

**GEZONDE SPANNING
OF STRESS?
MET EEN GOEDE FOCUS
DE WEDSTRIJD IN**

Herken je het gevoel? Trillende, klamme handen, een hart dat klopt in je keel, zweetpareltjes op je voorhoofd? Is het gevaarlijke stress of gezonde spanning? En doet die vraag er eigenlijk wel toe? Jazeker, want als je voor jezelf het antwoord weet, weet je ook hoe je ermee om moet gaan.

TEKST: JERUËLLE SCHILTKAMP

Beven

Om een wedstrijd tot een goed einde te brengen, moet je als scheidsrechter vaak een topprestatie leveren. Je concentratievermogen, beslissingsvermogen en fysieke conditie zijn allemaal eigenschappen die van belang zijn om goed te presteren. Deze eigenschappen kunnen nadelig worden beïnvloed door stress. Hoe slaag je er als scheidsrechter in om stress naar je hand te zetten en met een goede focus een wedstrijd in te stappen?

STRESS

Stress is een normale reactie in het lichaam op een spannende gebeurtenis en veroorzaakt lichamelijke en emotionele reacties. De term stress beschrijft een status van bedreigde 'homeostasis' of beter gezegd bedreigde harmonie of balans. Je balans wordt aangevallen door stressoren, prikkels die stress veroorzaken. De tegengestelde reactie om de balans te handhaven wordt gezien als stressrespons.

STRESSRESPONS

De stressrespons is een fysiologische reactie op interne en externe prikkels van acute stress. Het lichaam reageert op een (mogelijk) bedreigende gebeurtenis waardoor het in de 'noodstand' schiet en in een staat komt van verhoogde activiteit. Er zijn meerdere mechanismes die zorgen voor een verhoogde activiteit van het lichaam. Een belangrijk mechanisme is de snelle reactie van het lichaam via het sympathische zenuwstelsel. Dit staat beter bekend als de 'flight-or-fight'-respons. Deze respons wordt bewerkstelligd doordat de hersenen de bijnieren aansturen om de stoffen noradrenaline en adrenaline (stresshormoon) aan te maken, waardoor het lichaam in een staat van paraatheid of verhoogde activiteit komt. De licha-

melijke reactie op deze respons is voor de meeste mensen overbekend en is eerder een last dan een lust. Je hartslag gaat omhoog, je krijgt een onregelmatige ademhaling, je spieren zijn gespannen en je handen worden klam en trillerig. Hierdoor is de gele kaart die je omhoog steekt bij een overtreding toch echt niet meer stil te houden. Gelukkig zorgt de stressrespons er ook voor dat je focus is aangescherpt en dat je concentratie is vergroot. Daarom heb je die overtreding duidelijk gezien en ben je zeker van je zaak. Kort gezegd: stress zorgt ervoor dat je net dat treetje hoger gaat en helpt je om optimaal te presteren. Dit zou je dus eigenlijk gezonde stress kunnen noemen.

STRESSOREN

Stressoren kun je grofweg onderverdelen in lichamelijke (o.a. koude/warmte, inspanning) en geestelijke stressoren. Uit onderzoek (Dorsch & Paskevich, 2007) is naar voren gekomen dat belangrijke stressoren voor scheidsrechters kunnen zijn: het moeten nemen van een controversiële beslissing, problemen in de samenwerking met de collega-scheidsrechter en confrontaties met coaches. Daarnaast ervaren regionale scheidsrechters meer angst om fysiek te worden mishandeld en topscheidsrechters (nationaal en internationaal) ervaren meer angst om een verkeerde beslissing te nemen. De stress die scheidsrechters ervaren vinden de onderzoekers echter laag tot gemiddeld. Dit zou kunnen zijn omdat scheidsrechters goed met stress kunnen omgaan. Wetenschappelijk gezegd: ze hebben een goede copingstrategie.

COPING

Uit onderzoek blijkt dat scheidsrechters ruwweg twee verschillende copingstrategieën kunnen

TRILLEN

gebruiken. De 'aanpakken/benaderen-strategie' of de 'negeren/vermijden-strategie'. Uit de literatuur (ISBS, 2009) blijkt dat scheidsrechters over het algemeen de copingstrategie 'negeren/vermijden' kiezen. Negeren van de stressor zou de stressreactie verminderden, waardoor je het stressniveau verlaagt en je uiteindelijk een betere prestatie kunt leveren.

OPTIMUM

Volgens het omgekeerde U-model bestaat er een krommend verband tussen de prestatie en het niveau van stress. In de curve heb je een centraal optimum (B) waarin je het beste presteert. Er is dan een balans tussen de hoeveelheid stress die je aankunt en de mate waarin je presteert. Als je op dat optimum zit, haal je het beste uit jezelf, maar het is vrij lastig om je eigen optimum te vinden. Je moet leren herkennen welk stressniveau schadelijk is voor je eigen prestatieniveau. Zodra je stress bij jezelf opmerkt, is het de kunst om te ontspannen en weer terug te komen naar die balans tussen je stressniveau en je optimale prestatie.

ONTSPANNEN

Ontspannen is makkelijker gezegd dan gedaan, vooral als je een belangrijke wedstrijd moet fluiten. Het vierstapsmodel van de Italiaanse psycholoog Alberto Cei zou kunnen helpen om het niveau van stress te reduceren. Hieronder is het model kort toegelicht.

Stap 1. Herken het stressniveau waar je in zit en laat jezelf toe het te voelen.

Stap 2. Relaxatietechniek aanleren en toepassen.

Stap 3. Je negatieve gedachten onder controle leren houden.

Stap 4. Het aangeleerde toepassen tijdens wedstrijden.

WE WERKEN HET NOG IETS NADER UIT

Stap 1. Herken lichamelijke stresssignalen zoals koude handen of een snelle hartslag en psychologische stresssignalen zoals zorgen maken over mogelijke mislukkingen of fouten. Negatieve gedachten kunnen iemands prestaties sterk nadelig beïnvloeden. Door deze signalen te herkennen en niet te negeren, kun je leren om ze te controleren.

Stap 2. Een bekende relaxatietechniek is de autogene training van Schultz, die in drie maanden tijd door psycholoog of fysiotherapeut kan worden aangeleerd. Samengevat gaat het erom dat je eerst de spanning kwijtraakt waarna je die weer tot een acceptabel niveau opbouwt.

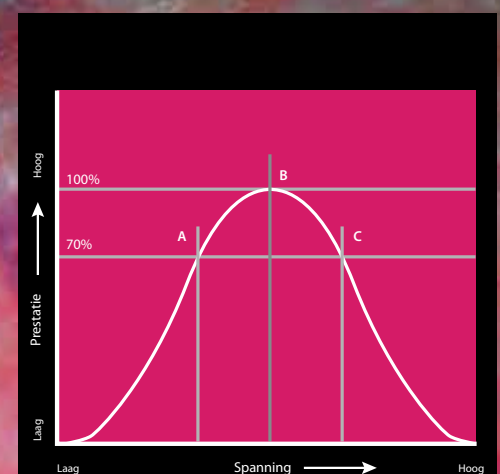
Stap 3. Negatief denken over je eigen prestaties zorgt er vaak voor dat je ook slecht presteert, waardoor je in een vicieuze cirkel komt. Door je negatieve gedachten te vervangen door een positieve gedachte kun je de stress onder controle houden en je concentreren op een optimale prestatie.

Stap 4. Met het toepassen van de voorgaande drie stappen kun je het beste beginnen in een normale, niet stresserende situatie. Als het is gelukt om de spanning bewust te voelen en je hebt geleerd om jezelf te ontspannen en je gedachten onder controle te houden, kun je het stappenplan ook toepassen bij een wedstrijd. Dit zou je kunnen doen voor of tijdens de wedstrijd, net wat jij prettig vindt. Uiteindelijk zal het stappenplan een automatisme worden dat je helpt om stresserende situaties aan te kunnen.

CONCLUSIE

Concluderend is er geen algemeen antwoord op de vraag wat gezonde stress is en wat ongezonde stress. Het is aan een ieder om voor zichzelf te bepalen wat het voor hem/haar inhoudt. Het is in het belang van je eigen prestatie om de ongezonde stress terug te brengen naar een acceptabel niveau. Om plezier aan een wedstrijd te beleven is het essentieel om met een goede focus de wedstrijd in te stappen en daarvoor is 'gezonde spanning' hard nodig. ●

Jeruëlle Schiltkamp is coassistent bij de Vereniging voor Sportgeneeskunde en schreef deze bijdrage in samenwerking met sportarts Hans Smid.



Bron: CHC research, Max Wildschut