

WEDSTRIJDSPANNING

WAT IS WEDSTRIJDSPANNING?

Wedstrijdspanning is een zelfopgelegde druk, met als oorzaak de gedachte aan beloning of straf van de uitvoering van het schot **in plaats van het denken aan het schot zelf.**

Iedere schutter voelt op de een of andere manier de effecten van wedstrijdspanning op zijn lichaam. (van lichte stress tot aan de zogenoemde "touwkes")

Op de dag van een belangrijke wedstrijd of finale kun je je soms verschrikkelijk beroerd voelen. Nervositeit en lichte vermoeidheidsverschijnselen zijn een merkbaar gevolg van wedstrijdspanning. Er zijn ook schutters die snel geïrriteerd raken. Alles wijst er op dat het lichaam zich voorbereidt op een belangrijke gebeurtenis.

De opbouw van wedstrijdspanning is een heel natuurlijk proces in je lichaam. Het is zelfs zo dat je verontrust moet zijn als je die spanning niet voelt. Dit zou op gebrek aan motivatie kunnen wijzen.

Maar pas op dat deze nervositeit de overhand gaat krijgen.

Bij schutters kan dit maar al te makkelijk gebeuren omdat de schutter het grootste deel van de tijd zit of loopt achter de schietlijn en dus genoeg tijd heeft om na te denken. De adrenaline in je lichaam kan snel een hoog niveau bereiken. Gekoppeld aan een erg hoge verbeeldingskracht loopt de wedstrijdspanning dan teveel op! Het resultaat is dan dat je lichaam alles doet, behalve wat jij van plan was te doen, **namelijk rustig en geconcentreerd schieten.**

Iedere hogere competitievorm veroorzaakt een grotere emotionele druk en wedstrijdspanning. Zoals eerder gezegd, elke schutter zal deze druk anders ervaren. De een zal volledig verkrampd op de baan staan terwijl de andere juist niet zonder deze druk kan presteren.

Ieder schutter moet, wil hij hier mee omgaan, zorgen dat hij regelmatig in situaties terecht komt waarin de spanning hoog is. Alleen door ervaring op te doen met wedstrijdspanning zul je leren deze te beheersen. Daarbij hoeft je niet alleen aan een schietwedstrijd of competitiewedstrijd te denken. Probeer bijvoorbeeld als je bij het kijken naar een spannende film de spanning op voelt komen jezelf zo snel mogelijk tot rust te brengen en weer snel "met beide benen op de grond te staan". Bekijk de film als het ware met een andere lichaam.

Wedstrijdspanning kan ook ontstaan door geluk, voor jezelf of voor je tegenstander(s). Laat je nooit door het toeval van de kook brengen. Leer te accepteren wat er gebeurt. Een schutter moet er zich van bewust zijn dat, hoe perfect een schot ook was het niet per definitie een 10 (of roos) hoeft zijn. Als het toeval je niet mee zit, probeer dit dan zo snel mogelijk te vergeten en ga gewoon door. Geluk wordt niet gecompenseerd in positieve of negatieve zin.

Iemand die met overtuiging en geestdrift schiet zal eerder het geluk hebben om een 10 (of roos) te schieten.

Wedstrijdspanning ontstaat niet vanzelf. Het ontstaat doordat de schutter gaat nadenken over de gevolgen van goede of slechte schoten.

Besef dat schieten een sport is zonder verdediging en dat je legaal en ethisch niets kunt doen om je tegenstander te beletten goed te schieten.

Het afleiden van je tegenstander(s), door bijvoorbeeld aan de schietlijn met je pijl tegen de boog tikken om het geluid van een clicker te imiteren is, zoals je begrijpt, uit den boze!!!!

Het enige dat je kunt doen is schieten en hopen dat je score hoger is dan die van je tegenstander(s).

Om wedstrijdspanning in je lichaam te controleren zul je eerst moeten weten hoe je wedstrijdspanning in je lichaam kunt herkennen.

Er is een aantal dingen waar je op moet letten:

LICHAAMSWARMTE.

Overbelaste zenuwen en nervositeit veroorzaken warmte. Onder spanning transpireer je dus meer.

VERMOEIDHEID.

Wees je bewust van abnormale vermoeidheidsverschijnselen. Frustraties die ontstaan doordat je niet presteert zoals verwacht kunnen vaak vermoeidheid veroorzaken.

ADEMHALING

Let goed op je ademhaling. Kort en vlug ademen duidt vaak op wedstrijdspanning (tenzij je dit opzettelijk doet om snel veel zuurstof in je bloed te krijgen -bijv. biathlonschutters-GD) Als je je adem zelfs helemaal inhoudt duidt dit op een zeer grote wedstrijdspanning (ook je hartslag gaat dan plots veel sneller GD)

SPIEREN

let op spierverspanningen en pijnen. Deze komen meestal tot uiting in je rug (opgetrokken schouders), nek en vingers. Probeer bewust te ontspannen (**ZEN, ZEN en nog eens ZEN.** GD)

HART

Bij grotere spanning gaat het hart vaak krachtiger slaan als gevolg van de verhoogde adrenalineproductie in je lichaam.

Nu je dus weet hoe je wedstrijdspanning in je lichaam kunt herkennen, is de vraag hoe kun je met die wedstrijdspanning omgaan?

Hierna zijn in drie groepen verdeeld, een aantal methoden om het grootste gedeelte van de wedstrijdspanning weg te nemen:

CONCENTREER JE OP HET HIER EN NU.

Breng nooit jezelf bewust onder spanning, er komen genoeg momenten in de wedstrijd die de wedstrijdspanning onbewust opvoeren. Enkele voorbeelden om deze bewering te illustreren:

- ➔ Zeg nooit tegen jezelf wanneer je een aantal goede series hebt geschoten; "Als ik dit volhoud dan schiet ik....."
- ➔ Het tegenovergestelde is echter net zo fout: "Als ik zo blijf schieten dan haal ik nog niet eens....."
Denk constructief en kraak jezelf nooit af. Probeer liever achter de oorzaak te komen om er mentaal weer bovenop te komen.
- ➔ Zeg nooit tegen anderen of jezelf dat het zo goed gaat omdat je bijv. een andere ankering of iets dergelijks hebt getraind. Al het werk dat je verricht hebt in trainingen om dat nieuwe ritme erin te brengen loopt dan gevaar weer geheel nieuw te worden.
- ➔ Laat de spanning bij een nieuwe serie niet oplopen. Dit gaat meestal fout.
- ➔ Ontspan jezelf tijdens het schieten. Als je daar vaak moeite mee hebt dan zou je misschien eens een boek over ontspanningsmethoden kunnen lezen.
- ➔ Stel jezelf voor iedere serie een haalbaar gemiddelde, schiet serie voor serie en niet voor een hoge eindscore. ("iedere pijl is een afzonderlijke wedstrijd" GD)

LAAT JE ONDERBEWUSTZIJN HET WERK DOEN BIJ WEDSTRIJDSPANNING.

- ➔ Het lichaam wordt in eerste instantie zonder invloed van directe gedachte van je hersens gecontroleerd en beheerst.
Het onderbewustzijn zal precies die opdrachten aan je lichaam geven die je in staat zullen stellen de getrainde beweging perfect uit te voeren. Het gaat pas fout als je jezelf bewust moet gaan corrigeren.
Er treedt pas wedstrijdspanning op als je geen vertrouwen meer hebt in de onderbewuste controle op je lichaam. Dus als je in staat bent je geest af te leiden van de onderbewuste controle dan moet je goed en rustig kunnen schieten.
Verander dus ook nooit je stijl tijdens een wedstrijd als je niet zeker bent dat het je laatste redmiddel is.
Je ziet ook vaak dat een schutter die na ziekte of blessure weer voor de eerste keer schiet een goede score maakt. Dit komt doordat het onderbewustzijn het weer volledig overneemt.
Onderlinge aanmoedigingen zijn een zeer goed middel om de sfeer luchtig

en vriendelijk te houden. De schutters zullen dan tussen de schoten ook niet zoveel over zichzelf nadenken en bovendien is het goed voor de concentratie. Val je medeschutters dus nooit lastig met opmerkingen als "het gaat helemaal niet....." of "ik kom maar niet op schot".

VERTROUWEN HEBBEN EN ZELFBEWUST ZIJN.

➡ Vertrouwen en onzekerheid wisselen elkaar nog al eens af. Als je zeker bent van jezelf dan zijn de eerder genoemde mentale overpeinzingen niet nodig. Gaat het echter slecht, dan is het zaak het vertrouwen in jezelf zo snel mogelijk te herstellen. Probeer alle positieve kanten van je schieten op een rijtje te zetten en buit die dan uit. Probeer dus altijd goed te schieten hoezeer de omstandigheden ook in je nadeel werken.

➡ Hieronder volgen enkele aanwijzingen om vertrouwen in je schieten te krijgen en te houden:

1. Schiet in je gedachten goed. Ontspan je zoals je dat op de training doet en probeer, als het slecht gaat, te denken aan een goed schot van jezelf.
Schiet rustig voor wat je waard bent en probeer een betere score te realiseren als mogelijk is.
Probeer dus ook nooit perfect te zijn.
Overmatige controle, dus zonder je onderbewustzijn te laten werken gaat nooit goed.
2. Neem beslissingen. Blijf bij je genomen beslissing. Heb daarin ook vertrouwen en ga niet met de gedachte spelen dat je beslissing wel eens fout kan zijn.
Dus: DENK NA, BESLIS, SCHIET en denk dan pas weer na of de beslissing juist was. Herhaal dit telkens weer.
3. Denk niet als toeschouwer. Iedere sporter komt dit probleem regelmatig tegen: wanneer moet ik als toeschouwer denken en wanneer als schutter?
Zodra de spanning stijgt is het een natuurlijke reactie om jezelf te zien door de ogen van het publiek. Dat heeft niet op iedereen een positieve uitwerking. Veel schutters zullen verkrampen als ze zichzelf constant zien zoals hun medeschutters of supporters hen zien.
Besef dat je alleen voor jezelf schiet en dat je je moet concentreren op je eigen schieten. Laat toeschouwers voor wat ze zijn.
Denk dus ook nooit: "nog zoveel punten en ik heb gewonnen" of "als ik nu nog zoveel schiet dan haal ik zoveel punten".
4. Zorg dat je materiaal goed in orde is en heb daar dan ook volledig vertrouwen in. Schroef niet meteen als er eens een minder goed schot valt. Voel vooral hoe de bewegingen verlopen en handel zoals in punt 2 als dit niet het geval is.

5. Onder directe begeleiding bij de training schieten met de ogen dicht is een methode om dan goed aan te voelen hoe de bewegingen verlopen en of ze juist verlopen. GD.

o

HET GELOOF IN JEZELF IS JE
GROOTSTE KRACHT

IN JEZELF GELOVEN IS DE
BESTE DOPING