

## Workshops over stress op 11 mei 2008 in Heerhugowaard

### “No pressure, no diamonds”

Dit is een beroemde uitspraak van Patton, een Amerikaanse generaal uit de Tweede Wereldoorlog. Hiermee bedoelt hij dat degene die het beste met druk en spanning om kunnen gaan, de meeste kans op succes zullen hebben. Dit principe geldt niet alleen in oorlogstijd, maar gaat ook zeker op voor de sport.

#### Workshop 1:

Het eerste deel ging over wat stress, oorzaken, symptomen en wat je er tegen kunt doen.

Stress is een staat waarin iemand verkeerd wanneer hij/zij zoveel spanningen heeft, dat de prestaties in negatieve zin beïnvloed worden.

Deze stress kan verschillende oorzaken hebben, stressoren genaamd. We onderscheiden hierin interne en externe oorzaken, welke elkaar ook onderling kunnen beïnvloeden.

**Interne stressoren** hebben te maken met de lichamelijke en mentale gezondheid van de persoon. Enkele voorbeelden zijn:

- lichamelijke conditie (fysiek)
- faalangst/ zelfvertrouwen
- voeding

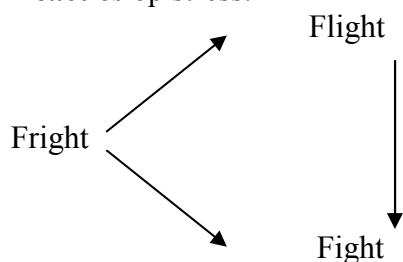
*Voorbeeld: Iemand die zich niet fit voelt, zal meer gespannen zijn om te vechten als hij ziet dat de tegenstander wel fit is.*

**Externe stressoren** hebben te maken met wat er om de persoon heen gebeurt. Enkele voorbeelden zijn:

- verwachtingen van publiek, ouders, trainers, medesporters
- gebeurtenissen in privésfeer (ruzie, scheiding ouders, eindexamen)

*Voorbeeld: Iemand die thuis ruzie heeft (gehad), zal misschien meer met de ruzie bezig zijn dan met het aankomende gevecht.*

**Reacties op stress:**



Uitleg:

De eerste reactie in een stressvolle situatie is angst (“fright”). Hierna zijn er twee scenario’s mogelijk, afhankelijk van hoe goed iemand met stress om kan gaan en hoeveel ervaring hij heeft (ongeacht in wat voor situatie).

Scenario 1:

Iemand die niet zo goed met stress om kan gaan, de eerste onbewuste reactie zal zijn om te vluchten (“flight”). Bijvoorbeeld iemand die voor het eerst een wedstrijd vecht, die zal misschien niet weten wat hem overkomt, zodat hij achteruitloopt en vergeet te vechten. Maar

door coaching of hij wordt zich bewust (rationele gedachte) van waarom hij in de ring staat, weet hij weer wat hij moet doen, en begint terug te vechten.

### Scenario 2:

Een persoon meer gevechtservaring heeft, zal beter met de stress van een gevecht kunnen omgaan. Als eerste onbewuste reactie zal hij dan ook meteen beginnen met vechten (fight).

### **Symptomen** van stress:

- droge mond
- “pap in de benen”
- vaak moeten plassen
- ‘faken’ van blessures
- tunnelsyndroom (op 1 ding/ persoon gefocused zijn)
- schaapachtig lachen
- trillen
- zich anders gedragen als normaal (in plaats van stil zijn, nu heel druk, of andersom)

### **Oplossingen** om stress te verminderen zijn onder andere:

- vitamine B
- warming-up
- drillen
- tijdens de pauze in de wedstrijd: rust optimaal benutten, 4 seconden inademen, 4 seconden uitademen, korte zinnen, niet teveel.

Het tweede gedeelte van deze workshop was een praktijkgedeelte. Na een kleine warming-up, uiteindelijk de theorie rondom stress in praktijk brengen.

### Oefening 1:

Er werd een cirkel gemaakt, met één iemand in het midden die verschillende keren moest vechten tegen verschillende mensen.

De begeleider liep rondom de cirkel en degene die hij aantikte, moest als volgende gaan vechten. Dit werd twee keer gedaan. De stresssituatie die hier gecreëerd werd is namelijk als volgt: word ik nu wel of niet aangetikt? En wat belangrijker is, wil ik nu aangetikt worden? Bijvoorbeeld als degene in het midden heel erg goed is. Tijdens de evaluatie werd ook gewezen op het feit dat degene in het midden het gevoel hadden lang (meer als 30 seconden) met elke persoon te hebben gevochten, terwijl het elke keer maar 20 seconden waren.

### Oefening 2:

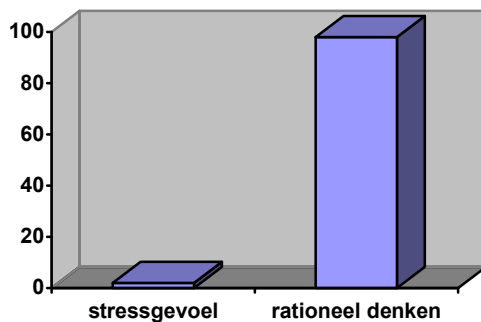
Twee mensen gingen vechten, met ieder de helft van de groep als supporters. Eén van de vechters (nr. 1) kreeg een opdracht (alleen hij kende deze opdracht): “Zodra de tegenstander gaat hinkelen, heeft hij gewonnen”. Er werd een klein rondje gespard. Daarna pauze, net als tijdens de wedstrijd; de supporters konden hun vechter aanmoedigen of tips geven. De begeleider trad op als coach van vechter nr.2. Hij bleef hem de hele pauze, heel veel en in lange zinnen, dingen toeschreeuwen, zoals “als je naar mij luistert, win je”. Daarna weer beginnen met sparren. De begeleider bleef “hinkelen” toeschreeuwen, terwijl ook de rest van de supporters bleven schreeuwen. Niet wetende dat hinkelen de overwinning betekende, deed hij dit dus ook niet. Tijdens de evaluatie gaf vechter nr. 2 verschillende oorzaken voor het niet hinkelen, zoals; geen vertrouwen in de coach want was onbekend; hinkelen is geen logische actie tijdens een wedstrijd; het geschreeuw om hem heen.

## Workshop 2:

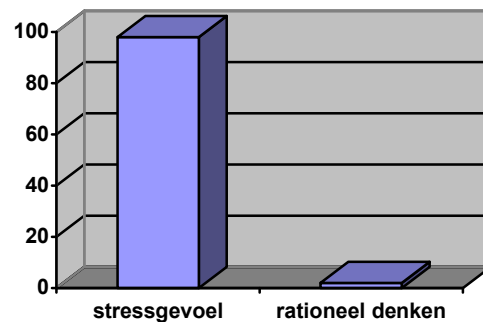
Deze workshop was meer gericht op de fysiologische aspecten van stress: Wat gebeurt er met het lichaam tijdens stress?

De grote hersenen zorgen voor het rationeel denken. Daarnaast is het limbische systeem betrokken bij emotie, motivatie, genot en emotioneel geheugen.

Als gevolg van waarnemingen door zintuigen gaan er prikkels via de ruggenmerg naar de bijniere. Deze maken adrenaline aan, welke zorgen voor de “Fright, flight en fight” reactie, zoals de schrikreactie)



Gevoel van stress in normale periode.



Gevoel van stress: 1e keer vechten in de ring.

Tijdens stress, bijvoorbeeld tijdens de 1<sup>e</sup> wedstrijd die iemand vecht, is er een conflict tussen het rationeel denken en het gevoel. Met als gevolg dat de stressfactor op en neer gaat.

Zintuigen:

- Zien: tunnelvisie. Mensen concentreren zich op het doel, bijvoorbeeld de ring.
- Gehoor: afgesloten. Mensen horen minder tot niets, ze horen bijvoorbeeld het publiek/coach niet.
- Reuk: sterk ontwikkelt, bijvoorbeeld de geur van Thaise olie heel sterk ruiken.

Psychologische reacties op stress:

- “fight” (vechten)
- “flight” (vluchten)
- “freeze” (verstijven/ bevroren)

Oplossingen om hoe om te gaan met stress:

- bij stress gaat hartslag omhoog, deze omlaag krijgen door ademhalingstechnieken.
- rationeel denken over de tegenstander.

*Er zijn verschillende manieren om je voor te bereiden. Belangrijk is dat je dit op je eigen manier doet!*

Praktijk:

Suggesties wekken dat of jezelf op iemand anders gaat schieten of dat er op je geschoten wordt. Uiteindelijk wint rationeel denken; schieten van zo dichtbij kan en mag niet (is gevaarlijk), begeleider doet er te gemakkelijk over.

### Workshop 3:

K1 champ Ernesto Hoost – die er de rest van de dag ook bij was – vertelde over zijn ervaring met wedstrijdspanning. Zie ook zijn collum in de ringsports!

