



## STRESS OF SPANNING

Hoe kan het toch dat sporters, op welk niveau dan ook, soms zo veel moeite hebben om hun gewone niveau te halen? Als die sporter zich nou eens 'gewoon' even concentreert, dan volgt succes toch vanzelf? Maar doordat de sporter te gestrest is, wordt niet het gewenste effect behaald en vallen de prestaties tegen. Omgaan met druk geldt echter niet alleen voor sporters, maar voor iedereen die druk voelt om iets te presteren. De voorbeelden op werk en school zijn zeer vaak vergelijkbaar. Daarom wil ik in deze rubriek eens wat dieper ingaan op de begrippen stress en spanning.



Volgens diverse onderzoekers hebben wij zo'n 60.000 gedachten per dag, waarvan ongeveer 95% in lijn zijn met gedachten van gisteren. We nemen dus ook veel gedachten mee naar de dag van morgen. Deze gedachten beïnvloeden ons. Wanneer je dit combineert met de wetenschap dat 5% (sommige specialisten zeggen 1%) van onze aandacht BEWUST is en dus 95% (of 99%) van onze aandacht ONBEWUST, is de kans groot dat wanneer iets tegenzit, al veel mensen onbewust bezig zijn met het creëren van veel onrustige of negatieve gedachten, hetgeen stress kan opleveren.

Wat gebeurt er wanneer je stress ervaart?

Stress zorgt ervoor dat er een vecht of vlucht (dan wel verstar) reactie komt. In heel vroegere tijden kon vechten of vluchten –als reactie op een gevaarlijke situatie, stress- het verschil maken tussen overleven of niet. Stress ontstaat nu ook in kritieke situaties, maar kan bijvoorbeeld ook al ontstaan door te hoge verwachtingen dan wel zelf opgelegde druk. De fysiologische gevolgen voor je lichaam zijn: de bloeddruk stijgt, het adrenalinegehalte loopt op, het hart gaat sneller pompen, de ademhaling gaat sneller, bloed gaat naar de grote lichaamsspieren, de spijsvertering stopt. Voor de hersenen betekent het dat het intellectuele brein ondergeschikt wordt en het primitieve brein dominant. Deze combinatie maakt het mogelijk om te vechten of te vluchten.

Het gevolg is echter: je bent niet meer logisch aan het nadenken en bent niet meer JE BESTE IK. Dit laatste is natuurlijk voor veel sporters wel heel erg vervelend op het moment dat de wedstrijd begint of al aan de gang is.

Wat zijn dan veel voorkomende reacties op stress?

De twee meest voorkomende reacties zijn vluchten of vechten. Bij vluchtgedrag neem je geen risico's meer, je gaat je letterlijk en figuurlijk verstoppen, je onttrekt je aan het proces en negatieve selftalk is dan een mooi afweermecanisme. Vechtgedrag uit zich in zaken gaan aanpakken, risico's nemen (terwijl dat misschien niet eens nodig is). Vaak levert dit irritatie, boosheid en/of agressie op. Naast deze twee reacties kan een mens ook verstarren: het voelt bij als onmogelijk om te reageren of zelfs te bewegen.

Is stress hetzelfde als spanning?

TripleWinSport ondersteunt diverse coaches en teams in het teamproces.

Meer interesse? Kijk op [www.triplewinsport.nl](http://www.triplewinsport.nl)



Dat niet, maar de begrippen staan wel dicht bij elkaar. Want goede spanning zorgt namelijk voor beter presteren. Het verschil wordt wel eens als volgt aangegeven:

*STRESS (negatieve spanning)*, vaak door sporters herkend aan: versnelde pols en onregelmatige ademhaling, overmatig zweten of een bleek gezicht, concentratiestoornissen en zenuwtrekken, maag darm werking (vaak naar toilet), extra nerveus-zijn, verstrooidheid, agressie, angst voor negatieve uitkomst van de wedstrijd, duidelijke stemmingswisselingen en verstoorde motoriek en bewegingsgevoel. Allemaal eigenschappen die niet meehelpten om je beste ik te zijn in de wedstrijd. *(WEDSTRIJD)SPANNING (positieve spanning)*, vaak door sporters herkend aan: gespannen verwachting, optimisme over prestatie, gevoel van lichte opwindning, in gedachten duidelijk het bewegingsverloop voor ogen, ongeduld bij het wachten om te beginnen, grote wil om te presteren en verwachtingen van plezier in komende wedstrijd.

Grote kans dat niet alleen sporters deze eigenschappen herkennen maar dat je dit ook op je werk of op school zult tegenkomen. Nu is het natuurlijk prettig wanneer je zelf stress zou kunnen omzetten in positieve spanning, vlak voor een wedstrijd bijvoorbeeld. Sommige mensen kunnen dit van nature goed en zij presteren vaak op een hoog niveau. Anderen zorgen ervoor dat ze omgeven zijn door vrienden, familie of teamgenoten die door hun aanwezigheid ervoor zorgen dat de mogelijke negatieve stress omgezet wordt in positieve spanning. Speciale trainingen kunnen ook helpen om te leren hoe dit proces zelf om te zetten. Voor iedereen is er een manier die het best bij je past en die het beste werkt, maar je moet er wel actief naar op zoek gaan.