

Presteren onder druk

Be prepared, not scared

Ruben Verlangen r.verlangen@metscenter.nl



Wat gaan we doen:

- (H)erkennen van druk;
- Effecten van druk;
- Reguleren van druk?
- Druk in training



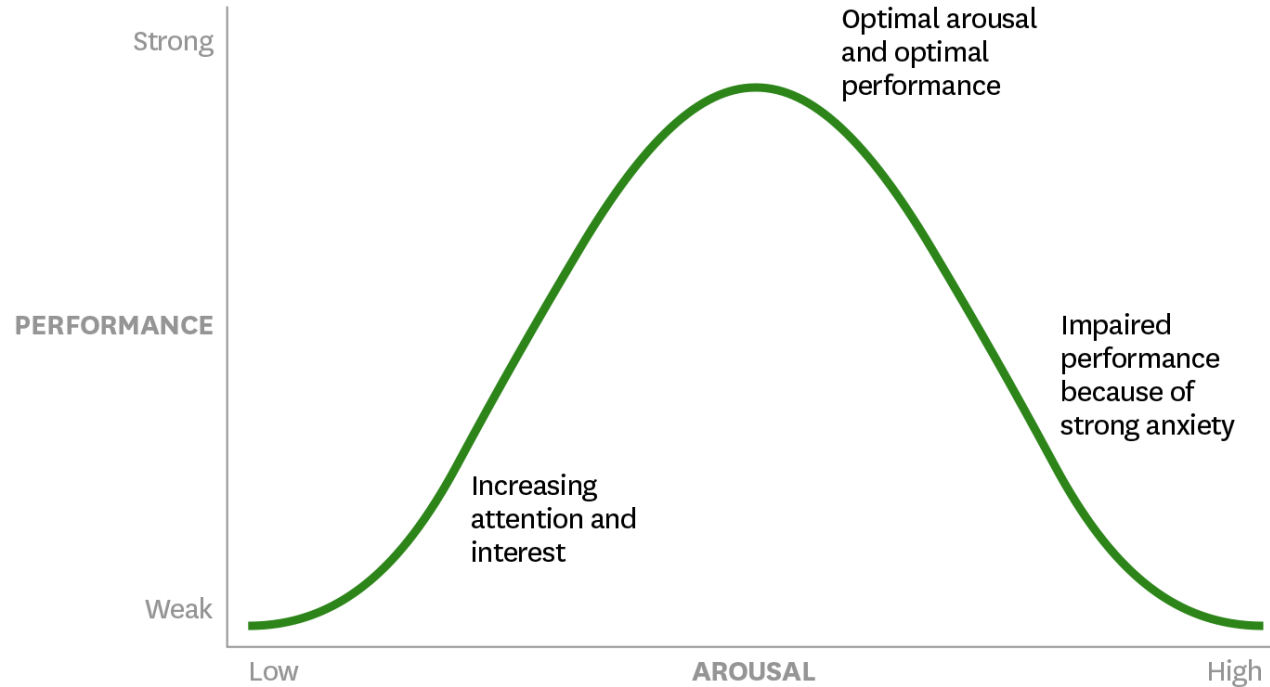
KENNISMAKEN

Ervaringen

- Doe je aan schaken,- of doe je aan base jumping?
 - Heeft druk ooit je prestatie beïnvloed?
-

STRESS / DRUK

Arousal



Iedereen is anders

Omgaan met druk



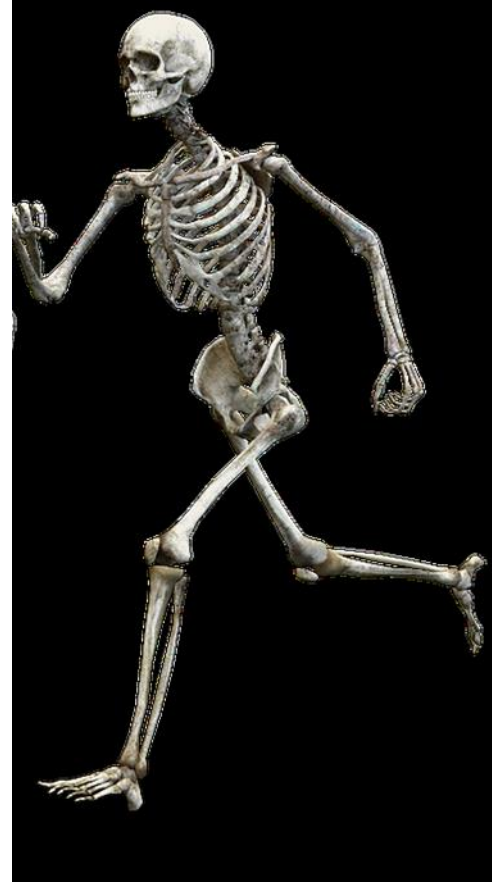
Factor	Druk verhogende factoren reanimatie
Tijd	Elke seconden telt
Psychologisch	Het moet in één keer goed Emoties
Sociaal	Er kijken mensen mee
Fysiek	Inspanning
Cognitief	Meerdere dingen tegelijk



Bevries



Vecht



Vlucht

Vecht – Vlucht - Bevries

Reactie



1994 Estonia 852 t



1912 Titanic 1522 t

VEROORZAKERS VAN DRUK

Drie belangrijke oorzaken

OMSTANDERS

HERRIE

ONDUIDELIJKHEID

IK VIND DE UITKOMST
BELANGRIJK

IK VOEL MIJ BEOORDEELD

IK MAAK MIJ ZORGEN OM DE
GEVOLGEN

KRAPPE RUIMTE

VERMOEIDHEID

REGEN & WIND

EERDERE ERVARING

PRESTATIEVERLIES

Van gewenste prestatie naar daadwerkelijke prestatie



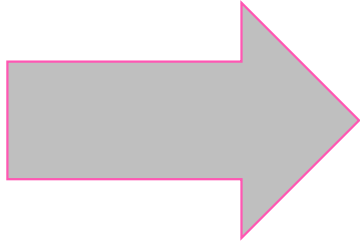
Samenvatting

- * **Beperkte druk heeft (ook) positieve effecten**
 - * **Persoonlijkheid en omstandigheden bepalen reactie**
 - * **Te veel druk kan tot prestatieverlies leiden**
-

Effecten van druk

PRESTATIEVERLIES DOOR DRUK

Mogelijke effecten



PSYCHOLOGISCHE EFFECTEN

COGNITIEVE EFFECTEN

FYSIOLOGISCHE EFFECTEN

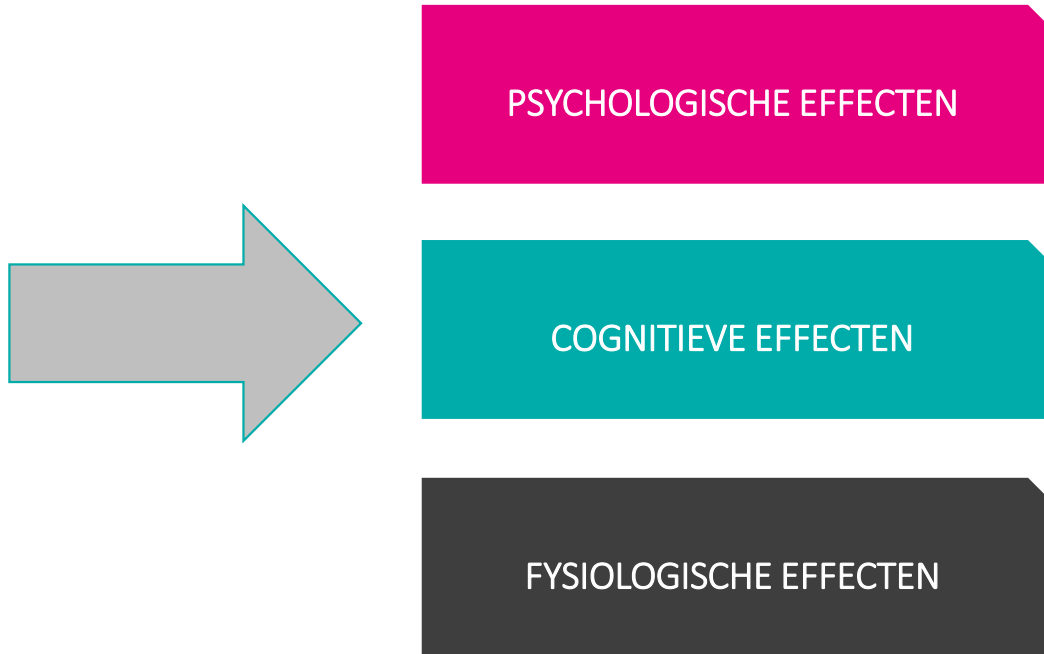
PSYCHOLOGISCHE EFFECTEN





PRESTATIEVERLIES DOOR DRUK

Mogelijke effecten

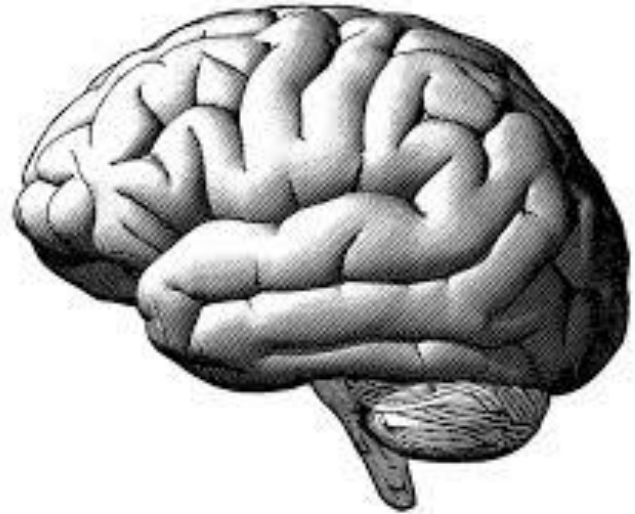


COGNITIEVE EFFECTEN

Druk beïnvloed je denken

Neiging naar:

- 1) Veilige & logische keuzes
- 2) Weg van gevaar
- 3) Het bekende
- 4) Blijven proberen (Tactische fixatie)
- 5) Niet willen falen



COGNITIEVE EFFECTEN

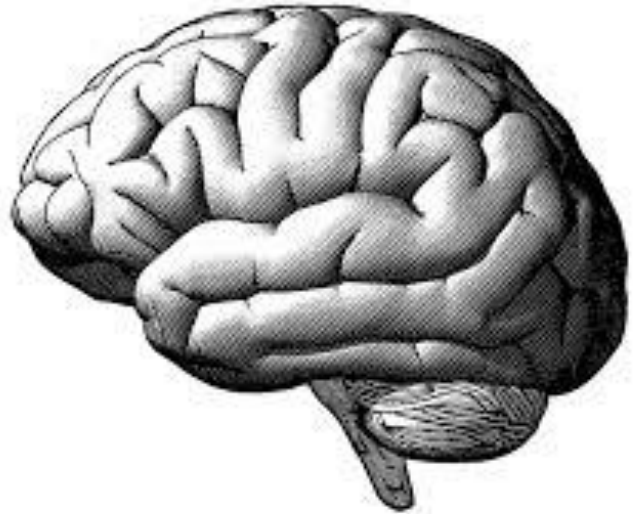
Druk beïnvloed je denken

Je hebt een beperkte bandbreedte

Je kan maar 1 ding tegelijk

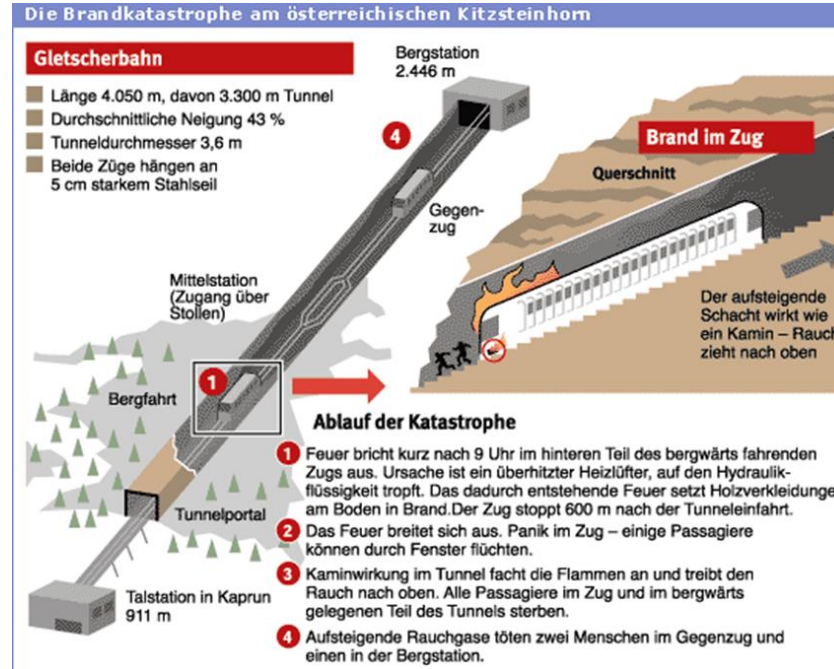
Perfekte keuzes maken is onmogelijk,

want informatie is incompleet en soms incorrect in crisis.



COGNITIEVE EFFECTEN

Druk beïnvloed je denken



Denken onder druk

Hoeveel benen **hebben** drie halve haantjes, twee **poezen**, een pasgeboren **veulen**, 6 paarden en een **ezel**?



A: 6 - B: 18 - C: 28 - D: 46

Effect van druk

A: 6

B: 18

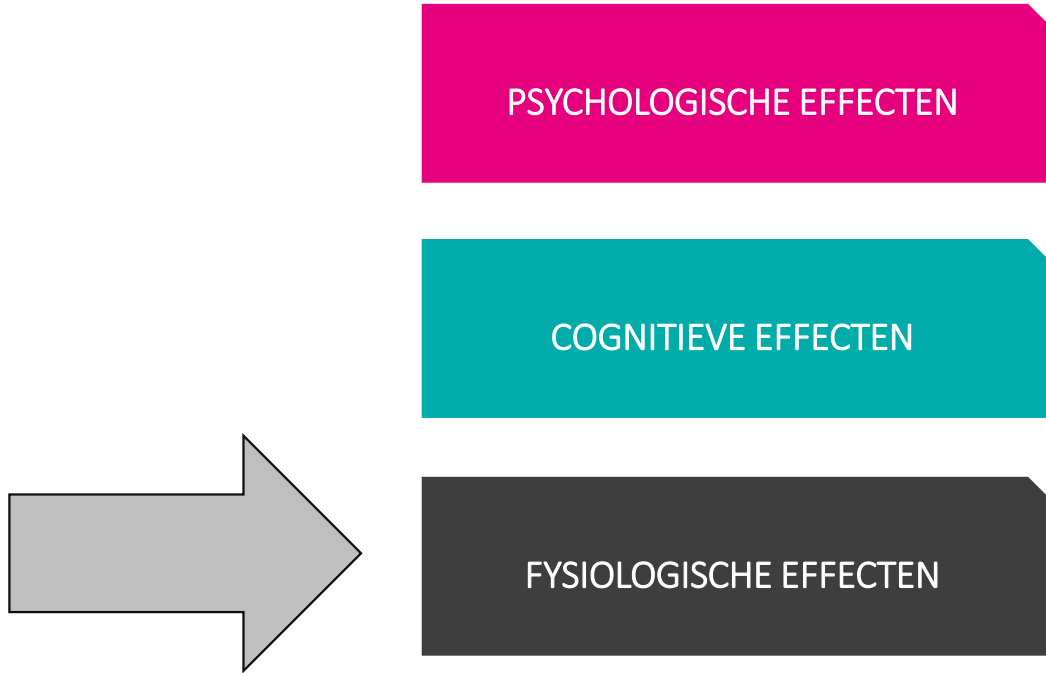
C: 28

D: 46

Effect van Druk

PRESTATIEVERLIES DOOR DRUK

Mogelijke effecten



FYSIOLOGISCHE EFFECTEN



60 – 80 BPM

- Normal resting heart rate

90 - 100 BPM

- Fine motor skills deteriorate

100 -120 BPM

- Complex motor skills deteriorate

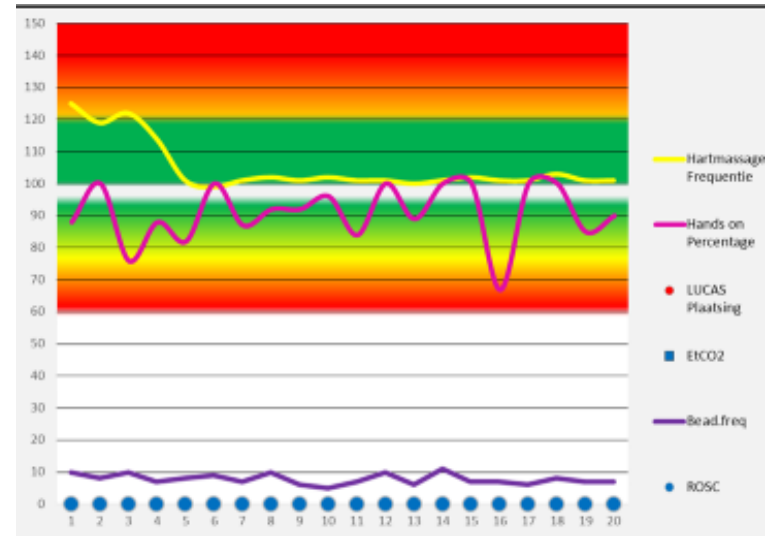
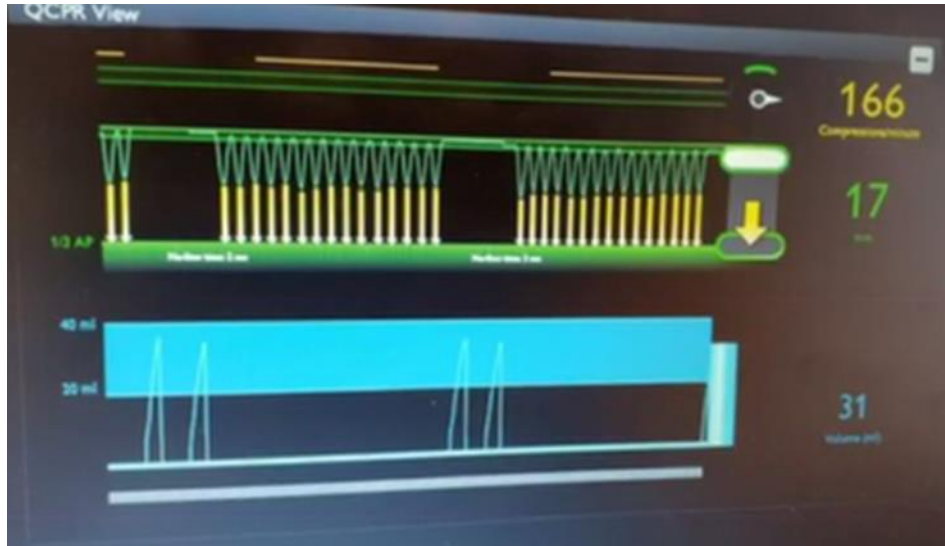
120 - 150 BPM

- Cognitive processing deteriorates
- Tunnel vision
- Auditory exclusion

150 > BPM

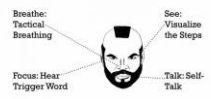
- Irrational fight or flee
- Freezing
- Submissive behavior

FYSIOLOGISCHE EFFECTEN



Reguleren van druk

**Beat the
Stress
Fool!**



B - Breathe
T - Talk (Self)
S - See (Mental Rehearsal)
F - Focus with Trigger Word

Inspired by Mike Lauria



**Beat The
Stress,
Fool!**

BREATHE TALK SEE FOCUS

Beat the Stress Fool!

Breathe:
Tactical
Breathing

Focus: Hear
Trigger Word



See:
Visualize
the Steps

Talk: Self-
Talk

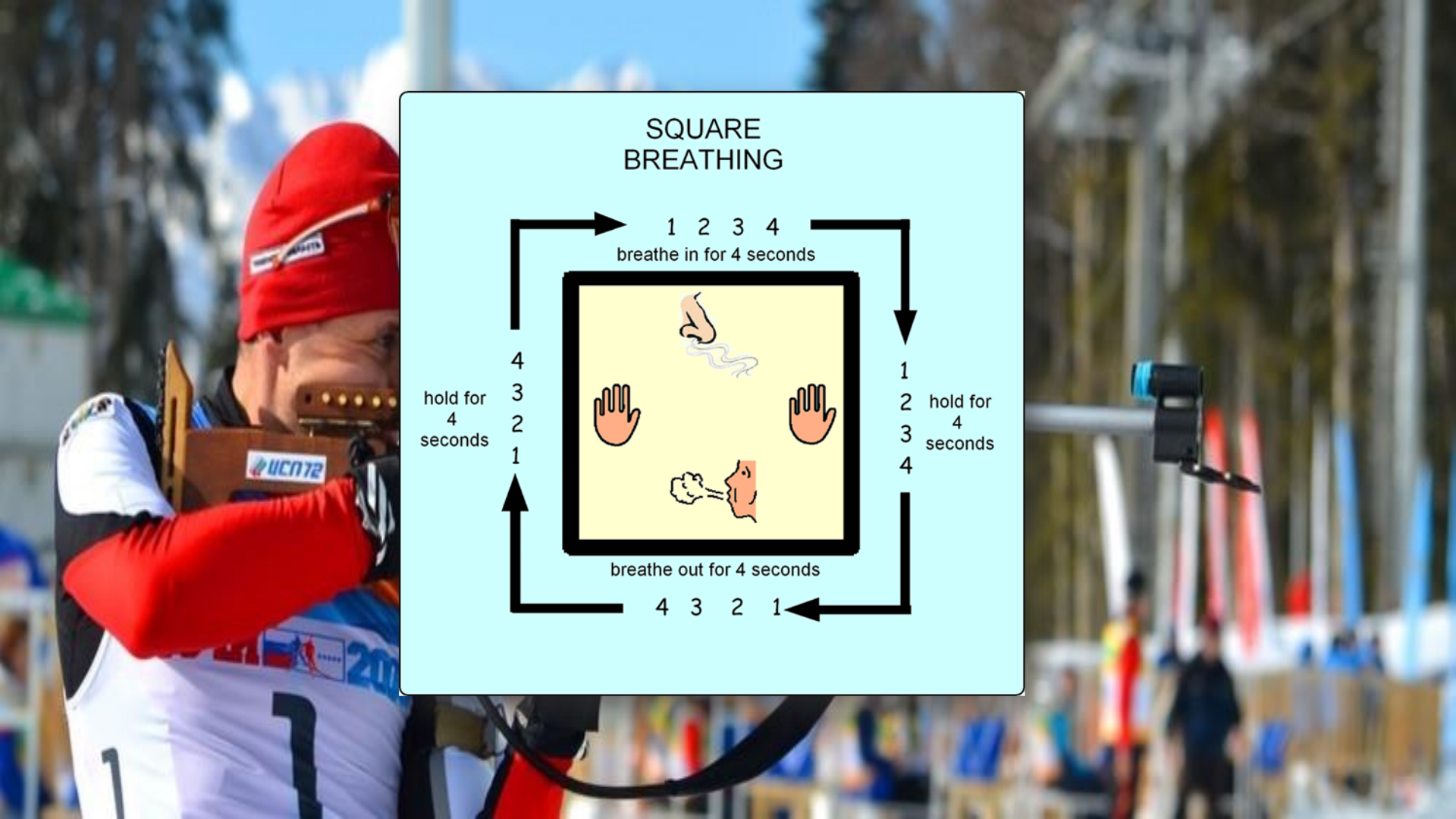


B - Breathe

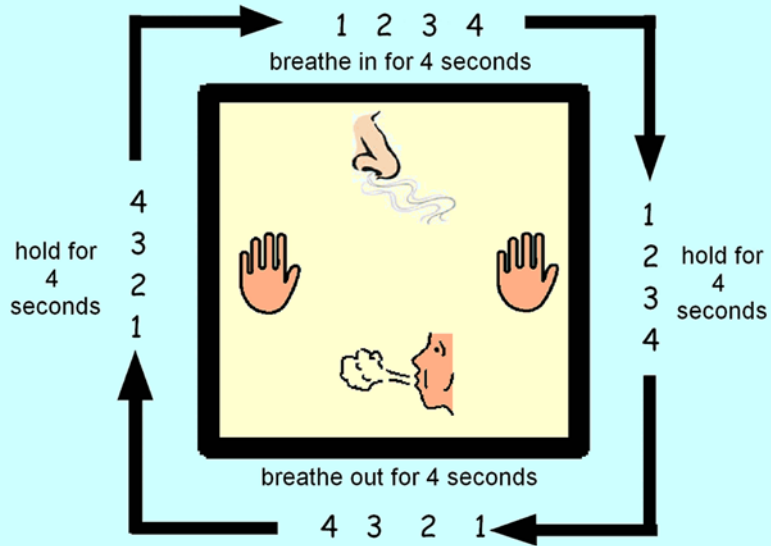
T - Talk (Self)

S - See (Mental Rehearsal)

F - Focus with Trigger Word



SQUARE BREATHING



BTSF!

See/focus

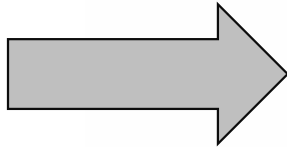
Beat the Stress Fool!

Breathe:
Tactical
Breathing

See:
Visualize
the Steps

Focus: Hear
Trigger Word

Talk: Self-
Talk



B - Breathe

T - Talk (Self)

S - See (Mental Rehearsal)

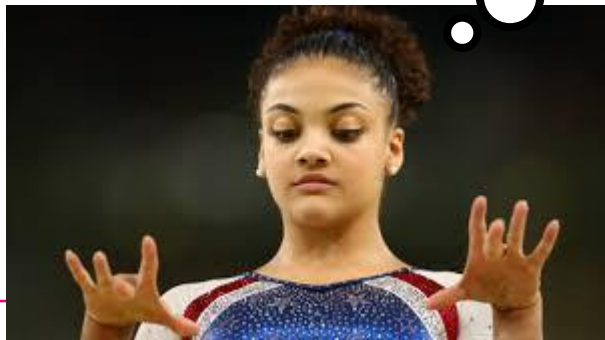
F - Focus with Trigger Word



Visualisatie: De komende prestatie stap voor stap in je hoofd afspelen.

Visualisatie

BTSF!



Laurie Hernandez; Brons Olympische Spelen Rio

BTSF!

Self Talk

Beat the Stress Fool!

Breathe:
Tactical
Breathing

See:
Visualize
the Steps

Focus: Hear
Trigger Word

Talk: Self-
Talk



B - Breathe

T - Talk (Self)

S - See (Mental Rehearsal)

F - Focus with Trigger Word



Self Talk: Uitdaging of bedreiging

Positieve self talk

- Ik ben getraind om dit te doen
- Ik heb dit eerder gedaan
- Hulp is onderweg
- De centralist helpt mij



'COGITIVE STOP'

Stop > Denk > Doe > Check



Druk in training

"Under pressure, you don't rise to the occasion, you sink to the level of your training"



Practise makes perfect

Train op 130%!

Stel bloot aan druk

maar pas op voor overbelasting

Train as you fight

Vragen?




r.verlangen@metscenter.nl

TAKE HOME MESSAGE

- (H)erken effecten van druk
- Practise makes perfect: dus **oefen**
- **Vertrouw** op wat je hebt geoefend
- Reguleer de druk met hulpmiddelen: **BTSF**

Be prepared, not scared!

Inspired by Mike Lauria



**Beat The
Stress,
Fool!**

BREATHE TALK SEE FOCUS