Premotions
jouw prestatiecoach

# Op je best zijn, kun je leren!

## Haal het beste uit je sporters (en jezelf), onder alle omstandigheden!

Wat is „Vorm"? :
De afwezigheid van stress en sporten op het niveau van je werkelijke mogelijkheden

HeartMath Licensed Provider

Roel Zijlstra

1

## Wat doet een coach (op mentaal gebied)?

Hij / zij leert de sporter zijn kwaliteiten (wat er in zit) te gebruiken en naar een nog hoger prestatie niveau te komen….en zich beter te beschermen tegen de risico's van mentale fouten.

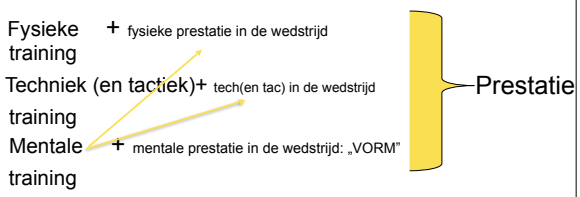
- "Presteren op het niveau van je werkelijke mogelijkheden!"

***"In de absolute topsport zijn de fysieke verschillen van sporters minimaal, de mentale factoren geven dan de doorslag bij winst of verlies!"*** (manager Mike Forde, Chelsea)

Een flinke dosis gezonde wedstrijdspanning en afwezigheid van afleiding en of stress zijn de belangrijkste mentale prestatie beïnvloedende factoren!!

2

## Hoe kom je tot ‚top'presteren?




1.Trainers know-how is uitgangspunt: kijkt, meet, voelt aan……

( + onbewuste kennis)

2.Ontwikkeling: Steeds meer is meetbaar!!!

**Wij richten ons op het mentale aspect : „VORM" is vaak genoemd als het ongrijpbare en moeilijk beïnvloedbare aspect van „top presteren".!**

3

4

## Trainer leert: motorisch handelen

- Begrijpen van de handeling
- Uitvoeren van de handelingen
- Herhalen van de handelingen
- Net zo lang herhalen en oefenen tot er hersenpatronen zijn aangemaakt en de handelingen zonder er bij na te denken kunnen worden uitgevoerd (is MENTAAL)

5

## Hoe komt de sporter tot het automatisch foutloos uitvoeren van handelingen?

### Trainingsactiviteiten van…..naar:

- Onbewust onbekwaam
- Bewust onbekwaam
- Bewust bekwaam
- Onbewust bekwaam (automatisch)

6

## Waardoor kunnen we onder druk niet hetzelfde als op de training?

Ons „DENKEN" (focus / aandacht) gaat een rol spelen,
zowel **bewust** als **onbewust**.

1. Afleiding door stress, en de bijz. vormen:
2. Teveel op jezelf letten…choken
3. Emotionele besmetting

7

Even iets over „denken” = hersenwerking…..

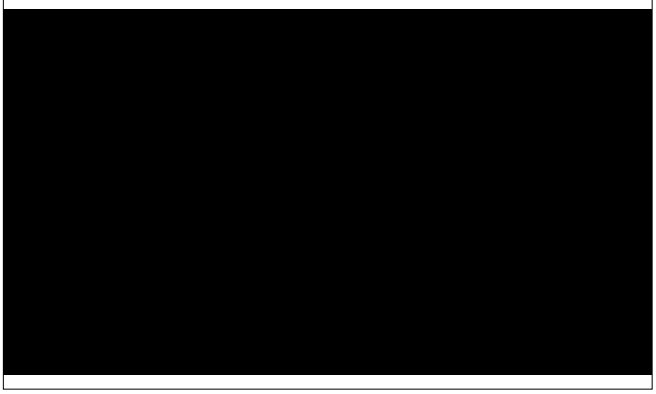
Filmpje…..

8

## Werking van de hersenen

9

## Neuroplasticiteit: het vermogen om te “veranderen” en te “leren”



10

## We beginnen met een paar vragen…

Allemaal het papier en een pen in de hand:

| Beste wedstrijd ooit<br>Waar, wanneer (ongeveer), tegen wie? | Slechtste wedstrijd ooit<br>Waar, wanneer (ongeveer), tegen wie? |
|---|---|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |

11

## Wat was je beste en je slechtste ……

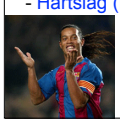
Schrijf ze op …..links op het papier beste en rechts je slechtste.

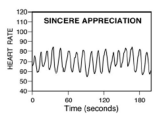
1. Wat voelde je in je lichaam? Links beste / rechts slechte 15sec
2. Welke emoties bemerkte je bij jezelf? Links beste / rechts slechte 15sec
3. Wat voor gedrag liet je zien? Links beste / rechts slechte 15sec
4. Wat dacht je tijdens de wedstrijd? Links beste / rechts slechte 15sec
5. Hoeveel energie koste die wedstrijd? Links beste / rechts slechte 15sec
6. Van welke wedstrijd was je het snelste hersteld? idem 10sec
7. Hoe keek je naar jezelf na die wedstrijd? idem 20sec
8. Wat zei de trainer / coach na de wedstrijd ? idem 20sec
9. Wat deed dat met je? Wat vond je er zelf van? idem 15sec
10. Waarom lukte de ene wedstrijd niet en de andere wel? 30sec

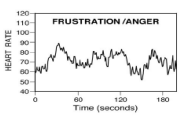
12

## Twee standen van het lichaam

| In balans<br>**Het gaat goed** | Uit balans<br>**Het gaat niet goed** |
|---|---|
| - Op je best | - Niet op je best |
| - Aantrekking (approach) | - Afstoting (avoidance) |
| - Plezier | - Werk |
| - In vorm ? | - Uit vorm ? |
| - evt.Flow | - Stress |
| - Wedstrijdspanning | - Stress |
| - Overzicht | - Tunnelvisie |
| - Toppresteren | - Haalt zijn niveau niet |
| - Alles gaat vanzelf (weinig denken) | - Niks lukt (veel denken) |
| - Positief | - Negatief |
| - Hartslag (HRV) | - Hartslag |



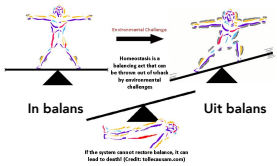


## Aanpassingen van het lichaam

13

Het lichaam (in feite de aansturing van ons lichaam: **de hersenen**) voeren allerlei aanpassingen volkomen automatisch (meestal buiten ons bewuste om) uit.




Te lang uit balans: je wordt ziek of je gaat dood!

Het lichaam wil het liefste in balans (het evenwicht..) zijn. Als het lichaam uit het evenwicht is, of uit evenwicht lijkt te gaan, ontstaan er aanpassingen in het lichaam....deze uitingen noemen we:

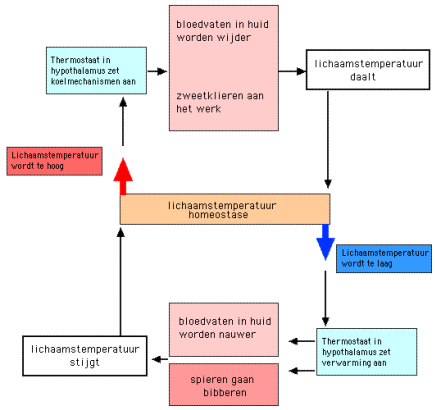
**STRESS** (maar is feitelijk dus een **'overlevingsmechanisme'**).

14

**Is dit stress?**

15

## Voorbeeld van (onbewuste) zo'n aanpassing: "Ik krijg het koud"




**Aanpassingen in het lichaam bij stress…bijv. gevaar !**

## Veranderingen in het lichaam : overlevingsmechanisme

16

Dit kan tijdens de wedstrijd (of tijdens de training) ook zo zijn.....

## Wat is STRESS eigenlijk ?

17

**zg. "Vecht of vluchtreactie" ('fight, flight, freeze").**

Een supersnelle *instinctieve (dus onbewuste)* reactie van het lichaam op een levensbedreigende situatie (**of wat daarop lijkt**). Overleven!

## Wat lijkt daar dan allemaal op? (Want die tijger komen we niet zo vaak meer tegen!!)

18

Voorbeelden kunnen zijn:

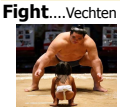
- te hoge eisen aan jezelf stellen (perfectionisme)
- onzekerheid
- niet realistische doelen (de lat te hoog)
- faalangst
- commentaar van anderen
- over je grenzen heen gaan
- angst om af te gaan

**Hierdoor ontstaan dus ook die aanpassingen in het lichaam!!**

## Aanpassing lichaam bij stress

19

**Fight**....Vechten **Flight** .....Vluchten **Freeze**.....Verstarren **Tend and Befriend**...
Sociale ondersteuning



**Voorbeelden in sport:**
- alle ballen op vriendje (of populairste)
- ja zeggen / nee doen
- graag vriendjes zijn met trainer

**LICHAAM**
- hormoonsysteem: adrenaline en cortisol (HPA-as)
- bloeddruk
- hart gaat sneller
- ademhaling
- bloed naar grote lichaamsspieren
- spijsvertering stopt
- spierspanning gaat omhoog
- droge mond / klamme handjes

**HERSENS**
- intellectuele brein wordt ondergeschikt
- primitieve brein dominant: focus = "vechten of vluchten"
- "overleven" = tunnelvisie (waarneming neemt nog meer af..)

**GEVOLG:** Je kunt niet meer goed nadenken, niet meer "je beste jij".....

## Wat betekenen die veranderingen in je lichaam voor PRESTEREN in sport.

20

- Verhoogde spierspanning (20% meer spierspanning geeft 80% verminderde doorbloeding): verplaatsing van lichaamszwaartepunt (door samentrekken van middenrif, sneller vermoeid, sneller geblesseerd
- Verminderde coördinatie: andere / verkeerde bewegingen, geen optimale techniek, etc.
- Tunnelvisie: geen overzicht, vergeten van afspraken / tactiek, verminderde waarneming
- Verminderde reactie: net te laat bij voorkomen van botsing, net te laat bij het uitwijken etc.
- Techniek laat je in de steek: door nadenken ga je onbewuste hersenpatronen (ingesleten door oefening) onderbreken
- (Sian Beilock: Choken).

## Filmpje echte stress = Overlevingsmechanisme

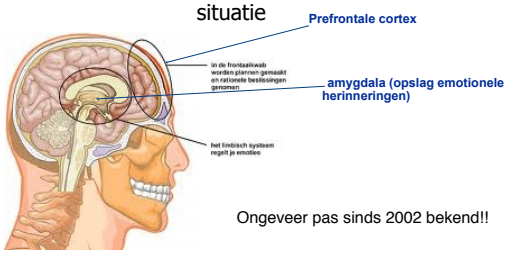
21

## Wat doet stress met je denken:

22

**Prefrontale cortex (de manager van je brein) is even niet meer de baas.**

Executieve functies:
- besluitvorming
- planning / initiatief
- creatieve oplossingen
- gedrag dat passend is voor de situatie




Ongeveer pas sinds 2002 bekend!!

## Voorbeelden veranderde hersenwerking door stress

23

- Verminderde besluitvorming: treuzelen bij: de actie, de pass of smash, wel / niet overspelen, wel / niet meeverdedigen, wel / niet pressen etc
- Verminderde creatieve oplossingen: geen gebruik van eigen ervaring en inzicht, geen optimale techniek, etc.
- Initiatief neemt af: vergeten van afspraken / tactiek, minder motivatie, verminderde duelkracht
- Verminderde waarneming: geen overzicht, tunnelvisie, mindere techniek
- Planning: niet optimaal aan wedstrijd beginnen, geen goede voorbereiding, te laat komen
- Gedrag in de situatie: overdrijven, tekort gedaan voelen, voor eigen belang gaan ipv teambelang, schuld op anderen afschuiven
- Worse case scenario denken: "het lukt vandaag vast niet!"

## Twijfel nooit als het eens niet lukt!

24

## Leren door maken van fouten!

25

## Wat kan je er zelf aan doen?

Vraag:
- Hoe herken jij de stress bij jezelf?

Wat heb je opgeschreven op je papier?

26

## Hoe kan je stress bij jezelf of medespeler herkennen?

**Motorisch aanwijzingen**:
Trillen
Bewegingsonrust
Bewegingsritme
Ademhalingsritme
Afwijkende techniek
Verminderde reactie
Droge mond / spierspanning
etc

**Psychische aanwijzingen**:
- Gevoel van onrust/gejaagd
- Het niet meer aankunnen
- Niet lekker in je vel zitten
- On/over-geconcentreerd
- Afwezig
- Prikkelbaar
- In jezelf gekeerd
- Geen zin, “Wat doe ik hier!”

**Wedstrijdaanwijzingen:**
- Structureel slechtere uitvoering dan op de training
- Veel foute beslissingen
- Falen op cruciale momenten
- Geen goede teamspeler meer

27

## Probleem van stress

28

- Naarmate de stress bij jezelf toeneemt
- neemt je beoordelingsvermogen dat je stress hebt af

(zie ook het boek: Het Stressbeeld. Prof.Christina van der Feltz-Cornelis)
zie ook: https://www.youtube.com/watch?v=WgZ3qtnQgdY

## Moet er „echt" iets gebeuren om stress te laten ontstaan?

29

Alleen al het denken aan:

- een „stressvolle situatie",
- een „mogelijk negatief gevolg" of
- de „angst om af te gaan"

is al voldoende om het stress systeem in werking te zetten….
met alle negatieve gevolgen van dien!

## Stress (druk) verhogende factoren

30

perfectionisme
verantwoordelijkheidsgevoel
doorzettingsvermogen
behulpzaamheid
loyaliteit
plichtsgetrouwheid
bewijsdrang
geen nee kunnen zeggen
geslotenheid
principieel zijn
aardig gevonden willen worden
controle willen houden
jezelf wegcijferen
onzekerheid
je zorgen maken
faalangst
overgevoeligheid

**Dit zijn eigenlijk allemaal factoren die te maken hebben met ons denken en onze verwachtingen over onszelf !!**

## Afleiding door ons denken

Het houden van focus is voor sporters van groot belang.

- mensen hebben normaal ongeveer 40 tot 60.000 gedachten per dag. Daarvan is 70 tot 80% negatief gekleurd….. het is dus al niet eenvoudig om gefocust, laat staan positief te blijven.
- Wat hij ook ontdekte: 95% van wat we gisteren dachten, denken we ook vandaag, 95% van vandaag denken we ook morgen!

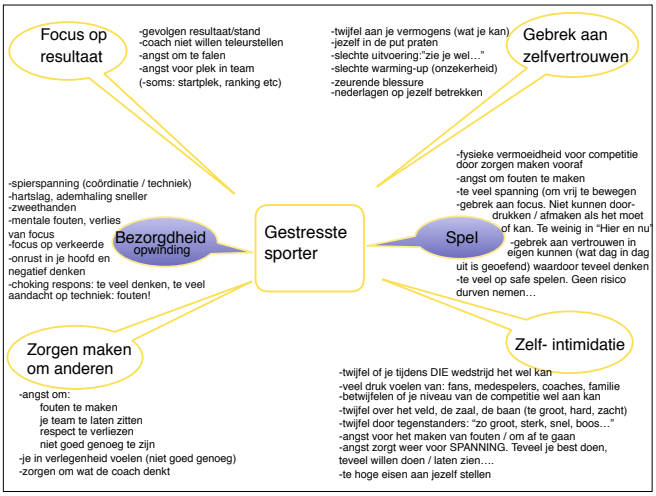
Prof.D.Amen

## Problemen rond Aandacht (Focus)

- van alle signalen die bij de mens binnen komen wordt ons slechts ongeveer (1%) 5% **bewust**. De overige (99%) 95% blijft **onbewust** (maar speelt wel degelijk een rol in onze besluitvorming). Zo kan ook stress al bezig zijn in ons lichaam (het stress systeem is aangeschakeld) terwijl het ons nog niet bewust is geworden.

Antonio Damasio en John Bargh

31




32

## Stress in de Praktijk

3 jaar

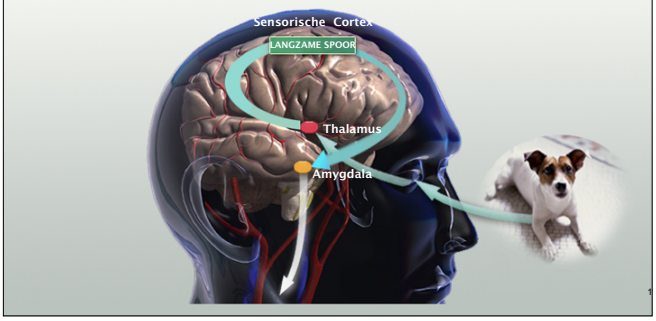
19 jaar

Het ongrijpbare en onbewuste aspect!

33

34

## Emotionele herinneringen

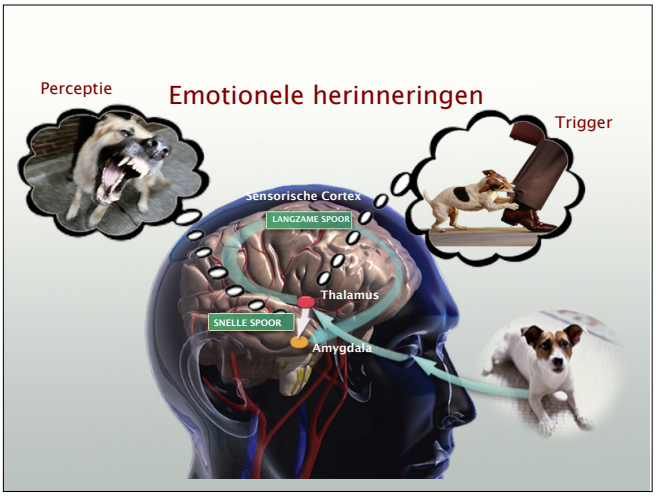



35

Perceptie

## Emotionele herinneringen

Trigger

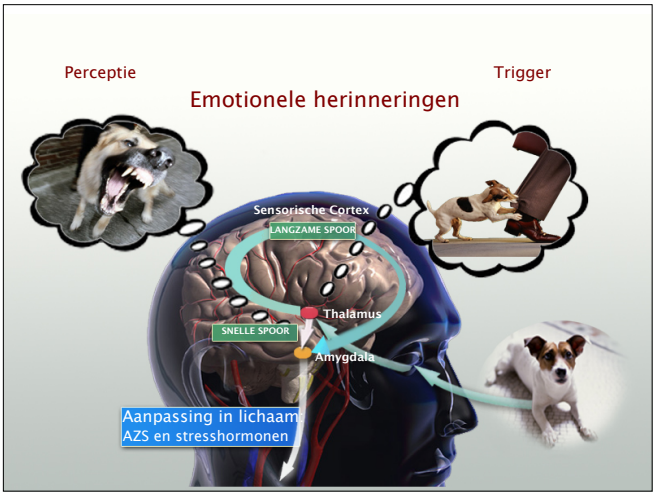



36

Perceptie

Trigger

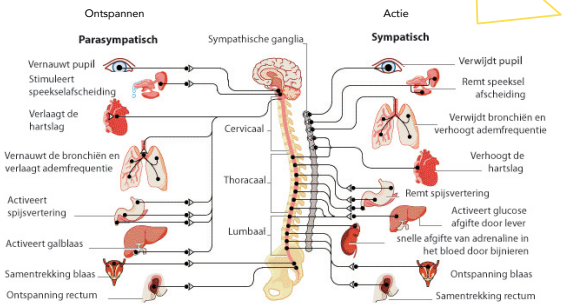
## Emotionele herinneringen



# Aanpassingen in het lichaam

Autonoom zenuw stelsel (AZS)

Stress




**rem** v/h lichaam,
terug naar de basis: RUST
Hele snelle invloed: fractie van sec, via neurale netwerken

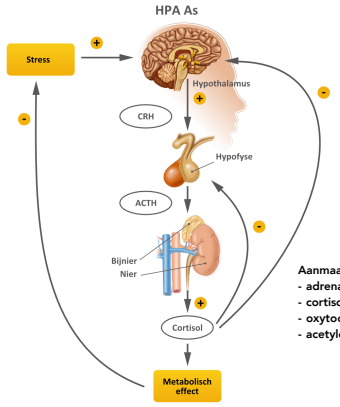
**gaspedaal** v/h lichaam, oa vechten en vluchten
Langzame invloed: 5 sec, via hormonen

37

# Aanpassingen in het lichaam

Hormoonstelsel

Stress




**Aanmaak van hormonen o.a:**
- **adrenaline**
- **cortisol**
- **oxytocine**
- **acetylcholine**

38

# "Stress" versus "wedstrijdspanning"

Stress (negatieve spanning)
"Soms ongezond voor het lichaam"

- Angst, boosheid,
- Frustratie, irritatie,
- Haat, vijandigheid, e.d

Deze emoties zijn een uiting van stress!
Stress= "Vecht- en vluchtreactie" van het lichaam.
"Stress kost veel energie!"

Wedstrijdspanning (pos.spanning)
"Gezond voor het lichaam"

- Plezier, opwinding, euforie e.d
- Er zin in hebben..
- Vertrouwen in een goede afloop…
- Niet kunnen wachten om te beginnen…

39

## Stress (negatieve spanning)

"Stress=(oa) een voor jouw onbekende situatie"

**Te hoge spanning bij het begin van de wedstrijd:**

-versnelde pols en onregelmatige ademhaling,
-overmatig zweten of een bleek gezicht,
-concentratiestoornissen en zenuwtrekken,
-maag darm werking,
-extra nerveus,
-verstrooidheid,
-agressie,
-angst voor negatieve uitkomst van de wedstrijd,
-duidelijke stemmingswisselingen,
-verstoorde motoriek en bewegingsgevoel.

Afke van der Wouw

Hierdoor ga je slechter spelen!!!!

40

## Wedstrijdspanning (pos.spanning)

**Optimaal aan de wedstrijd beginnen:**

-gespannen verwachting,
-**optimisme** over de prestatie,
-gevoel van lichte opwinding,
-in gedachten duidelijk het bewegingsverloop voor ogen,
-licht ongeduld bij het wachten op het begin van de wedstrijd,
-grote wil om te presteren en **verwachting van plezier** in de komende wedstrijd
- **FOCUS**

Afke van der Wouw

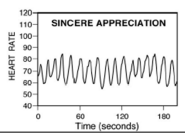
Hiervan ga je beter spelen!!

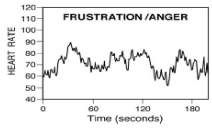
41

## Lichamelijke gevolgen

Verschil tussen wedstrijdspanning en stress!

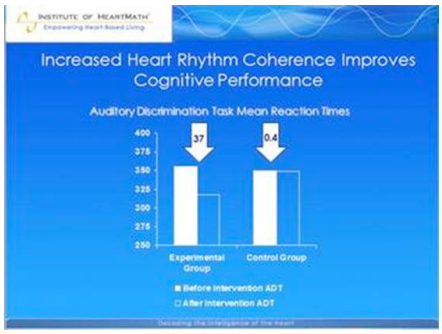
| Wedstrijdspanning | Stress |
|---|---|
| • Optimale coördinatie | Verminderde coördinatie |
| • Optimaal energie verbruik | Hoger energie verbruik |
| • Optimale ademhaling | Ademhaling sneller |
| • Ontspanning waar nodig | Spierspanning neemt toe |
| • Alert (helder en snel denken) | Tunnelvisie |
| • Optimale concentratie | Worse case scenario denken |
| • Minder snel blessure | Verminderde concentratie |
| • Snelle reactie | Sneller blessures |




42

## Snellere reactie (als je op je best bent)




optimale staat leverde 0,37 sec snellere reactie op

43

## Wat kan dat betekenen?

**Het verschil!!!**

44

## Gevolgen voor sporter op een rij:

Vaker foute beslissingen (vergeet tactiek)
Verminderde reactievermogen (net te laat)
Spelinzicht gaat achteruit
Concentratie gaat achteruit
Communicatie neemt af
Risico van straf en blessures
Uitvoering van techniek gaat achteruit:

- Technische vaardigheid neemt af
- Minder controle

45

46

## Gevolgen voor het team

Prestatieniveau gaat omlaag
Concentratie neemt af
Spelniveau verminderd
Afspraken (tactiek) worden niet uitgevoerd / vergeten
Risico van besmetting (Stress is heel besmettelijk!!)
enz



47

## 2 Vormen van Stress

**Acute stress (niet ongezond)**
intens, kortdurend, noodzakelijk, vecht-vluchtreactie.
(bijv. bekeuring krijgen, lekke band, een gewone ruzie etc.)
**"Je bent even niet op je best, je kan niet goed meer denken"**
**Basis voor maken van fouten / verkeerde besluiten etc.**

**Chronische stress (zeer ongezond)**
niet erg intens, langdurend: dagen, weken of maanden.
(bijv. werkstress, financiële problemen, faalangst, chronische pijn etc.)
**"Je voelt je moe, slaapt misschien niet lekker in je vel."**
**Basis voor : overtraind zijn en een aantal medische problemen**

48

## Nog even 2 bijzondere vormen van stress:

**- teveel op jezelf letten…..choken**
**- emotionele besmetting**

**In de beschikbare hand-out staat nog wat extra informatie.**

## Teveel op jezelf gaan letten (choken)! (Sian Beilock)

49

(als bijzondere vorm van stress)

Nerveus worden voor of tijdens de wedstrijd, wat gebeurt er dan?

Je gaat :

- meer op zichzelf letten
- concentreert zich steeds meer op jezelf
- probeert er voor te zorgen dat er geen fouten worden gemaakt
- heel scherp letten op handelingen die je best op „de automatische piloot" kan doen

**Gevolg**: De hersenpatronen die de controle uitvoeren, onderbreken de „automatische patronen" die de „getrainde bewegingen" laten uitvoeren!!

**Dus:** Fouten in techniek en uitvoering…..

## Verlamming door overanalyse

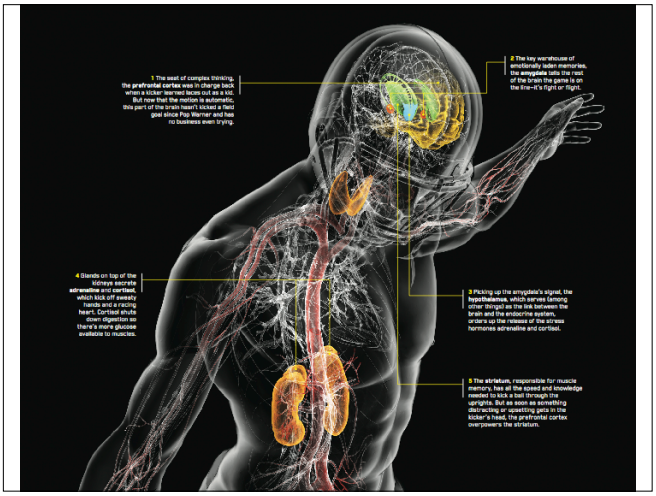
50

- een gebied in de hersenen dat gedrag controleert - in de prefrontale cortex- gaat interfereren in beslissingen die normaal gesproken zonder nadenken worden genomen!
- de hersenen gaan dan „raden" naar vaardigheden die gescherpt zijn door jarenlang toegewijd oefenen
- het is meestal een neerwaartse spiraal, de ene mislukking volgt de andere op („choken")

Feitelijk gebeurt het volgende:

*Het Stratium, verantwoordelijk voor spierherinnering, heeft de snelheid en de mogelijkheid om de beweging perfect uit te voeren. Maar zodra er iets van twijfel of verontrusting in het hoofd van de sporter komt, neemt de prefrontale cortex het over van het Stratium. Het automatisme is uit de beweging!!! (Zie plaatje: volgende pagina)*
*Een ander deel van het Stratium (ventrale deel) dat te maken heeft met „beloning" kan ook actief worden. Dat zorgt er voor dat de aandacht gaat naar de mogelijkheid van het verliezen van de „beloning" en het „choken" toeneemt. Het lijkt op „angst" iets te verliezen (wat je nog niet eens hebt).*

51



## Wat kan je doen?

(Bleek uit vervolgonderzoek bij ervaren golfers)

1. ervaren sporters zouden niet moeten denken aan de mechanische details van de beweging (of slag), maar aan meer algemene aspecten van hun voorgenomen beweging
2. dus ipv denken over de precieze houding van het lichaamsdeel, zich richten op een beschrijvend (bijvoegelijk naam-) woord, zoals: soepel of uitgebalanceerd….of mooi in ritme….Een liedje zingen mag ook. Hierdoor geef je het werkgeheugen een taak en blijft er minder capaciteit over om zich te bemoeien met automatische bewegingen.

Experimenten lieten zien dat sporters die dat deden, het veel beter deden dan sporters die bewust probeerden hun slag of beweging onder controle te houden. (Sian Beilock 2007. Choking under Pressure)

52

## Emotionele besmetting (uit: Sociale intelligentie. Dan Goleman)

(ook een bijzondere vorm van stress)

Via neurale circuits van mensen kan heel snel (bij angst bijv. 2 tot 3 milliseconden) emotionele besmetting plaatsvinden.
Meestal worden we ons deze besmetting niet bewust (soms voelen we vaag iets van ongemak) Onze „bewuste aandacht" is nl. maar erg beperk (denk aan 5%)…

- Besmetting met neg.emoties zorgt voor verminderde prestatie
- Spiegelneuronen spelen een belangrijke rol, we „voelen" ahw wat er bij de ander speelt

DUS: een trainer of aanvoerder (of speler) van een team die negatieve emotie's toont, kan spelers (of een heel team) „besmetten" met negatieve emoties zoals:
- angst, frustratie, machteloosheid, hulpeloosheid, (neg.)boosheid etc

***deze emoties zijn : STRESS!!!!***

53

## Emotionele besmetting omkeren?

De staf (begeleiding) of trainer kan dit natuurlijk ook gebruiken in tegengestelde richting……vertrouwen houden. Positieve emoties blijven uitstralen en gebruiken….

- De trainer die vertrouwen kan houden, plezier blijft uitstralen etc.
(Het voorbeeld van Fergusson, oud trainer Man.united: „Had de wedstrijd 5 minuten langer geduurd hadden we gewonnen".
- De aanvoerder die nooit verzaakt, altijd blijft gaan, positiviteit blijft uitstralen, voorop gaat in de strijd….
- De andere betrokkenen die uit blijven stralen dat het goed gaat komen, er vertrouwen in hebben….
- Spelers leren elkaar: te helpen, te vertrouwen, te steunen etc

54

55

1. De relatie tussen: Stress en blessures en blessures en stress.

2. De stap naar TOP presteren

Zijn onderwerpen die nu gezien de tijd niet worden besproken, maar wel beschikbaar zijn.

**In de beschikbare hand-out staat hierover nog de nodige extra informatie.**

56

## Relatie tussen stress en blessures

-Stress tast de weerstand van het **lichaam** aan.

-Door langdurige stress wordt het lichaam zwakker.

-Uiteindelijk zal de zwakste schakel (binnen het geheel van lichaam en geest) aangeven dat het genoeg is en er volgt een blessure.

-Vanwege de verhoogde spierspanning, is het goed denkbaar dat veel spierblessures hun oorsprong vinden in het stressniveau van die sporter in de wedstrijd dat hij de blessure opliep.

-Door verminderde coördinatie en concentratie zal je eerder verkeerde bewegingen en risicovollere handelingen uitvoeren.

-Door verminderde reactievermogen zal je soms te laat zijn om een gevaarlijke situatie te voorkomen.

-Daarnaast (en wellicht vaker dan trainers zouden willen geloven) worden blessures gebruikt als 'vlucht' uit de stresssituatie.

57

## Stress en blessures (Williams en Andersen 1998)

Stress is een belangrijke oorzaak van blessures:

- Verhoogde spierspanning
- Veranderde waarneming, waardoor inschattingsfouten worden gemaakt.

Maar….

Ook de persoonlijkheid speelt een rol:

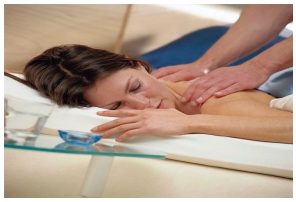
Angstige sporters: grotere kans op blessures en terugval tijdens blessures

Perfectionisme, pessimisme, sensatiezoekers: grotere kans op blessures

58

## Stress door een blessure?!

*Hoe komt dat dan?*



59

## Mogelijke oorzaken van stress door een blessure

1. Angst voor nieuwe blessure
2. Bij langdurige blessure: angst om niet meer op oude niveau te kunnen komen, de aansluiting te verliezen
3. Carrière bedreigende blessure
4. Psychologische/emotionele reactie op blessure: stress, angst, woede, frustratie, lage bereidheid, medewerking herstelproces
5. Negatieve, ineffectieve interpretaties en gedachten omtrent blessure – verlies van gevoel van controle
6. Verlies van inkomen, leefstijl, aanzien, aandacht etc.

60

## Wat is het probleem als een blessure stress oplevert?

- Lichaam uit balans (uit de allostase)
- Bij (langdurige) stress: het hormoon cortisol
- Cortisol verzwakt het afweer systeem (moet juist actief zijn)
- Vermindering hormoon DHEA (zorgt juist voor herstel)
- Gebrekkige wondgenezing
- Negatieve gedachten, terugtrekken, depressie
- Extra aandacht aan de blessure / meer (pijn)gevoel rond

61

## Wat kan je doen om sneller te herstellen?

Onderzoek van Ievleva & Orlick (1991) bij sporters, snel herstel door:

Doelen stellen (‚goalsetting‘)
Positieve zelfspraak ('positive self-talk‘)
Stress controle ('stress control‘)
Het verbeelden van het herstel proces ('healing imagery‘)

62

## Stap naar TOPpresteren

63

## Toppresteren: onderzoek A.Ericsson

**(10.000 uur verhaal)** **(uit: Aandacht. Dan Goleman)**

-Experts oefenen in opperste concentratie
-Op specifieke onderdelen van het spel (na feedback deskundigen)
-Feedback van kennersoog is onontbeerlijk

Het gaat dus niet alleen om de uren, maar ook om de feedback en concentratie.

Volledige aandacht stimuleert de snelheid waarmee hersenen dingen verwerken, versterkt de synaptische verbindingen, versterkt bestaande en creëert nieuwe neurale netwerken voor de vaardigheid waarop we ons best doen.

Dit is vooral in het begin! Dit is TOP - DOWN. Bewust nadenken om het lichaam het te laten uitvoeren.

## Hoe werkt het: van amateur naar prof

64

Amateur (Veel topsporters denken er al te zijn, maar zijn feitelijk local hero)
Als de handeling zonder nadenken kan gebeuren (meestal na ongeveer 50 uur oefenen) bereikt de mens het punt waarop hij het „goed genoeg" zal vinden. Hij/zij kan de handelingen min of meer moeiteloos doen. Veel oefenen, brengt niet veel verbetering meer…
Dit is een voorbeeld van BOTTUM - UP. Het gaat vanzelf…..

Prof
Specialisten zullen (vooral tijdens training) doorzetten in top-down aandacht. Ze vinden het nog niet „goed genoeg"… Ze concentreren zich actief op de handelingen die nog verder geperfectioneerd moeten worden:
- verfijnen van mentale instelling (door oefenen op specialiteit)
- de details aangegeven door de feedback van de trainer.

***Mensen aan de top blijven altijd bijleren…..***

## Wat doet de uitblinker?

65

Als de topper op zijn lauweren gaat rusten (bijv. door met andere dingen bezig te zijn) gaan ze bottum-up spelen en vlakken de vaardigheden af.

De topper:
1. traint niet op de automatische piloot
2. blijft actief oefeningen zoeken en uitvoeren waarbij de doelstelling hun huidige prestatieniveau overtreft

Hoe meer tijd toppers in hun volledig geconcentreerde (en ontspannen) en actieve aandacht oefeningen steekt, hoe beter en verfijnder de uitvoering zal worden.

Geconcentreerde aandacht is net een gespannen spier: er treedt vermoeidheid op. Inspannende oefeningen niet meer dan 4 uur per dag. Rusten is onderdeel van het trainingsregime.

## Voor we de stress gaan aanpakken, eerst even iets aan uitleg:

66

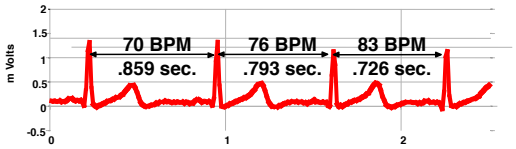
**Hart Ritme Variatie (HRV)**

**Autonoom Zenuw Stelsel**

**Hersenwerking**

## Hartritme Variabiliteit (HRV)

Hartslagmeter: Je hebt een hartslag van 60 slagen per minuut. Om de hoeveel tijd slaat je hart?



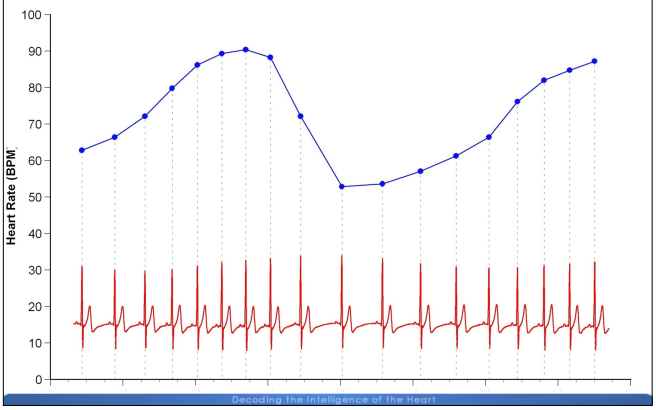

Grafiek: 2.5 seconden hart slag data

**Inademen = hartslag gaat sneller (tijd tussen de hartslagen neemt af)**

**Uitademen= hartslag gaat langzamer (tijd tussen de hartslagen neemt toe)**

67

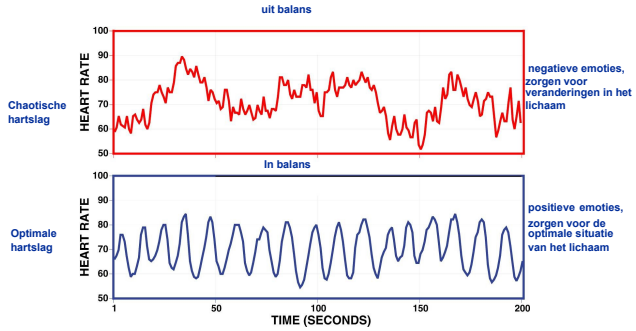
## HRV = Hart Ritme Variabiliteit




68

## Emoties & Gevoelens:

diepgaand effect op balans in ons autonome zenuwstelsel en hartritme




**Twee belangrijke systemen spelen een rol: Autonoom Zenuwstelsel en Hormoonstelsel**

69

70

Uit balans
Kost energie

In balans
Levert energie op

## Hormonaal Systeem

de scheikunde van stress

***Negatieve Emotie*** ← **Cortisol** — **DHEA** → ***Positieve Emotie***

***Falen/wanhoop***

frustratie, woede, angst, zorgen, falen, verdriet, depressie en schuldgevoel

***Succes/lekker in je vel***

tevredenheid, succes, lol, liefde, dankbaarheid, geborgenheid, verwondering, waardering

71

## Emotiemanagement = Stressmanagement

**Uit balans** of niet op je best
- Kost energie
- Minder goed denken

**In balans** of op je best
- Levert energie
- Goed denken

Autonoom zenuw stelsel

**Hoge activiteit/Opwinding**
***Adrenaline***

*verzet, woede, (boosheid gericht op andere personen), angst, zorgen maken, frustratie, irritatie, veroordelen, bitterheid, misere, haat*

*"flow", vrolijkheid, (boosheid gericht op iets voor elkaar krijgen), passie, vreugde, liefde, zorg(en) voor, waardering, vriendelijkheid*

**Negatief gevoel** — **Positief gevoel**

**Cortisol** ← → **DHEA**

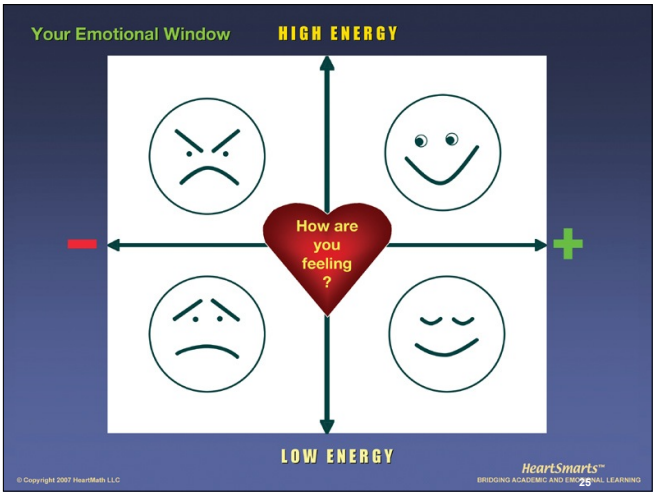
Hormoon as

*opgeven, terugtrekken, depressie, wanhoop, somberheid, apathie, hopeloosheid, onderdanigheid, verveling*

*kalm, koel onder druk, compassie, tolerantie, acceptatie, vergeving, reflectie, tevredenheid en innerlijke balans, puurheid*

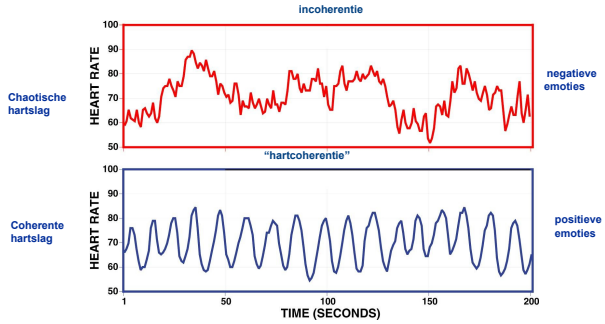
**Lage activiteit**
***Acetylcholine***

72



73

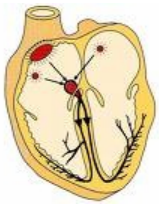
## Hoe gaan we omschakelen / focus aanbrengen?




74

## ADEMHALING

**dmv respiratoire sinus aritmie (RSA)**

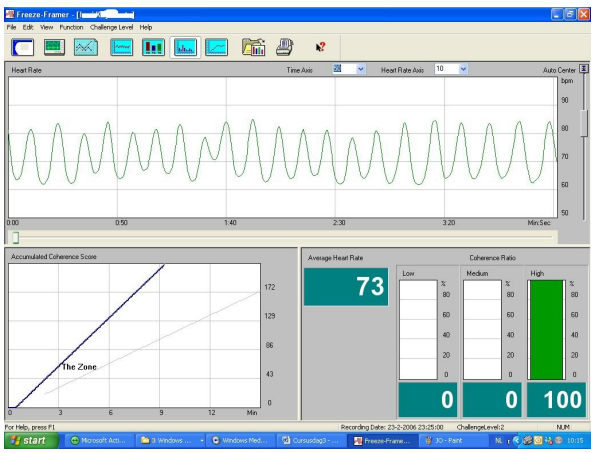


Het Hartritme:

- versnelt bij inademing
- vertraagt bij uitademing

Premotions

75



76

## EmWave2® & Desktop

**Oefenen met nieuwe kennis. 2e meting**

77

## Ademhalen en positieve gedachten

- rechtop zitten, voeten op de grond
- concentreer je op je ademhaling (geen andere gedachten, als het wel gebeurd: terug naar concentratie op ademhaling)
- 5 sec. in en 5 sec uitademen (zie ook App: Breathe2relax)

2e stap

- pak een topmoment van jezelf en probeer weer het gevoel van dat moment terug te pakken: voel wat je toen voelde
- doe dit 15 seconden (of langer als je wil)

78

## Ademhaling

**Focus**

Verplaats je aandacht naar gebied rondom je hart. Focus voor minimaal 10 seconden

**Ademhaling**

Stel je voor dat je in- en uitademt door je hart

**Tempo**

Ongeveer 5 sec in- en 5 sec uitademen

Voor iPhone en Android:

**Breathe2relax (gratis) ALLEEN ADEMHALEN**
Ademhalings app, in te stellen op 5 sec in en 5 sec uit. Bij aanschaf staat de de ademhaling op 7,2 sec in en uit. Heel simpel te veranderen via SETUP op basisscherm. Via Cycle Settings en Set Inhale en Exhale Length, kan je de instelling naar 5 sec in/uit aanpassen.
Allerlei andere instellingsmogelijkheden kan je aanpassen wat je wil.

**HeartRate + coherence (3,99) ADEMHALEN EN HRV**
HeartRate + Coherence PRO met Polar H7 band via Bluetooth (9,99)
HRV en ademhalingsmeting. Is in te stellen op 5 sec in en 5 sec uit. Ga naar Settings. Bij Breath Type: Custom Breath. Custom Breath Setting: 10 Input Device: Rear Camera ( of de Polar H7 borstband)
EKG Graph: Blood Volume Pulse

**Respiroguide (0,99) ALLEEN ADEMHALEN**
Ademhalings app. Pakt vanzelf ademhaling van 5 sec in en uit.
Bij Settings: instellen op aantal minuten dat je wil oefenen.
Breathing Rate: instellen op 6.0 Waves per minute
Inhalation time: 5 seconds

Alleen iPhone en iPad:

**Stress Doctor (4,99) ALLEEN HRV**
Kan haast niet missen. Simpel te gebruiken en af te lezen. Settings: allemaal inschakelen.
Let op: zelf ademhaling reguleren. Geen hulpje (evt andere app of filmpje via YouTube https://www.youtube.com/watch?v=077ABrAR8DE )

**Camera HRV (3,99) ADEMHALING EN HRV**
Hele mooie en goede app. Instellen via Settings. Features: 60 sec
Breathing Rate: 6 . Data Export De eerste 3 inschakelen

79

## Wat kan je nog meer doen??

Mentaal sterk worden

- -oefen stresssituaties in je hoofd
- -focus
- -hou de angst weg blijf in het hier en NU
- -het is een EN wereld

**In de beschikbare hand-out staat nog wat extra informatie.**

80

**Mentaal sterk**

## 1.Oefenen in stresssituaties in je hoofd:

- zie spelsituaties onder hoge druk voor je... die goed aflopen, probeer zoveel details te zien als mogelijk
- help je medespelers een vuur ze aan... SAMENWERKEN

81

82

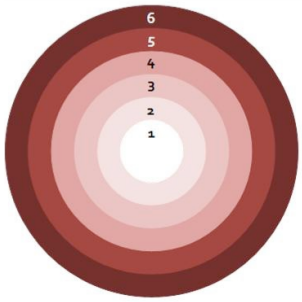
## 2.Focus:

- denk aan het plan wat de coach heeft bedacht
- blijf bij het plan / ga niet twijfelen
- “herinner je beste acties tijdens eerdere wedstrijden en trainingen”
- nooit denken aan Winnen of Verliezen.....blijf in het moment: **Hier en NU**
- geef je hersens niet de tijd om met negatieve zaken bezig te zijn / blijf steeds in het positieve....
- stress is niet echt, het is iets dat je zelf in je hoofd hebt bedacht
- positieve zelfspraak: “Ik kan dat” / “geef mij de bal” / “ik doe het...”
- zorg dat je er zin in hebt / passie voor de wedstrijd, maar toch kalm....



83

## Focuscirkels




Focustraining / Awarenes

1.Ik en mijn taak
(‘ik blijf voelen‘).

2.Directe afleidingen
(concurrentie, jury, mensen langs de kant).

3.Is - behoort te zijn vergelijking
(het gaat niet zoals het moet)

4.Succes / Falen
(‘het gaat goed’)

5.Gevolgen van succes / falen
(‘wat zullen ze van mij denken’)"

6. Zinsvraag
(wat doe ik hier?)



84

## 3.Hou de angst bij je weg door in het moment te zijn / blijven!

-Angst bestaat niet tijdens het NU. Angst is altijd gerelateerd aan het verleden of de toekomst

-Als je angst of boosheid op voelt komen, verplaats je direct in het NU. Dat is waar je mee bezig bent. Gebruik je zintuigen: Het voelen van het gras onder je voeten. Het kijken naar de bal etc....Het luisteren naar het publiek of medespelers. Oefen dit zoveel als je kan....thuis, op school op je werk...

## 4.Het is een EN ...wereld. Mentaal sterk

85

- Accepteer wat je voelt en denkt EN ga door met wat je moet doen: aanpakken, drukzetten, aanvallen, krachtig ingrijpen alles was bij de wedstrijd hoort!
- Denk bij jezelf: “Ja ik voel druk EN ik zal het nu laten zien”.
- Denk: Ja ik voel een beetje angst EN ik doe wat ik moet doen om het team te laten winnen!”
- Dat is net zoiets als wat je vaker kan gebeuren in het gewone leven: Je doet iets waarvan je eigenlijk denkt dat je het niet kan EN je doet het toch....en het lukt ook!

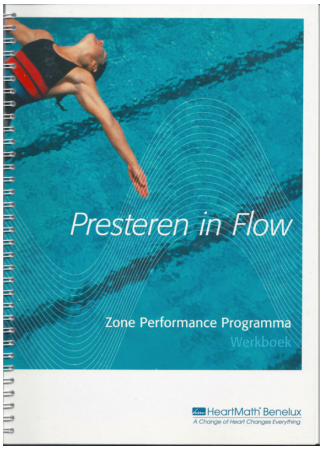
Het woord EN helpt je dingen tegelijk te doen. Daarom ook oefenen met stressvolle situaties in je hoofd (zie 1) EN gewoon de dingen doen die je moet doen.....

## Geef nooit op!

86

## Ons ‘werkboek’ …

87



Premotions
jouw prestatiecoach

Premotions is bereikbaar:

Telefoon : 06- 42 972 315
E-mail : roelpremo@gmail.com

Adres : p/a Stam 20,
1275 CJ Huizen