

Omgaan met spanning

Inleiding:

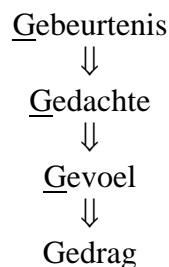
Iedereen krijgt in het leven te maken met spanning. Bij competitiesporten komt dit extra tot uiting: er is de druk om te presteren, de tegenstander om te verslaan, de reactie van het publiek, Ook jij kent waarschijnlijk de spanning die deze situaties oproepen.

Het is belangrijk te weten dat spanning zowel negatieve als positieve gevolgen kan hebben, afhankelijk van het niveau. Een minimum van spanning is noodzakelijk als bron van motivatie en energie. Een te grote spanning, beter bekend als stress, geeft daarentegen aanleiding tot faalangst en zwakkere prestaties. Het optimale spanningsniveau blijft zeer persoonlijk: sommige atleten hebben een hoge spanning nodig om er optimaal te staan, terwijl anderen net zo ontspannen mogelijk moeten zijn.

De hier besproken techniek kan gebruikt worden om spanning te reguleren. Hij wordt voornamelijk gebruikt om stress te laten dalen, maar vormt eigenlijk een basistechniek met ruimere toepassing.

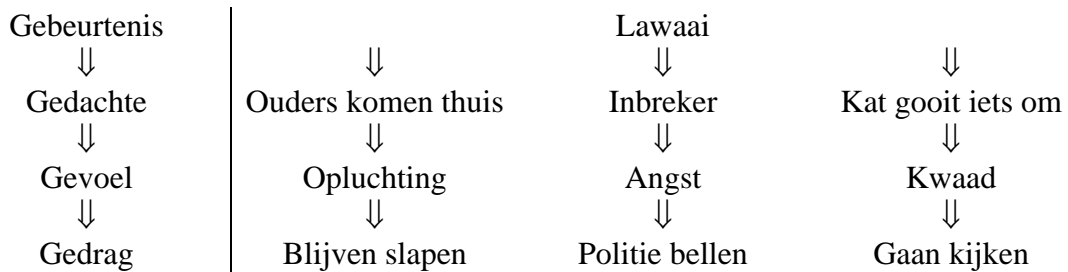
Faalangst: waar komt het vandaan en wat ermee te doen

Het GGGG-schema maakt duidelijk hoe faalangst, en andere gevoelens, ontstaan.

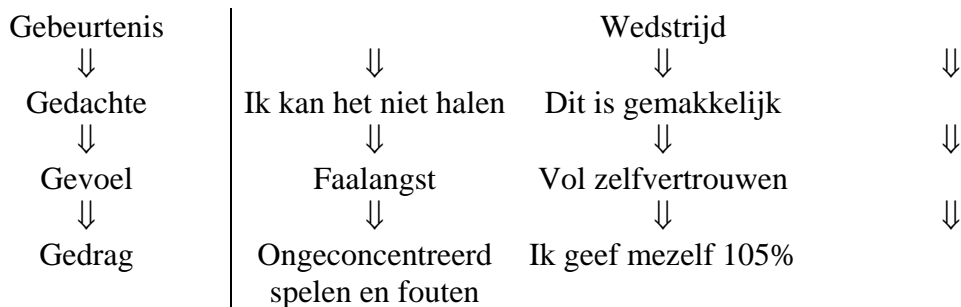


Dit betekent dat een bepaalde gebeurtenis of situatie aanleiding geeft tot een bepaalde gedachte, wat op zijn beurt een gevoel oproept, dat dan het gedrag bepaald. Een voorbeeld kan dit verduidelijken:

De situatie is als volgt: je bent alleen thuis en je wordt 's nachts gewekt door lawaai ergens in huis. Dan zijn er verschillende mogelijke gedachten die kunnen opkomen: misschien denk je aan een inbreker, of aan de kat, of misschien komen je ouders thuis van een feestje, Elke gedachte geeft aanleiding tot een verschillende gevoel en gedrag, vertrekkende van een en dezelfde gebeurtenis:



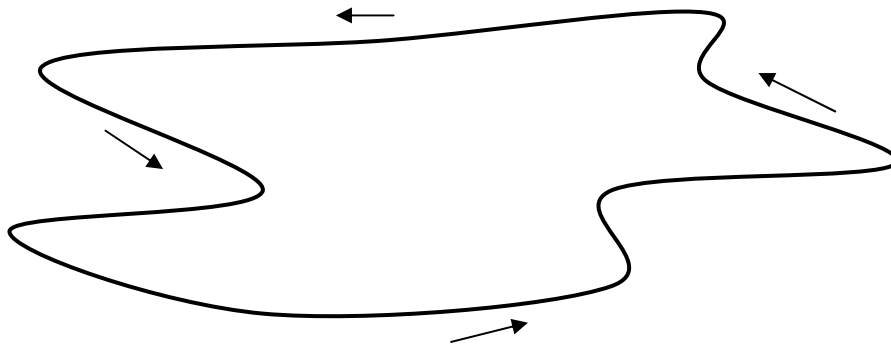
Ook voor een wedstrijdgebeuren kan je een gelijkaardig schema opstellen.



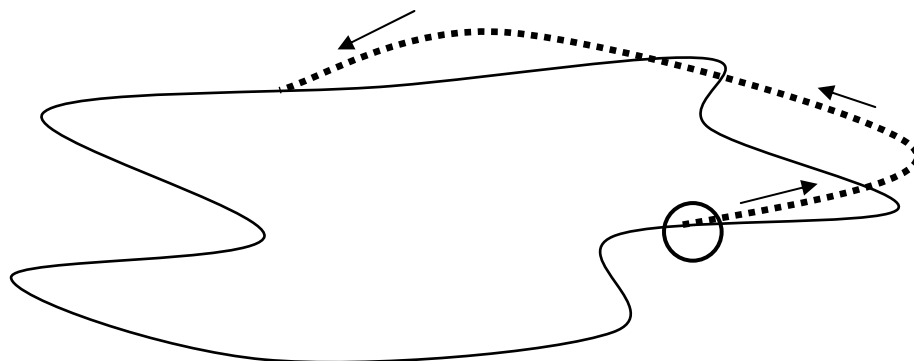
Probeer zelf een andere gedachte in te vullen die aanleiding zou geven tot een positiever gevoel en met meer kans op succesvol gedrag.

Een van de meest vervelende aspecten van spanning is dat je reactie erop zo snel komt dat je je er zelden echt bewust van bent. Toch blijkt uit het GGGG-schema dat je net een andere gedachte moet oproepen om een positiever gevoel te krijgen. Het is alleen wel moeilijk om je gedachte nog te veranderen als je reeds erg gespannen bent.

Je kan het vergelijken met een bosloop. Als je de eerste keer gaat lopen in een bos, is er nog geen pad. Maar als je daar elke dag terug komt lopen, zal er zich langzaam een spoor ontwikkelen. Hoe langer je daar loopt hoe duidelijker het pad wordt, en hoe sneller je er kan lopen. Hetzelfde proces geldt voor je gedachten.



Als je deze gedachte wilt veranderen bots je echter op problemen. Je loopt automatisch rechtdoor, maar eigenlijk zou je je een nieuw pad moeten banen naar links. En dat betekent dus terug een weg uithakken tussen de bomen. Zo is ook het veranderen van de gedachte niet zo gemakkelijk: je gevoelens sleuren je immers mee.



Het is op dat ‘kruispunt’, op het punt waar je merkt dat je een negatieve gedachte voelt opkomen, met een negatief gevoel als gevolg, dat je relaxatie kan toepassen om rustig genoeg te blijven zodat je tijd hebt om een positieve gedachte op te roepen.

Relaxatie

Er bestaan vele verschillende vormen van relaxatie. Waarschijnlijk heb je zelf al enkele zaken uitgeprobeerd als je je gespannen voelde. Zo maken veel mensen gebruik van muziek, of nemen ze een boek om hun gedachten af te leiden; sommigen willen liefst even rustig alleen zijn om te mediteren, anderen gaan dan weer liever uit;

Hieronder staan enkele bekende relaxatietechnieken die vaak worden aangeleerd. Misschien zit er een tussen die jouw wel ligt. Welke dat zou zijn, zal je enkel te weten komen door te experimenteren. Er zijn gelukkig ook vele boeken te vinden waar je ideeën uit kan halen, er bestaan immers veel meer technieken dan welke hier vermeld worden. Enkele literatuurtips kan je vinden ter afsluiting.

1. Ademhaling

Het grote voordeel van deze techniek is dat je sowieso altijd ademhaalt en dat je hem in alle posities kan uitvoeren, vaak zonder dat het anderen opvalt. De meeste technieken zijn kort en hebben vaak een direct effect.

Een van de belangrijkste aspecten bij deze technieken is het ademen met de buik en je daarop te concentreren. Buikademhaling maakt het onmogelijk om te hyperventileren en verlicht het gevoel van spanning dat zich vaak situeert in de buik. Dit valt gemakkelijk te combineren met het tellen van de (uit)ademhaling.

En het kan je verbazen, maar zelfs met opzet diep zuchten, doet de spanning een beetje dalen.

2. Progressieve spierrelaxatie

Het gaat hier om een eerder actieve ontspanningstechniek, die bij voorkeur zittend wordt geoefend.

Achter de progressieve relaxatie schuilt het idee van een pendel: we kunnen ontspanning van de spieren maar echt aanvoelen, als we het tegenovergestelde, de spanning, goed kennen. Deze techniek werkt dan ook door de verschillende lichaamsdelen afzonderlijk eerst hard op te spannen en vervolgens te ontspannen.

Er wordt gestart met kleine spiergroepen (b.v. de hand maakt een vuist, de bovenarm, ...), om deze later te combineren (b.v. de volledige arm) tot steeds grotere gehelen. In de laatste fase wordt het lichaam niet meer opgespannen: het gevoel van ontspanning is dan zo bekend dat het onmiddellijk kan opgeroepen worden.

3. Autogene training

Deze techniek is passiever dan de vorige en wordt meestal liggend inge oefend.

De aandacht wordt op de verschillende lichaamsdelen gericht waar dan een gevoel van ontspanning, zwaarte en warmte wordt opgeroepen. Indien liggend ge oefend wordt, vertrekt men meestal bij de tenen en overloopt het lichaam naar boven; indien zittend wordt ge oefend vertrekt met meestal bij het hoofd en werkt men naar beneden.

4. Imaginatie technieken

Soms worden deze technieken ook visualisatie technieken genoemd. Ze hebben veel bredere toepassingsmogelijkheden dan relaxatie, maar zijn ook daarvoor efficiënt. Ze kunnen op zich gebruikt worden of in combinatie met andere technieken.

Een van de meest gekende toepassing is het in gedachten oproepen van een plaats of situatie waarin je je zeer ontspannen kan voelen. Dit beeld is heel persoonlijk. Vaak wordt gedacht aan de zee, een wandeling in de bergen, een kampvuur, ... maar voor sommigen is het idee van te rijden in een grote vrachtwagen de perfecte ontspanning. Welke situatie je ook uitkiest, het is belangrijk dat je deze zo volledig mogelijk voor de geest roept. Probeer al je zintuigen te gebruiken: wat zie je, in welke kleuren, misschien ruik je iets of hoor je een bepaald geluid, wat voel je (warm en droog, een briesje, ...).

5. Zelfhypnose

Hoewel dit eveneens een zeer efficiënte techniek kan zijn (niet iedereen is gevoelig voor hypnose), wordt deze hier enkel vermeld. Dit is immers een zeer specifieke techniek waar meer uitleg voor vereist is, dan hier gegeven kan worden. In de vermelde boeken kan wel voldoende informatie bekomen worden.

Voor al deze technieken geldt 'practice makes perfect'. Vele technieken duren bij het inoefenen vrij lang. Het is enkel door serieus en regelmatig te trainen dat je de technieken voldoende leert beheersen om het gevoel van ontspanning snel te kunnen oproepen op het moment dat je er behoefte aan hebt. Net zoals met het trainen van sporttechnische vaardigheden dus.

Literatuursuggesties

Relaxatie en zelfhypnose in de praktijk.

Auteur: W. Van Craen

Uitgeverij: Acco, Leuven

Opmerking: dit boek bevat eveneens een CD met de instructies voor de progressieve spierrelaxatie, de oogfixatie en de armlevitatie.

Ontspan je _ oefeningen voor ontspanning en stressvermindering

Auteurs: M. Davis, E. Robins Eshelman, M. McKay

Uitgeverij: Nieuwezijds, Amsterdam