijt, maar het voelt eerder als een steen op mijn maag. Tijdens het los zwemmen analyseer ik elk gevoel. Pff, het voelt zwaar aan, het zal niet goed gaan straks ... Na het inzwemmen kan ik weer even ontspannen, maar ik moet al snel aan de bak. De 100 meter vlinder staat op het programma. Ik heb een soort haat-liefdeverhouding met de vlinderslag. Enerzijds doe ik deze heel graag, maar zodra ik de vlinderslag bij een wedstrijd moet zwemmen, wil ik vluchten.

Het ergste van alles vind ik de oproepkamer. Je zit er samen met je directe concurrenten te wachten tot het jouw beurt is. Ik hoor hen spreken over de tijden die ze onlangs zwommen en tegelijk zit ik met mijn gedachten ver weg. Als ik mezelf op film zou terugzien, zou ik de stress van mijn eigen gezicht kunnen aflezen. Ogen die dwars door alles heen lijken te kijken, afgewisseld met een angstige blik en gespitste oren, om goed te horen wanneer ik naar de startblokken moet gaan. Ik zit, want staan vraagt te veel energie. Stel maar eens voor dat ik daardoor krachten verspil. Of zou ik toch los zwaaien?

Ik mag ook niet stijf worden. De gedachten in mijn hoofd gaan alle kanten op.

'Reeks 6 aan de beurt!' roept de official. We staan op en wandelen naar het startblok. De stress is nog steeds aanwezig. Ik doe mijn trainingspak uit en span mijn zwembril extra aan. En nog eens, en nog eens en nog eens. Het laatste wat ik wil, is dat er water in mijn zwembril loopt. Of erger nog, dat deze afvalt wanneer ik in het water duik. Dus controleer ik de bril nog minstens tien keer en druk ik hem aan alsof mijn leven ervan afhangt. Ik overloop nog kort de wedstrijd in mijn hoofd, maar niet te lang, want ik krijg er nog meer stress van. Mijn armen lijken wel van lood, mijn hart bonst alsof het eruit kan springen.

'Pfiiuuuuut.'

Ik stap het startblok op en lijk bijna mijn evenwicht te verliezen.

'On your marks!'

Ik zet me in positie. Er zit een vreemde tinteling in mijn armen. Mijn benen voelen aan als spaghetti.

'Tuut.'

Ik duik het water in en meteen begint de analyse. 'Oei, slechte start. Ik zit te diep. Oef, mijn bril staat nog op.'

Momenten van 'kom, je moet knallen' wisselen zich af met 'niet te snel starten, anders val ik straks stil' en 'ai, weer energie verloren bij het keerpunt'. Mijn hoofd lijkt geen seconde rust te hebben.

Ik eindig met een tijd ver boven mijn kunnen. Stilgevallen op het einde, verkrampd gezwommen en me bijna verslikt ... Het enige wat er door me heen gaat, is: 'Ik ben ervanaf', gecombineerd met teleurstelling en schaamte.

Op de ergste momenten ervoer ik zwemwedstrijden zoals ik zojuist heb beschreven. Zodra ik moest presteren, was het plezier eraf. Ik kreeg angst om te falen. Ik heb me nooit gedwongen gevoeld door mijn ouders om te presteren of om te gaan trainen, maar toch legde ik druk op mezelf.

Dagen voordien was ik er al mee bezig in mijn hoofd. Ik hoopte zelfs dat ik een been zou breken, zodat ik toch maar niet hoefde te zwemmen. Op weg naar de wedstrijden voelde ik mijn hele lichaam

verkrampen. Ik maakte me zorgen over de energie die ik daarmee verloor. Ik zou zeker niet goed zwemmen, met zoveel stress. Tegelijkertijd sprak ik er met niemand over. Ik heb geen idee of mijn vrienden iets doorhadden. Ik vermoed dat mijn trainer en ouders wel merkten dat ik stress had, maar of ze ook wisten wat er allemaal door me heen ging? Ik geloof van niet. Ondanks de stress haalde ik veel plezier uit het zwemmen. Ik zag er mijn vrienden bijna dagelijks, genoot van de trainingen, het beter worden en soms zelfs van het afzien. Alleen die verdomde wedstrijden ...

Pas tien jaar later begon ik door te hebben dat de stress die ik had niet 'normaal' was. Tuurlijk had ik toen wel door dat de hoeveelheid stress mijn prestaties ondermijnde. Zeker bij de vlinderslag, waarbij ik een grote angst had om me te verslikken. Maar dat deze stress onder de term 'sterke neiging tot competitieangst' valt als ik de Competitie Belevings Vragenlijst (CBV) zou afnemen, daar was ik me niet van bewust. Ik stond er niet bij stil dat ik waarschijnlijk tot de 10 à 20% behoorde bij wie de stress dermate hoog is dat je er slechter door presteert.

Op mijn 18e gaf ik er de brui aan. Zoals velen op die leeftijd koos ik ervoor mij te focussen op mijn studie, vrienden en vriend. Het was geen toeval dat ik me aangetrokken voelde tot de sportpsychologie. Een studie waarvan ik hoopte dat deze mij zou helpen mezelf beter te begrijpen en mijn toekomst te veranderen. Een studie waar ik andere sporters mee kon helpen, om niet met dezelfde mindset aan competities mee te doen.

Desondanks kreeg ik op dat moment weinig antwoorden op de vragen waarmee ik worstelde: Waar komt die stress vandaan? Als mijn ouders niet expliciet druk op mij legden, waarom voelde ik die dan toch? Het bracht me op een zoektocht naar antwoorden, voor mezelf, maar ook voor al die sporters die ik begeleid. Naarmate mijn zoektocht vorderde, werd het me duidelijk dat stress om te presteren vaak een onderliggende oorzaak heeft. Een metafoor die ik in de praktijk vaak gebruik om dit te verduidelijken, is die van het onkruid. Beeld je in dat de dingen waar je last van hebt jouw onkruid zijn. Je hebt er al onkruidverdelger op gespoten, maar na een tijdje komt het onkruid

gewoon terug. In dat geval liggen de wortels van je onkruid te diep en zul je het met wortel en al eruit moeten trekken.

Het onkruid is je angst om fouten te maken, je stress om te presteren, de druk die je jezelf oplegt, de wil om voor iedereen goed te doen enzovoort. De onkruidverdelger betreft de technieken om jezelf tot rust te brengen en je angstgevoelens te verminderen. In het eerste deel van dit boek geef ik je tal van manieren en tips om rustiger te worden. De onkruidverdelger werkt, dat is zeker! Als je echter merkt dat je vaak een terugval hebt, zullen we dieper moeten graven. Letterlijk. In het tweede deel van dit boek tracht ik een heleboel mogelijke wortels bloot te leggen. Dat zijn de echte oorzaken van je faalangst en stress om te presteren. Want laten we eerlijk zijn: het zijn maar wedstrijden. Waarom voelt het alsof ons leven ervan afhangt? Waar komt die angst vandaan? In deel 3 leg ik uit hoe je jouw wortels kunt uittrekken. Hoe je de bron van je problemen kan aanpakken en kan verwerken wat je hebt meegemaakt. Hoe je de oude wonden kan genezen, zodat je niet langer last hebt van je symptomen.

Gedurende meer dan tien jaar zocht ik naar oplossingen bij psychologen, bij opleidingen en in boeken. Omdat dit traject voor mij zo waardevol is geweest, wil ik mijn inzichten met jou delen.