

# Maarten Jongma



WORLD  
AQUATICS  
DAY



## Maarten Jongma

Een optimale uitvoering en dat op de belangrijkste wedstrijd van het jaar! Hoe bereiden we ons daarop voor? Met welk gevoel willen we dan het zwembad inlopen? En hoe kunnen we dat voor elkaar krijgen. Door een beetje theorie, wat meer praktijk, maar vooral veel interactie wil ik jullie laten nadenken over een ideale wedstrijdvoorbereiding.

Mijn expertise als (sport)psycholoog is de interactie tussen lichaam en geest, dit wordt psychosomatiek genoemd. Het omgaan met blessures en het beter begrijpen van onverklaarde blessures zijn onderwerpen waar ik veel interesse in heb. Andere interessante vraagstukken zijn welke betekenis een sporter geeft aan een lichamelijke sensatie zoals kriebels in zijn buik. En wat gebeurt er met het lichaam als we bang zijn om fouten te maken? Twee voorbeelden van de interactie tussen lichaam en geest. Gedurende stressvolle situaties is het met name interessant hoe die twee interacteren. In de sport zoeken we continu stressvolle situaties op door steeds meer van onszelf te vragen.

