Mentale training in de sport

Voor Linda, Roman en Orson

Mentale training in de sport

Toepassing en effecten

Rico Schuijers

Bohn
Stafleu
van Loghum

Eerste druk, eerste en tweede oplage, Elsevier, Maarssen, 2004-2006
Eerste druk, derde oplage, Elsevier, Amsterdam, 2010
Tweede (ongewijzigde) druk, Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2016

ISBN 978-90-368-1624-3
DOI 10.1007/978-90-368-1625-0

ISBN 978-90-368-1625-0 (eBook)

© 2016 Bohn Stafleu van Loghum, onderdeel van Springer Media

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprerecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller(s) en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

NUR 480

Basisvormgeving omslag en binnenwerk: Martin Majoor, Arnhem
Opmaak binnenwerk: Tara Schollema-Campen, Studio Imago, Amersfoort
Omslagontwerp: Elgraphic + DTQP bv, Schiedam

Bohn Stafleu van Loghum
Het Spoor 2
Postbus 246
3990 GA Houten
www.bsl.nl

Voorwoord

Het boek dat voor u ligt is een bewerking van mijn proefschrift. Onder begeleiding van mijn promotor prof. dr. Jürgen Nitsch ben ik aan de Sporthochschule in Keulen gepromoveerd op *The Effect of Mental Training Consultancy in Elite Sports: Theoretical Considerations and Field Studies on Mental Skills, Mental Concepts and Sport Performance of International Level Elite Athletes and National Level Juvenile Ten-pin Bowlers*. Dit boek bevat enkele wijzigingen ten opzichte van het origineel. Het proefschrift is geschreven voor sportpsychologen en andere geïnteresseerden, dit boek is voor mensen uit de praktijk, sporters, trainers, coaches, ouders, begeleiders, bestuurders en sportpsychologen.

Allereerst gaat mijn dank uit naar de honderden sporters met wie ik de laatste vijftien jaar heb gewerkt en nog werk, voor hun inspiratie, passie en gedrevenheid. Zij inspireren me om scherp te blijven, me verder te ontwikkelen en zelf topprestaties te leveren. Verder wil ik de trainers, coaches en bestuurders met wie ik werk en heb gewerkt bedanken voor hun waardevolle feedback. Ik wil alle nationale en internationale collega's die ik de afgelopen vijftien jaar heb ontmoet bedanken voor hun kennis en ervaringen. De inspirerende samenwerking met Hardy Menkehorst, Loes de Ridder, Toon Damen en Frank van den Berg heeft veel extra inzichten en kennis opgeleverd. Ik wil Rogier Hoorn hierbij bedanken voor zijn bijdrage en Sanne Bakker en Katja Mosmans voor hun stagewerk.

Rico Schuijers,
Beuningen, voorjaar 2004
www.ricoschuijers.nl

Inhoud

1 Het werkt 11

- 1.1 Aanbevelingen 11
- 1.2 Inleiding 12

2 Overzicht mentale training/persoonlijkheid van de sporter 19

- 2.1 Overzicht mentale training 19
- 2.2 Persoonlijkheid van de sporter 22

3 Mentale vaardigheden 39

- 3.1 Optimaal prestatie­model 39
- 3.2 Doelen stellen 41
- 3.3 Activatie en ontspanning 45
- 3.4 Verbeelding 52
- 3.5 Concentratie en aandacht 55
- 3.6 Gedachte­controle 59
- 3.7 Freeze-Frametechniek 61

4 Procedure van individuele mentale training 65

- 4.1 Intake mentale training 67
- 4.2 Verloop eerste bijeenkomst 68
- 4.3 Analyse eerste bijeenkomst 73
- 4.4 Verloop mentale training 76

5 Theoretische modellen en mentale vaardigheden 83

- 5.1 Model van Mulder 83
- 5.2 Model van Nitsch 85
- 5.3 Hypothetisch model 87
- 5.4 Hypothetisch model en mentale vaardigheden 89
- 5.5 Reductie­model 91

6 *Praktijkonderzoek* 95

- 6.1 Doel van praktijkonderzoek 95
- 6.2 Hypothesen 96
- 6.3 Retrospectief onderzoek 100
- 6.4 Natuurlijkesettingonderzoek 111
- 6.5 Samenvattingen en discussies 119

7 *Conclusies en implicaties* 127

- 7.1 Algemene conclusies 127
- 7.2 Conclusies van het reductiemodel 127
- 7.3 Conclusies van het hypothetische model 128
- 7.4 Sterke punten en beperkingen 129
- 7.5 Implicaties van de bevindingen uit praktijkonderzoeken 132

***Bijlage 1 Vragenlijst ervaringen mentale training* 137**

***Bijlage 2 Vragenlijst bowlingonderzoek* 147**

***Bijlage 3 Opmerkingen respondenten* 153**

***Literatuur* 159**

***Register* 163**

Inleiding

Dit boek heeft een praktische en wetenschappelijke relevantie. Het is zowel bedoeld voor sporters, mensen die werkzaam zijn in de sport en geïnteresseerde leken als wetenschappers.

Het praktische gedeelte beslaat de hoofdstukken 1, 2 en 3. Ze zijn bedoeld om inzicht te geven in de processen die sportprestaties beïnvloeden. Door een verbeterd inzicht en begrip van deze processen, zijn we beter in staat om de juiste vaardigheden, interventies en adviezen te gebruiken. Er zijn oefeningen opgenomen ter verbetering van de sportprestatie (ademhalings-, ontspannings- en energizings-, concentratie-, verbeeldings- en denkoefeningen) waarmee de sporter zelf aan de slag kan gaan.

Vanuit wetenschappelijk oogpunt richt dit boek zich in hoofdstuk 4, 5 en 6 op de toegepaste kant van de sportpsychologie. Hierin vindt u informatie over hoe een mentale-trainingsprogramma effectiever kan worden en wat daarbij de onderscheidende factoren zijn. Er worden hypothesen gepresenteerd en getoetst ten aanzien van de effectiviteit van een mentale-trainingsprogramma, niet alleen wat betreft de vaardigheden, maar ook andere factoren die een verandering teweeg kunnen brengen in het gedrag van de sporter. Het wetenschappelijke werk is gedaan met topsporters van wereldniveau zoals olympische sporters en deelnemers aan wereldkampioenschappen.

NB: Daar waar voor de sporter 'hij' in de tekst gebruikt wordt, leze men 'hij of zij'.