

# Workshop “Omgaan met (in)spanning bij sporters”

Waarom is de adem(beweging) bij tennissen belangrijk?

- \* ruimte voor het ademen is belangrijk voor een efficiënte O<sup>2</sup> opname.
- \* de adembeweging houdt de romp lenig en flexibel en vergroot de CO<sup>2</sup> afgifte
- \* Het regelmatig bereiken van de rustadem versnelt herstel.
- \* Het ademen geeft informatie over waar je zit in jouw prestatiecurve.
- \* Met ademen kan je invloed uitoefenen op je focus en concentratie.

Er is veel wat deze adembeweging kan beperken: spierspanning, houding, gedachtes, aannames en/of karaktertrekken.

## Inhoud van deze workshop:

Korte **uitleg** over en het **laten ervaren** van

- (Het belang van een) functionele adembeweging in rust en bij (in)spanning
- het ademen en de prestatiecurve
- factoren die de adembeweging beïnvloeden aan de hand van de processen, beschreven in de Methodie van Dixhoorn, een wetenschappelijk onderbouwde methode voor adem- en spanningsregulatie, oorspronkelijk ontwikkeld voor hartpatiënten, maar doorontwikkeld voor spanningsregulatie in het algemeen.

## Oefeningen

Met eenvoudige oefeningen, uit te voeren rondom de tennisbaan, ervaar je hoe jij (je basissysteem, je karakter en je ademritme) onbewust reageert op

- spanning en ontspanning
- uitdagingen en opdrachten
- houding en bewegen
- gedachtes en aannames

en hoe je die reacties eventueel kan omzetten naar meer functionele reacties om de prestatie te verhogen en de focus/concentratie te verbeteren.

## Doel:

- meer inzicht in functionele rust- en (in)spanningsadem en de balans hiertussen.
- bewustwording van hoe het lichaam en de adembeweging bij jou werkt. (belangrijk voor het voorkomen van blessures)
- eenvoudige oefeningen om de balans te bewaren en de functionaliteit te behouden c.q. te verkrijgen voor een betere prestatie.