



Stress.

Nr. 27

Computer, internet, cd-speler, video, magnetron, enz. Allemaal voorwerpen die ons bekend in de oren klinken. Vijfentwintig jaar geleden waren deze namen niet bekend. Deze voorwerpen bestonden niet eens. Niet alleen met betrekking tot gebruiksvoorwerpen is deze ontwikkeling te signaleren. In alle takken van de wetenschap zijn ontwikkelingen die een nieuw licht op iets werpen en zodoende ontstaan weer nieuwe begrippen. Ook in de medische wereld zijn tal van ziektes ontdekt en benoemd. Een van de tegenwoordige toppers heet stress. Ook in de sport hebben wij daar regelmatig mee te maken. In een woordenboek (in de nieuwe spelling uiteraard) betekent stress : "*grote psychische spanning*". In de huidige tijd is het ook modern om aan elk woord een werkwoord te plakken. Zo ook hier. Het werkwoord stressen betekent: "*onder druk nerveus te werk gaan - zich overspannen gedragen*". In het dorp waar ik ben geboren hadden we nog nooit van stress gehoord. Als we ergens zenuwachtig voor waren, dan hadden de "zenen" ons te pakken. Bij het sporten is het belangrijk dat er een dosis gezonde spanning aanwezig is. Dit is een hanteerbare spanning. Ik maakte dit hanteerbaar door de "zenen" er op een bepaalde plaats uit werken. Soms wel drie keer op een morgen. Ook in het dagelijks leven zijn spanningen aanwezig. Men zegt wel eens dat een mens het meest vrees van het vrezen. We liggen nachten wakker met piekeren over dingen, die achteraf bezien nooit uitkomen. Als dit gebeurt, dan overkomt mij zus. Als dat gebeurt, dan overkomt mij zo. Coach heeft zich in het verleden hier ook regelmatig aan schuldig gemaakt. Elke keer als het nu de kop op steekt, loop ik naar het kleinste kamertje in ons huis en zo de "zenen" naar buiten werkend lees ik op een tegeltje de tekst: "Pieker niet het komt toch anders".

Coach