

Penaltyschieten

Wieke Karsten

Sinds de halve finale tussen Nederland en Italië tijdens het EK voetbal in 2000 heeft het woord 'penalty-schieten' voor elke Nederlander een nieuwe betekenis. Het staat voor het al dan niet kunnen omgaan met extreme spanning. We weten allemaal nog wat er gebeurde: na de verlenging verloor Oranje bij het doelschieten door – zoals elke tv-kijker kon herkennen – gebrek aan koelbloedigheid. Groot was de verbazing toen bleek dat de voetballers deze situatie amper traiden. Af en toe na een training nog wat strafschoppen nemen, dat leek hen wel genoeg. En dat is ergens ook begrijpelijk: een penalty nemen is op zichzelf geen probleem. Dat wordt het pas onder grote druk.

Oké, zult u als lezer zeggen, fluitspelen op een podium is niet zo spannend als de hiervoor beschreven situatie. Inderdaad, het is niet zo dat miljoenen meekijken, maar een speler kan op het podium net zo'n grote druk ervaren als een profvoetballer. Omdat hij aan een concours meedoet, een examen, of een belangrijk concert. Laten we eens kijken wat de overeenkomsten zijn.

Het fiasco van de halve finale lag niet aan een gebrek aan techniek van de voetballers, maar aan hun hersen-spinsels. In principe moet een profvoetballer al fluitend met een blinddoek om de bal zo het doel in kunnen schieten. Zonder er bij na te denken. En dat is prachtig. Maar: dit kan hij alleen als hij ontspannen is. Waarom? Omdat hij er dan niet *over* nadenkt. Peter Blitz noemt dit in zijn boek *De winnaar is gezien* de 100 % theorie. Als je iets kunt zonder er bij na te denken heb je zoveel ruimte in je hoofd voor andere gedachten, dat die ruimte – als je onder druk staat – van je vriend je vijand

wordt. Door het in de jaren tachtig verschenen boek *The Inner Game of Tennis* van Timothy Gallwey kennen we het begrip 'afleidende gedachten'. Die afleidende gedachten hebben we allemaal: 'Als ik deze bal niet het doel in trap, hebben we verloren...' of: 'Ik mag nu geen foute noten spelen, want dan kan ik niet door naar de finale' of: 'Wat kijkt mijn leraar boos, hij vindt het vast niet goed'. Deze gedachten alleen al veroorzaken een hoop spanning. Zoals de situatie – de wedstrijd, het concours, het concert – al spanning veroorzaakt. En die dubbele dosis spanning veroorzaakt een grote chemische reactie in je lichaam. Adrenaline en andere hormonen razen door je bloed; je hartslag versnelt, je adem gaat sneller, wordt hoger en oppervlakkiger, je vingers worden koud, je hoort opeens rare geluiden in je klank, je benen gaan trillen... Waarom ook weer? Die oertijd. Omdat je scherper, alerter moet zijn voor het traceren van de vijand, omdat je grote spieren (benen, schouders) zich aanspannen om weg te rennen of te vechten. De alertheid is prima, maar de spierspanning is rampzalig voor een geslaagde uitvoering of concert. En deze fysieke reactie zorgt óók voor afleidende gedachten, inmiddels een drievoudige dosis, en zo kun je verder redeneren tot iemand huilend het podium afstormt. Overdreven? Helemaal niet. Dat laatste komt niet zo vaak voor, maar spanning veroorzaakt veel overlast bij leerlingen en studenten.

Wat te doen? De simpelste vorm is de Emile Ratelband-methode: ontkennen en meegaan in de golf adrenaline. 'Je kan het, je bent de beste, vecht tot je er bij neervalt, laat ze maar eens zien wat je waard bent, Tsjakka!'. Deze methode werkt, maar slechts eenmalig. Na de wedstrijd, het concours of het concert komen de twijfel en gevoe-