



MENTALE SUPERCOMPENSATIE?

Over mentale belasting,
belastbaarheid en herstel

5 maart 2018

Yannick Balk, MSc

Promovendus, prestatiepsycholoog

Even voorstellen

- Prestatiepsycholoog (zelfstandig, Academie Instituut, DJI)
- Promovendus TU Eindhoven
 - ▣ Mentale belasting, belastbaarheid en herstel in (top)sport
- Docent Hogeschool Utrecht
- Schaatsen, hardlopen



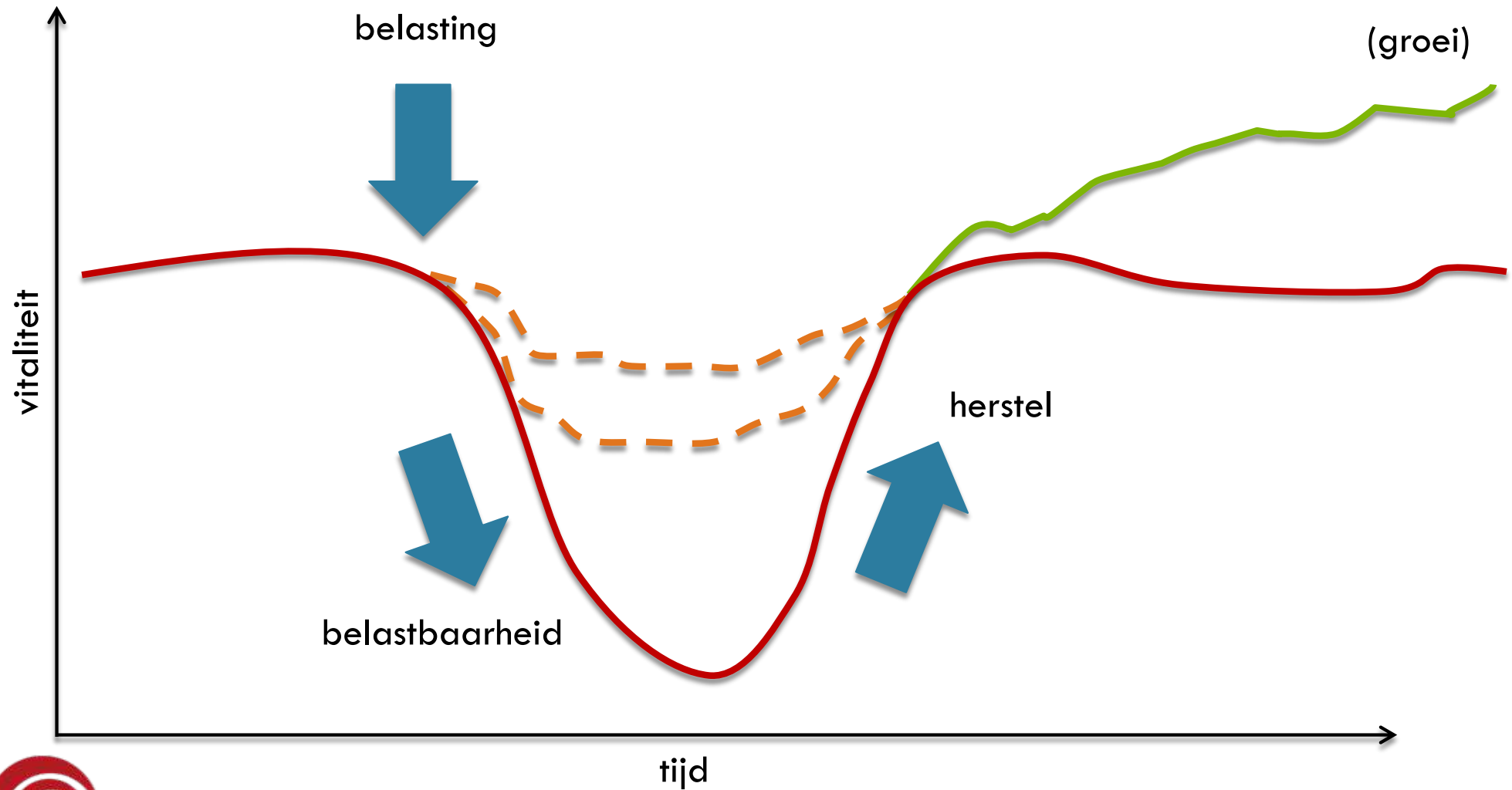
Take home messages



- Alleen bij volledig **fysiek én mentaal** herstel na een training of wedstrijd is een sporter in staat een volgende stap te zetten naar betere prestaties
- **Mentaal loskomen** en **slaap** zijn cruciaal voor herstel (sporters én coaches!)
- Welke **activiteiten** bevorderen jouw mentale herstel?



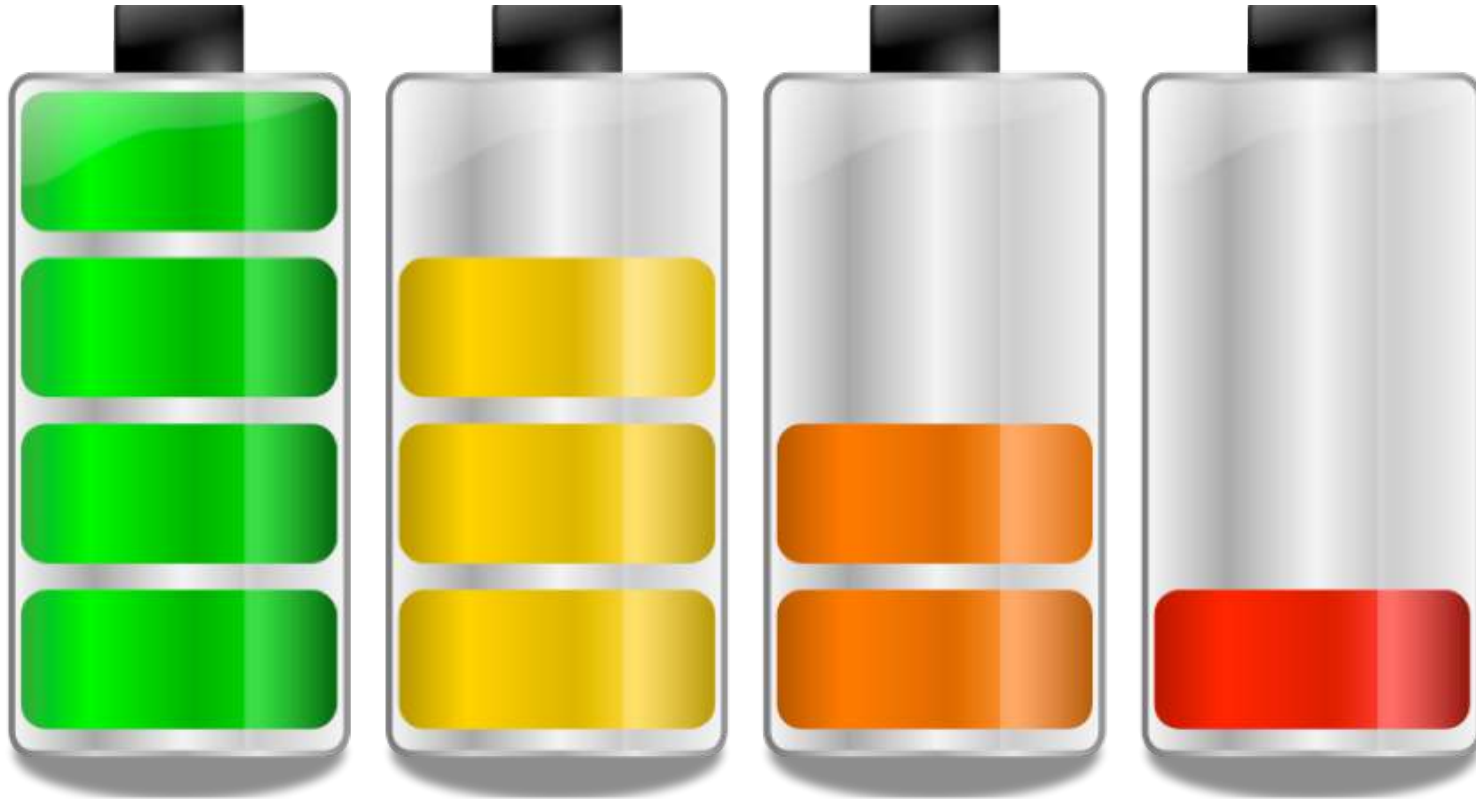
Model



Mentale belasting

- De mate waarin er een beroep wordt gedaan op **aandachtvragende** mentale processen (i.t.t. 'automatismen')
 - ▣ Cognitief (denken)
 - ▣ Emotioneel (voelen)
- Kan veranderen door omstandigheden
 - ▣ Druk
 - ▣ Omgeving
 - ▣ Innerlijke processen





Belasting trekt batterijen leeg!

Mentale belastbaarheid

Persoonlijke (interne) hulpbronnen:

- ▣ Doelen stellen
- ▣ Mindset
 - Focus (hier en nu)
 - Zelfvertrouwen
 - Optimisme
- ▣ Neurofeedback (ademhaling, hartcoherentie *vóór* training)
- ▣ Voeding (vertrouwen)
- ▣ Overtuigingen

De Ligt: we waren gewoon te slap

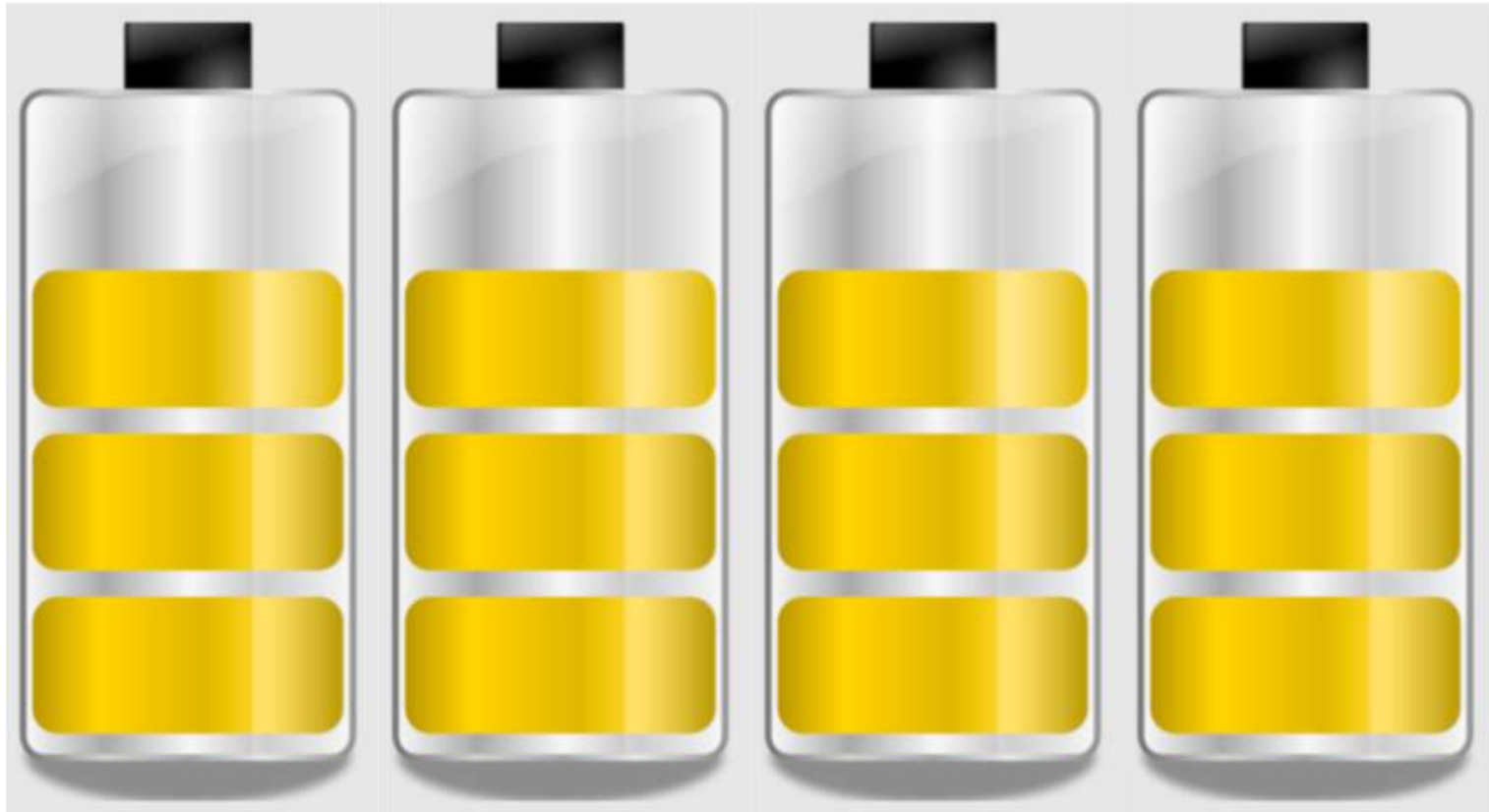
Ajax begon zwak aan het duel, maar volgens De Ligt had dat niet te maken met de ambiance of de druk van een finale. "We speelden eigenlijk een thuiswedstrijd, maar toch was het lastig ons niveau te brengen. Het lag meer aan instelling en concentratie."

Mentale belastbaarheid

Situationele bronnen (Ryan & Deci, 2000):

- Autonomie (inspraak)
 - ▣ Coach: geen controlerende of dwingende taal, luisteren, keuze aanbieden
- Vertrouwen (competent voelen)
 - ▣ Coach: realistische en uitdagende doelstellingen, positieve feedback geven
- Verbondenheid (sociale veiligheid)
 - ▣ Coach: interesse tonen, empathische en respectvolle omgang
 - ▣ Steun (emotioneel, sociaal, instrumenteel)





*Belastbaarheid bepaalt mate van
leegtrekken batterijen*

Mentaal herstel

- Hoe wordt de mentale batterij weer opgeladen?

Voeding



Ontspanning

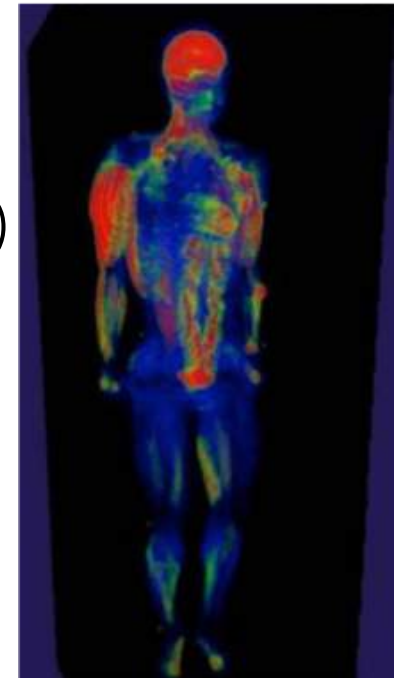


Slaap



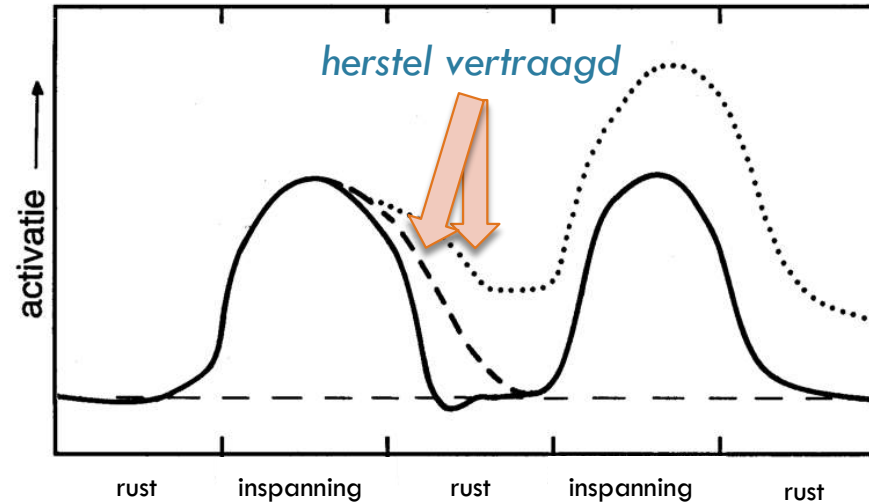
Voeding & hydratatie (Rattray et al., 2015)

- ❑ Voeding heeft niet alleen een effect op perifeer herstel maar ook op ons brein!
- ❑ Koolhydraten (40-60% na 2 uur; supercompensatie tot +60%!)
 - ❑ Vult verbruikt glycogeen aan
 - ❑ Beïnvloedt tryptofaan, serotonine
- ❑ Amino-zuren (BCAA; melk, kaas, gevogelte, pinda's, chocolade)
 - ❑ Beïnvloedt tryptofaan, serotonine
- ❑ Cafeïne
 - ❑ Bindt aan adenosine, bevordert afgifte dopamine
- ❑ Hydratatie (2%)
 - ❑ Beïnvloedt bloed-hersen barrière en temperatuur



Mentale ontspanning

- Piekergedachten en negatieve emoties leiden tot aanhoudende activatie (Cognitive Activation Theory of Stress)
 - ▣ Verlengde fysiologische reactie



Mentale ontspanning

- Opladen van mentale batterij door ‘los te komen’ van sport-inspanningen
- Mentaal loskomen door:
 - ▣ Gedachten te richten op andere zaken dan sport
 - ▣ Emoties van de sport naast je neer kunnen leggen
- Bereidheid opnieuw in te spannen (**motivationaleel aspect**)
 - ▣ “Verandering van spijs doet eten”

Mentaal loskomen

The Secret to Running: Not Running

After Bernard Lagat competes Saturday in the Fifth Avenue Mile, he plans to do something that would feel completely foreign to many elite runners: He will toss his sneakers in a closet and pig out for the next five weeks. No running. No sit-ups. No heavy lifting, except for a fork.



Mentale rustperiode biedt nieuwe impulsen voor leerproces

Uitgebluste Kyrgios last voor Wimbledon 'mentale pauze' in

'Ik vond het moeilijk om betrokken te raken bij de wedstrijd en wilde helemaal niet op de baan staan. Ik zal voorlopig in huis blijven, computer spelletjes spelen en uitrusten. Even een week niet aan tennis denken.'

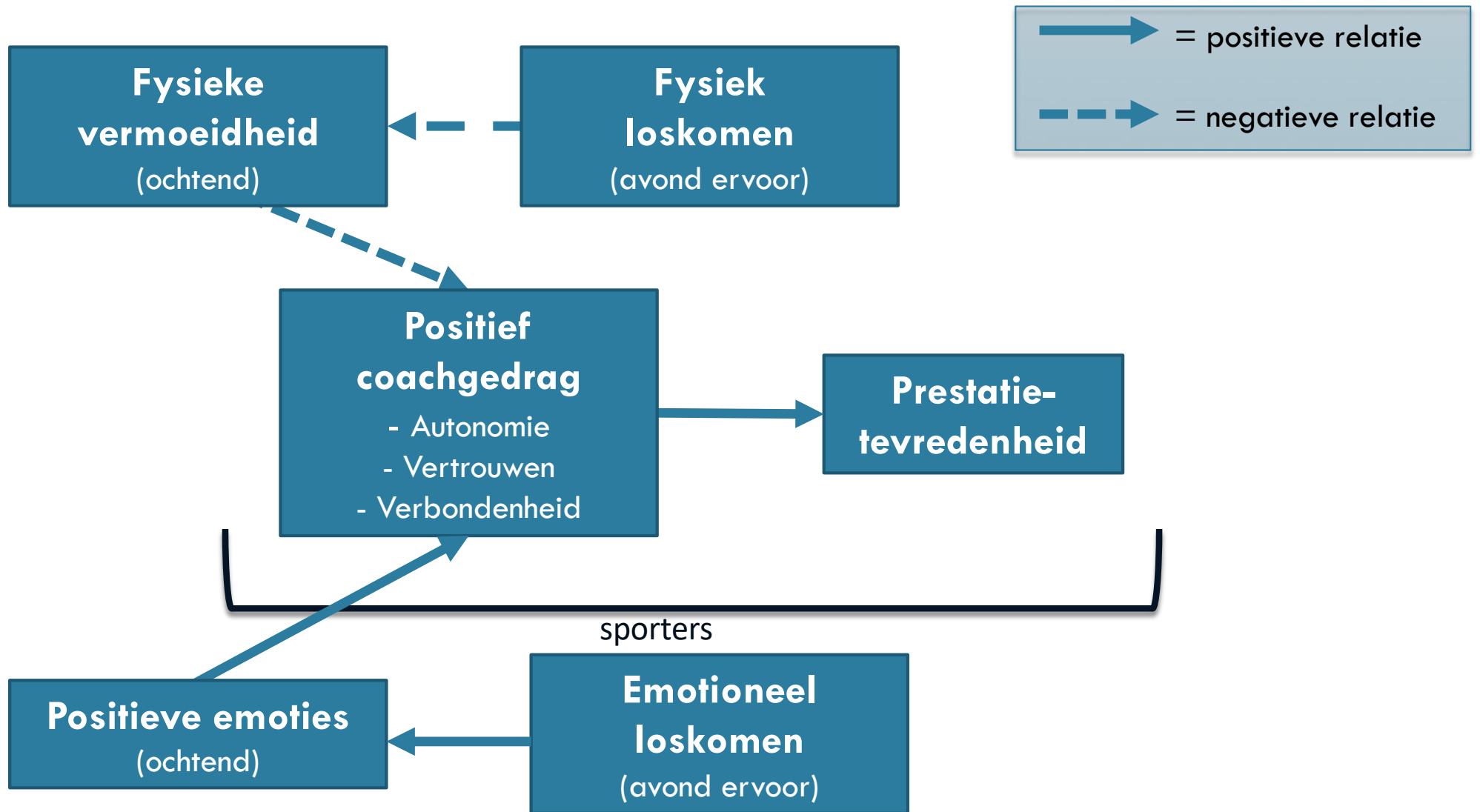
Mentaal loskomen bevorderen

- ❑ Korte termijndoelen (bij)stellen, lange termijndoelen evalueren
- ❑ Gedachten over de training/wedstrijd opschrijven (en loslaten)
- ❑ Leuke activiteiten ondernemen (grappige film kijken, muziek luisteren, lezen)
- ❑ Maak een plan voor je probleem/vraag
- ❑ Verander perspectief (wat zou je tegen een vriend zeggen?)
- ❑ Ontspanning zoeken (ontspanningsoefeningen, mindfulness)
- ❑ Denk aan worst-case scenario
- ❑ Piekerkwartier
- ❑ Sociale activiteiten
 - ❑ Oxytocine, progesteron (ontstekingsremmers)



'Denken leidt tot oplossingen, piekeren tot niets'

Niet alleen voor sporters (!)



Slaap

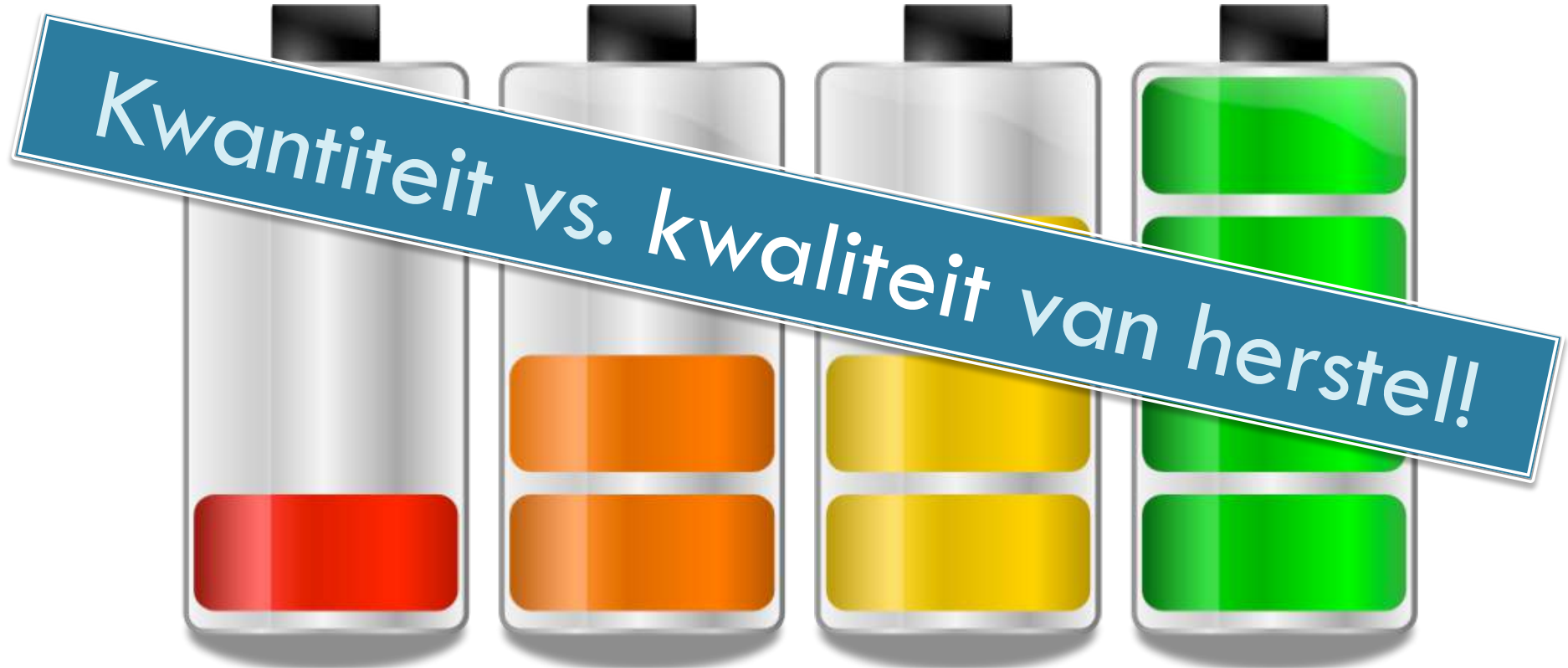
- Een gebrek aan voldoende en regelmatige slaap leidt tot stemmingswisselingen, verminderde fysieke prestaties en verminderde mentale prestaties
- Eén nacht slaaptekort gerelateerd aan spierschade (Mejri et al., 2015) → kans op blessures ↑
- Mentaal loskomen bevordert slaap (kwaliteit, duur en ‘sleep onset’)



Bevorderen slaap

- Vaste slaaptijden, geen schermen <30min voor slapengaan
- Maak slaapkamer 'slaapvriendelijk'
- Denk in 90 minuten cycli
- Schrijf gedachtes op en vergeet ze (loskomen)
- Ontspanningsoefeningen





Herstel vult batterijen aan

Waar heb je invloed op?

- Mentale belasting herkennen (wat trekt jouw mentale batterij leeg?)
- Mentale belastbaarheid vergroten (o.a. door mentale training)
 - ▣ Doelen stellen (proces, prestatie, resultaat)
 - ▣ Communicatietraining
 - ▣ Zelfvertrouwen bouwen
 - ▣ 'Mindset'
- Herstel-activiteiten (wat zijn jouw opladers?)

Take home messages



- Alleen bij volledig **fysiek én mentaal** herstel na een training of wedstrijd is een sporter in staat een volgende stap te zetten naar betere prestaties
- **Mentaal loskomen** en **slaap** zijn cruciaal voor herstel (sporters én coaches!)
- Welke **activiteiten** bevorderen jouw mentale herstel?





Meer weten? Vragen? Ideeën?

www.thementalside.com
www.nlsportpsycholoog.nl

 @yannickbalk

y.balk@thementalside.com

Dank voor uw aandacht!