

Hork

Doemdenken, rampscenario's, voorspellingen die zichzelf doen uitkomen. Ook lopers kunnen zich zelf slappe knieën denken.

Ik noem het het Krullebaar effect. Naast Dikke Dollie, de Lispeltuut en Karel met het houten been figureert er een depressieve vogel in Pluk van de Petteflat. Annie M.G. Schmidt vertelt over de Krullebaar die voortdurend in depressieve staat herhaalt: 'Ik ben een uitgestorven vogel.' Vanwege de overtuiging dat hij uitgestorven is kan hij niet meer vliegen en loopt het bijna slecht met hem af.

Loper Steef stond er in de hele vereniging om bekend. Een geweldige duurloper met veel vaart in de benen. Kon na een lange duurtraining nog huppelend de trap op. Maar zodra hij in de marathon het 38 kilometer bordje in het vizier kreeg knakte zijn geestkracht. 'Bij het 38 kilometer punt ben ik helemaal op', was zijn overtuiging. We hebben er nog wel eens over gedacht het bordje speciaal voor hem te laten verwijderen. Menig andere looper zou ons misschien ook nog dankbaar zijn geweest.

Loopster Marieke liep ons er tijdens de testloop over 3000 meter tijdens de training altijd helemaal uit. Maar tijdens de zomerse wedstrijden op de baan kwam er van prestaties niets terecht. 'Ik ben nu eenmaal slecht in wedstrijden', was haar vaste commentaar.

Mentale stress verhoogt de hartslag en het zuurstof verbruik. Spieren verstrakken en dat maakt dat je passen korter worden. Ben je volkomen gestresst voordat je aan een wedstrijd begint en merk je dat dit je prestaties negatief beïnvloed dan ben je vast benieuwd naar een oplossing. De eerste stap hiervoor heb je al gezet. Je hebt al begrepen dat die stress wel eens de grote boosdoener zou kunnen zijn. Een belangrijke factor is de manier waarop je over jezelf denkt. Hoeveel positieve en negatieve gedachten heb je eigenlijk over jezelf? Wat zeg je tegen jezelf? Wat vind je van je prestaties en in welke termen praat je daar over?

Misschien beschik je over een mentaal logboek en ben je heel nauwkeurig in staat je gedachten van de laatste maanden en wedstrijden te reproduceren. Misschien moet je er de komende weken wat meer moeite voor doen om die gedachten te vangen. Schrijf ze maar op. Hier een aantal voorbeelden die ik de laatste weken heb gehoord en gelezen bij enthousiaste lopers:

'Ik ben vast de laatste', 'als ik ga wandelen bij de Singelloop schaam ik mij,' bij vochtig weer presteer ik vreselijk slecht', 'ik krijg vast weer kramp', 'het stelt niet zoveel voor hoor!'

Uit onderzoek blijkt dat je door dit type gedachten en uitspraken je op korte termijn enigszins opgelucht voelt. Het is niks, het wordt niks en leg je daar maar bij neer. Door je te bedenken dat iets toch nog niet lukt en je je daar maar beter bij kan neerleggen neemt het gevoel van onbehagen op korte termijn wat af. Maar je prestatie lijdt daar onder en dus zul je je stressfactoren onder ogen moeten zien.

Allereerst looper Steef. Iedereen, en ook hij, weet dat hij niet op kán zijn bij het 38 km punt. Hij is goed getraind en is op de hoogte van de laatste voedingsadviezen. Hij zal dus iets anders tegen zich zelf moeten gaan zeggen. 'Ik ben goed getraind, dus bij het 38 kilometerpunt hou ik mijn tempo vast.' En loopster Marieke 'Ik hoor bij de 3 best getrainde atleten, dat laat ik in de wedstrijd zien.'

Het gaat er om dat je je negatieve gedachte vertaalt in een gedachte die ook werkelijk waar is. Wanneer lopen in de hitte niet je grootste kwaliteit is kom je met de gedachte 'Ik ren keihard al vallen de mussen van de daken,' niet fris over de finish. 'Ik verdeel mijn krachten en sla geen waterpost over en haal het beste uit mijzelf' leidt tot een prettiger resultaat.

Train jezelf om op die manier te denken. En oefen er op in een wedstrijd die je niet zo belangrijk vindt, loop eens ergens waar niemand je kent. Zorg voor omstandigheden waar de spanning bij voorbaat al minder groot is. Sporters die op deze manier hebben getraind wisten hun stress steeds beter te beheersen. In het begin merkten ze overigens wel op dat ze meer gevoel van spanning hadden. Het korte termijn effect van de negatieve gedachten 'het lukt toch nooit' werd wel degelijk gemist. Maar vervolgens hebben de sporters geleerd om die spanning te verwelkomen als signaal dat het lichaam zich klaar maakt voor de wedstrijd.

Die Krullebaar blijkt aan het einde van het verhaal nog familie te hebben op het eiland Hork en vliegt nog net op tijd weg van het gevaar.

Dus wanneer je me ergens rond het 38 kilometerpunt tegen mijzelf hoort praten op 26 april in Enschede kun je als je heel goed luistert horen wat ik zeg. 'Hork...Hork...Hork.' Tegen die tijd lukken lange gedachten bij mij namelijk niet meer.

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

