



23
Februari

Introductie sportpsychologie voor triatleten

Mark Schuls SPORTPSYCHOLOOG VSPN®





Even voorstellen...

Mark Schuls

Sportpsycholoog VSPN®





Sportpsychologie

Inzicht hebben in de achtergrond van sportpsychologie.

Mentale kwaliteiten

Kunnen duiden wat er bij jou of jouw sporters "tussen de oren" speelt.

Mentale training

Weten welke mentale tools kunnen worden ingezet.

Vragen

Stel je vragen tijdens de sessie, maar ook op het einde is hier nog tijd voor.

Warming-up



Sportpsychologie
Wat is het?

**Marijn
de Jonge:**

*"De triatlon heeft vier onderdelen:
zwemmen, fietsen, lopen - en het
mentale."*

Sportpsychologie
Wat is het?

Lichaamsbouw

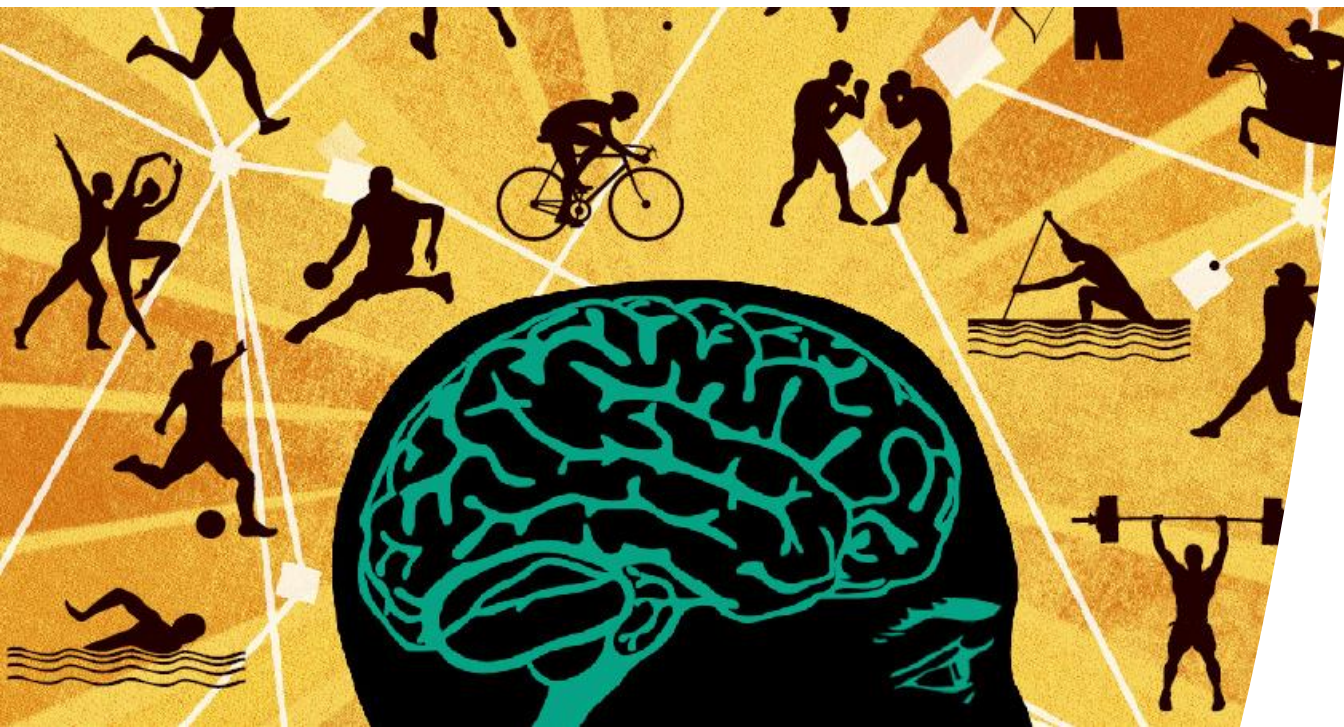
Tactiek



Mentaal

Fitheid

Techniek



Sportpsychologie

Wat is het?

Wetenschappelijke bestudering van gedrag, gedachten en gevoelens van mensen in sportsituaties en de praktische toepassingen daarvan.

Sportpsychologie

Wat is het?

Stone et al (2012):

- Tijdrit: 4km
- 1e meting: maximaal
- Herstel
- 2e meting: tegen avatar
- Stiekem 2% harder
- 2e meting sneller dan 1e



Sportpsychologie Ontwikkeling



1895

Veldonderzoek



1921

Experimenten



1966

Academies



1990

VSPN



Sportpsychologie
Ontwikkeling

Tom Daley:

"Being an athlete isn't just about being strong, powerful and precise. Most competitions are won by the person who can keep their thoughts and mind under control. Sports psychology for me is one of the most important parts of my training. It's what can take you from being good to being excellent."

Mentale Kwaliteiten

“Tussen de oren”

Opdracht:

1. Bedenk een mentaal verbeterpunt van jezelf of een triatleet waarmee je werkt;
2. Maak een inschatting op de volgende mentale kwaliteiten...



Mentale Kwaliteiten
Motivatie



Ranomi Kromowidjojo:

"Ik denk dat ik nog harder kan dan ik tot nu toe heb laten zien. En ik vind het zwemmen nog steeds ontzettend leuk. Het is niet doorgaan om het doorgaan, of omdat ik bang ben voor een ander leven, een leven dat je niet kent. Het is echt om beter te worden en om sneller te zwemmen."

Mentale kwaliteiten

Motivatie

Motivatie is de richting en intensiteit van inspanning (Sage, 1977)

- Richting van inspanning: wat beweegt de sporter?
- Intensiteit van inspanning: hoeveel energie stopt de sporter erin?



Mentale kwaliteiten

Motivatie

Problemen met richting:

- Extrinsieke motivatie
- Vermijden van falen

Problemen met intensiteit:

- Gebrek aan motivatie
- Te veel motivatie

"Als je zo graag wilt als ik, dan maak je het soms te zwaar." ~ Femke Heemskerk



Mentale Kwaliteiten

Zelfvertrouwen



Ireen Wüst:

"Ik ben er echter heilig van overtuigd dat je wedstrijden uiteindelijk in je hoofd wint. Daar maak je het verschil. Als je fysiek beresterk bent maar het vertrouwen mist, rijd je als schaatser echt geen wereldtijden."

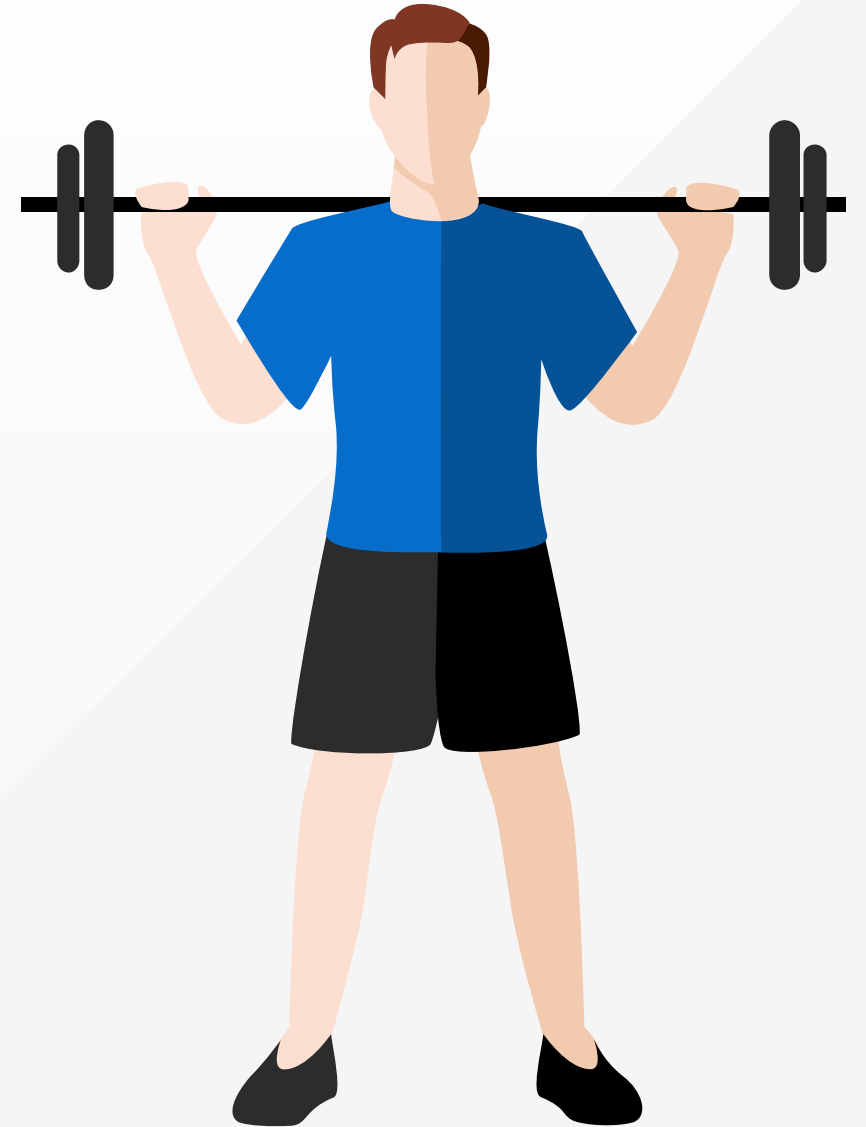
Mentale Kwaliteiten

Zelfvertrouwen

Het geloof dat je gewenst gedrag succesvol kunt uitvoeren.

- Technische vaardigheden
- Mentale vaardigheden
- Perceptuele (tactische) vaardigheden
- Fit en getraind zijn
- Lerend vermogen

(Vealey & Knight, 2002)



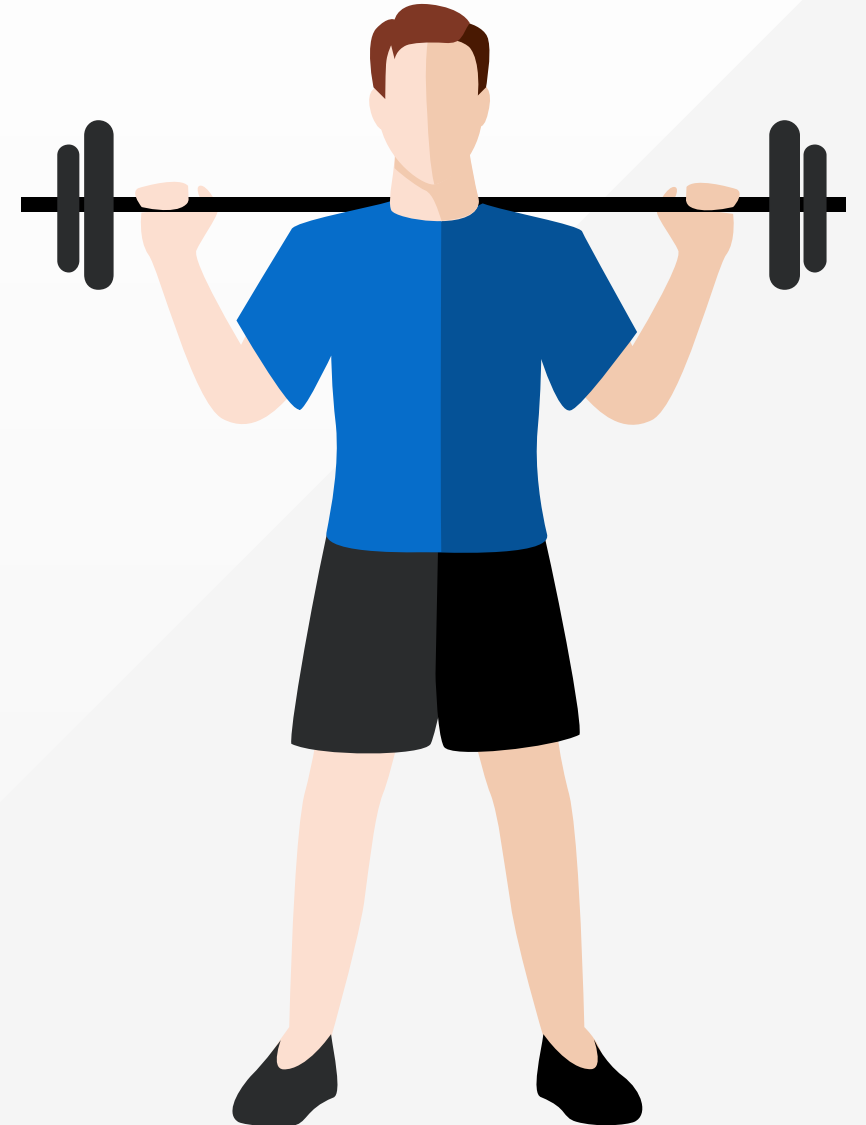
Mentale Kwaliteiten

Zelfvertrouwen

Problemen met zelfvertrouwen:

- Weinig zelfvertrouwen
- Te veel zelfvertrouwen
- Instabiel zelfvertrouwen
- Andervertrouwen
- Spiraaleffect ("psychologisch momentum")

"Vertrouwen is belangrijk, zeker voor een sprinter. Als het weg is, dan heb je een probleem." ~ Dylan Groenewegen



RTL

htc

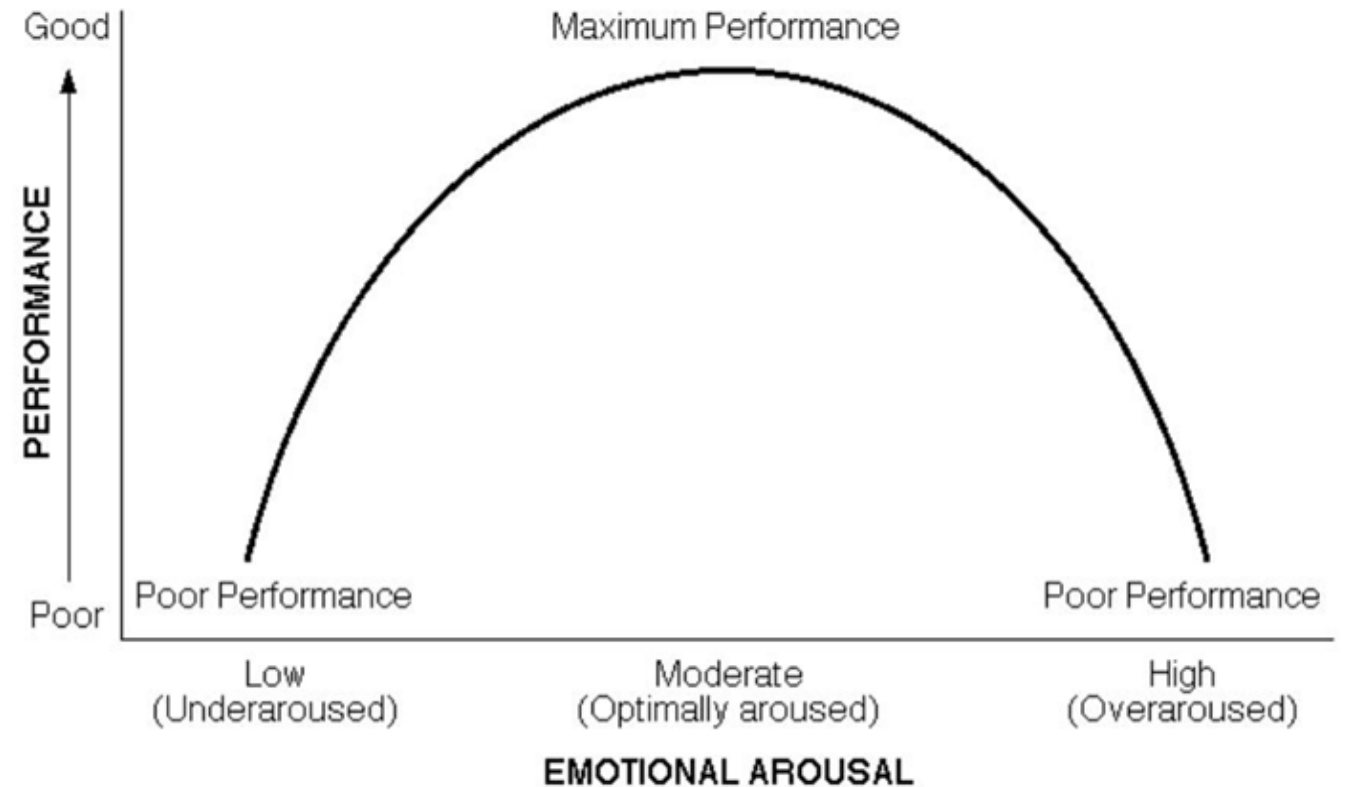
Mentale Kwaliteiten

Omgaan met spanning

Arousal:

Een combinatie van lichamelijke en psychologische activatie, die kan variëren in intensiteit

Yerkes-Dodson Law (1908)

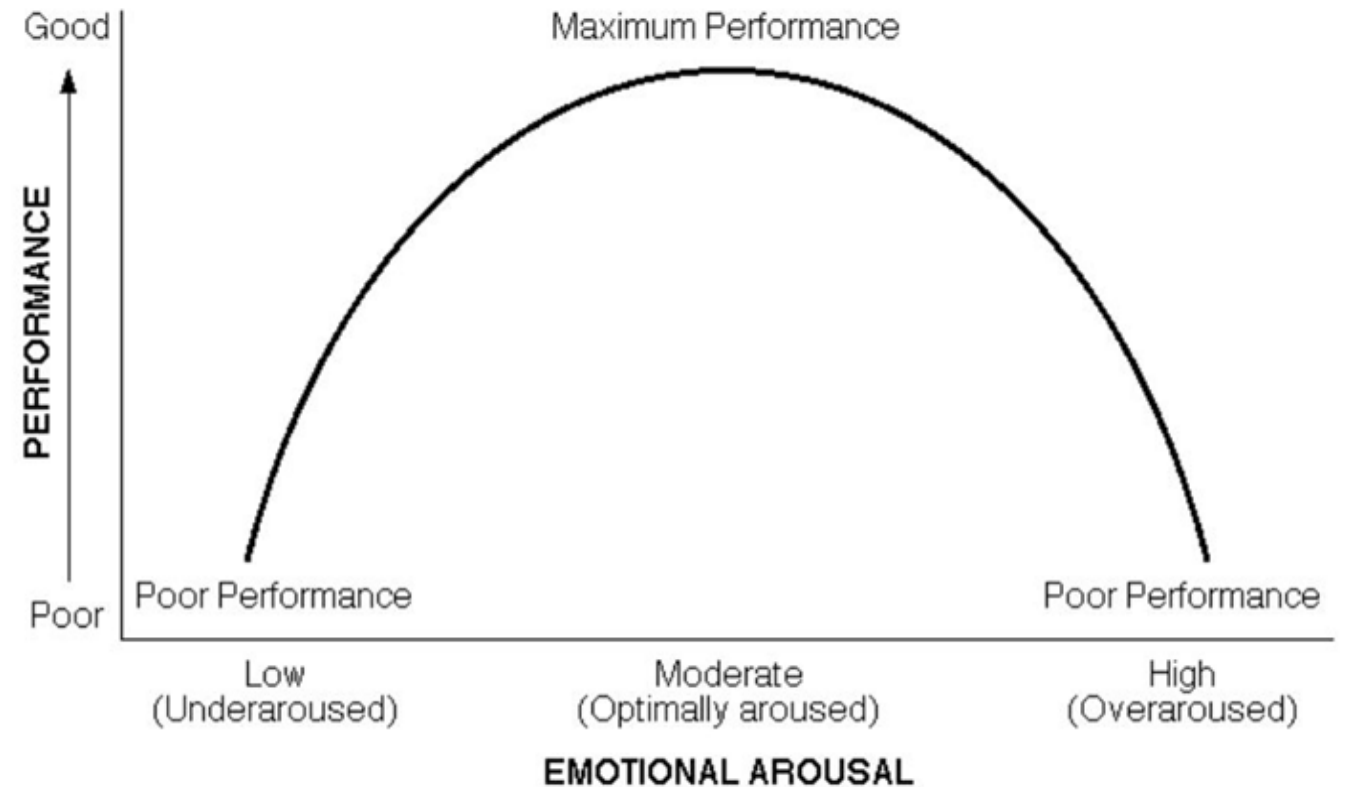


Mentale Kwaliteiten

Omgaan met spanning

Effecten te veel arousal:

- Verhoogde spierspanning
- Sneller vermoeid
- Verminderde coördinatie
- Versmalde aandacht
- Verkeerde beslissingen
- "Paralysis by analysis"



Mentale Kwaliteiten

Concentratie

Wilco Kelderman:

"Voor mijn gevoel startte ik goed, maar daarna raakte ik wat 'uit mijn focus', ik ging aan andere dingen denken en het liep het niet meer."

Mentale Kwaliteiten

Concentratie

Een aandachtsproces waarbij het gaat om iemands vermogen om te focussen op de taak van dat moment, terwijl afleidingen genegeerd worden. (Moran, 2012)

- Hier en nu
- Passief
- Absoluut
- Persoonlijk



Mentale Kwaliteiten

Concentratie

Problemen met concentratie:

- Moeite om te concentreren
- Snel afgeleid (intern/extern)
- Moeite met refocussen
- Verkeerd kijkgedrag
- "De mythe van overconcentratie"



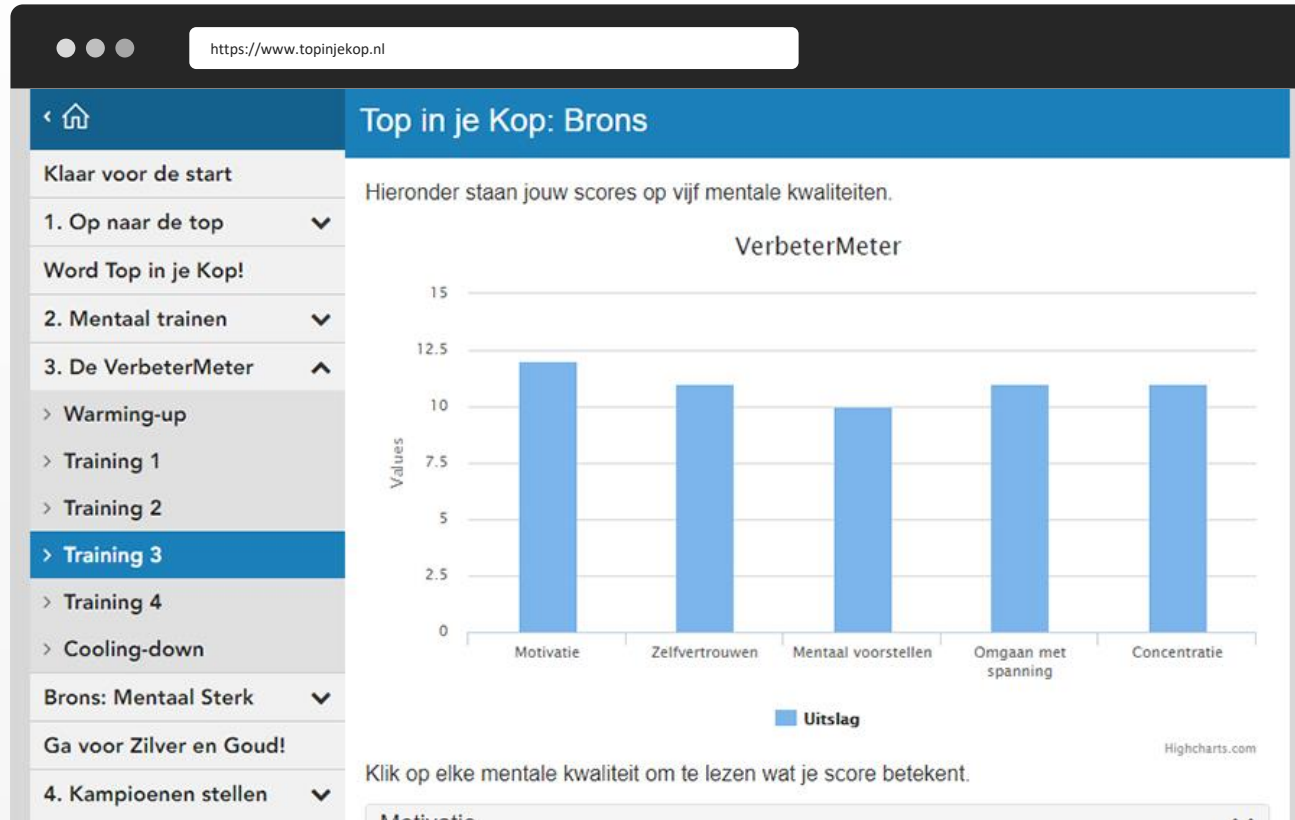
Mentale Kwaliteiten

“Tussen de oren”

- Motivatie
- Zelfvertrouwen
- Omgaan met spanning
- Concentratie

Opdracht...





Mentale Kwaliteiten

“Tussen de oren”

Top in je Kop



Brons: Mentaal sterk



Zilver: Slim trainen



Goud: Top presteren

Mentale training
Wat is het?

Lynn
Jennings:

"Mental will is a muscle that needs exercise, just like muscles of the body."

Mentale Training

Wat is het?

Het verbeteren van mentale *kwaliteiten* in sportsituaties door middel van mentale *tools* om prestaties te verbeteren en plezier te houden in de sport.



Mentale Training Misverstanden

Probleemgericht

"Ik ben toch niet gek?!"



"Fixed mindset"

"Ik ben toch wie ik ben?!"

Voor topsporters

"Ik ben toch geen prof?!"



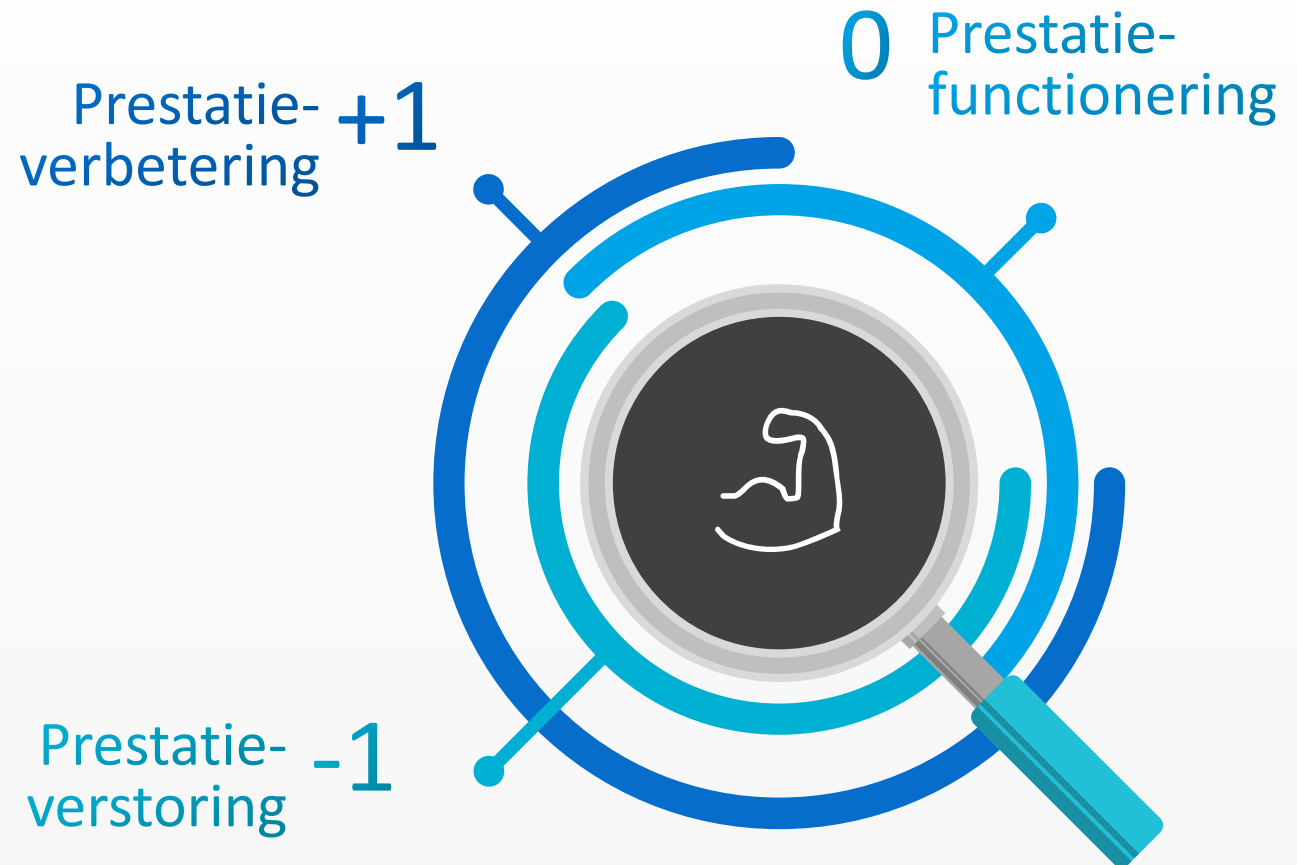
"Quick fixes"

"Ik ben toch genezen?!"

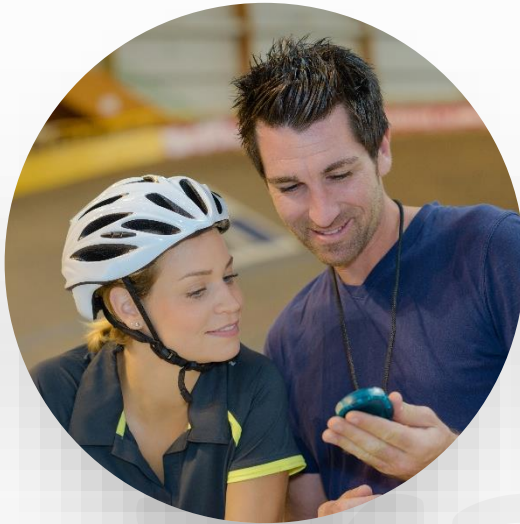


Mentale Training
**Niveaus van
hulpvragen**

*“Mens sana
in corpore sano”*



Mentale Training Werkwijzen



Coaching



Groepstraining



Online

Mentale Training

Mentale Tools

Leren, oefenen en toepassen van mentale tools in je trainingen, voorbereiding en wedstrijden.

01 | Doelen stellen

02 | Gezonde spanning

03 | Mentaal voorstellen

04 | Aandachtstraining

05 | Denktraining

Mentale Training
Doelen stellen

Susan Krumins:

"Ik loop niet alleen om te winnen. Zelfs als ik ooit zou denken dat een Afrikaanse niet is te verslaan, is het voor mij niet nutteloos om aan een wedstrijd te beginnen. Als ik een podiumplaats haal, heb ik ook Afrikaanse meiden verslagen."

Mentale Training

Doelen stellen

- Motivatie
- Focus
- Strategieën

(Moran & Toner, 2017)



Resultaatdoel

Wat wil ik bereiken?

Verbeterdoel

Wat wil ik kunnen?

Taakdoel

Waar ga ik op letten?

Mentale Training

Gezonde spanning

Lars van Hoeven

"Ik ben steeds meer aan het leren hoe ik mijn zenuwen voor de wedstrijd op het 'perfecte' niveau kan krijgen. Ik weet dat ik door rustig adem te halen (zes seconden in via de neus, even vasthouden, zes seconden uit via de mond) iets relaxter kan worden tijdens de warming-up of in de callroom."

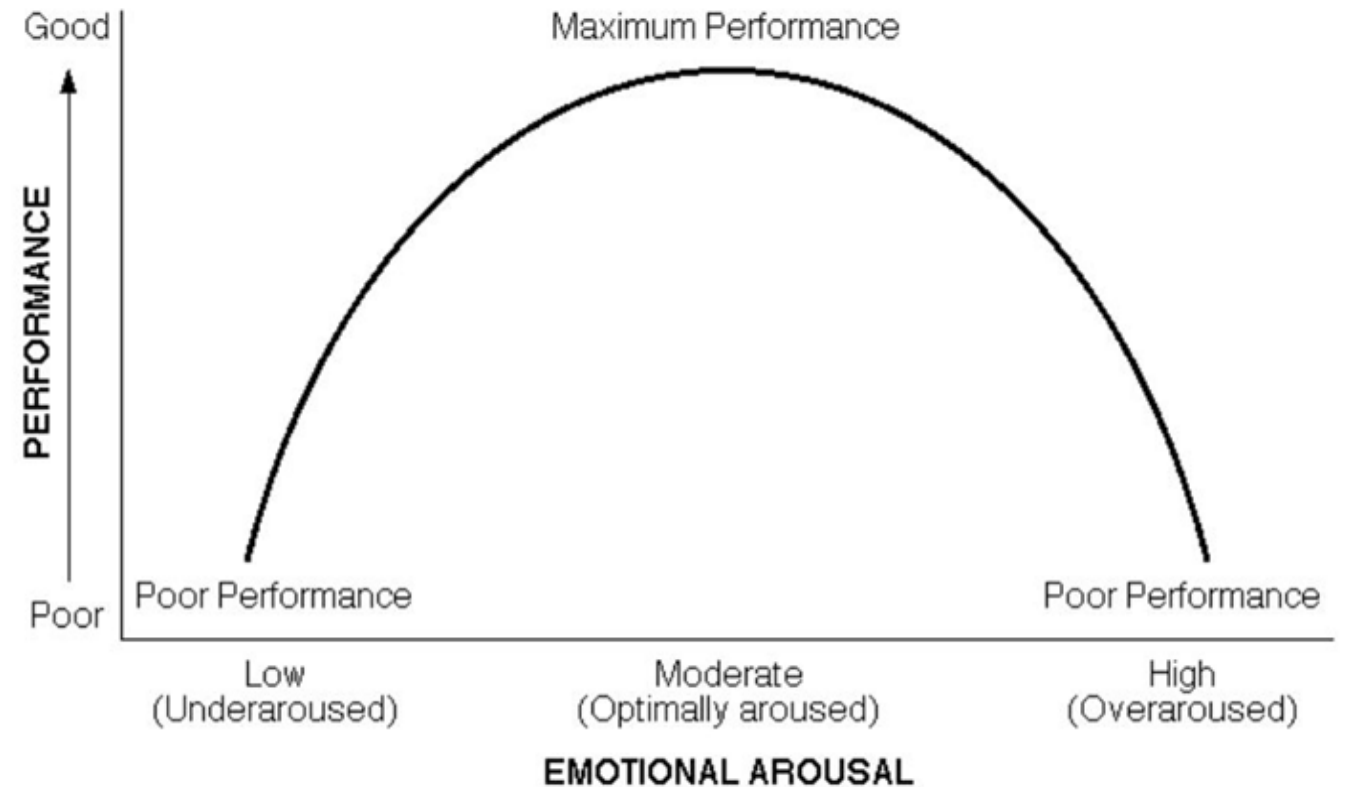
Mentale Kwaliteiten

Gezonde spanning

- Plussen
- Minnen

Opdracht in tweetallen:

- *Wat doe jij om te plussen en minnen?*



Mentale Training
**Mentaal
voorstellen**

‘Mentaal voorstellen’ is het creëren of recreëren van een ervaring in het hoofd, waarbij alle zintuigen worden betrokken.

(Weinberg & Gould, 2017)

Toepassingen:

- Verbeteren van concentratie
- Zelfvertrouwen opbouwen
- Verhogen van motivatie
- Wedstrijdvoorbereiding
- Dealen met tegenslag
- Controleren emoties
- Omgaan met pijn
- Technieken leren
- Tactieken leren

Mentale Training

Mentaal voorstellen



Mentale training

Aandachtstraining

Mo Farah

"Ik hou ervan om onder druk te staan en dit te laten zien. Ik geniet ervan. Ik weet dat ik er alles aan heb gedaan in de training."

Mentale Training

Aandachtstraining

Trainen terwijl er een beetje angst wordt ervaren, zorgt ook voor betere prestaties op een perceptueel-motorische taak wanneer er veel angst wordt ervaren.
(Oudejans & Pijpers, 2010)



Mentale Training

Aandachtstraining

1. Afleidingen uit omgeving
2. Is-behoort te zijn vergelijking
3. Resultaat
4. Gevolgen van resultaat
5. "Wat doe ik hier?"

Eberspächer (1993)



Mentale Training Denktraining



Eliud Kipchoge

"De truc is om bij hevige pijn je geest voor de gek te houden. Hij moet denken dat je gelukkig bent, want dan blijf je gefocust op het lopen. Als je iets doet wat je gelukkig maakt, volgt perfectie. Dat komt van Aristoteles."

Mentale training
Denktraining

"Zet door, GO!"
MOTIVATIE



"Ritme, armen"
TAAKGERICHT



Gebeurtenis



Gedachten



Gevoelens



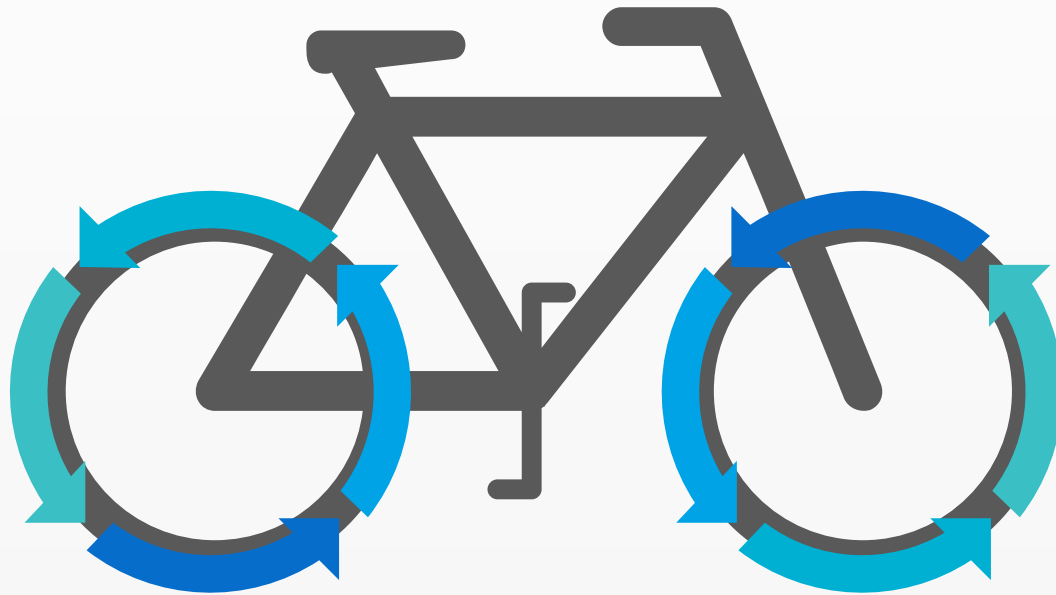
Gedrag



Gevolgen

Mentale Training

Wedstrijdvoorbereiding



01 Vaste routines
Van opstaan tot de start

02 Mentale voorbereiding
Mentale tools toepassen

03 Wat als-scenario's
Verwacht het onverwachte

04 Oefenen, oefenen, oefenen
Training, wedstrijd, mentaal

Mentale Training

Mentale Tools

Leren, oefenen en toepassen van mentale tools in je trainingen, voorbereiding en wedstrijden.

01 | Doelen stellen

02 | Gezonde spanning

03 | Mentaal voorstellen

04 | Aandachtstraining

05 | Denktraining

Mentale Training

De 'Big Five' voor coaches

1. De keerzijde van medailles
2. Ontwikkeling op één
3. Winnen?
Ik moet er niet aan denken!
4. Het resultaat van trainen onder druk
5. Ware kampioenen



Sportpsychologie: De 'Big Five' basisprincipes voor coaches

Laatst geactualiseerd: 9 oktober 2018 Leestijd: 5 minuten Onderwerp(en): Talentontwikkeling

De meeste coaches kunnen goed aangeven wanneer er iets "tussen de oren" speelt bij hun sporters. Maar wat moet je als coach nou echt weten van sportpsychologie om dit nog beter te kunnen duiden?

Sportpsychologie: van wetenschap naar praktijk

Sportpsychologie is de wetenschap die het gedrag van mensen in sportsituaties bestudeert. Al aan het eind van de negentiende eeuw werd het eerste sportpsychologische onderzoek verricht, namelijk door **Norman Tripplet (1898)**. Hij ontdekte dat wielrenners harder gingen fietsen als er mensen in de buurt waren, vernoemde 'sociale facilitatie effect'. Volgens een recente zoekopdracht in de database zijn we nu – 120 jaar later – 3.113 publicaties over

Auteurs



Mark Schuls
TipTop Sport

Drs. Mark Schuls werkt al jarenlang als SPORTPSYCHOLOGE bij VSPN® en sinds 2011 als auteur van artikelen namens zijn eigen organisatie.



29 Leren afzien
m r t voor
wielrenners

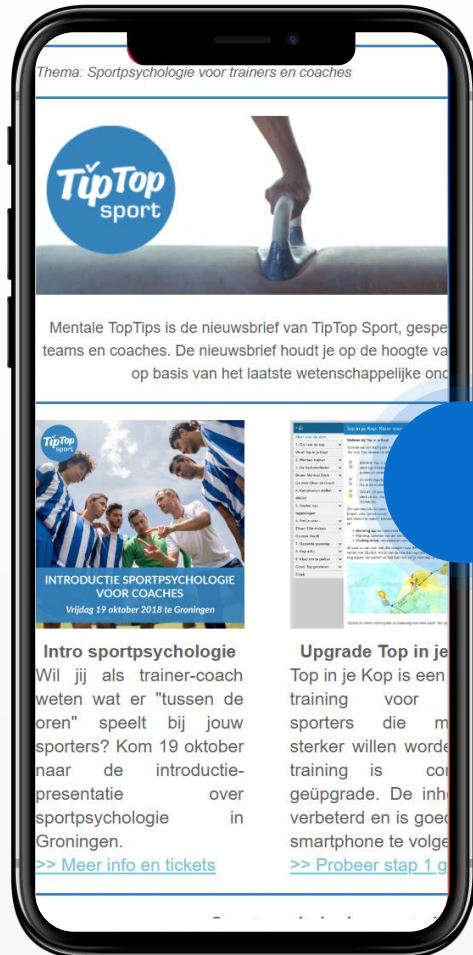
17 Introductie
m e i sportpsycho-
logie voor
coaches



07 Cursus
j u n sportpsy-
chologie
coaches

05 Workshop
j u l voor coaches:
doelen stellen





- Mentale TopTips nieuwsbrief
- Demo 'Top in je Kop'

➤ <http://bit.ly/PresentatieTipTop>





Sportpsychologie

Inzicht hebben in de achtergrond van sportpsychologie.

Mentale kwaliteiten

Kunnen duiden wat er bij jou of jouw sporters “tussen de oren” speelt.

Mentale training

Weten welke mentale tools kunnen worden ingezet.

Vragen

Stel je vragen tijdens de sessie, maar ook op het einde is hier nog tijd voor.

TipTop Sport

Vragen?



TipTop Sport



info@tiptop-sport.nl



@mark_tiptop



@sportpsycholoog_mark

TipTop Sport

Groningen
Heerenveen
Emmen

