

# Mentale belastbaarheid en mentaal herstel

Yannick Balk, MSc

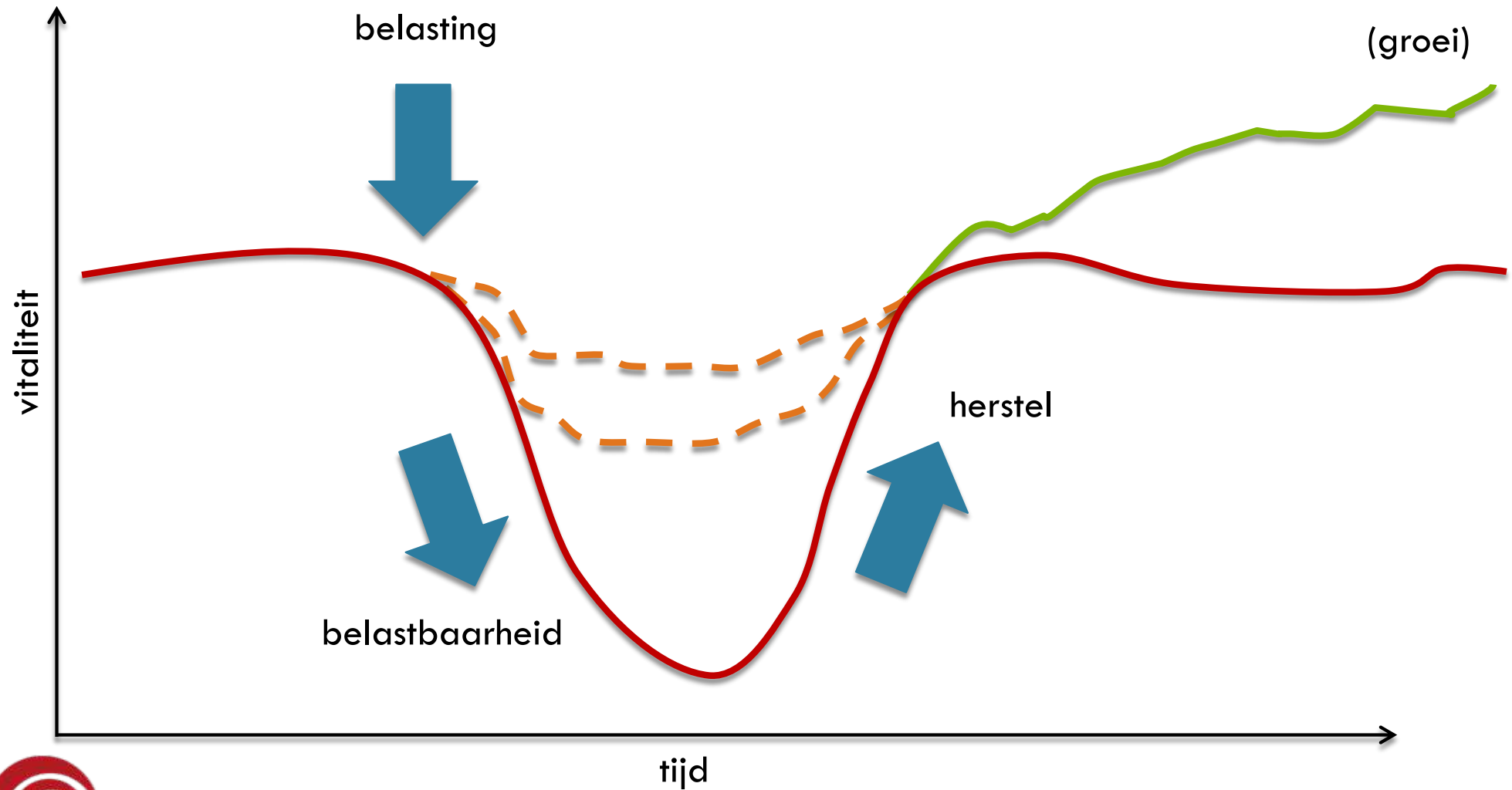
Promovendus, prestatiepsycholoog

# Even voorstellen

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



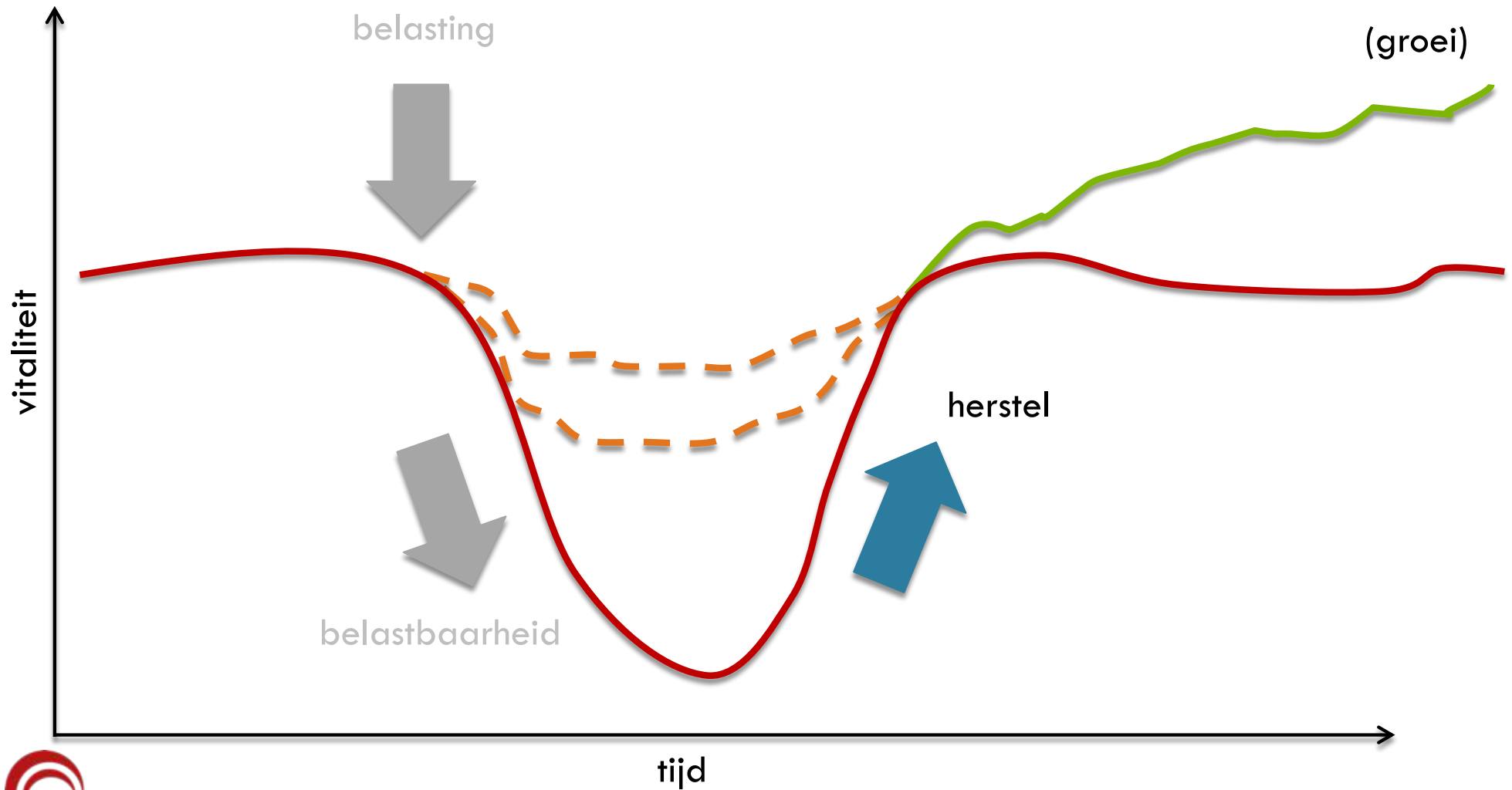
# Model



# Mentale belastbaarheid

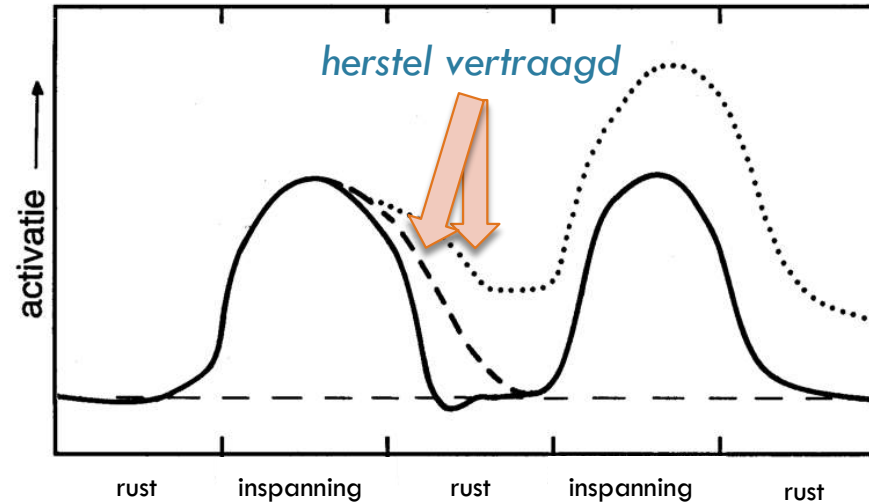
- Verwerkingsvermogen om met belasting om te gaan ('hulpbronnen')
- Doelen stellen
- Mindset
  - ▣ Focus (hier en nu)
  - ▣ Zelfvertrouwen
  - ▣ Optimisme
- Neurofeedback (ademhaling, hartcoherentie vóór training)
- Voeding (vertrouwen)
- Overtuigingen

# Model



# 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.





# Mentaal loskomen



*Chris Brasher and I drove up to Scotland overnight for a few days' climbing. We turned into the Pass of Glencoe as the sun crept above the horizon at dawn. A misty curtain drew back from the mountains and the "sun's sleepless eye" cast a fresh cold light on the world. The air was calm and fragrant, and the colors of sunrise were mirrored in peaty pools on the moor. Soon the sun was up and we were off climbing. The weekend was a complete mental and physical change. It probably did us more harm than good physically. We climbed hard for the four days we were there, using the wrong muscles in slow and jerking movements...*

*After three days our minds turned to running again...We had slept little, our meals had been irregular. But when we tried to run those quarter-miles again, the time came down to 59 seconds!*

# Mentaal loskomen bevorderen

- Korte termijndoelen (bij)stellen, lange termijndoelen evalueren
- Gedachten over de training/wedstrijd opschrijven (en loslaten)
- 'Zinnvolle' activiteiten ondernemen (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'*

# Mentaal loskomen bevorderen

- ❑ **Korte termijndoelen (bij)stellen, lange termijndoelen evalueren**
- ❑ **Gedachten over de training/wedstrijd opschrijven (en loslaten)**
- ❑ 'Zinvolle' activiteiten ondernemen (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'*

# Logboek bijhouden

- Schrijf relevante trainingsinformatie op (duur, tempo, type training)
- 3 dingen die GOED gingen (doel bereikt?)
- 1 ding dat BETER kan
- Een idee HOE je dit kan verbeteren
- Overige belangrijke notities (pijntjes, sociale contacten)

**Hoe ging de afgelopen training?**



# Ontspanning

- 3s in, 6s uit
- 3s in, 6s uit
- 3s in, 9s uit
- 3s in, 9s uit
- 3s in, 12s uit
- 3s in, 12s uit
- 3s in, ... uit
- 3s in, ... uit
- 3s in, 9s uit
- 3s in, 9 s uit
- 3s in, 6s uit
- 3s in, 6s uit





Meer weten? Vragen? Ideeën?

[www.thementalside.com](http://www.thementalside.com)  
[www.nlsportpsycholoog.nl](http://www.nlsportpsycholoog.nl)

 @yannickbalk

[y.balk@thementalside.com](mailto:y.balk@thementalside.com)

Dank voor uw aandacht!