

Bij een grondig literatuuronderzoek met betrekking tot angst in de sport en specifiek in het turnen, blijkt veel van het geschrevene betrekking te hebben op vormen van sociale angst. Er is echter maar weinig geschreven over angst voor blessures. Dat het één niet helemaal losstaat van het ander spreekt voor zich. Met deze artikelenserie hoop ik een bijdrage te leveren aan een verdieping van kennis op het gebied van blessure-angst. In dit eerste artikel wordt het begrip angst geanalyseerd.

Waarom een verdieping van kennis? Wat zijn de reacties van de mens op angst?

Het tweede artikel zal voornamelijk de oorzaken van angst belichten vanuit bestaande psychologische theorieën. Zonder de intentie te hebben volledig te zijn, zal het derde artikel bestaan uit praktische wenken voor het lesgeven.

Angst in het turnen (1)

1 De noodzaak van kennis

In de praktijk van het turnen worden trainer en turner regelmatig geconfronteerd met het bekende verschijnsel van 'iets niet durven'. Dit is ook niet verwonderlijk wanneer we ons realiseren wat een enorm arsenaal aan verschillende bewegingsvormen binnen het turnen mogelijk is. Oriëntatieverlies als gevolg van rotaties om de transversale as, eventueel gecombineerd met andere assen, is vaak de grootste bron van angst. Op het moment dat deze angst een leerproces gaat blokkeren, is het vaak de trainer die pogingen moet gaan ondernemen om deze blokkade op te heffen. Indien zijn middelen beperkt zijn, zal er vaak onnodig veel tijd verloren gaan, voordat een bepaalde techniek uiteindelijk beheerst wordt.

De noodzaak wordt vooral ook duidelijk wanneer onderzoek op dit gebied met elkaar in verband wordt gebracht. Zo blijkt uit meerdere studies een hoge mate van angst uiterst prestatieremmend te werken (Schwenkmezger, 1979). Leggen we deze misschien wel voor de hand liggende conclusie naast een studie van Griffin (1972), dan blijkt angst vooral prestatiebelemmerend te werken bij individuele sporten. Griffin onderzocht bij 682 vrouwen verschillen in toestandsangst bij diverse individuele sporten (turnen, zwemmen, tennis en track-and-field) en bij vier team sporten (basketball, voetbal, volleybal en hockey). Hieronder staat de volgorde van angstreacties, van meest angstinducerend tot het minst.

1. Turnen
2. Track-and-Field

3. Zwemmen
4. Tennis
5. Voetbal
6. Volleybal
7. Basketball
8. Hockey

2 Angst: enkele negatieve en positieve eigenschappen

De manier waarop men tegen angst als gemoedstoestand aankijkt, levert over het algemeen een eenzijdig beeld op. Meestal wordt alleen de negatieve functie belicht:

'Angst wird in auffälliger Weise zum Leistungslimitierenden Faktor' (J. Wöhrlé, 1975)

Angst wordt op deze manier gezien als een begrenzingsfactor van sportprestaties. Angst heeft naast deze negatieve functie ook duidelijk positieve functies. Zo is angst een belangrijk signaal voor reëel gevaar. Blessures kunnen worden voorkomen door attent te reageren. Daarmee heeft angst een waarschuwingfunctie. Verder kent angst ook een bepaald overwinningaspect, nl. het van 'niet durven' komen tot 'wel durven'. Deze grensverlegging op het mentale vlak maakt het turnen nog eens extra aantrekkelijk naast de grensverleggingen op het fysieke vlak. Wordt het 'uitdagen van het gevaar' niet meer op een fysieke manier bevredigd, dan zal de mens deze prikkeling op een andere wijze willen beleven. Diverse kermisattracties als een reuzenrad of de befaamde 'Python' op de Efteling zorgen voor een beleving van vrijwel dezelfde emo-

ties, zij het dat controle op een goede afloop, in gedachten, beter gewaarborgd is.

Naast deze twee positieve eigenschappen van angst kan hier nog een derde aan toegevoegd worden. Zo zullen bepaalde fysiologische veranderingen in het lichaam plaatsvinden, die samen gaan met een angstmotie. De hartfrequentie stijgt, de bloedstollingstijd wordt korter en de spieren worden in staat gesteld snel en krachtig te kunnen contraheren. Het lichaam bereidt zich voor op een strijd. Deze fysiologische invloeden kunnen, wanneer zij matig geactiveerd zijn, zelfs positieve uitwerking hebben op bepaalde prestaties. Hierover later meer.

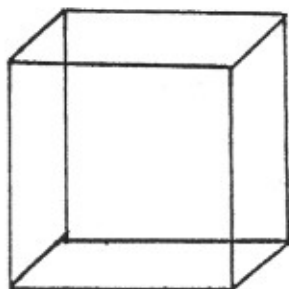
3 Definitie

Angst is een cognitieve (denken), emotionele (voelen) en lichamelijke (arousal) reactie op een gevaarsituatie of de beoordeling van een situatie als zijnde gevaarlijk.

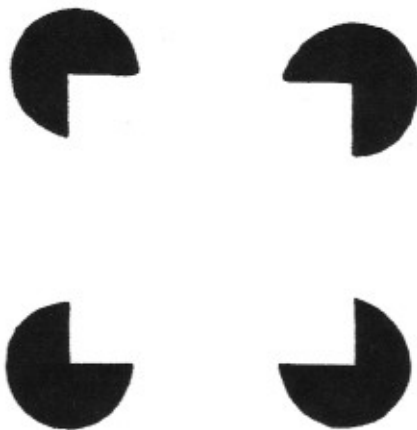
3.1 De koppeling met cognitie

De oorzaak van het ontstaan van angst is nooit te relateren aan alleen de bron waarin het gevaar zit (in het turnen: de turntechniek). Altijd is er een persoon die de situatie als beangstigend moet kwalificeren. Anders zou immers iedere techniek tot een zelfde angsttoename moeten leiden bij alle turners, ervan uitgaande dat alle overige omstandigheden gelijk blijven. Dat dit niet het geval is, is wel duidelijk. Met andere woorden, een turner gaat de situatie altijd interpreteren, op zijn waarde schatten. Dit proces kan positief werken, omdat het moet kunnen reageren op reëel gevaar. Aan de andere kant kan dit proces ook negatief werken, de werkelijkheid kan verraaid worden. Zo kan er angst ontstaan die objectief gezien, als overbodig beschouwd kan worden.

Dit interpreteren en anders waarnemen van een objectieve situatie is te concretiseren met voorbeelden uit de fysieke werkelijkheid:

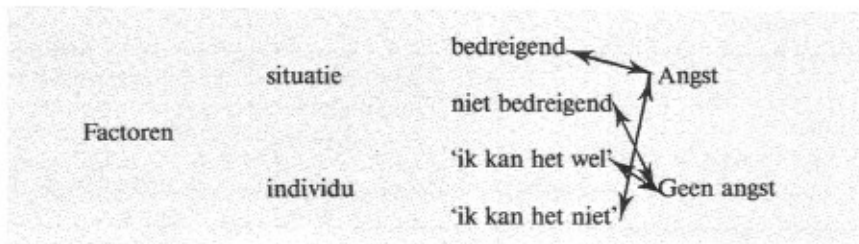


Wat is voor en wat is nu boven?



Is hier nu wel of niet een vierkant gemaakt?

Iedere observator kan dus op zijn manier bovenstaande voorbeelden interpreteren. Gaan we nu weer terug naar het turnen, dan blijkt daar hetzelfde geconcludeerd te kunnen worden: de turner 'maakt' de werkelijkheid. Ziet de ene turner veel gevaar, een andere turner ziet weinig of geen gevaar. Zo kan een objectief weinig gevaarlijke situatie door een turner uiterst gevaarlijk 'gemaakt' worden. Bij eventuele preventie of hantering van angst, dient dit proces zeker niet over het hoofd gezien te worden.



Het interactief persoonlijkheidsmodel van Heider vat het bovenstaande nog eens samen:

$$G = f(P, O)$$

- G = gedrag
- f = factoren
- P = persoon
- O = omgeving

Het uiteindelijk handelen van de mens is niet alleen afhankelijk van de persoon en zijn omgeving. Ook andere factoren hebben hier hun invloed op. Culturele achtergrond, gezinsomstandigheden en het handelen van een trainer zijn hier enkele voorbeelden van. Zo kan de trainer invloed hebben op het interpretatieproces van een turner; een stap terug doen in de methodiek of daadwerkelijk hulp gaan verlenen kunnen de situatie minder bedreigend maken.

3.2 Angst en emoties

Wanneer er angst optreedt gaat dit altijd gepaard met een negatieve subjectieve prikkeling, de turner voelt zich onaangenaam of 'rot'. Dit kan veroorzaakt worden door de prestatie-eisen die hij of zij aan zichzelf stelt, maar ook door een eventueel vooruitzicht van een niet-begrijpende trainer. Een trainer die gevoelens van angst bij zijn turners slecht kan accepteren, zal alleen maar zorg dragen voor een nog heftigere emotionele reactie, die niet eens altijd zichtbaar hoeft te zijn. Presteren onder deze omstandigheden wordt alleen nog maar moeilijker. Wanneer een situatie gecreëerd wordt, waarin angst gezien wordt als een normaal menselijke reactie, behoeft een turner ook niet bang te zijn voor een eventuele sociale blamage bij het aan de dag leggen hiervan.

3.3 Angst en arousal

Naarmate een angstmotie in sterkte toeneemt, zullen daarbij verschillende neuro-motorische processen in werking worden gesteld. Deze prikkeling kan aan de actie voorafgaan, ze kan deze ook begeleiden. Het doel is het lichaam voor te bereiden op een mogelijke

'strijd'. Hormonen zorgen ervoor dat het lichaam in deze toestand raakt. De hypofyse geeft de bijnierschors de opdracht adrenaline en noradrenaline te produceren. Deze hormonen worden opgenomen in het bloed waardoor vaatwanden aan het lichaamsoppervlak zich zullen vernauwen (bleek gezicht). Stollingstijd van het bloed wordt korter (tegen groot bloedverlies), hartfrequentie stijgt om voldoende bloed naar hersenen en spieren te pompen. Spieren worden in staat gesteld snel en krachtig te kunnen contraheren. Minder belangrijke functies als de spijsvertering worden onderdrukt. Alle energie wordt gebundeld voor een felle strijd of een veilige vlucht.

Nu moet er niet vanuit worden gegaan dat iedere angstprikkel het lichaam voorbereidt op een ware oorlog; een prikkel met een geringere intensiteit kan zorg dragen voor een geringere activatie.



Hoogte: een mogelijke bron van angst.

Uit de 'Wet van Yerkes & Dodson' (1908) blijkt een middelmatige activering bij te dragen aan grote prestaties. Een te lage of te hoge prikkeling zal de prestatie doen verminderen. Dit is af te leiden uit een grafische weergave, waarin zich de samenhang openbaart tussen arousal en prestatie in een omgekeerde U-vorm.

4 Een nadere specificering van het begrip angst

4.1. Angst en vrees

Een gevaarssituatie is altijd meerduidig van karakter. Dat wil zeggen, er zijn meerdere factoren die een situatie gevaarlijk maken. Bij de begrippen schrik en vrees stelt Krohne (1975), dat de situatie altijd eenduidig is. De gevaren-

bron is direct aan te wijzen. Een concreet voorbeeld om verschil met andere vormen van angst aan te duiden, is mogelijk door naar verschil en overeenkomst tussen mens en dier te kijken. Zo wordt verondersteld dat bij zowel mens als dier vrees voorkomt: de muis vrees de kat, de turner bijvoorbeeld de flick-flack.

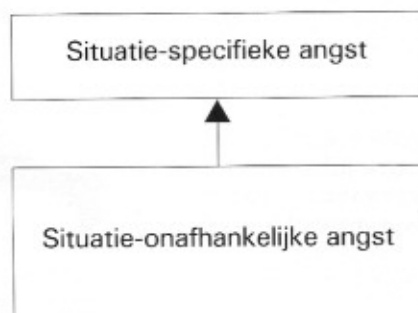
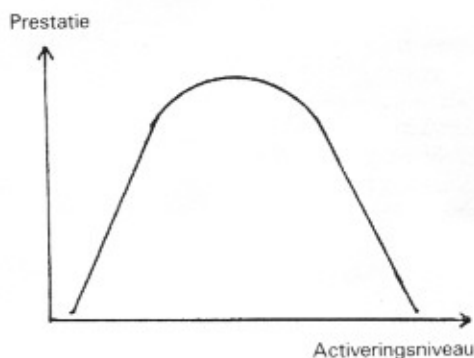
Andere vormen van angst zouden echter alleen bij de mens voorkomen. De gevarenbron is nu niet meer eenduidig. Te denken valt aan eigenschappen als sociale angst of positieve en negatieve faalangst. Met deze artikelenserie wordt hoofdzakelijk ingegaan op de angstvorm Vrees.

4.2. Eigenschapsangst en toestandsangst (trait-state-anxiety)

Eigenschapsangst is een verworven, tijdstabiele persoonlijkheidsfactor, waardoor een groot gebied van objectief weinig gevaarlijke omstandigheden als bedreigend waargenomen wordt (Spielberger, 1966). Deze angsteigenschap is meer chronisch van aard en meer verankerd in de persoonlijkheidsstructuur van het individu.

Toestandsangst is een reactie van bewust waargenomen spanningsgevoelens, die met een verhoogde arousal samengaan. Toestandsangst varieert naar intensiteit en duur van het aantal stressfactoren en de duur van de subjectieve bedreiging door deze factoren. Deze angst is meer situatief van aard. ('Straks grijp ik de rekstok mis'.)

Wanneer een individu een bewegingsopdracht als te moeilijk ervaart zal deze reageren met toestandsangst. De eigenschapsangst zal dit proces mede beïnvloeden. Zo zal iemand met een grotere mate van eigenschapsangst, meerdere situaties als bedreigend ervaren en zodoende vaker reageren met toestandsangst.



In het eerste deel van deze driedelige serie werd het begrip angst gedefinieerd. In dit tweede deel zullen diverse oorzaken van angst belicht worden.

Angst in het turnen (2)

Oorzaken belicht vanuit theorie en praktijk

1. Angst verbonden met de persoonlijkheidsstructuur

De eerste psycholoog die een nauw verband legde tussen angst en de structuur van het menselijk organisme was Freud. Freud zag angst als een psychische reactie, die teweeg werd gebracht door een blokkade ten opzichte van menselijke driften.

Ieder mens bezit volgens deze theorie driften, de zogenaamde eros-thanatos driften, ofwel levens- en doodsdrijfden. Hiervan wordt een vrije expressie door verboden uit de omgeving belet. Zo zijn in een cultuur diverse waarden en normen die door middel van opvoeding en onderwijs overgedragen worden op jonge individuen. Sex, een voorbeeld van een levensdrift, en agressie, een voorbeeld van een doodsdrift, zijn twee drijfveren, die de mens het meest verdringt.

De oorsprong van angst is verbonden met de geboorte. Angst is daarmee een secundair affect geworden van het primaire affect, het geboortetrauma. Door de plotselinge zeer grote verandering van leefmilieu (van pre- naar postnataal) heeft het kind geen mogelijkheid baas te zijn over de extreme prikkeling (licht, kou). Deze oerervaring zal de basis zijn voor alle latere angstbelevissen (secundaire angst). Hoewel sex heden ten dage niet meer als belangrijkste angstverwekker wordt gezien (door verandering in maatschappelijke waarden en nor-

men) treden er op dit gebied veel afweermechanismen op. Projectie (eigenschappen van jezelf in een ander persoon zien), verdringing (het doen alsof de drift niet bestaat), sublimatie (de drift via maatschappelijk aanvaard handelen toch willen bevredigen) zijn hier enkele voorbeelden van.

Fuller (1976) onderzocht de psychologische oorzaken van beroemde sporters. Zo was het streven van Mohammed Ali, om te demonstreren dat hij een onafhankelijke, zelfverzekerde man was als afweermechanisme op te vatten. Het besef van zijn eigen zwakte en de wens deze te overwinnen worden uitgelegd als een grote motivatie achter zijn bokscarrière. Deze theorie is weinig bruikbaar bij een eventuele preventie of handelingsplan in de turnsport.

2. Angst wordt sociaal geleerd

In deze theorie wordt er vanuit gegaan dat angst veel meer in het socialisatieproces tot stand komt. Met andere woorden, angst wordt geleerd. Angst is zodoende het gevolg van opvoedingspraktijken en andere socialisatieprocessen.

Beangstigende stimuli kunnen thuis worden opgedaan, bijvoorbeeld door een overbeschermende houding van de ouders, maar zeker ook in een trainingszaal. Trainers die bij alles hulp verlenen, ook al is dit overbodig, zijn

hier een voorbeeld van. Al wordt een element al langere tijd vlekkeloos geturnd, toch staat de trainer er nog steeds 'voor de zekerheid' bij. Dit trainerstype kan uiteindelijk vernietigend werken op de zelfstandigheid en daarmee het zelfvertrouwen, van de turner. Het vertrouwen in 'eigen kunnen' zal namelijk altijd minder worden, dan het vertrouwen in de specifieke situatie met trainer. De toename van vrees bij het (eindelijk eens) alleen uitvoeren (wedstrijd) kan zo negatief werken, dat 'weigeren' of verstarde raken door angst tot de mogelijke reacties kunnen behoren. De trainer die dit handelen meer uit gewoonte doet, kan zijn gedrag vrij eenvoudig wijzigen. De trainer die zich 'overbeschermend' gedraagt uit angst (hij ziet gevaar), zal hier meer moeite mee hebben.

3. Leertheoretische verklaring voor het ontstaan van angst

Als basis voor bestudering van het ontstaan van angst wordt hier het radicaal behaviourisme ter hand genomen. Ter oriëntering een korte uiteenzetting van de hoofdprincipes:

- * Het object van de psychologie is het gedrag. Een belangrijk kenmerk is, dat er bij deze stroming geen rekening wordt gehouden met het bewustzijn, maar alleen naar het gedrag van het individu wordt gekeken. Er wordt gestreefd naar een zuiver objectieve psychologie.

- * Alle vormen van gedrag worden teruggebracht tot reflexen. Dit zijn onbewuste reacties op bepaalde prikkels. De mens wordt zo meer gezien als een reactiemachine.

- * Van aanleg of erfelijkheid is geen sprake: de opvoeding is allesbepalend. De mens is een gewontewezen en de opvoeder kan reflexen beïnvloeden.

Een vertegenwoordiger van het radicaal behaviourisme was J.B. Watson (1912). Hij kwam na onderzoek tot de conclusie dat er drie aangeboren emotionele reacties bestaan namelijk:

1. Vrees
2. Woede
3. Liefde

Verder toonde Watson aan dat deze reacties geconditioneerd kunnen worden. Zo plaatste hij een witte rat en een konijn bij een elf maanden oude baby, die in een kliniek geboren was. Het kind vertoonde absoluut geen vreesreacties. Een later moment werden de dieren vergezeld van een harde gong-

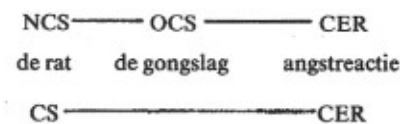
slag wanneer de baby een hand naar ze uitstak. De baby reageerde met een heftige vreesreactie (schreeuwen, adem stokt, vlucht bewegingen). Toen de volgende keer de rat weer werd getoond, zonder gongslag, was er weer een angstreactie aanwezig. De angstreactie was geconditioneerd. Zo kwam Watson tot de conclusie dat angst aangeleerd kan worden.

Mowrer (1960) neemt aan dat angst voornamelijk door twee opeenvolgende leerprincipes verworven wordt:

- * klassieke conditionering en
- * door instrumentele versterking.

In de eerste fase treedt een neutraal geconditioneerde stimulus (NCS: de rat bij Watson) met een in tijd nabije ongeconditioneerde stimulus (OCS: de gongslag).

Na enkele malen ontstaat er een geconditioneerde emotionele reactie (CER). In schema:



Uit het onderste gedeelte van dit schema blijkt dat op den duur de OCS kan wegvallen, maar dat de angstreactie (CER) blijft bestaan.

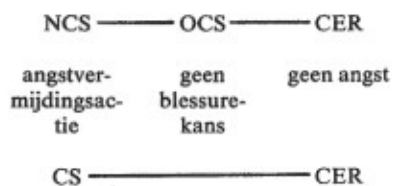
Deze theorie blijkt goed toepasbaar in de praktijk van het turnen. Een voorbeeld: een turner kan al geruime tijd zelfstandig een salto achterover van de rekstok (NCS). Plotseling komt hij door een verkeerde timing met zijn schenen op de stok terecht (OCS), gevolgd door een angstreactie (CER). Zo'n mislukking hoeft maar één keer voor te komen of de turner kan bij een eventuele gedachte aan de salto (CS) met een geconditioneerde angststemotie reageren.

Een ander voorbeeld dat toepasbaar is, is de trainer die slecht (onbetrouwbaar) hulpverleent. Zo zal een turner

bij een val (OCS) als gevolg van slecht hulpverleners (NCS) met een geconditioneerde angstreactie reageren. Gebeurt dit vaker dan is er weinig vertrouwen meer in de hulpverlener en zal een turner al met angst reageren (CER) wanneer hij toch moet vertrouwen op de vangcapaciteiten van zijn trainer (CS). Bij deze theorie zijn vele praktijkzaken te betrekken: zo kan ook slecht materiaal angstreacties conditioneren.



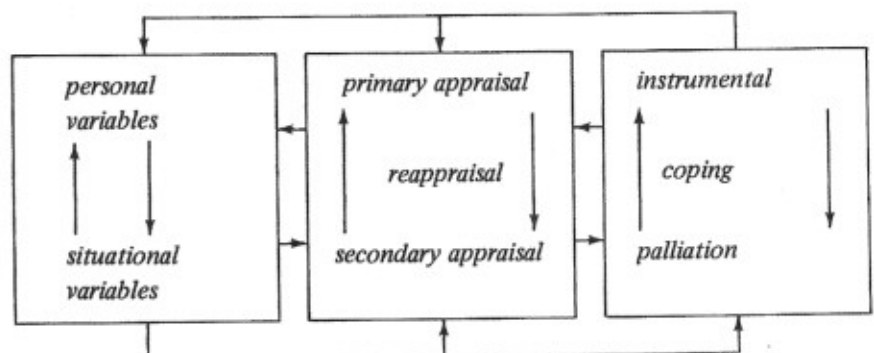
Iedere reactie die angst vermijdt, reduceert de angst (CER). Een zo'n reactie is de vluchtreactie. Reductie van angst betekent een positieve versterking, waardoor de vluchtreactie ook positief versterkt wordt. Zodoende kan 'weigeren' ook geleerd worden: veelvuldig een aanloop nemen voor een sprong(enserie), maar steeds weer op het laatste moment inhouden.



4. Cognitieve oorzaken

Lazarus

Een vaak aangehaalde persoon in de sportliteratuur is Lazarus. Lazarus onderscheidt naast een biologisch aspect van emoties, een cultureel en een cognitief aspect. Het laatste aspect is al reeds behandeld: de cultuur beïnvloedt



Model voor het ontstaan en verwerken van stress emoties.

vloedt waarnemingen en interpretaties en daarmee ook de emoties. Met betrekking tot het cognitieve aspect: *'Iedere emotionele reactie is onafhankelijk van zijn concrete inhoud, een functie van cognitie of inschatting'* (Lazarus et al., 1973, 169)

Dat betekent dat voor angst en iedere andere emotie (bijvoorbeeld woede of ergernis) een bepaalde inschatting van de situatie enerzijds, en de handelingsmogelijkheden van de persoon anderzijds, tegen elkaar worden afgewogen. Iedere fysiologische, cognitieve of motorische verandering wordt zodoende beïnvloed (niet bepaald) door bepaalde biologische culturele en cognitieve factoren.

Iedere reactie heeft bepaalde aanpassingsfuncties in relatie tot de persoon en zijn omgeving. Zo zijn, en dat is al eerder aangehaald, fysiologische veranderingen een teken van interne homeostatische processen. Deze fysiologische veranderingen kunnen echter ook opgewekt worden door externe invloeden (gevaar). Met andere woorden, een reactie is multi-functioneel en niet zo bruikbaar bij het toe-

schrijven aan emoties, aldus Lazarus. Zo kan een angstemotie als een bijverschijnsel worden opgevat van het ontstaan van angst, maar ook de angstverwerking omvatten.

Lazarus spreekt van 'coping' wanneer getracht wordt stress (of angst) te hanteren. Het proces van waarnemen van een situatie en de reactie van het individu, wordt met de term 'appraisal' aangeduid (inschatting van de situatie). Dit is een cognitief proces waarbij bemiddeld wordt tussen omgeving en individu, 'environmental situation' en emotioneel antwoord, „emotional reaction”.

Lazarus onderscheidt een „primary appraisal” en een 'secondary appraisal' waarop een latere 'reappraisal' volgt.

De 'primary appraisal' betreft zich op het welbevinden van de persoon. Hier zijn drie categorieën te onderscheiden:

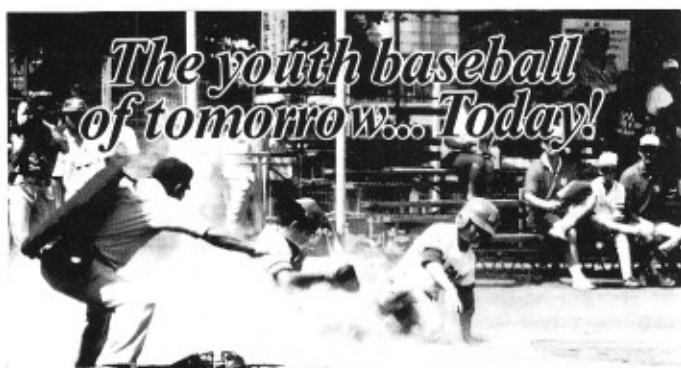
- * de situatie heeft geen enkele uitwerking op het individu
- * de situatie biedt zekerheid voor de persoon

* de situatie werkt stressinducerend. De 'secondary appraisal' heeft betrekking op de handelingsmogelijkheden. Het is geen latere (in tijd gezien) inschatting dan de 'primary appraisal'. Beide beïnvloeden elkaar wederzijds. Bij de 'secondary appraisal' let het individu speciaal op het gevaar en schat zijn handelingsmogelijkheden in. Beïnvloeding door omstanders, arrangementsveranderingen of processen van intrapsychische aard, leiden tot een 'reappraisal' met betrekking tot welbevinden en handelingsmogelijkheden.

Alle appraisals zijn gebaseerd op twee variabelen:

1. Situationele variabelen (trainer, toestel, turnleertjes)
2. Persoonlijkheidsvariabelen (cognitieve stijl)

Met deze kennis kan een persoon gaan kijken of er een verandering mogelijk is in de gestoorde interactie 'persoon-omgeving' (Instrumental) of er een regeling mogelijk is van zijn emoties (Palliation).



The youth baseball of tomorrow... Today!

SAFETY FIRST...



EN DAARDOOR MEER PLEZIER!

*Hot-dogs, hamburgers, mom's apple pie AND BASEBALL!

Allesmaal Amerikaanse tradities, ze bestaan al jaren!

Oké, wat betreft de hot-dogs en hamburgers en misschien een dequines spijtaart.



Maar hoe staat het met HONKBAL?
M'n buurgingen, zijn naam is Bart, wil ook spelen en dat wil zijn vriend Frank ook. Maar die bal is te zwaar en te groot en VEEL TE HARD. Frank wil er perse niet mee-geraakt worden, hij is bang voor de bal.
Bart mag van z'n vader en moeder niet meer naar de honkbalclub, omdat hij vervelend gewont raakte door een gestegen bal.

Dat is precies waar het bij de KENKO HONKBAL om gaat. Het is een bal met een opgetuinde VEELIGHEID, hij heeft de veers weg en de pijn.
Hij is er altijd in de juiste maat en gewicht.

Frank kan met plezier honkballen zonder bang te zijn en Bart mag van zijn vader en moeder weer naar de honkbalclub.

KENKO BALL HEFT MEER DAN 1 JAAR GARANTIE EN VEILIGHEID

Bel of schrijf voor onze gratis product-informatie!

KENKO BALL INTERNATIONAL
HUISSTRAATWEG 19-3002 KILDEREN • D VEGHT • HOLLAND • TEL. 020-611-1111

KENKO BALL

"If safety, fun, durability and economy are for you... make it a GRAND SLAM with Kenko!"

CURSUS SPORTMASSAGE

In september 1989 begint te Utrecht weer een cursus ter behaling van het diploma Sportmassage. Speciaal voor leerkrachten MOP en leerkrachten LO organiseren wij éénmaal per 3 weken op de zaterdag van 10.00-13.15 uur een cursus, waarbij uitsluitend praktisch wordt geoefend. Voor de theoretische vakken krijgt men een schriftelijke begeleiding.

Inlichtingen ontvangt u via de inzending van onderstaande bon:

NAAM en VOORLETTERS:
 ADRES:
 POSTCODE:
 TEL.:
 WOONPLAATS:

Academie Sportmassage Thim van der Laan
 J. C. Maylaan 6 te Utrecht, postcode 3526 GV
 Tel.: (030) 88 66 70.

In dit derde en laatste deel over angst in het turnen zullen technieken worden beschreven, die bruikbaar zijn bij het verminderen van angst. Een juiste toepassing hangt af van vele factoren. De persoon, de turntechniek, de trainingssfeer en ervaringen uit het verleden zijn enkele variabelen, die van invloed kunnen zijn op het handelen.

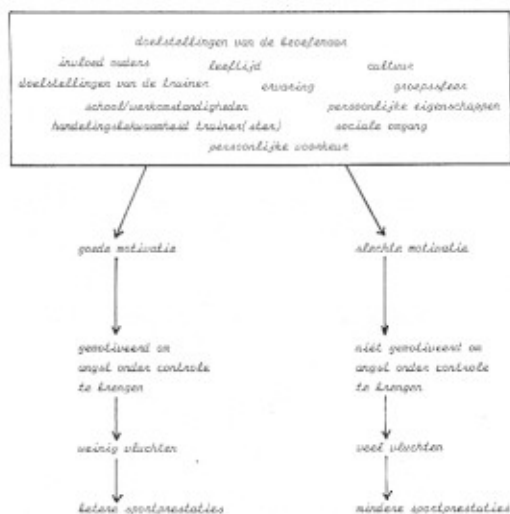
Angst in het turnen (3, slot)

Handelingsmethodes

1. Motivatie en angst

Omdat het hanteren van angst in de turnsport in nauw verband staat met de motivatie van de beoefenaar, is het van fundamenteel belang, dat een turner goed gemotiveerd is voor zijn sport. Is de motivatie slecht, dan kan worden aangenomen dat de wil om een bepaalde turntechniek (die angst veroorzaakt) onder de knie te krijgen, gering is. Heeft iemand niet de wil om iets te leren, dan zal deze nog meer 'vluchtgedrag' vertonen, dan een goed gemotiveerde turner. Langdurig bij de magnesumbak vertoeven, klachten over hoofd- of spierpijn, of andere methodes om tot een lagere intensiteit te komen zijn hier enkele voorbeelden van.

Het is opvallend hoe vaak pogingen worden gedaan om angst bij een turner te verminderen, terwijl de kern van het probleem meer te zoeken is in de moti-



Afb. 1. Samenhang tussen motivatie, angst en prestatie

vatie van de persoon. In zo'n geval is het veel zinvoller tot een andere aanpak te komen. 'Dwang' is hierbij het slechtste middel: lichamelijke, emotionele en cognitieve prikkeling neemt alleen maar toe. Daarbij zal de motivatie alleen maar slechter, in plaats van beter worden.

2. Veranderingen op cognitief niveau

Het doel van een cognitieve techniek is niet zozeer een verandering in de objectieve situatie aan te brengen, bijvoorbeeld door hoogteveranderingen of gebruik van ander mattenmateriaal. Het doel is meer een verandering aan te brengen in de subjectieve beleving van een situatie, een ander perspectief



Stichting Zeil- en Vaarschool en vormingscentrum **Nautilus** organiseert voor u als werkweek of kennismakingskamp

ZEILKAMPEN, ZEILZWERFTOCHTEN, KANOZWERFTOCHTEN, SURFWEKEN, SURVIVAL TRAININGS, SKI-EN LANGLAUF DAGTOCHTEN.

Wij hebben een mooie nieuwe vloot valken, Canadese kano's en surfboards en een prachtige nieuwe accommodatie voor ± 90 personen. De kosten zijn f 175,- p.p. voor 5 dagen of f 37.50 p.p.d. incl. alles: voll. pension, instructie, enz., enz..

Ons team is volledig bevoegd en de kok kookt naar goede scheepstraditie. Indien gewenst verzorgen wij het totale educatieve en recreatieve programma. Div. accommodaties, o.a. in Kerkdriel, Loosdrecht, Biesbosch en Tirol.

Inlichtingen gratis folder: **Nautilus Kerkdriel** 040-435847
ANWB zeilschool en erkend veilig tehuis. 04183-2887

ontwikkelen. Dit kan door de eigen mogelijkheden, of door de situatie anders in te schatten. Tot de conclusie komen dat de eigen mogelijkheden steeds onderschat zijn en die van een wedstrijd of een turnelement steeds overschat zijn, is hier een voorbeeld van.

Hierbij is het van belang, dat er genoeg structuur aangebracht wordt met betrekking tot het handelen van een turner. Niet altijd noodzakelijk, maar realistische voorspellingen met betrekking tot een wedstrijdresultaat, kunnen negatieve gevoelens voorkomen. Zo dient wedstrijdstof ook aangepast te zijn aan het niveau van de turner.

Centraal bij iedere cognitieve techniek is het innerlijk spreken. Deze kan onderverdeeld worden in:

- * *Taakanalyse*: 'Wat moet ik precies doen?'
- * *Gedachtensturing*: 'Hoe zal ik het gaan doen?'
- * *Handelingsplan*: 'Zó ga ik het doen'
- * *Zelfversterking*: 'Zie je wel dat ik het kan'

Hierbij dient de concentratie groot te zijn. Wanneer een turner zich teveel laat afleiden door irrelevante zaken, die oorzaak of gevolg zijn van angst, zal er weinig vooruitgang geboekt worden. In kindertaal kan een volgend voorstel gunstige effecten hebben (mits er een juiste trainingssfeer heerst):

'Sluit je ogen een tijdje en zie jezelf tien keer de salto achterover foutloos uitvoeren. Daarna ga je deze direct springen.' Op deze manier zal een training, fysiek gezien, minder intensief zijn (kwantiteit), maar kwalitatief toemen (er wordt meer geleerd).

R. Smith en F. Smoll (1982) ontwikkelen een zogenaamd 'Stress Management Training program' (S.M.T) om stress bij jonge kinderen weg te nemen. Zij achten vooral jonge kinderen hier geschikt voor, omdat die kinderen handelingsmethoden hanteren, die nog relatief gemakkelijk veranderd kunnen worden.

Het S.M.T. bestaat uit drie fases:

1. een instructiefase;
2. een fase waarin ontspanningsoefeningen worden geleerd met daarbij een verandering van interpretatie van een situatie;
3. een fase waarin vaardigheidstraining centraal staat.

In de eerste fase wordt de kinderen een gesimplificeerd stressmodel bijge-

bracht. Hierbij komen de belangen van de situatie, in relatie tot de gedachten en gevoelens, tot uiting. De bedoeling is kinderen te laten inzien wat de oorzaken van stress kunnen zijn. Hiermee wordt tevens getracht hen te motiveren voor het programma. Na deze uitleg moeten de kinderen onderzoeken wat hun reacties zijn op bepaalde angstverwekkende situaties (de situatie, de oorzaak van het gevoel en de handeling). In de tweede fase wordt een geïntegreerd handelingsplan toegepast. De twee factoren die geïntegreerd worden zijn *relaxatie* en *cognitieve actie*.

Geleerd wordt zelfstandig en vrijwillig te ontspannen en gedachten te analyseren die stress-inducerend zijn. Deze gedachten moeten door middel van een bepaalde cognitieve actie worden veranderd. De 'progressive muscle relaxation technique' (Jacobson, 1938) kan hierbij gebruikt worden. Hiermee kunnen kleine veranderingen in spierspanning, ook door kinderen, worden waargenomen.

In 1964 toonde Deane, door middel van experimenteel onderzoek, al het verband aan tussen respiratie amplitude en frequentie en de invloed die daarbij uitgeoefend wordt op de hartfrequentie en gevoelens van angst. Aan een groep kinderen werd geleerd diep en langzaam adem te halen en tegelijkertijd het mentale commando 'relax' te hanteren bij iedere expiratie. De ontspanning die hierop volgt, zou grote invloed hebben op het voorkomen van angstgevoelens, indien deze gepaard gaan met cognitieve restructurering: 'Als hij mij vangt, kan er eigenlijk niets mislukken.'

3. Leeftijd en preventie

Naarmate een individu verder komt in zijn cognitieve ontwikkeling is het moeilijker deze over bepaalde blessure-angsten heen te helpen. 'Jong geleerd, oud gedaan,' is een spreekwoord dat hier goed opgaat. Naarmate iemand ouder wordt en dan pas in contact komt met bepaalde bewegingsvormen, is het veel moeilijker over deze onervarenheid heen te komen, dan wanneer iemand deze van jongsafaan beoefend heeft. Daarom is het raadzaam, naast methodische redenen, veel bewegingsvormen uit het turnen, in eventueel vereenvoudigde vorm, op jonge leeftijd reeds aan te leren. Een bekend leerpsychologisch gegeven hierbij is, dat kinderen over het algemeen, wanneer ze ongeveer zeven à acht jaar oud zijn, relatief minder ge-

vaar zien (overmoed). Dit heeft echter natuurlijk ook weer zijn nadelen.

4. Praktijktechnieken

4.1. Interne beïnvloedingsmethoden

Dit zijn de technieken die een sporter zelf hanteert, op grond van ervaringen uit het verleden. Het zijn zogenaamde zelfbeïnvloedingstechnieken. Wanneer angst toeneemt, neemt men zijn eigen maatregelen. Zo kan een turner proberen zijn angst tot op een bepaald niveau te laten toenemen, de zogenaamde motiverende graad van angst. Bepaalde fysiologische veranderingen die bij angst optreden, kunnen een positieve invloed hebben op de uiteindelijke prestatie. Dit activatieproces kan zodoende gezien worden als een positieve eigenschap van angst.

Wordt getracht de angsttoestand op hetzelfde niveau te houden, dan is er sprake van een stabilisatieproces. Zo zijn er turners, die hun zelfvertrouwen niet willen kwetsen door tijdens trainingen, voorafgaand aan een wedstrijd, geen hele oefeningen meer te draaien. Of deze methode objectief gezien een juiste is, doet hier even niet ter zake.

Ervaart een turner een bepaalde mate van angst als storend, dan zal hij er zich toe moeten zetten deze te beïnvloeden. Er is nu sprake van een modificatieprobleem. Dit is mogelijk wanneer hij bijvoorbeeld probeert zijn aandacht te verplaatsen. Tijdens een wedstrijd kan hij bij het wachten een walkman opzetten. Ook kan getracht worden de betekenis van de situatie te veranderen: 'Waar maak ik me eigenlijk druk om?' Hij kan gaan relativiseren: 'Zij moeten toch ook op dezelfde toestellen als ik.' Hij kan zelfbevelen geven: 'Vanaf nu ga ik me alleen nog op m'n oefening concentreren.' Hij kan ook autosuggestie toepassen: 'Ik voel me prima, dus ga ik perfecte oefeningen draaien.' Bepaalde psycho-regulatieve methoden kunnen hierbij gecombineerd worden. Zo kan krachttraining en stretching een toename bewerkstelligen in het zelfvertrouwen. De werking van deze motorische technieken onderstrepen nog eens de wisselwerking tussen psychische en motorische processen. Voor een trainer is het belangrijk deze zelfbeïnvloedingstechnieken te herkennen, eventueel te ondersteunen en niet effectieve maatregelen te corrigeren. Hiermee komen we dan bij de externe beïnvloedingsmethoden:



Foto 1



Foto 2

4.2. Externe beïnvloedingsmethoden

Veel trainerstechnieken komen overeen met de cognitieve zelfbeïnvloedingstechnieken van de turner. Deze trainerstechnieken zijn gebaseerd op vier methoden:

- * **Argumentatie.** Geprobeerd wordt de turner te overtuigen door middel van argumenten. De 'als-dan' redenering wordt hier vaak toegepast: 'als jij precies hetzelfde doet, kun jij het óók alléén.'
- * **Instructie.** Een techniek die meer gericht is op instructie, heeft een cognitief facet: 'Zie jouw oefening in gedachten een aantal keer foutloos aan je voorbijgaan.'

- * **Suggestie.** Deze heeft meer een affectieve dimensie: 'Je beheerst deze oefening tot in de puntjes, dat kan toch niet fout gaan.'

- * **Afleiding.** De turner wordt 'gedwongen' bij zogenaamde overbodige angst, de aandacht ergens anders op te richten: er is geen tijd tot nadenken bij toepassing van een hoog (groepen)ritme.

Hieronder volgt een opsomming van maatregelen die een trainer kan nemen wanneer er sprake is van angst. Dit zijn echter geen kant-en-klare formules. Zo hangt toepassing o.a. af van het individu (wat zijn de ervaringen met hem/haar?) en van de techniek (leent deze zich ervoor?).

1. Het creëren van een *dwingende situatie* (zie foto 1 en 2). De trainer kan met behulp van materialen ervoor zorgen, dat er minder snel 'vermijdingsgedrag' gaat optreden. Diverse landingssituaties kunnen bijvoorbeeld aantrekkelijk zijn om op het kritieke moment er tussenuit te glippen. Zo is bij de brug gelijk een kast naast het toestel, een aanlokkelijke prikkel om een handstand-halve draai te onderbreken. Het te lang oefenen van een pirouette aan het uiteinde van de brug dwingt zodoende ook weinig tot een volledige uitvoering.

Door (op het juiste moment) 'vluchtmogelijkheden' te beperken wordt een turner meer gericht op een volledige bewegingsuitvoering. Dit is nu niet zozeer een methode waarmee angst verminderd wordt. Angst kan zelfs bij een verkeerde toepassing alleen nog maar toenemen. Het vermijdingsgedrag, dat nauw samenhangt met angst, kan echter wel voorkomen worden.

2. Het hanteren van een *hoog groepenritme* (zie foto 3). Doordat hiermee turners 'gedwongen' worden snel achter elkaar een bepaalde beweging uit te voeren, krijgen zij weinig kans daar over na te denken.

3. Het hanteren van een *hoog individueel tempo*. Bepaalde spierspanningen, die door angst zijn ontstaan, kunnen hierdoor afnemen. Ook nu weer zijn er weinig mogelijkheden angst te laten toenemen, door de beweging als gevaarlijk te interpreteren.

4. Het 'poortje maken' (zie foto 4) staat bekend als een situatie, waarin

Foto 3

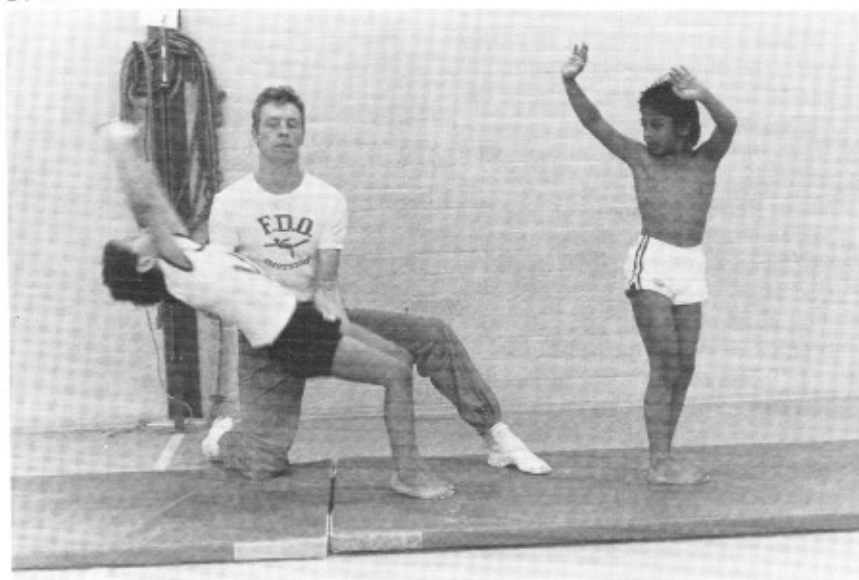


Foto 4



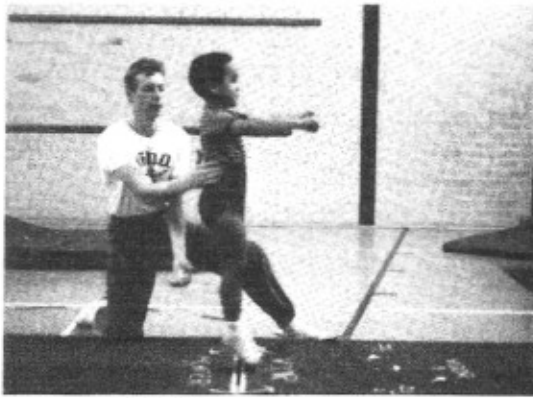


Foto 5

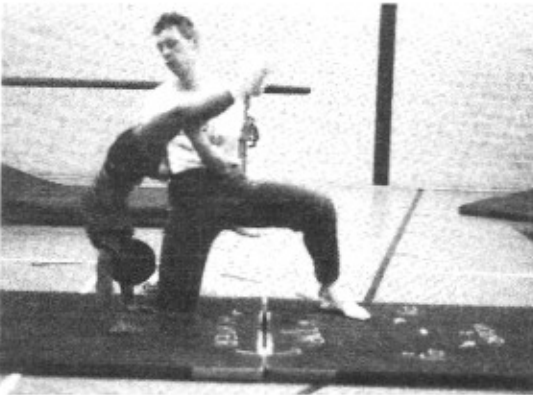


Foto 6

twee hulpverleners zich zo opstellen, dat de turner geen kant meer uitkan. Veiligheid is 'gegarandeerd'.

5. Het toepassen van *ritmisch voorbereidende bewegingen* (zie foto 5 en 6). Voorbeeld: 'Spring voor-achtervoor-flick-flack'. Ritmisch voorbereidende bewegingen zijn erop gericht de aandacht van de beangstigende situatie af te leiden.
6. Het *psychisch hulpverleners*. Alleen al het passief naast een toestel staan, kan net als actief hulpverleners, de turner(ster) voldoende vertrouwen geven de situatie aan te kunnen.
7. *Suggestieve middelen*. Een groot scala van middelen kan een placebo-achtige werking hebben op een turner. Polsbandjes, enkelverband en extra magnesiumgebruik zijn hier een paar voorbeelden van. Het zijn middelen die een indirect effect hebben op de prestatie, omdat het vertrouwen toeneemt.
8. *Bagatelliseren*. Om iemand ervan te overtuigen dat voor een bepaalde techniek helemaal niet zoveel angst nodig is, kan een voorbeeld gegeven worden door de trainer zelf of een andere turner, die dit zichtbaar eenvoudig uitvoert. Ondanks de overtuigingskracht,

die deze methode voor veel mensen bezit, kunnen anderen tot de ontdekking komen dat ze eigenlijk maar mislukkingen zijn. Zodoende worden zij alleen nog maar meer gekwetst in hun zelfvertrouwen. Met bagatelliseren moet weinig en voorzichtig worden omgesprongen.

9. *Relativeren*. Ook met deze methode dient men zorgvuldig om te gaan. Zo is het mogelijk een 'mindere' turner bij de overtuiging te betrekken. 'Hij heeft nog nooit dit onderdeel geturnd, maar durft het wel.'
10. *Individualiseren*. Een turner wordt uit de groep gehaald om rustig in de nabijheid van de trainer het beangstigende onderdeel te oefenen. Zodoende kunnen ook andere storende factoren worden uitgeschakeld.
11. Het geven van *acoustische signalen* kunnen tijdens of voorafgaand aan de beweging dwingen om niet voortijdig af te haken: 'ga door', 'kom op', 'duw af' zijn veel gehoorde kren in een turnzaal.
12. *Optisch ruimtelijke signalen*. Een kruisje op de grond plaatsen ('kijk naar het kruisje') bij het uitvoeren van een handstandoverslag, is naast een methodisch hulpmiddel (tegen het aannemen van een verkeerde lichaamshouding) ook een manier om kinderen af te leiden van de subjectieve gevaarsmomenten.
13. *Zelfsignalering* (zie foto 7, 8, 9, 10). Een turner kan, door middel van het zelf aangeven van bepaalde ritmische structuren in de beweging, zijn of haar aandacht minder richten op een overschatting van gevaar. Buiten het feit dat deze acoustische signalering door de turner zelf afleidt van het gevaar, menen diverse leerpsychologen dat door deze concentratie op het ruimtelijk-ritmisch verloop, een leerweg danig verkort kan worden.
14. *Thought stopping techniques*. Een techniek die eerst door de trainer wordt geïnstrueerd, maar later als zelfbeïnvloedingsstrategie gehanteerd kan worden. Deze techniek is van Lazarus. Hij concludeerde naar aanleiding van zijn instructie bij diverse skiërs, dat een bepaalde toename van angst voorkomen kan worden, wanneer een sporter zelf tijdig een halt hieraan toeroept ('stop!').
15. *Rust*. Om een turner gerust te stellen, is het raadzaam zelf ook een geruststellende houding aan te nemen. Direct oogcontact tijdens in-

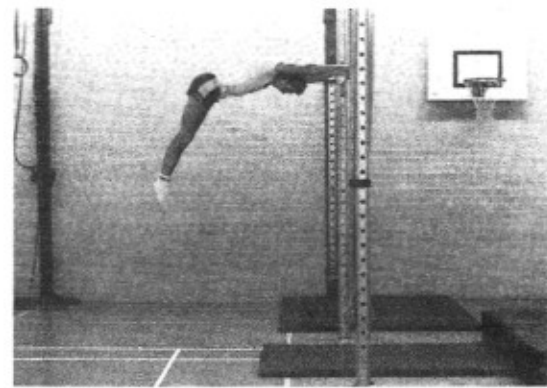


Foto 7. ♪ 'en'

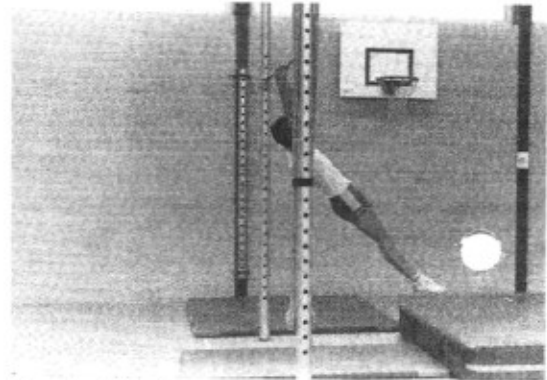


Foto 8. ♪ 'Am'

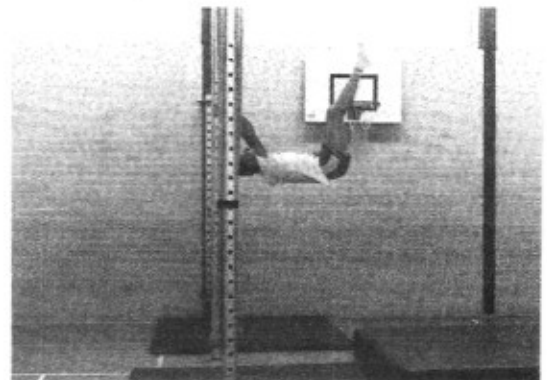


Foto 9. ♪ 'ster'

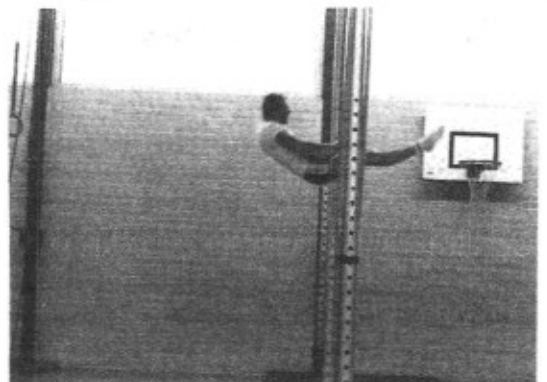


Foto 10. ♪ 'dam'

structie, een motiverende instructie, kan mogelijk een geruststellende werking hebben.

16. Een *goede methodische opbouw*. Veel trainers uit Oost-Europese

landen baseren vrijwel alle angstvormen binnen het turnen op een fout in de methodiek. Het komt zelden of niet voor dat er één methodiek bestaat bij het aanleren van bepaalde technieken. Er zijn veel wegen, die uiteindelijk tot hetzelfde resultaat kunnen leiden. Angst treedt bijvoorbeeld op wanneer een stap in de oefenreeks te vroeg wordt gemaakt. Een vorige fase moet eerst geheel angstvrij beheerst worden.

17. Het *benadrukken van de onmogelijkheid tot falen*. Deze kan bijvoorbeeld gebaseerd zijn op de 'vangcapaciteiten' van de trainer. Een demonstratie van deze capaciteiten met een andere turner kan zo overtuigen, dat het inderdaad 'onmogelijk' is te mislukken.

18. De beweging *simplificeren in de ogen van de turner*. De turner wordt duidelijk gemaakt dat hij de beweging duidelijk 'overschat' in verhouding tot zijn capaciteiten. ('Met deze hoogte kun je zelfs een dubbele salto springen!')

19. *Verklaren*. Nadat een salto eerst op een verhoogd vlak (brug gelijk) en later op een laag (normaal) landingsvlak uitgevoerd gaat worden, wordt de turner duidelijk gemaakt dat er helemaal geen verschil zit in de uitvoering van de salto. De salto en de (beangstigende) brugligger blijven even gevaarloos als zoëven.

20. *Associëren*. Het volgende voorstel zou bijvoorbeeld toepasbaar zijn bij het leren van een flickflack: 'Doe alsof je de grond naar voren duwt bij je afzet...'

21. *Materialenhulp* (zie foto 11). Door wijziging in opstelling van toestellen en andere materialen kunnen bepaalde gevaarlijke momenten bij het aanleren van een beweging worden voorkomen. Via kennisoverdracht en eigen ervaring ontwikkelt iedere trainer zo zijn eigen variaties in toestelopstelling.

22. Een trainings sfeer waarin *rust* centraal staat, maakt het mogelijk tot een optimale concentratie te komen, wanneer dit vereist is. Bij het uitvoeren van een, in de ogen van een turner, gevaarlijk element is afleiding of concentratieverlies minder snel mogelijk.

23. Ervaring leert dat *lichamelijk contact* een angst-reducerende werking heeft. Een kind, dat bang is om van een grote hoogte te springen, is hiertoe sneller bereid wanneer een



Foto 11. Zwaai naar handenstand tegen het materialenhok

hand vastgehouden mag worden (de mate van knijpen kan al tonen hoe gespannen het kind is). Een groter gevoel van zekerheid ontstaat wanneer al reeds vroeg tijdens een beweging dit lichamelijk contact wordt waargenomen.

24. *Bewegingsvertraging* (zie foto 12). Bij veel turnbewegingen is in de

aanleerfase weinig controle over de diverse tijd- en ruimtedimensies. Vaak kan alleen al het verlies over deze controle angst teweeg brengen. Het 'over de kop gaan' is voor veel kinderen een bron van angst. Een manier om hier als trainer op in te spelen, is door middel van hulpverlening de beweging zoveel mo-



Foto 12. De salto a.o. 'Eerst voeten naar het dak dan pas los.'

gelijk te vertragen. Naast het feit dat dit minder angst teweeg brengt, is het mogelijk specifieke technische informatie over te brengen: De salto a.o.: 'Eerst voeten naar het dak, dan pas los.'

25. **Afbouw in hulpverlening.** Vooral bij moeilijke technieken waarbij hulp verleend wordt, is het verstandig informatie over deze hulp te geven. Plotseling geen hulpverleners, zonder medeweten van de turner, kan zelfs, wanneer dit niet eens een val tot gevolg heeft, het vertrouwen in de trainer doen afnemen. Ook kan een plotselinge overgang naar het zelfstandig uitvoeren 'Nu ga je de salto alleen springen,' een negatieve werking hebben. Verkrampt door angst, omdat deze overgang zo plotseling is, maakt de kans op eventueel mislukken alleen maar groter. 'Ik grijp in, wanneer ik zie dat je te weinig draai hebt' zal meer vertrouwen geven. Dit - voor de zekerheid er bijstaan - zorgt voor een geleidelijke afbouw van het hulpverleners.

26. **Beslissingsrecht.** Vaak wordt het moment, waarop een turner iets zonder hulp gaat uitvoeren, bepaald door de trainer. Het is heel aardig om dit beslissingsrecht eens in handen van de turner te schuiven. 'Wanneer jij ook voelt dat je alleen kan, mag je mij naar de kant sturen.' Deze opmerking zet de turner in ieder geval aan tot een concentratie tijdens het oefenen, die mede gericht is op het signaleren van zijn eigen mogelijkheden. Mijn eigen ervaringen met deze werkwijze zijn zeer positief, ook al kan deze veel tijd in beslag nemen. Ik zie dit tijdverlies echter zeker niet als een nadeel. Het wordt natuurlijk minder zinvol, wanneer een kind laat blijken deze stap nooit te maken.

Een zekere selectiviteit bij toepassing van deze methode is daarom aan te bevelen.

5. Tot slot

Naast de beschreven technieken hebben diverse methoden uit de klinische psychologie hun weg naar de sport gevonden. Hiervan is de systematische desensitisatie een voorbeeld. Autogene training, yoga, transcendent meditatie en biofeedbacktraining zijn in het verleden nauwelijks in contact gebracht met de sport. Tegenwoordig zijn veel programma's gebaseerd op bovengenoemde voorbeelden. Het zou te ver voeren om hier verder uitgebreid op in te gaan. Wel is het iedereen aan te bevelen zich in deze materie te verdiepen, gezien de positieve resultaten in diverse andere takken van sport.

6. Conclusie

Het moet duidelijk zijn, dat er niet zomaar een pasklare strategie gegeven kan worden bij het oplossen van diverse 'angstproblemen'. De turner en de situatie waarin deze verkeert, zijn twee variabelen, die zich op hun beurt weer verder laten differentiëren. Een trainer zal daarom veel van zijn kennis en ervaring moeten aanwenden voor twee variabelen. Centraal hierbij is de mate van gemotiveerdheid bij de turner. Over een bepaalde angst heenkomen is alleen mogelijk wanneer minstens één (de turner) of liever twee (trainer en turner) personen hier duidelijk de wil toe hebben.

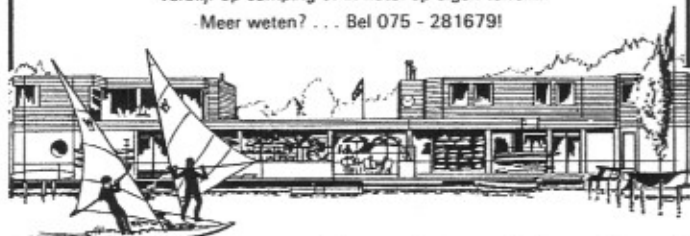
Een 'motivatieprobleem' kan zodoende, naast veel andere uitingsvormen, bij angsthantering nog eens aan de dag komen.

Literatuur

- Baumann, S.: Formen der Angst und deren Vermeidung in Gerätturnen. Leistungssport, 9e jaargang nr. 4, 1979, blz. 262-269.
- Bigot, L.C.T.: Leerboek der psychologie. J.B. Wolters-Groningen, Batavia 1946.
- Deane: Human heart rate responses during experimentally induced anxiety. Journal of experimental psychology, 1964.
- Duyker, Dudink, Vroon: Leerboek der psychologie. Wolters Noordhoff Groningen, 1976.
- Fuller, R.: Die Champions. Eine psychoanalyse des Spitzensportlers, Frankfurt, 1976.
- Hackfort, D., Schwenkmezger, P.: Angst und Angstkontrolle im Sport, bps-Verlag c/o Psychologisches Institut der Deutschen Sporthochschule Köln, 1980.
- Jacobson, E.: Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press, 1938.
- Krohne, H.W.: Angst und angstverarbeitung. Kohlhammer, Stuttgart 1976.
- Lazarus, R.S.: Psychological stress and the coping process. McGrawhill, New York, 1966.
- Magill, R.A. et al.: Children in sport. Human Kinetics Publishers Inc. Champaign, Illinois, 1982.
- Messing et al.: Angst in sportonderwijs, Sportgericht, maart 1984, blz. 69-74.
- Mowrer, O.H.: Learning theory and behavior. New York, 1960.
- Schwenkmezger, P.: Psychophysiologische Ansätze in der Sportpsychologie, Sportwissenschaft, 1979.
- Schwenkmezger, P., Hackfort, D.: Angsttheorien und ihre Anwendungsaspekte im Sportunterricht, Leistungssport, blz. 370-378, 1982.
- Salmela, J.H. et al.: Psychological nurturing and guidance of gymnastic Talent. Sport Psyche Editions, Montreal, 1987.
- Suinn, R.M.: Psychology in sports. Methods and Applications Burgess Publishing Company, Minneapolis, 1980.
- Wöhrlé, J.: Der Faktor Angst beim Gerätturnen: Lehrhilfen für den Sportunterricht, 5 (1974), blz. 49-54 en 6 (1974), blz. 97-106.
- Yerkes, R.M., Dodson, J.D.: The relationship of strength of stimulus to rapidity of habitformation. Journal of comparative neurology and psychology, 18, 1908.

WATERSPORTPLEZIER

Weromeri gelegen in een weids polderlandschap op 20 km van Amsterdam. De ideale accommodatie voor sportdagen of sport-midweken. U kunt er zeilen, kanoën en windsurfen eventueel met instructie. Verblijf op camping of in hotel op eigen terrein. Meer weten? ... Bel 075 - 281679!



WEROMERI
POELWEG 1, 1531 MD WORMER. 075-281679

JEUGD-, SPORT en SCHOOLREIZEN naar ZWITSERLAND.

Wij hebben 320 groepsvakantiehuisen (van 12 tot 500 personen) verspreid over geheel Zwitserland. **ZEER LAGE PRIJZEN.** Van eenvoudige berghutten tot 3-sterren hotels. U kunt ook uw eigen kookster of kok meebrengen en zelf keukeninkopen doen als z.g. "selbstkocher".

- Laat ons even weten: 1) Uw naam en adres
2) In welke streek u wenst te verblijven
3) Pensioen of "selbstkocher"
4) In welk tijdvak u wilt komen
5) Hoeveel personen



U krijgt dan KOSTENLOOS van diverse vakantiehuizen informatie en offerte.
Schrijf: **KONTAKT CH - 4419 LUPSINGEN (BL)** (Zwitserland)
of bel : Telefoon 09-41-61-960405.