



Foto Willem Oosting

Wil jij ook graag ontspannen varen in de branding?

Souplesse en kracht. Deze twee begrippen zijn net zo tegengesteld als dag en nacht en toch moeten ze samenwerken om het brandingvaren tot een goed einde te kunnen brengen. Een hele opgave die bij zeekajakvaarders als zeer prikkelend ervaren wordt. Onderscheid daarbij het tegen de branding in naar zee varen of surfend aanlanden.

Tekst: Govert Plugge en Willem Oosting

Met souplesse varen ziet er voor de waarnemer uit alsof het helemaal geen moeite kost. Het wordt gekenmerkt door geluidloos met een hoge frequentie te peddelen zonder kracht te zetten. Kortom, het ziet er heel ontspannen uit. Kracht zetten doe je vooral als je een start maakt, accelereert of door de krul van een golf heen moet beuken.

Souplesse vraagt om lenigheid en een bewegingsapparaat dat elastisch is (helaas minder goed nieuws voor de oudere jongeren onder ons). De voorspanning van opgerekte spieren heeft elastische energie in zich die we terugkrijgen zoals "het opgerekte elastiek losgelaten wordt" (dus ontspannen). Het spel in de branding is reactief, d.w.z. er wordt veel van reflexen gevraagd. Reflexen zijn snelle onwillekeurige acties vanuit het centrale zenuwstelsel die niets met bewust aanspannen te maken hebben. (Vergelijk het testen van een kniepeesreflex.) Volgens de laatste inzichten is het mogelijk buiten de aanwezige "basisreflexen" extra "bijsturingsreflexen" in te bouwen, door veel te doen. Daarnaast is het hebben van souplesse en kracht een absolute voorwaarde om zonder kleerscheuren aan het strand terug te komen.

De spelbreker

Het opperhoofd van de reflexen heet angst en die maakt dat je verstijft. Je zet je schrap, je stopt met peddelen (nooit ophouden met peddelen!) of je natte haren gaan recht-

overeind staan. Vluchten kan niet meer want de golf neemt je mee in een meedogenloze "centrifuge act". Let op: ga dan NOOIT steun zoeken met je peddel in de ondiepte. Dat is het ultieme recept om een schouder uit de kom te krijgen.

Een goede voorbereiding op brandingvaren is het werken aan lenigheid, het trainen op souplesse en het vertrouwd raken met zeer onrustig water door in het schuim van de branding te beginnen. Als je van lieverlee wat hogere golfjes pakt die al een beetje plankenkoortsachtige angst oproepen, ben je bezig angst te beteugelen. Door tussendoor korte stukjes te peddelen met een hoge frequentie zonder al te veel kracht te zetten, train je souplesse (vergeet je goede techniek niet!).

'Angst is het opperhoofd van reflexen'

Om te oefenen op binnenwater kun je gebruikmaken van de hekgolven van motorbootjes. Je moet dan accelereren, balans houden (=reactief), soepel snel mee kunnen komen en koers houden. Ook kun je dan af en toe en surfje pakken. Ook hier geldt dat (veel) oefening kunst baart. Het spreekt voor zich dat je over de benodigde bootvaardigheden moet beschikken. Zo gaat de enorme kick van het surfen je een hoop plezier geven. Zelf de meest ervaren vaarders onder ons moeten zich soms herpakken op een golf om de baas te blijven. Zie het relaas van Govert en hoe hij dat aanpakt.

Govert: "Soms merk ik tijdens het brandingvaren als ik op een wat hogere golf in een surf raak, dat ik dan de neiging heb om mijn beide benen te strekken om zo de "klap" op te vangen. Echter die "klap" komt niet. Die "klap" zit in mijn hoofd. Dat is een mentale uitdaging

die ik soms nog tegenkom als het voor mij spannend wordt tijdens het surfen op een wat hogere en grotere golf.

En wat gebeurt er dan in het lichaam?

"De stress die ik dan ervaar, zorgt ervoor dat ik mijn beenspieren aanspan en mijn benen strek om de mentale klap op te vangen. Een klap die zich alleen in mijn hoofd afspeelt. Het strekken van mijn beide benen zorgt ervoor dat ik mijn heup op slot zet waardoor ik de kajak niet kan kanten en zodoende ook niet bijsturen.

Hoe zorg je ervoor dat je ontspannen vaart?

"Regelmatig oefenen en steeds iets je grens verleggen zorgt ervoor dat je steeds meer ontspannen kunt varen. Dat kun je doen door steeds wat meer uit je comfortzone te komen en in je leerzone terecht te komen. Uiteraard brengt dit wat spanning met zich mee. Maar door regelmatig te oefenen kun je je comfortzone steeds meer vergroten. Het is net als bij yoga, eerst aanspannen en dan de ontspanning weer opzoeken enz. Als ik me wat comfortabeler voel bij het brandingvaren dan zoek ik soms de rand van mijn leerzone op richting de angstzone. Daar wordt het echt spannend. En denk is soms: hoe gaat dit aflopen? En op dat moment voel ik nog niet goed wat te doen. Maar door mee te gaan in de beweging loopt het vaak goed af. En zodoende vergroot ik weer mijn leerzone. En hierdoor vergroot je ook je comfortzone zodat ook jij ontspannen en met souplesse kunt varen." ■

