

Mentale training bij klimmen: valangst

ANGST! Het overspoelt ons allemaal weleens op verschillende plaatsen en momenten in het leven. Zij het tijdens je eerste autorijles, bij een te uitdagend project op het werk of hoog boven je laatste haak tijdens het rotsklimmen. Eén ding staat vast: angst is menselijk en een soort oerinstinct dat ons helpt om te overleven, net zoals honger dat is. Het zal altijd op de loer liggen en daarom is het belangrijk om angst te leren accepteren en te beheersen. Als klimmer worden we in het algemeen meer geprikkeld dan 'de doorsnee Belg' om bezig te zijn met angstbeheersing; en al zeker bij outdooractiviteiten op rots waarbij de uitdagingen en gevaren groter worden.

Binnen de context van sportklimmen wordt gezegd dat fysieke, technische en mentale factoren evenveel bijdragen tot de optimalisatie van prestaties. Als klimcoach zeg ik volmondig dat die verhouding drastisch verandert bij rotsklimmen. Ik zie regelmatig sportklimmers die indoor vlot 7e graads klimmen, maar outdoor niet boven 6e graads geraken wegens allerlei mentale struikelblokken. Daarnaast observeer ik binnen alle niveaus klimmers die overheerst worden door angst en verkramping, waardoor ze de flowtoestand en harmonie tussen lichaam en geest onmogelijk op de rotsen kunnen ervaren. Gedreven door de noden van mijn klimmers ben ik me als klimcoach de laatste jaren, naast het fysieke en technische luik, vooral gaan toeleggen op het mentale aspect. En met succes! De progressie die mijn klimmers op vlak van prestatie, flow en beleving ervaren, overstijgt al mijn verwachtingen.

VALANGST EN HET BELANG VAN LEREN VALLEN

Valangst is één van de meest voorkomende mentale struikelblokken bij het voorklimmen. Nochtans kunnen we in vele sportklimcontexten met het huidige klimmateriaal perfect veilig vallen. Leren vallen in een veilige context is daarom een cruciale eerste stap en laat toe om ervaring op te bouwen met hoe het voelt om te vallen!

Volgend voorbeeld illustreert het belang van ervaringskennis en het duidelijke verschil met intellectuele kennis: een klimmer kan vanop de grond intellectueel inschatten dat het veilig is om te vallen, maar eenmaal hij/zij begint te klimmen voelt het allesbehalve veilig aan. Klinkt dit scenario jou bekend in de oren? Daarnaast zie ik als coach vaak klimmers die routes op hun limiet steeds vermijden, omdat er een groter risico op vallen en dus angst aan gekoppeld is. Helaas is omgaan met vallen nog te weinig opgenomen in onze klimcultuur, waardoor veel klimmers jarenlang bang blijven. Nochtans weten ze rationeel dat het veilig is om te vallen. Het inzetten op leren vallen en ervaringskennis opbouwen is the way to go als je progressie wilt maken; en dus niet vallen blijven vermijden.

VALTRAINING IN EEN VEILIGE SETTING MET GRADUELE OPBOUW

Leren vallen doe je aan de hand van gradueel opbouwende val oefeningen in comfort- en leerzone (zie Figuur 1). Hierdoor bouw je positieve associaties op, vergroot je het comfort met vallen en wordt het valproces geautomatiseerd in je lichaam. Een betere valtechniek vergroot tevens het mentale comfort bij voorklimmen en verkleint het risico op blessures. Let wel, gradueel opbouwen in een veilige setting is absoluut cruciaal voor een succesvolle valtraining. Een te snelle opbouw met te veel mentale uitdaging zal leiden tot overbevraging waardoor je in de paniekzone kan eindigen, waarbij angst jou zal overheersen in plaats van omgekeerd.

Hieronder geef ik een simpel voorbeeld van hoe zo'n valtraining er qua opbouw zou kunnen uitzien in een eerste fase indoor:

- 1) Start met 3 tot 5x vallen in een toegankelijke route in top rope met extra uitgegeven touw.
- 2) Indien comfortabel met stap 1, bouw dan verder op naar 3 tot 5x vallen in lead vanuit een symmetrische positie onder de haak in overhangend terrein (eventueel herhalen en opbouwen tot aan en nadien boven haak).
- 3) Indien comfortabel met stap 2, kan je starten met 3 tot 5x vallen in lead vanuit een klimbeweging onder de haak in overhangend terrein (eventueel opbouwen tot aan en nadien boven haak).

A person wearing a blue shirt, green pants, and a grey helmet is climbing a vertical rock face. The rock is light-colored with some orange streaks. The climber is positioned in the center-right of the frame, facing away from the camera. A rope is visible running vertically down the rock face. The background is a clear blue sky.

Tijdens de val oefeningen geldt steeds kwaliteit boven kwantiteit. Ga voor zo ontspannen mogelijk vallen. Dit kan je vergemakkelijken door jouw uitademing te coördineren met de duur van je val. Zorg dat je alles loslaat en de landing goed opvangt met je voeten. Probeer met je handen niet naar je achtknoop te grijpen, maar gebruik je armen als extra tool om jezelf in evenwicht te houden. Reflecteer bij elke val oefening of je nog steeds in je leerzone zit (zie Figuur 1), en neem een stap terug als je de paniekzone voelt naderen (m.a.w. bewust terugschakelen naar vertrouwde oefeningen). Voor de ene klimmer is een voorklimmersval net boven de haak comfortzone, terwijl dat voor de andere klimmer al in paniekzone kan zijn. Stem de val training daarom volledig af op jouw noden en vergelijk jouw leerzone niet met die van andere klimmers. Laat je ook niet pushen door anderen om val oefeningen te doen waar je op die moment niet klaar voor bent, dat zal op korte- en lange termijn contraproductief werken. Eens de val training vlot begint te gaan, kan je in een tweede fase overgaan naar analoge val oefeningen indoor op verticaal terrein en later ook outdoor. Opgelet, maak bij elke val training een grondige risico-analyse om te bekijken of de setting veilig is en zorg voor een ervaren zekeraar!



EEN RISICO-ANALYSE MAKEN VAN YES FALL EN NO FALL ZONES

Alvorens de welgekende départ, zou elke klimmer een grondige inspectie moeten gedaan hebben van de klimroute en de bijhorende potentiële risico's. Een aantal factoren die essentieel zijn om hierbij in rekening te brengen zijn de volgende:

- de afstand van de klimmer tot de grond en tot het laatste zekeringspunt;
- de hellingsgraad van de route (overhang, verticaal en dal);
- het terrein (obstakels, kwaliteit van rots; eventueel in combinatie met natte weersomstandigheden); en
- het route- en touwverloop (recht of traverserend, potentieel voor touwrijving).



De risico-analyse voer je idealiter uit vanop de grond. Je overloopt de route van begin tot einde (of tot waar je alles kan inspecteren) en deelt de route op in YES fall en NO fall zones aan de hand van bovenstaande factoren. Bij een YES fall zone is het veilig om een voorklimmersval te maken, terwijl je deze bij een NO fall zone wil vermijden wegens gevaar en kans op blessures. Bijvoorbeeld, een traverserende dalroute op brokkelige rots met een haakafstand van om en bij de 6m zal grotendeels opgebouwd zijn uit NO fall zones. Een goed behaakte sportklimroute op compacte rots in zwaar overhangend terrein zal daarentegen vooral bestaan uit YES fall zones, met uitzondering van de eerste haken laag boven de grond. Het is een grote meerwaarde om de risico-analyse samen met je zekeraar te doen. Op die manier zijn jullie als team beter voorbereid op de potentiële scenario's en kan er beter geanticipeerd worden, wat algemeen leidt tot meer vertrouwen en mentale rust bij zowel klimmer als zekeraar. Vaak wordt de risico-analyse in de route zelf nog verder gezet door de klimmer voor stukken die vanop de grond niet of moeilijk zichtbaar waren; comfortabele rustposities zijn daar ideaal voor.

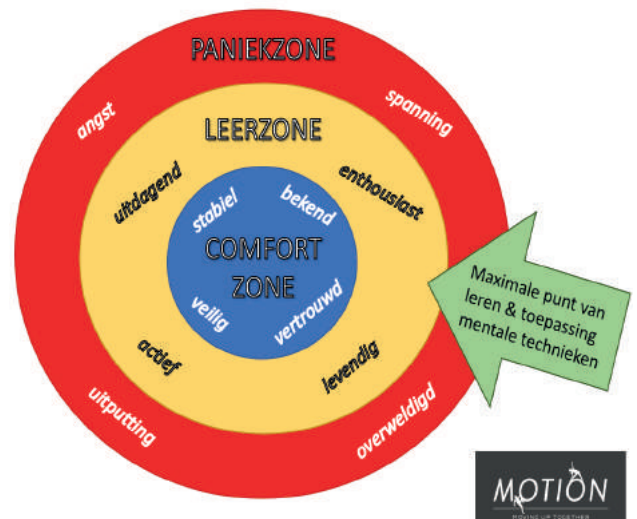
COMMIT TO CLIMB VERSUS COMMIT TO RETREAT

We kunnen onze routes theoretisch gezien opdelen in YES fall en NO fall zones, maar hoe vertalen we dit naar de praktijk? Voor de YES fall zones is het relatief simpel. Je kan veilig vallen en hoeft daarom met niets anders bezig te zijn dan met het klimmen zelf. Ik benoem dit als de commit to climb mindset: volledige focus op klimmen in het nu. Het proces van leren vallen en ervaringskennis opbouwen is natuurlijk essentieel om in de commit to climb mindset te kunnen komen. Voor de NO fall zones is het iets complexer door het aanwezige risico op een onveilige val. Ligt het te klimmen stuk volledig binnen je comfortzone (vb. 7e graads klimmer op 5e graads terrein), dan kan je dit terrein overbruggen met de eerder vermelde commit to climb mindset, wetende dat je niet zal vallen. Alpiene beklimmingen en multi-pitch routes behoren vaak tot deze categorie. Benader je echter een NO fall zone buiten je (comfortabel) klimniveau en/of moeilijk in te schatten situaties (vb. groter plateau om op te landen dan ingeschat, onverwacht natte rots, brokkelig terrein), dan is de commit to retreat mindset met focus op terugkeren naar veilig terrein een betere oplossing zolang die mogelijkheid bestaat. Een NO fall zone op voorhand analyseren vergroot dus jouw kans om alsnog terug te kunnen keren door bijvoorbeeld een stuk naar beneden te klimmen of af te dalen.

Zowel bij commit to climb als bij commit to retreat is het belangrijk om vol voor je beslissing te gaan, zodat je gedachten op dat ene noodzakelijke ding kunnen focussen en niet worden afgeleid door twijfel en angst.

Oefening baart kunst en dat is niet anders bij mentale training en angstbeheersing. Beschouw het als een project op lange termijn waarbij het systematisch oefenen van vallen, risico-analyses maken en een commit mindset ontwikkelen de sleutel naar succes zijn! Graag eindig ik het artikel met deze toepasselijke quote van Zig Ziglar: "FEAR has two meanings: 'Forget Everything And Run' or 'Face Everything And Rise'. The choice is yours."

Interesse in een mentale boost van je klimmerscapaciteiten? Bekijk dan zeker het aanbod van Motion www.motion-coaching.be; workshops valtraining & dynamisch zekeren KBF (workshop vallen & risico-analyse outdoor) en Klimclub Hungaria (sportklimstages Siurana, Ulassai & Frankenjura) ▲



Figuur 1: Het leerzonemodell volgens Tom Senninger. Comfortzone = veiligheidszone, Leerzone = stretchzone en Paniekkzone = overbevragszone