

# Het trainen van de mentale spier

Alles over message kennisdag  
16-11-2024

Mentability Sportpsychologie



Mentability



# Wie geeft deze workshop

Amy Verhagen

Bewegingswetenschapper MSc

Sportpsycholoog VSPN®

Mentale training in sport en revalidatie

Paardensport





## Wat gaan we doen

Doel:

- A. Ontdecken van de connectie tussen mentale fitheid en fysiek functioneren
- B. Delen van inzichten in het trainen van de 'mentale spier'

1. Wat is mentaal in sport en bewegen?
2. Hoe beïnvloeden mentaal en fysiek elkaar?
  - a. Prestatie
  - b. Blessures en herstel
3. Mentale training
4. De rol van de masseur in de mentale fitheid van cliënten





Mentability Sportpsychologie

Warming-up

# 4 elementen van sport

Techniek



Tactiek

Fysiek



Mentaal



# ijsberg model van McClelland

Gedrag  
Kennis  
Vaardigheden

Wat doe je?

Opvattingen  
Overtuigingen  
Normen

Wat vind je?

Drijfveren  
Waarden  
Motieven  
Karakter

Wat wil je?

Mentability Sportpsychologie





Mentaal in de picture



Mentability Sportpsychologie



# Hoe beïnvloeden mentaal en fysiek elkaar?

Prestatief



Pressure en Herstel





## Prestatie moment:

- 1 moment
- winst of verlies
- belangen

## Stress reactie

Vechten - vluchten - bevriezen

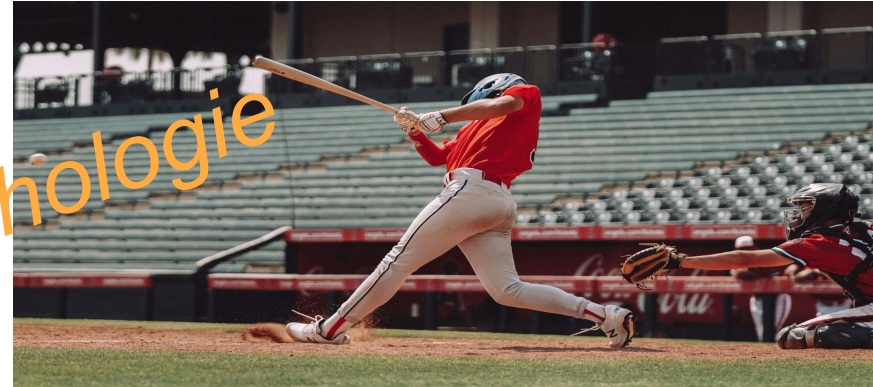
Fysiek

Focus, concentratie

Gedachten



## Prestatief



# Ontstaan van een blessure

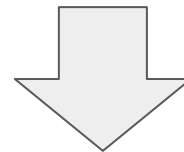
Williams & Andersen, 1998

Mentability Sportpsychologie



## Stress reactie

1. Cognitieve interpretatie
2. Verandering in fysiologie en aandacht



**Spiertonus**↑

**Vernauwing van aandacht**

**Afleiding**↑

Welke factoren in het stress-injury herken jij als sportmasseur bij het ontstaan van een blessure of klacht?





# Herstel van een blessure

## Persoonlijke factoren

- Blessure kenmerken
- Psychologische kenmerken
- Demografische variabelen
- Fysieke factoren

## Situatie factoren

- Sport
- Sociaal
- Omgeving

## Cognitieve reactie:

- Aanpassen doel
- Waargenomen snelheid herstel
- Zelfperceptie
- Overtuigingen
- Attributies
- Gevoel van verlies of opluchting
- Coping gedachten

## Gedrag reactie:

- Therapietrouw
- Gebruik mentale training
- Gebruik sociale steun
- Risicogedrag
- Inspanning en intensiteit
- Coping gedrag

Fysiek en  
psychologisch  
herstel

## Emotionele reactie:

- Angst voor onbekende, onzekerheid
- Spanning, kwaadheid, depressie
- Frustratie, verveling
- Positieve houding
- Verdriet
- Emotie coping

Mentability Sportpsychologie

# Mentale training

-1

Disfunctioneren

0

Functioneren

1

Excelleren

Het systematisch trainen en oefenen van mentale vaardigheden in de sportsituatie.

Doelen  
Stellen

Omgaan met  
Gedachten

Spannings-  
regulatie

Aandacht  
Concentratie

Visualiseren

# Spanningsregulatie

Spanning kan bijdragen aan een goede prestatie

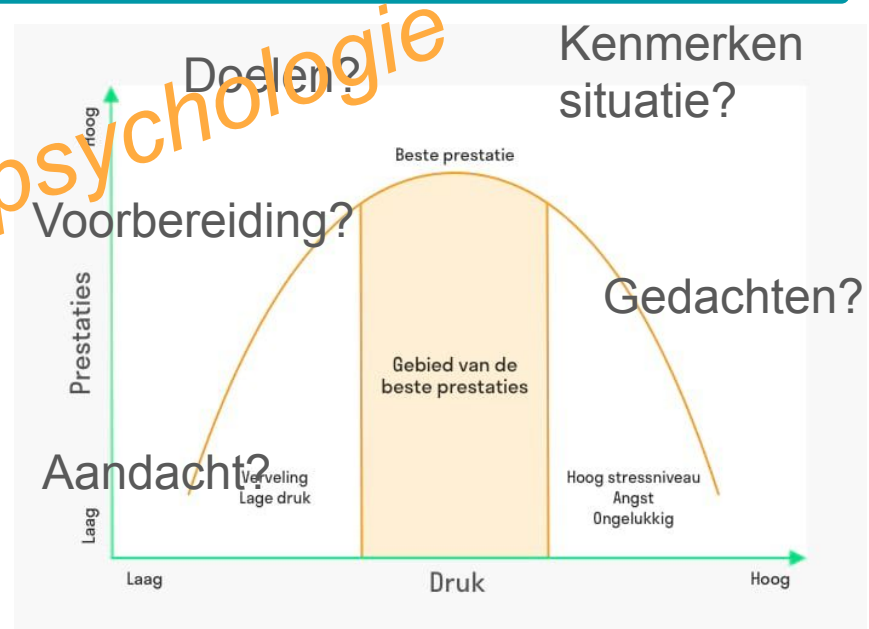
De associaties die we maken met spanning bepaalt of het stresssysteem wordt geactiveerd

Spanning verhogende technieken

- krachtige ademhaling - energieke bewegingen - opzweepende muziek

Spanning verlagende technieken

- rustige ademhaling - spierontspanning - rustige muziek



Omgekeerde U hypothese - Yerkes & Dodson  
bron: toolshero.nl



# Doelen stellen



Doel = een standaard die iemand wil bereiken binnen een bepaald tijdsbestek



**Motivatie**

**Aandacht op de taak**

**Zelfvertrouwen**

# Aandachtraining

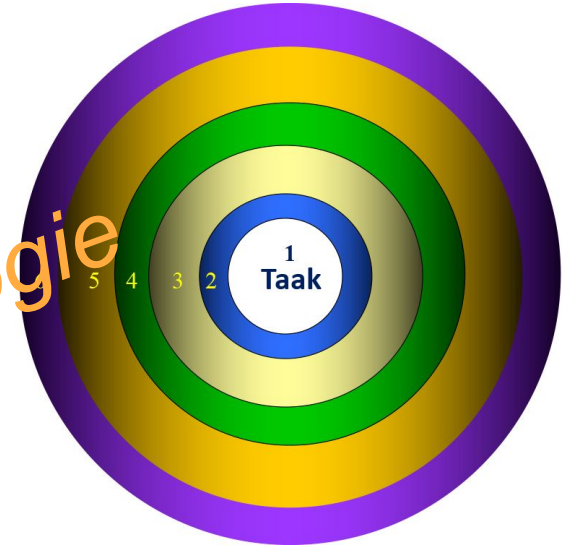
Aandachtsstijlen

Prestatiebepalende taken

Afleidings

Terugkeren in het moment

- Ademhaling - routines - mindfulness - zelfspraak



- Cirkel 1 – Ik en mijn taak  
Cirkel 2 – Directe afleiding (buiten jezelf)  
Cirkel 3 – Vergelijking (gedachten)  
Cirkel 4 – Winnen of verliezen (gedachten)  
Cirkel 5 – Consequenties (gedachten, de toekomst)  
Cirkel 6 – Wat doe ik hier eigenlijk?

Prestatie ↓

# Omgaan met gedachten

Gebeurtenis

Gedachte

Gevoel

Gedrag

Gevolg

Helpende en niet helpende gedachten

Hoe je omgaat met je gedachten  
bepaalt je gedrag

Loskomen van je gedachten

**ALS JE LOS LAAT**

Postbus 1045 6801 BA Arnhem  
[www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

**HEB JE TWEE  
HANDEN VRIJ**

*Loesje*





# Visualiseren



Visualiseren = het levendig inbeelden van een beweging, situatie of ervaring

Ontspanning

Herstellen

Vorbereiding

Zelfvertrouwen



# De rol van de masseur in de mentale fitheid van cliënten

## On the job

Hoe kan je als masseur bijdragen aan de mentale fitheid van cliënten?

## Doorverwijzen en/of samenwerken

Bij welke signalen zal je als masseur doorverwijzen en/of samenwerken met een (sport)psycholoog?

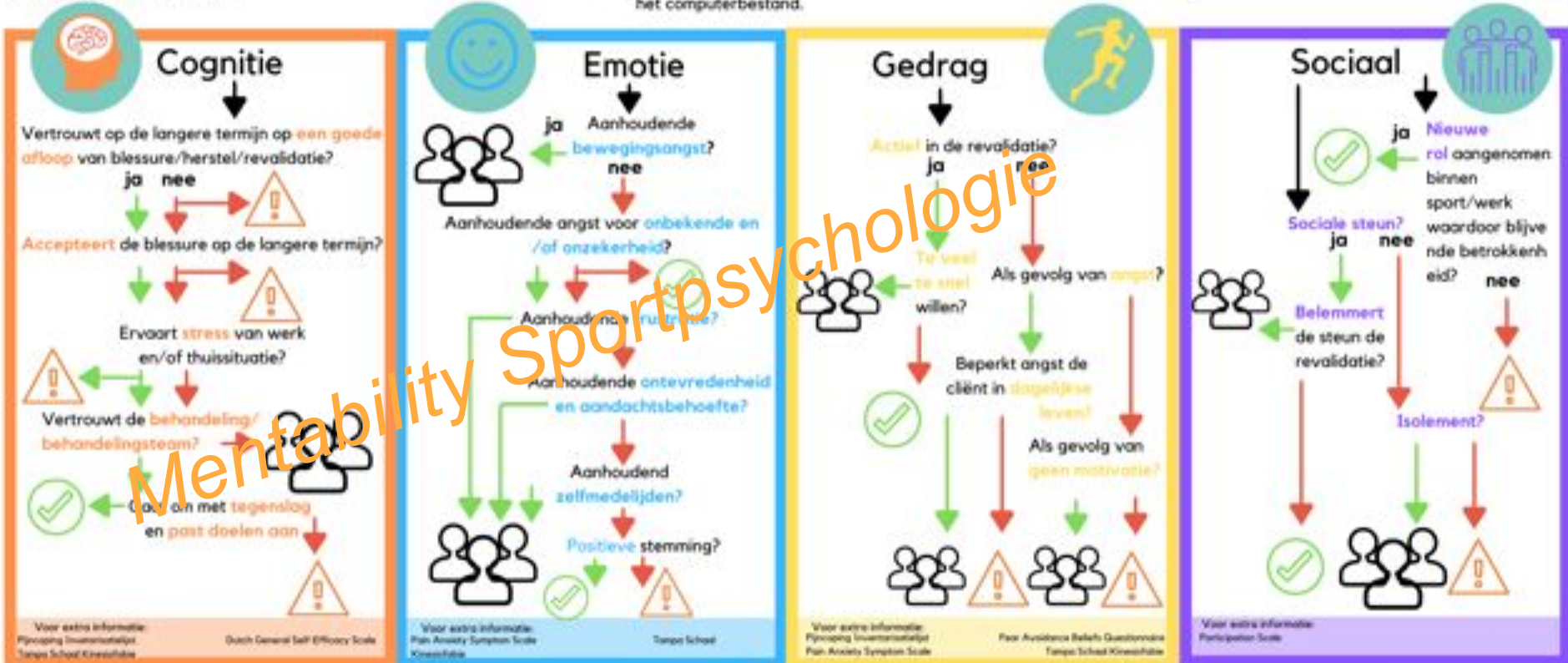


# Patiënt verwijzen naar sportpsycholoog?: CEGS model

Beste fysio, hieronder vind je een model die jou een **indicatie** kan geven of jouw patiënt naast fysieke ook **mentale begeleiding** nodig heeft. Wanneer de patiënt valt in een van de **riscogroepen**, kun je overwegen het model tijdens het traject te gebruiken. Voor meer informatie kun je een **filmpje** vinden in het computerbestand.

Gemaakt door: Tough Minds

- Risicogroepen:
- Emotionele problemen
  - Lange trajecten (ACL)
  - Langdurige klachten
  - Topsporter
  - Nieuwe blessure



Amy: 06 498675912

Advies:

- 1x → Kans op mentale begeleiding overleg met sportpsycholoog
- 2x → Grote kans op mentale begeleiding overleg met sportpsycholoog
- 1/2x → Opletten
- 3x → Kans op mentale begeleiding overleg met sportpsycholoog
- 4x → Grote kans op mentale begeleiding overleg met sportpsycholoog

Legenda:

- = goed
- = risicofactor
- = MDO



# Vragen?

Waar vind je een sportpsycholoog?

[www.vspn.nl](http://www.vspn.nl)

Mentability Sportpsychologie

