

Beantwoord de volgende vragen voor het bekijken van de video

Onderstaande vragen gaan over jouw spanning en de spanning van je paard in het recente verleden:

- 1) Op welke wedstrijd (datum, plaats en klasse) of training had jij voor jouw gevoel een optimale spanning? Wat voor doel had je deze wedstrijd?
- 2) Op welke wedstrijd (datum, plaats en klasse) of training was je juist erg gespannen? Wat voor doel had je deze wedstrijd?
- 3) Wat voelde je aan je lichaam op dat moment/ welke fysieke kenmerken neem je waar als je spanning hebt, schrijf die hier op?
- 4) Noem eens omstandigheden of gedachten die voor jou gevoel hebben geleid tot deze spanning?
- 5) Hoe merk je aan je paard (bijvoorbeeld aan zijn lichaam) als deze gespannen is, welke fysieke kenmerken neem je waar?
- 6) Hoe zorg jij ervoor dat je paard kalmeert als hij of zij gespannen is?

Bekijk nu de video van sessie 1 over spanning

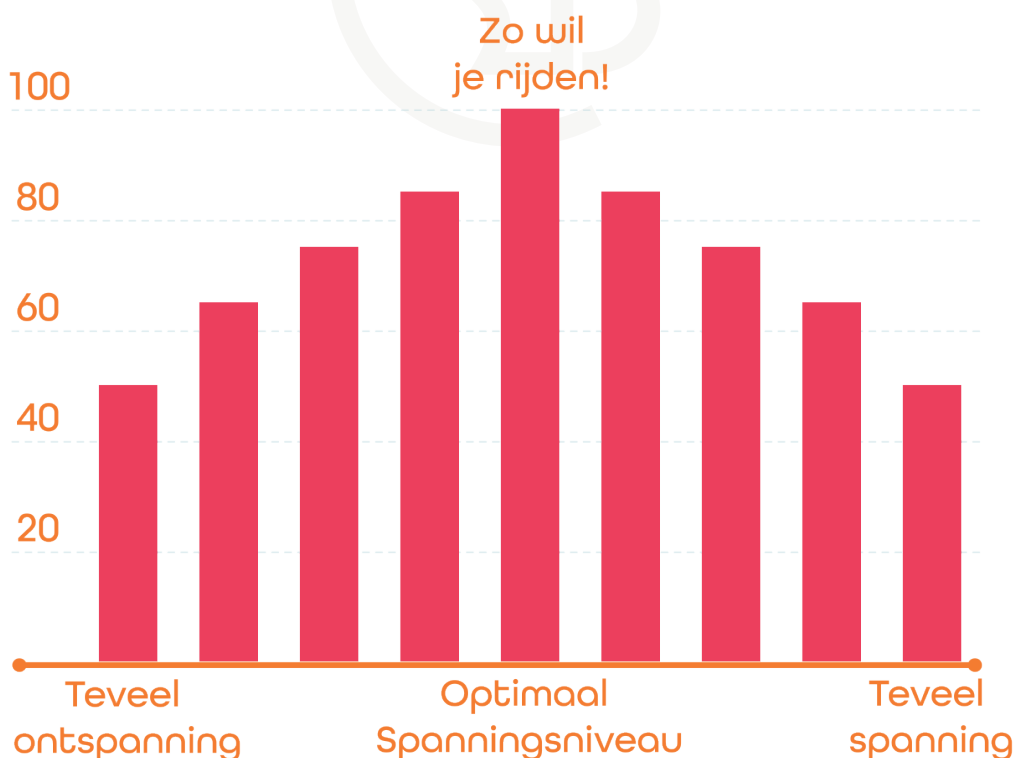
Samenvattende wetenschappelijke sportpsychologische theorie over spanning:

Het opbouwen van stress is een vecht-of-vluchtreactie of fight flight mechanisme. Het is een natuurlijk overlevingsmechanisme dat bij mensen en dieren optreedt als er acuut gevaar dreigt.

De reactie begint met acute spanning of angst. Als gevolg hiervan produceert het lichaam adrenaline en cortisol (stresshormonen), de bloeddruk en hartslag gaan omhoog, de spieren worden gespannen, de zintuigen worden scherper en de pijngevoeligheid daalt naar een zeer laag niveau, eetlust verdwijnt en de spijsvertering verandert. Hierdoor is het lichaam voorbereid op een gevecht of om op de vlucht te slaan.

Aanvankelijk leidde dit fight-flight-principe tot overleven. In de moderne tijd leidt het bijvoorbeeld tot het goed uitvoeren van een taak of tot een betere sportprestatie. Toch wordt de uitvoering van een taak of de sportprestatie bij teveel spanning weer minder goed. Dit is zichtbaar gemaakt in de curve van Yerkes-Dodson. Er blijkt volgens deze curve een optimaal stressniveau te zijn dat een maximale prestatie geeft. Is er geen of te weinig stress dan is het prestatieniveau laag. Is het stress- of arousalniveau daarentegen te hoog dan vermindert de prestatie.

Relatie tussen spanning en prestatie



Curve van Yerkes-Dodson.

De grafiek op de vorige pagina geeft de relatie weer tussen het opbouwen van stress (het aanmaken van stresshormonen) en presteren. Deze geldt zowel voor jou als voor je paard. Als ruiter ben je aldoor verantwoordelijk voor de leiding over de spanning van je paard.

Beantwoord de volgende vragen na het bekijken van de video

Analyseer van een wedstrijd (of een training) die je binnenkort gaat rijden:

- 1) Wat je eigen spanningsniveau was voor (dus bijvoorbeeld in de warming up) de wedstrijd en wijs dit aan in de grafiek:
- 2) Wat het spanningsniveau van je paard was voor (dus bijvoorbeeld in de warming up) de wedstrijd en wijs dit aan in de grafiek:
- 3) Wat je eigen spanningsniveau was tijdens de proef/het parcours.
- 4) Wat het spanningsniveau van je paard was tijdens de proef/het parcours:
- 5) Zoals je in de sessie hebt geleerd is het je taak als ruiter om altijd de leiding te houden over het spanningsniveau van je paard.

Beschrijf hieronder op welke manier je leiding hebt genomen. Met andere woorden: wat je hebt gedaan om teveel spanning van je paard te verminderen of bij te weinig spanning van je paard spanning op te bouwen?

- 6) Beschrijf of je vond dat dit het gewenste effect had?
- 7) Als dat niet het gewenste effect heeft gehad, beschrijf dan hieronder hoe je dit een volgende keer anders gaat doen?

Tip van Coby van Baalen

“Optimaal presteren gebeurt niet van de ene op de andere dag. Daar gaat een hele lange voorbereiding aan vooraf. Optimaal presteren op welk niveau dan ook, is je eigen weg zoeken. Alles begint bij de echte wil om te presteren. Als je echt iets wilt, dan zit dat in je, dan houd je daaraan vast, maak je keuzes en vroeg of laat dan bereik je het.”



Literatuur

Yerkes, R.M. & J.D. Dodson (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.