

Feyenoord De psychologie van topsport

Titelkans gedijt bij tikje

Stress is noodzakelijk om goed te presteren, maar bij te veel spanning blokkeert een voetballer. Feyenoord heeft morgen tegen Heracles nog één titelkans. Hoe werken lichaam en geest bij stress?

Jop van Kempen
GEZONDHEID



→ LICHAAM

Hogere hartslag, meer spierspanning en een stoot adrenaline in het bloed. Het zijn kenmerken van stress of *arousal*, een fysieke staat van paraatheid. Het is de manier waarop het lichaam reageert bij dreigend gevaar. "Dat is een overlevingsmechanisme van mens en dier," zegt Jan Hindrik Ravesloot, hoogleraar fysiologie van het AMC. "Stress zet aan tot vechten, vluchten of verstarren. Verstarren vergroot soms ook de overlevingskans."

Arousal is goed en zinvol, omdat het de prestaties verbetert en mensen alert(er) maakt. Maar het kan ook doorslaan naar paniek. Dan stijgt de spierspanning zodanig dat het lichaam blokkeert, of wordt het denkvermogen uitgeschakeld. De brandweer treft regelmatig tragische voorbeelden aan van te veel stress. Dan ligt in een verbrand huis een lijk voor een deur. Die deur was niet op slot, maar in blinde paniek heeft iemand slechts aan de deurklink getrokken, terwijl duwen hem het leven had gered. Feyenoord had vorige week mogelijk last van zo'n vorm van paniek.

Dieren kennen alleen arousal als ze oog in oog staan met het dreigende gevaar, bijvoorbeeld met een leeuw. Maar mensen kunnen zich ook voorstellen dat er gevaar dreigt en dat het volkomen verkeerd afloopt, hetgeen ook aanleiding kan geven tot arousal en zelfs tot paniek. Tegen Heracles moet Feyenoord genoeg titelstress hebben, maar te veel titelstress is desastreus.

→ MIDDELEN

Er zijn verschillende middelen om met een teveel aan stress om te gaan. Zo nemen viollisten die kampen met podiumrees betablokkers tegen de zenuwen en de trillende vingers. "Maar voor voetballers is dat geen optie, omdat die pillen de maximale hartslag temperen," zegt Ravesloot. "Daardoor kun je lichamen minder goede prestaties leveren." Ook andere downers als valium reduceren niet alleen de stress, maar tevens de lichamenlijke prestaties.

Andere middelen grijpen niet aan op het reduceren van paniek, maar op het vergroten van het zelfvertrouwen, wat de paniek smoort. "Testosteron is misschien zo'n middel," zegt psychobioloog Jos Bosch van de Universiteit van Amsterdam. "Het maakt sporters hongrier naar de overwinning."

Dat effect is ook te vinden in de hoek van de oppeppers, zoals cocaïne of amfetamine. In de Tweede Wereldoorlog gebruikten zowel de Duitsers als de Engelsen op grote schaal pepmiddelen. In Duitsland werden ze verkocht als



pervetin, in Engeland als benzedrine. "Maar dat soort middelen is allemaal verboden," zegt Herman Ram van de Nederlandse Dopingautoriteit.

Zelfs methyfenidaat, de stof die als ritalin of concerta wordt voorgeschreven bij mensen met adhd, staat op de dopinglijst. Alleen als een voetballer dispensatie heeft gekregen van een arts van de dopingautoriteit mag hij ritalin slikken voor een wedstrijd. Ram zegt niet waar en wanneer er wordt gecontroleerd in de eredivisie. "In het algemeen geldt dat we strenger controleren als de belangen groter worden."

→ GEEST

De menselijke geest is zelf een instrument om te voorkomen dat goede stress omslaat in paniek. Elk mens leert zichzelf te kalmeren, al gaat dat ook geregeld mis. Om te voorkomen dat het bij sportwedstrijden fout loopt, is er een cruciale rol weggelegd voor de coach - bij Feyenoord voor Giovanni van Bronckhorst dus.

"Spelers zijn erbij gebaat als ze zich focussen op hun taak, en niet op de gevolgen van hun taak," zegt sportpsycholoog Alke van de Wouw. "Dus een centrale verdediger moet zich niet bezighouden met het lot van alle hunkerende Rotterdamse supporters, maar met het uitschakelen van de spits van Heracles. Hoe dichterbij je je taak kunt blijven, hoe beter je die taak uitvoert. Dat kan een coach sturen."

Wat ook helpt, is dat de spelers voor de wedstrijd al de verschillende scenario's doornemen. Wat doen we als Heracles voor komt te

‘Een sportpsycholoog op het laatste moment invliegen is zinloos’

‘Testosteron daalt na een nederlaag. Spelers worden minder gretig’

‘Spelers moeten zich focussen op hun taak, en niet op de gevolgen’

staan? Wat doen we als het na een uur nog gelijk staat? Of als Ajax scoort tegen Willem II en virtueel kampioen is?

Van Bronckhorst heeft geen sportpsycholoog toegevoegd aan zijn staf, toch een specialist in het optimaliseren van prestaties. "Op het laatste moment zo iemand invliegen heeft geen enkele zin," zegt hij.

"Dat klopt, zegt sportpsycholoog Van de Wouw. "Het is als met krachttraining. Om daarvan te profiteren volstaat het ook niet om twee weken naar het krachtthek te gaan."

Ook is de aanwezigheid van een sportpsycholoog geen voorwaarde voor succes. Mensen kunnen zelf hun stressniveau regelen. En er werd al gewonnen ver voordat het beroep bestond.

→ OPMAAT NAAR HERACLES

De beste voorbereiding op de komende wedstrijd is de vorige wedstrijd winnen, zei trainer Arsène Wenger ooit. Dat lukte Feyenoord niet. Tegen Excelsior ging het volledig mis, Feyenoord verloor met 3-0.

"Het is aangetoond dat het testosteronniveau een beetje daalt van een nederlaag," zegt psychobioloog Bosch. "Dat heeft mogelijk gevolgen voor komende prestaties. Spelers worden wat minder gretig en meer risicoïdemend."

Een grote impact hoeft dat niet te hebben. "Met pep-talks, inspelen op de teambuilding en het overbrengen van het winnaarsgevoel kan een coach een nederlaag omvormen tot tetspositiefs voor de volgende wedstrijd," aldus

stress



→ Tegen Excelsior kwam Feyenoord takort. De druk om morgen beter te presteren is groot. FOTO: ANP

Psychologische wedstrijden

- Brazilië - Duitsland 1-7, halve finale WK, 8 juli 2014

Onder druk van de hele natie vallen de goddelijke kanaries uit de lucht. In het stadion van Belo Horizonte komen ze met 7-0 achter. In de 90ste minuut maakt Oscar er nog 7-1 van.

- AZ - Excelsior 3-2, 29 april 2007

Het AZ van Louis van Gaal kan op de laatste speeldag kampioen worden, maar verkramp. Ajax wint wel, maar blijft op doelsaldo achter bij PSV.

- PEC Zwolle - Ajax 5-1, bekerfinale, 20 april 2014

Ajax wordt onder de voet gelopen door een optimaal voorbereide tegenstander. Kort voor het begin van de wedstrijd krijgen de spelers van PEC een filmpje te zien waarin hun dierbaren ze succes wensen.

- Liverpool - AC Milan 3-3, Liverpool wint na strafschoppen, 25 mei 2005

De ommekeer van de eeuw, op het allerhoogste podium. Onder leiding van Steven Gerrard buigt Liverpool een 3-0 achterstand om. Ook doelman Jerzy Dudek speelt een beslissende rol in de strafschoppenserie.

Bosch. Dat is precies wat Van Bronckhorst gisteren op de persconferentie vertelde.

Ook heeft Van Bronckhorst wat lessen uit de sportpsychologie overgenomen. De trainingen vonden afgelopen week plaats achter gesloten deuren, zodat spelers minder met de supporters in aanraking kwamen. In aanloop naar het duel met Excelsior waren de trainingen nog openbaar.

Van Bronckhorst herhaalde ook dat de spelers met de steun van een vol stadion een goede, positieve titelstress moesten ervaren. Maar het moest niet te veel worden.

Advertenties gebaseerd op mijn interesses



Nee bedankt, geen interesse



Uw gegevens, u beslist

Om onze diensten voor u zo nuttig mogelijk te maken, gebruiken we gegevens. Zo onthouden we bijvoorbeeld uw interesses om u relevantere advertenties te tonen. We begrijpen het ook als u dit soms liever niet heeft. Daarom kunt u makkelijk instellen of u gepersonaliseerde advertenties wilt zien en of gegevens zoals uw zoek- of locatiegeschiedenis worden onthouden.

Aan of uit? U bepaalt zelf uw privacy-instellingen.
[mijnaccount.google.nl/privacy](https://myaccount.google.nl/privacy)



T/M 4 JULI

EKOPLAZA LKKRDR Weken

NU 50% KORTING

LKKRDR MET MINDER VET

KIKKERERWTENCHIPS
 In de varianten: zeezout, rozemarijn of paprika. 75 g 3,29

LKKRDR VOUW DE BOEREN-LANDVOGELS

NU 40% KORTING

BOEREN SKYR
 500 g 2,06 1,61

LKKRDR HANDMATTIG GEPLUKT

NU 50% KORTING

BLAUWE BESSEN
 125 g 3,06 1,75

LKKRDR RIJK GEVULD

NU 30% KORTING

GRANOLA
 300 g 11,99 8,33

MEER LKKRDR EN VESTIGINGEN OP EKOPLAZA.NL

Deze aanbiedingen zijn geldig van 10 mei t/m 18 mei 2017.