

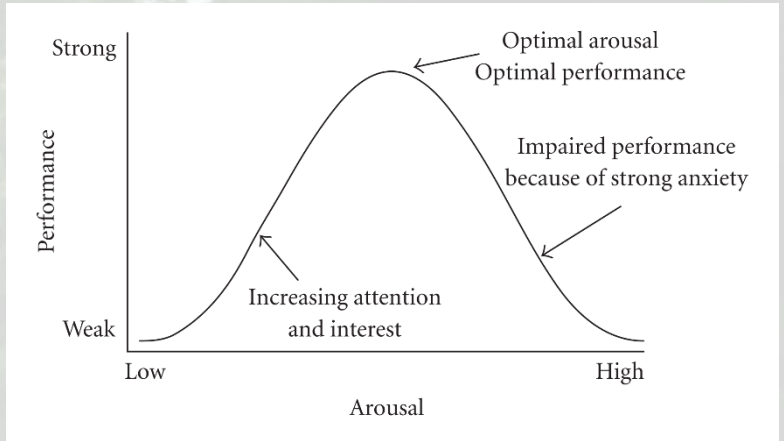
BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Module 3: Optimaal spanningsniveau

Zoals ik al eerder benoemde zou je je spanningsniveau kunnen indelen in een soort van spanningsthermometer: te weinig spanning is niet goed (als je net zo relax voelt als wanneer je voor de tv hangt in je pyjama met een zak chips kunnen niet zoveel mensen een topprestatie neerzetten), maar teveel spanning is natuurlijk ook niet goed. Teveel spanning zorgt voor strakke spieren waardoor je letterlijk anders beweegt en andere hulpen geeft. Ook verandert je hartslag en ademhaling en je hond zal deze veranderingen gegarandeerd opmerken. Als je je daarbij ook nog eens anders gedraagt (doordat je spieren gespannen zijn kan het bijvoorbeeld zo zijn dat je je hond onbewust door middel van lichaamstaal al inseint waardoor je hond voor het commando al reageert, of je ademt overdreven in voordat je het commando geeft en je hond reageert al) zal je hond daar mogelijk (of eigenlijk: zeer waarschijnlijk) op reageren. Eigenlijk moet je een soort van gulden middenweg zien te vinden en precies de het juiste spanningsniveau of activatieniveau zien te vinden.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Dit hele verhaal wordt eigenlijk samengevat in de 'omgekeerde U-curve'. Hierin zie je dat bij een laag activatieniveau (arousalniveau) het prestatieniveau ook laag zal zijn. Een verklaring is, zoals eerder besproken, dat de gebeurtenis niet voldoende interessant is, te weinig aandacht eist, te weinig motiverend is, waardoor er te weinig energie in gestoken wordt. Een zekere mate van spanning is nodig om in het juiste activatieniveau te komen. Uiteindelijk is er een punt wat omgedoopt kan worden tot de 'optimale prestatietoestand': er is voldoende activatie om een topprestatie neer te kunnen zetten. Wordt de spanning en daarmee het activatieniveau echter nog groter, dan zal het prestatieniveau echter weer dalen: er kan angst ontstaan, de aandacht en focus gaan weg van de uit te voeren taak, men kan dichtklappen, met is te zenuwachtig om nog na te kunnen denken en om problemen op te kunnen lossen, etc. etc.



BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Het is dus zaak om erachter te komen wat jouw optimale prestatieniveau is. De een heeft bijvoorbeeld de spanning nodig om gemotiveerd en scherp te kunnen zijn, terwijl de ander al niet meer kan functioneren bij de kleinste kriebel in de buik.

Ga nu eens voor jezelf na hoe dit bij jou zit. Stel je voor dat we het spanningsniveau in een soort van spanningsmeter kunnen zetten waarbij 1 staat voor: zo relax als het maar kan en 10 voor zo gespannen als een strakke veer. Hoeveel spanning heb jij nodig om optimaal te kunnen presteren? Nogmaals: dit verschilt echt per persoon. Sterker nog: het kan ook verschillen per situatie. En heel belangrijk: het verschilt wellicht ook per hond (!). Je zou het niet zeggen als je naar de foto op de cover kijkt, maar bij deze kruizing hollander moet ik zelf heel hoog in mijn activatieniveau zitten om hem aan de gang te krijgen. Terwijl ik bij mijn Duitser en Mechelaar juist zelf kalm moet zijn en heel erg op mijn bewegingen moet letten omdat ze anders hyper worden en meegaan in mijn drukte.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Het is goed om te weten waar jouw optimale prestatiezone ligt. Want op die manier kun je je activatieniveau beïnvloeden door middel van oefeningen en tools.

Ik wil je uitnodigen de werkbladen van module 3 te printen (als je dat nog niet hebt gedaan) en de opdrachten te maken.

