

**Afke van de Wouw** (41) is sportpsycholoog en heeft een achtergrond als fysiotherapeut en bewegingswetenschapper. Ze runt een sportpsychologiepraktijk in Utrecht. Momenteel werkt ze twee dagen per week voor voetbalclub Vitesse als coach voor de coaches. In het verleden begeleidde ze onder meer diverse hockey-, handbal- en korfbalteams en het eerste elftal van VVV en FC Utrecht. Van de Wouw tenniste bij Iduna in Utrecht.



# ‘Sommigen moeten zelfs overgeven’

**De spanning bij topsporters is soms immens. Sportpsycholoog Afke van de Wouw leert ze daarmee omgaan. “Als ze weten en herkennen wat die druk met hun lichaam doet, zijn ze al een heel eind.”**

**A**ls verzorger/fysiotherapeut bij de Larensche Mixed Hockey Club kwam Afke van de Wouw tot een loopbaanveranderende ontdekking. “Ik hield me vooral bezig met kapsels, spieren en pezen maar nauwelijks met het hoofd van spelers, terwijl ik merkte dat de geest een grote rol speelt bij het ontstaan van blessures en het revalideren”, vertelt Van de Wouw. “Soms had ik het gevoel dat ik aan symptoombestrijding deed, omdat ik in de behandeling niet tot de kern van het probleem kwam.” Ze ging bewegingswetenschappen studeren en koos voor de richting sportpsychologie.

Van de Wouw legt uit dat een sporter door bepaalde gedachten zijn lijf onder spanning kan zetten. “Een sporter die net is hersteld van een blessure denkt bij zijn eerste wedstrijd misschien: ik moet nu laten zien dat ik helemaal terug ben. Door zo’n gedachte kunnen bepaalde hormonen vrijkomen zoals adrenaline, waardoor zijn hartslag omhooggaat, zijn ademhaling oppervlakkiger wordt, de zuurstofopname afneemt en er eerder verzuring van de spieren ontstaat. Hierdoor kan coördinatieverlies en zelfs kramp ontstaan. Een nieuwe blessure ligt zo op de loer.”

Voor sommige sporters kan de spanning zover oplopen dat ze moeten overgeven, vertelt Van de Wouw. “Dat is fysiologisch niet de beste voorbereiding. Na het overgeven is je lichaam toch even van slag.” Maar ze begrijpt wel dat spelers gebukt gaan onder de – soms immense – druk. “Ik heb weleens, vlak voor een wedstrijd, met spelers in de catacomben van De Kuip gestaan. Dan voel ik ook de spanning, terwijl ik zelf het veld niet op hoef. Verder is er niet alleen het stadion dat voor druk zorgt; thuis zitten er ook nog miljoenen te kijken. En dan heb je nog die mannen met snorren die er allemaal

een mening over hebben. Doorgewinterde spelers kunnen er vaak wel mee omgaan, maar voor die jonge jongens is het moeilijk.”

Van de Wouw legt uit dat bewustwording topsporters helpt. “Als ze weten en herkennen wat die druk met hun lichaam doet, zijn ze al een heel eind. Daarnaast leer ik ze om de aandacht te richten op hun taak en positief te denken. Ook geef ik ze ademhalings-, ontspannings- en visualisatieoefeningen mee.” En is een beetje spanning ook niet gewoon goed voor een topsporter? “Jazeker. Je wordt alerter, het zet je spieren op spanning waardoor je sneller een actie kunt maken en het zorgt voor focus waardoor je minder afgeleid wordt. Het moet alleen weer niet doorslaan. Sommige spelers zijn zo gefocust dat ze bijvoorbeeld een tackle niet zien aankomen. Pech, zeggen ze dan, maar vaak is het dat niet.”

Bij Vitesse werkt Van de Wouw niet direct met de spelers maar is ze coach voor de coaches. Ze organiseert regelmatig themabijeenkomsten en spreekt de coaches ook een-op-een over hun manier van coachen. Het valt haar op dat sportpsychologie in de voetballerij steeds meer omarmd wordt. “Vroeger werd mijn vak gezien als een soort van pleister op de wonde. Een psycholoog kwam pas in actie als er wat was met een speler. Nu is het meer een onderdeel van de prestatie wat trainbaar is, net zoals kracht en conditie.”

Met het feit dat ze in een mannenwereld werkt, heeft Van de Wouw geen enkel probleem. “Mannen kunnen behoorlijk bot zijn, maar als je er iets van zegt dan wordt dat geaccepteerd en kun je gewoon verder. Bij vrouwen blijft er vaak iets hangen.” Verder kan ze wel genieten van de platte humor. “Er worden vaak foute en schuine grappen gemaakt en soms krijg je als vrouw wat naar je hoofd geslingerd. Maar ik kan daar goed tegen. En als ik het te ver vind gaan, dan geef ik dat aan.”

## Werken met topsporters

Enkele honderden medisch professionals in Nederland werken dagelijks met topsporters. In deze 5-delige serie vertellen professionals over hun ervaringen.



Henk van der Hoeven  
orthopedisch chirurg



Pepijn van Ingen  
fysiotherapeut



Jeroen Rietvelt  
inspanningsfysioloog



Rik van der Kolk  
sportarts