

NEUROFEEDBACK BIJ SPORTERS

Sporters dienen in optimale conditie te zijn om goede prestaties te leveren. Natuurlijk is het trainen van lichamelijke conditie belangrijk om ervoor te zorgen dat spieren, hart en longen klaar zijn voor de wedstrijd. Maar ook de geestelijke conditie is van groot belang. De activatie van de hersenen kan ervoor zorgen dat piekprestaties op de juiste momenten mogelijk zijn. Sportprestaties zijn voor een groot deel afhankelijk van de toestand van de hersenen en het zenuwstelsel. Als een sporter niet goed is uitgerust, zijn de prestaties vaak minder door een verminderde activiteit van de hersenen. Het is daarom tijdens een wedstrijd van groot belang dat de hersenen voldoende alert zijn, zodat goede aansturing van de spieren en voldoende spelinzicht gewaarborgd zijn.

Onvoldoende alertheid kan resulteren in moeheid en het nemen van slechte beslissingen in een wedstrijd. Een voetballer overziet bijvoorbeeld niet de gehele spelsituatie en neemt hierdoor een foute beslissing. Een te hoge alertheid kan echter ook leiden tot mindere prestaties. Dit komt vooral voor bij verhoogde druk tijdens belangrijke wedstrijden. Hierdoor wordt de motoriek minder nauwkeurig en worden ook minder goede beslissingen genomen. Een goed voorbeeld vormen gemiste penalties tijdens belangrijke voetbalwedstrijden. BMC brengt tijdens een voormeting de activatie van de hersenen in kaart. Op basis van resultaten van de voormetingen worden trainingsparameters voor neurofeedback gekozen. De trainingen met neurofeedback hebben ten doel de activatie van de hersenen te optimaliseren. Dit betekent dat bij sporters met moeheid en aandachtsproblemen de activatie wordt verhoogd en dat bij sporters met faalangst en stress de activatie wordt verlaagd. Voor neurofeedbacktraining worden de inzichten en kennis van de medische wereld gebruikt. Dit betekent dat de sporter traint met medisch geteste apparatuur en software. De sporter kan met behulp van de HOMEc ook thuis of op een trainingslocatie trainen, waarbij de resultaten door een neurofeedbacktrainer worden gevolgd.



Effecten bij sporters



Neurofeedbacktrainingen leiden tot diverse verbeteringen bij sporters. Op de eerste plaats verbetert de alertheid, wat leidt tot beter spelinzicht en betere beslissingen. Teamsporters overzien spelsituaties beter en individuele sporters zoals tennissers en coureurs kunnen sneller situaties inschatten. Op de tweede plaats vermindert de stress en angst bij spelers voor en tijdens belangrijke wedstrijden. Door de training blijft de activatie van de hersenen binnen normale grenzen waardoor de prestaties niet negatief worden beïnvloed. Tenslotte leidt neurofeedback tot verbeterde motoriek: bewegingen worden nauwkeuriger uitgevoerd. Het plaatsen van een bal bij tennis of het putten bij golf zijn voorbeelden van bewegingen die veel concentratie vergen en afhankelijk zijn van nauwkeurige motoriek. Onderzoek heeft aange-

BioMetrisch Centrum Deurne en Venray

Adres

Sint Jozefstraat 30, 5753 AV Deurne
Wienhof 1, 5802 EZ Venray

Telefoon

+31(0) 613 357 862

E-mail

deurne@biometrischcentrum.nl
venray@biometrischcentrum.nl

Website

www.deurne.biometrischcentrum.nl
www.venray.biometrischcentrum.nl

BMC
BIOMETRISCH CENTRUM
DEURNE EN VENRAY