

# GERICHTE AANDACHT EN DE DWALENDE GEEFT

Vaak dwalen je gedachten af tijdens het rennen. Soms komen ze zelfs even tot stilstand. Vanuit die rust kun je tot verhelderende inzichten komen. Voor je dat punt bereikt zijn er echter vaak al vele kilometers afgelegd. Kilometers waarin langzaam afstand wordt genomen van crisisgepieker of een zeurend spiertje. Het zou fijn zijn als we die 'dwaaltoestand' van onze geest vaker en sneller bereiken. Sportpsycholoog Ivo Spanjersberg verklaart hoe je dit proces kunt beïnvloeden.

Soms ben je tijdens een loop vooral druk met je gedachten, een andere keer zie je de mooiste dingen onderweg. Hetzelfde rondje door het bos kan van de ene op de andere dag totaal verschillen. Dat onderscheid wordt bepaald door de aandacht. Vaak gaat dit onbewust. Interessant wordt het als we zelf doelgericht de aandacht gaan sturen.

### *Een simpel experiment:*

Luister nu bijvoorbeeld eens naar de geluiden om je heen. Doe dit zonder oordeel, neem alleen maar waar en neem daar even de tijd voor. Zoom dan in op een specifiek geluid dat je aandacht trekt en probeer het zo scherp mogelijk waar te nemen. Sta vervolgens eens stil bij de gevoelens en sensaties in je lichaam. Probeer bijvoorbeeld eens of je je hart voelt kloppen. Je hebt nu dingen opgemerkt die je daarvoor niet bewust waarnam, namelijk geluiden buiten jezelf (extern) en de fysieke sensatie van je kloppende hart (intern). Ook heb je de aandacht bewust gestuurd van ongefocust naar gefocust (van 'breed naar smal').

### *Aandacht verschuift*

Aandacht laat zich moeilijk definiëren. Het laat zich vooral ervaren. Aandacht is te vergelijken met een zaklantaarn in het donker. Je wordt je pas bewust van iets als het licht erop valt. Je kunt de lichtbundel breed laten uitstralen of juist ergens op richten. Is je aandacht breed gericht, dan ervaar je passief meerdere dingen die zich op dat moment aandienen, zoals de geluiden uit de buitenwereld. Richt je de aandacht tot een smalle bundel, dan focus je actief op één onderwerp, dat vervolgens je bewustzijn vult. Richt de aandacht maar eens op de ademhaling in je buik (intern smal: focus). Als je deze focus even aanhoudt, kun je merken hoe lucht je buik vult en daarna weer verlaat. Op dat moment ben je je niet echt bewust van de geluiden om je heen. Maar zodra je hier ook maar even aan denkt zijn ze er weer. Aandacht verspringt dus van het ene naar het andere onderwerp, vaak zonder dat we dit zelf sturen.

### *Het trainen van focus*

Opmerkelijk is dat aandacht zich niet op twee dingen tegelijk laat richten. Het is mogelijk om snel te switchen, maar je kunt in principe maar één ding echt goed aandachtig doen. Wel kun je meerdere automatische handelingen tegelijk verrichten. Je kunt tijdens het hardlopen op het verkeer letten en tegelijkertijd praten met je trainingsmaatje. Je voert ondertussen allerlei aangeleerde technische handelingen uit: voet afwikkelen, arminzet, ademhaling etc. Zodra zich een gevaarlijke situatie op de weg voordoet, verschuift je aandacht direct en het gesprek stopt. Wat regie over je aandacht zou dus wel fijn zijn, zodat je deze weet te sturen naar wat het prettigst of meest effectief is. Maar hoe krijg je meer controle over je aandacht?

### *'Daardoor ga jij bepalen wat je ervaart en zul je vaker prettige ervaringen hebben'*

Het sturen en beheersen van aandacht is heel goed te trainen. Door veel met je aandacht bezig te zijn en gericht te oefenen, kun je effectiever gaan sturen en switchen. Ook kun je langer de aandacht bij een onderwerp houden en zo je concentratie vergroten. Daardoor ga jij bepalen wat je ervaart en zul je vaker prettige ervaringen hebben. Ook kan dit een positief effect hebben op je prestaties. Er bestaan vele aandachtsoefeningen en -technieken (meditatie, mindfulness etc.), maar ze komen allemaal neer op 'bewuste meters maken' en de aandacht gericht trainen. Doelstelling is vaak om in het hier en nu te blijven en niet af te dwalen naar de ervaringen van gisteren of de dingen van morgen. Aandacht is vergelijkbaar met een spier: hoe vaker je deze traint, des te beter de beheersing erover.

*Topsport*

In de topsport is beheersing van aandacht van groot belang. Als een marathonloper zich tijdens de race vooral focust op zijn horloge, dan loopt hij zich makkelijk over de kop. Door deze extern smalle aandachtsfocus mist hij mogelijk belangrijke signalen van zijn lijf, bijvoorbeeld dat er behoefte is aan vocht. De situatie vraagt dat hij af en toe switcht naar 'binnen' en zijn lijf checkt: hoe is de hartslag, vochtbehoefte, temperatuur enzovoort. Door regelmatig zo'n 'intern brede check' te doen, kan hij gemakkelijker een goede tijd realiseren of een blessure voorkomen.

Als sportpsycholoog werkte ik bijvoorbeeld met een schaatser die aangaf tijdens wedstrijden last te hebben van storende gedachten. Hij was met van alles bezig, maar niet met de race. Het bleek dat hij tijdens het schaatsen veelvuldig keek naar de rondetijden op het scorebord. Vervolgens ging hij met die tussentijden allerlei scenario's uitwerken in zijn hoofd. 'Als ik nu op die tijd uitkom dan ...' Ondertussen naderde hij met 40 kilometer per uur de volgende binnenbocht, en kon hij de aandacht beter richten op zijn techniek. Ik gaf hem de opdracht om niet meer op de klok te kijken, maar te focussen op een ander 'kijkpunt': naar het begin van de volgende bocht. Door de focus van zijn aandacht te verleggen, was het voor hem veel makkelijker om zich volledig op het racen te concentreren. Zonder last te hebben van storende gedachten.

*4 x aandacht tijdens het hardlopen*

Tijdens het hardlopen kun je heel gemakkelijk oefenen met verschillende vormen van aandacht. Zo krijg je regie over je focus, en kun je bijvoorbeeld hinderlijke gedachten of gevoelens eenvoudig achter je laten. Bovendien bereik je zo eerder de staat van 'de dwalende geest'. Oefen door heel bewust de aandacht te richten op verschillende onderwerpen en te switchen tussen de volgende vier vormen van aandacht.

**1: Intern breed**

Aan het begin, tijdens de warming-up doe je een korte check van het lichaam: hoe is mijn temperatuur, hoe voelen mijn spieren? Plus: check wat er allemaal in je omgaat en wat er in je opkomt. Juist door associaties de vrije loop te geven, kom je soms tot verrassende inzichten.

**2: Intern smal**

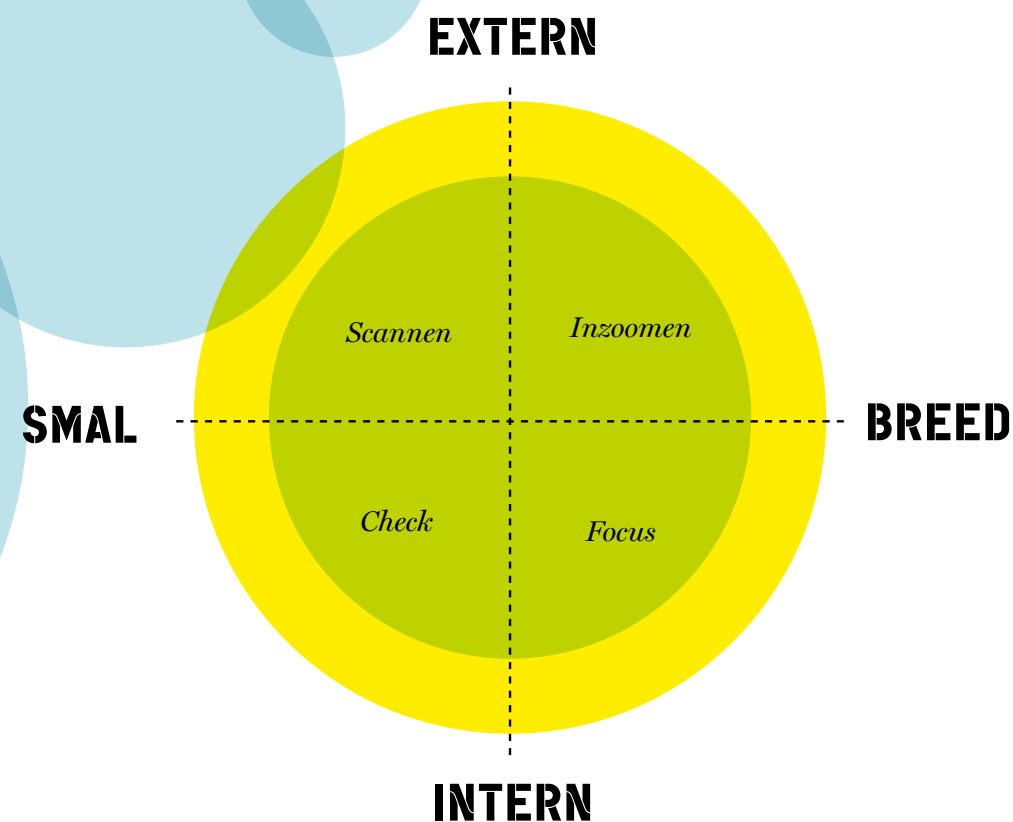
Een focus op techniek, zoals afzet, arminzet of ademhaling kan je helpen 'uit je gedachten' te komen en te focussen op het 'hier en nu'. Deze focus moet je ook weer los kunnen laten om een echte ontspanning in het lopen te krijgen. Ook kun je je focussen op een gedachte, een vraagstelling of een probleem waar je een oplossing voor zoekt.

**3: Extern breed**

Scan de omgeving: neem het verkeer of de natuur om je heen waar.

**4: Extern smal**

Zoom in op het geluid van een vogel of schat de afstand tot een andere loper.



## BLADE-LIGHT™ RUN

TECHNOLOGY

Blade-Light Technology™ is an innovative progressive cushioning system in a new series of ultra-light K•SWISS shoes for runners. Run at lower speeds and they feel pillow soft. Shift gears and they're responsive and springy at eat-my-dust-speeds.



DESIGNED IN CALIFORNIA