



# Trans Forma Tennis met je Hart

## ► Informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Ronald van der Horst. Alle informatie over de tennisschool kunt u ook vinden op de internetpagina [www.toptennis.nl](http://www.toptennis.nl).

Het is 18.30 uur vrijdag 7 mei 2010. In de bestuurskamer van Tennisvereniging Heerhugowaard heerst een nieuwsgierige, sceptische, maar positieve spanning. De routine van de gebruikelijke middag en avond training van de toppers van de vereniging wordt doorbroken. 11 Tennissers zijn door hun ambitieuze tenniscoach Mark Smit geïnteresseerd geraakt om te onderzoeken of zij op een onorthodoxe wijze hun prestaties kunnen vergroten. Het gaat nu eens niet om het fijn slijpen van motorische patronen om slagen te perfectioneren, het gaat niet om techniek en tactiek om het spel naar je toe te kunnen trekken, het gaat zelfs niet om mentale training. Het gaat om iets wat we allemaal kennen als belemmerende factoren waardoor dat wat in ons zit er op belangrijke momenten niet uitkomt: Emotiemanagement.

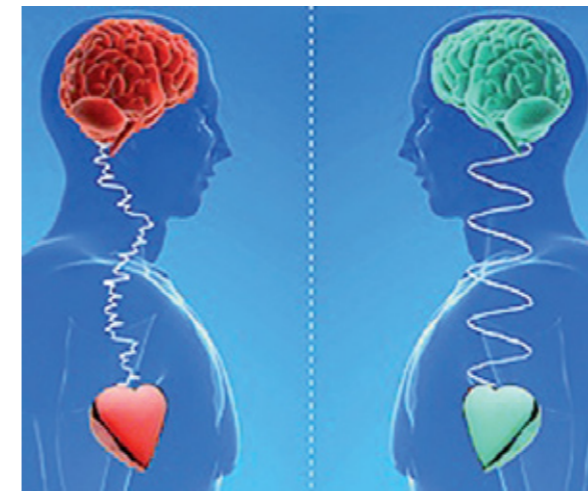
De tennisser die zijn emoties kan managen is in staat op momenten dat hij dat wil 'boven' zichzelf uit te stijgen. Is dit niet het 'ongrijpbare' fenomeen dat alleen bij de echte toppers als een mysterieuze uitstraling om hen heen 'hangt'? Zijn dit aangeboren talenten die alleen in de schoot geworpen zijn bij de happy few of zijn het aan te leren vaardigheden? Wim Gijzen, fysiotherapeut en HeartMath Hartcoherentie coach, stelt dat de fysiologische optimale prestatietoestand, ook wel bekend als "Flow" of "The Zone", voor iedere gemotiveerde tennisser binnen handbereik ligt. Vorig jaar heeft Ronald van der Horst hem al geïntroduceerd tijdens het Future toernooi. Hij gaf demonstraties tijdens het finale weekend. Dit jaar zal Gijzen een presentatie houden tijdens het seminar voor tenniscoaches, waarin ook de ervaringen van de 11 tennissers van Heerhugowaard die een maand kennis hebben gemaakt met deze training gedeeld worden.

Hij beroept zich op het werk van het HeartMath instituut, een onafhankelijk research centrum in Californië, USA. Bij HeartMath geloven ze dat het

bereiken van The Zone een intern proces is wat onder invloed staat van onze wil en wat we - bewust - kunnen ontwikkelen. The Zone is een staat van bewustzijn waar je motorische eigenschappen en intuïtie overgaat in een vloeiende coördinatie en concentratie. En de sleutel tot The Zone is coherentie. En de tennissers van Heerhugowaard willen over die sleutel beschikken tijdens hun wedstrijden.

## The Zone en stress

Het resultaat van achttien jaar onderzoek op het HeartMath Instituut heeft ons meer kennis en inzicht gebracht over interacties tussen hart, brein en zenuwstelsel. Interacties, die van invloed zijn op onze reactiesnelheid, coördinatie en prestaties. We identificeerden een meetbare fysiologische toestand waarin optimale prestaties mogelijk zijn en waarin sprake is van emotionele stabiliteit. Deze toestand noemen we coherentie. Een toestand waarin sprake is van synchronisatie tussen het hart, de hersenen en het zenuwstelsel. Deze meetbare fysiologische toestand is de poort tot The Zone. Het HeartMath®systeem



is een innovatieve methode om tot optimale prestaties te komen, gebaseerd op het feit dat we ons daar niet slechts "naar toe kunnen denken". Onze hersenen mogen dan misschien in staat zijn om positieve gedachten te ontwikkelen, maar zo lang onze emotionele reacties als gevolg van emotionele herinneringen (de laatste gemiste slag, de laatste verloren wedstrijd) ons nog in hun macht hebben, zal onze beste prestatie altijd een compromis zijn. Het is onmogelijk om tegelijkertijd stress te voelen en in The Zone te zijn.

Stress is de term die gebruikt wordt voor de negatieve spanning, druk en belasting die het lichaam ondervindt als reactie op bepaalde gebeurtenissen. Stress is niet te elimineren uit je leven. Het goede nieuws is echter dat je kunt leren omgaan met stress, zodat je gezondheidsproblemen kunt voorkomen, de kwaliteit van je leven en je sportprestaties kunt verbeteren.

Het verbeteren van prestaties begint door te leren hoe spanning effectief kan worden omgezet in coherentie. Maar het brein kan het niet alleen. Er is meer nodig: een effectieve samenwerking tussen het brein en het hart. Het is niet voor niets dat er vaak gezegd wordt:

## Speel met je hart!

En op een speelse wijze wordt hier in de bestuurskamer van Tennisvereniging Heerhugowaard inhoud aan gegeven. Allemaal ter voorbereiding om vaardigheden in huis te krijgen die tijdens de volgende wedstrijd al direct inzetbaar zijn. 11 Trainers en 3 coaches scharen zich in duo's rond 7 laptops. Een oorsensor zorgt voor verbinding met de laptop en maakt hun hartslagvariatie meetbaar op het beeldscherm. In gepaste stilte volgen de tennissers de instructies van twee A4-tjes en de ontdekkingstocht is begonnen. Het grillige patroon op het beeldscherm roept vragen op, want bij het ontbreken van enige achtergrond kennis zegt dat op dit moment



nog niet zoveel. Achteraf blijkt dat dit grillige patroon van ons hartritme eigenlijk ons dagelijkse ritme is, terwijl niemand zich nou bijzonder gestrest voelt. Maar wanneer in een volgende test met enige aanwijzingen blijkt hoe simpel je je interne fysiologische processen kunt sturen, die zich vertalen in een harmonisch golvend ritme stijgt de verbazing. Ogen gaan glinsteren en scepsis verandert in perspectief, wanneer duidelijk wordt dat dit het haalbare, coherente ritme is als poort naar de optimale prestatietoestand. Het nieuwe trainingsdoel is helder: voor een wedstrijd biedt dit effectieve mogelijkheden om je scherp te prepareren. Tijdens een wedstrijd kun je heel snel schakelen van negatieve gedachten en emoties naar een neutraal gevoel en een optimale performance toestand.

De sporters verlaten na de 1e sessie enthousiast de bestuurskamer met een leergierige focus op hun huiswerk opdrachten. Dagelijks gaan ze op vaste momenten korte aandachtsoefeningen doen om hun interne fysiologie te veranderen en bij te houden wat hen dat oplevert. Duo's hebben ze beschikking over I-Phone achtige, biofeedback apparatuur, waardoor ze op ieder moment kunnen meten wat hun mate van coherentie is. Hun resultaten zullen door metingen, score- en vragenlijsten worden geëvalueerd. In nog twee vervolg sessies zullen hun vaardigheden verder gestimuleerd worden.

Deze mini-groepstraining kan een vervolg krijgen in het (individuele) Zone Performance Programma, dat speciaal ontworpen is om topsporters, coaches, trainers, sportpsychologen en iedereen die zijn of haar prestaties in de sport wil verbeteren te helpen het hoogst haalbare te bereiken. Ben je nieuwsgierig of het iets voor jou kan zijn, hou dan de progressie van deze tennissers in de gaten. Het zal je niet verbazen dat deze aanpak met iets andere accenten ook binnen het bedrijfsleven, gezondheidszorg of onderwijs zijn vruchten zal afwerpen.

Voor meer informatie mag je contact opnemen met [Wim Gijzen, 06-20692347](mailto:Wim.Gijzen@06-20692347) [www.trans-forma.nl](http://www.trans-forma.nl)