

Stressmanagement voor & door de trainer

Jeroen Meganck
S.P.O.C. / KU Leuven
24/05/2014

Opzet

- Praktisch gericht
- Interactief
- Samenbrengen van expertise

Inhoud

- Emotionele inleiding
- Spannend onderscheid
- Eerst voor, dan door
- 't Is goed in eigen hart te kijken...
- Van faalangst tot succes-stress
- Van wat naar hoe

Inhoud

- **Emotionele inleiding**
- Spannend onderscheid
- Eerst voor, dan door
- 't Is goed in eigen hart te kijken...
- Van faalangst tot succes-stress
- Van wat naar hoe

Sport is emotie

- Atleet
 - In the spotlight
- Trainer
 - In the dark
 - Voor de atleet

Emoties als proces

- Zonder belang geen emoties
- Gekoppeld aan
 - Cognitieve interpretaties & verwerking
 - Lichamelijke beleving
 - (Non-)verbale gedragsexpressie
- Persoonlijk!

Emotie \neq Gevolg!

- Affect = beleving

- Negatief: kwaad, bang, droef...
- Positief: blij, opgetogen...

Comfort

- Effect = impact

- Negatief
- Positief

Prestatie

't Is maar hoe je 't bekijkt...

- Braken voor de wedstrijd:
goed of slecht teken?
- Het lijkt geen goed teken, maar Bill Russell, topspeler in NBA, deed het voor elke match. Het was zo normaal dat zijn ploegmaten zich zorgen maakten of hij wel klaar was voor de wedstrijd als hij niet braakte!

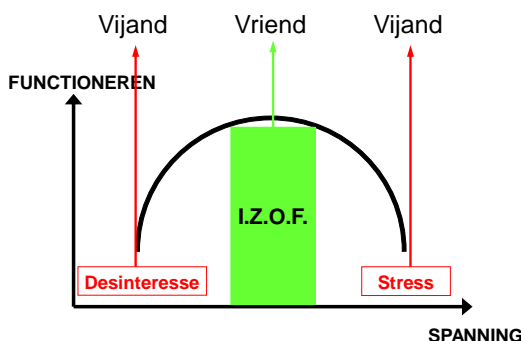
Presteren bij negatieve emoties kan!

= belangrijke vaardigheid & inzicht

Inhoud

- Emotionele inleiding
- **Spannend onderscheid**
- Eerst voor, dan door
- 't Is goed in eigen hart te kijken...
- Van faalangst tot succes-stress
- Van wat naar hoe

Spanning: vriend of vijand?



Zelfkennis is het begin van ...

Welk spanningsniveau is voor jou optimaal tijdens een wedstrijd als

- Trainer?
- Schermer?

Welk spanningsniveau is optimaal voor jou schermers tijdens een wedstrijd?

Omgaan met emoties

- Van controle...
 - Over opkomen?
 - Over uiting?
- ... naar management
 - Spontane → geplande sturing
 - Ifv positief **E**ffect
 - Zo dicht mogelijk bij IZOF geraken

Spanningsmanagement

- Rekening houdende met
 - Uniceit & noden individu
 - Regels & eisen van de sport
 - Effect vaak complex
 - Korte vs. lange(re) termijn
 - ...
- Effect op anderen

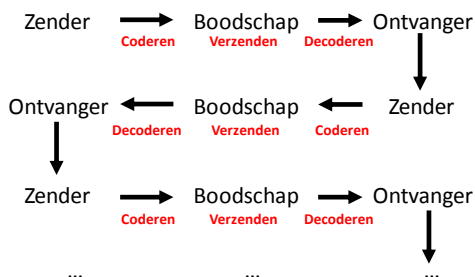
Inhoud

- Emotionele inleiding
- Spannend onderscheid
- **Eerst voor, dan door**
- 't Is goed in eigen hart te kijken...
- Van faalangst tot succes-stress
- Van wat naar hoe

Trainer & emoties

- Trainer = focust op atleet
- Eigen processen
 - Beleven, eerder dan beseffen?
 - Ondergaan, eerder dan managen?
 - Cruciaal omwille van sterke invloed op
 - Zelf → Communicatie → Atleet

Communicatie: complex proces



Communicatie & emotie

- Communicatie = complex proces
- Basisaxioma's van de communicatie
 - Je kan niet communiceren
 - Je kan niet niet communiceren
 - Lichaamstaal → videofeedback voor coaches!
- Emoties & communicatie, not a winning team!

Inhoud

- Emotionele inleiding
- Spannend onderscheid
- Eerst voor, dan door
- 't Is goed in eigen hart te kijken...
- Van faalangst tot succes-stress
- Van wat naar hoe

Zelfmanagement

Voorwaarden voor ondersteuning atleet

- Eigen rust bewaren
- Technieken beheersen

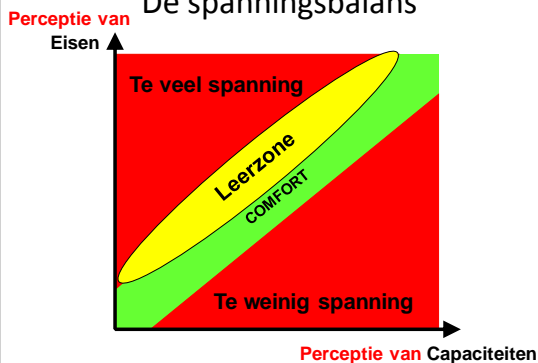
Zelfkennis is het begin van ...

- Met welke situaties heb jij het moeilijker?
- Wat zijn jouw stress-verklikkers?
- Hoe reageer jij op jouw stress?
- Met welk effect voor jezelf?
- Effect van jouw spanning op jouw omgeving?

Inhoud

- Emotionele inleiding
- Spannend onderscheid
- Eerst voor, dan door
- 't Is goed in eigen hart te kijken...
- Van faalangst tot succes-stress
- Van wat naar hoe

De spanningsbalans



Ken je schermer

- Effecten van stress?
- Waarschuwingssignalen?
- Hoe reageert je schermer op stress?
- Met welk effect?
- Effect van de stress van je schermer op jou?
- Hoe reageer jij op de stress van je schermer?
 - Met welk effect?

Inhoud

- Emotionele inleiding
- Spannend onderscheid
- Eerst voor, dan door
- 't Is goed in eigen hart te kijken...
- Van faalangst tot succes-stress
- **Van wat naar hoe**

Werken op wat werkt

- Mensen lopen soms vast in hun hoofd
- Loop er niet in mee, maar haal hen er uit
- Als iets niet werkt, doe iets anders!
- Ga van wat naar hoe

Zelfkennis is het begin van ...

Hoe kan jij ontspannen?

- Dagelijks leven
- Sportief leven

Ken je schermer

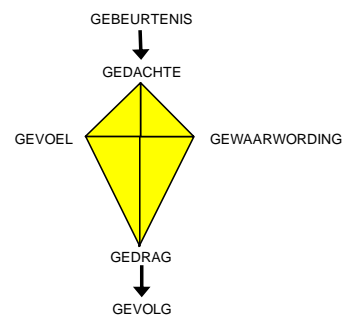
Hoe kan je schermer ontspannen?

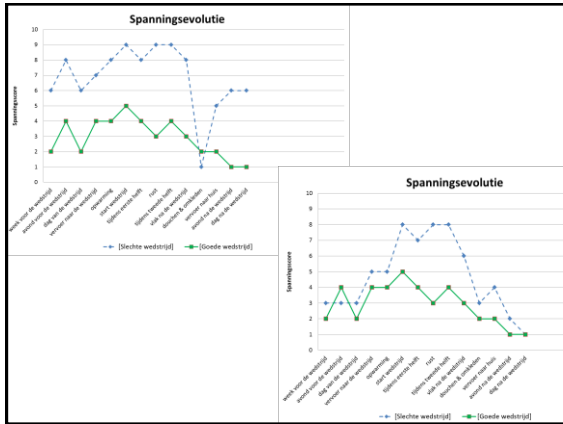
- Dagelijks leven
- Sportief leven

Spanningsanalyse

- De vliegervisie
- Touwtjes in handen of in de war
- Hou rekening met tijdsverloop
- Exploreer de verschillende invalshoeken

De vliegervisie





Ken je sport

Wat zijn mogelijke risicosituaties

- voor
- tijdens
- na

een wedstrijd?

Gedachten

- Vereenvoudigde vliegervisie

Vereenvoudigde vlieger: 4G

Gebeurtenis

↓

Gedachte

↓

Gevoel

↓

Gedrag

4G toegelicht

Lawaai

↙

Inbreker

↓

Bang

↓

Bellen

↓

Kat/Hond/Wind

↓

Verveeld

↓

Kijken

↘

Ouders

↓

Opgelucht

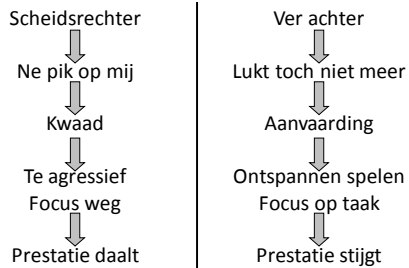
↓

Slapen

't Is maar hoe je 't bekijkt...

- Een coach die staat te brullen langs de lijn: goed of slecht teken?
- Een coach kreeg tijdens de halftime de vraag van zijn spelers waarom hij niet meer in hen geloofde – een (foutieve) conclusie die de spelers trokken omdat de coach niet meer stond te roepen langs de kant, terwijl hij net probeerde rust en vertrouwen uit te stralen

Sportieve illustraties → 5G



Gedachten

- Vereenvoudigde vliegervisie
- Inhoud vs effect van gedachten
 - Negatief vs positief → Helpend vs niet helpend
 - Waarheid vs werkbaarheid
 - Zeer persoonlijk!
- Opgelet met eigen communicatie
 - Intentie vs effect

Gedachten

- STOP-techniek
- Vervangen door helpend gedachte
- Cues voor refocus
- 3-2-1 techniek

(lichamelijke) Gewaarwordingen

- Diepere relaxatietechnieken
 - Autogene training, progressieve spierrelaxatie
 - Oefening noodzakelijk om snel effect te krijgen
- Kortere technieken
 - Bodyscan
 - Ademhaling
 - Beweging
 - ...

Gedrag

- Tactisch plan
 - Inclusief back-up plan
- Fake it till you make it
- Routines
 - Voor / Tijdens / Tussen / Na

Gebeurtenis

- Veel kan je niet veranderen
- Sommige zaken kan je wel beïnvloeden
 - Gedrag van de omgeving
- Laat je coachen door je atleet

Gevolg

- Na de wedstrijd
 - Cool down
 - Communiceer na emoties
- Evalueren
 - Op zoek naar leerpunten → genuanceerd!
 - Ook het mentale proces!
- Vertrouwen opbouwen

Practice makes perfect!

Voorbereiden
Inoefenen
Bijsturen
...

Don't win by accident

Manage emoties,
bij jezelf en bij je schermer!

Bedankt!

Vragen?

Jeroen@spoc.be