

# Druk, druk, druk! Tijd, motivatie en plezier

Yannick Balk, MSc.  
8 maart, 2018

## Even voorstellen

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



## Heb je ooit...

- ▶ Een training overgeslagen omdat je je tijd niet goed had ingedeeld?
- ▶ Een training overgeslagen omdat je heel graag wou bankhangen/met vrienden afspreken/uitslapen?
- ▶ Een training overgeslagen omdat je geen zin had?
- ▶ Je training ingekort omdat je geen zin had?
- ▶ Een training gestopt omdat het te warm/koud/regenachtig was?

Tijd, motivatie & plezier

**Welke obstakels ervaar je zoal?**



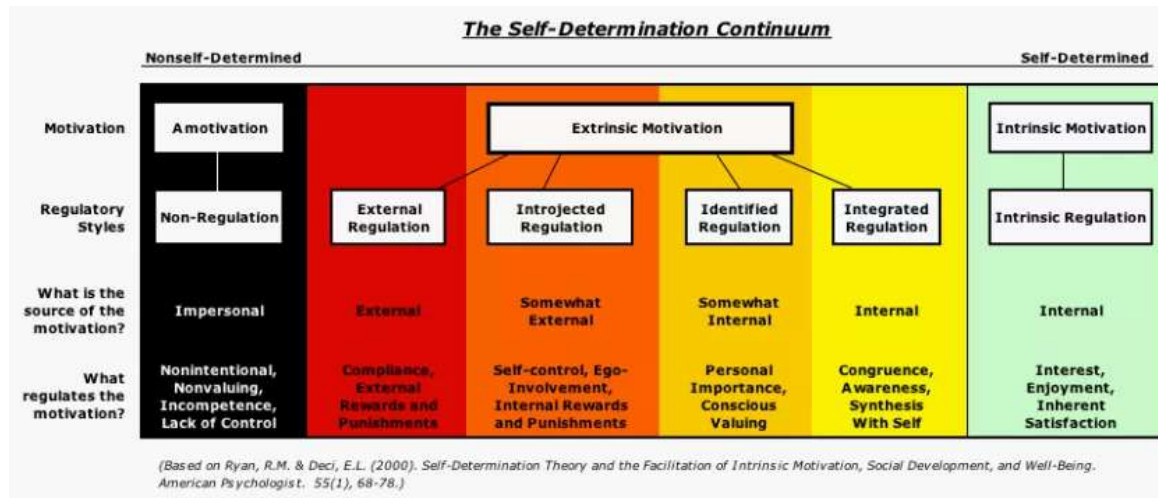
# Time-management

- ▶ **Dagelijkse rituelen**
  - ▶ Maak hardlopen een onderdeel van jouw leven
- ▶ **Vind een maatje**
  - ▶ Samen hardlopen is meestal leuker en vooral een goede stok achter de deur
- ▶ **Plan voor jezelf een tijd die niet onderhandelbaar is**
  - ▶ Denk aan optimale moment voor jou

*You have time to run, if it's a **priority** for you*

# Motivatie

- ▶ Wat is motivatie?



- ▶ Motivatie is dynamisch!

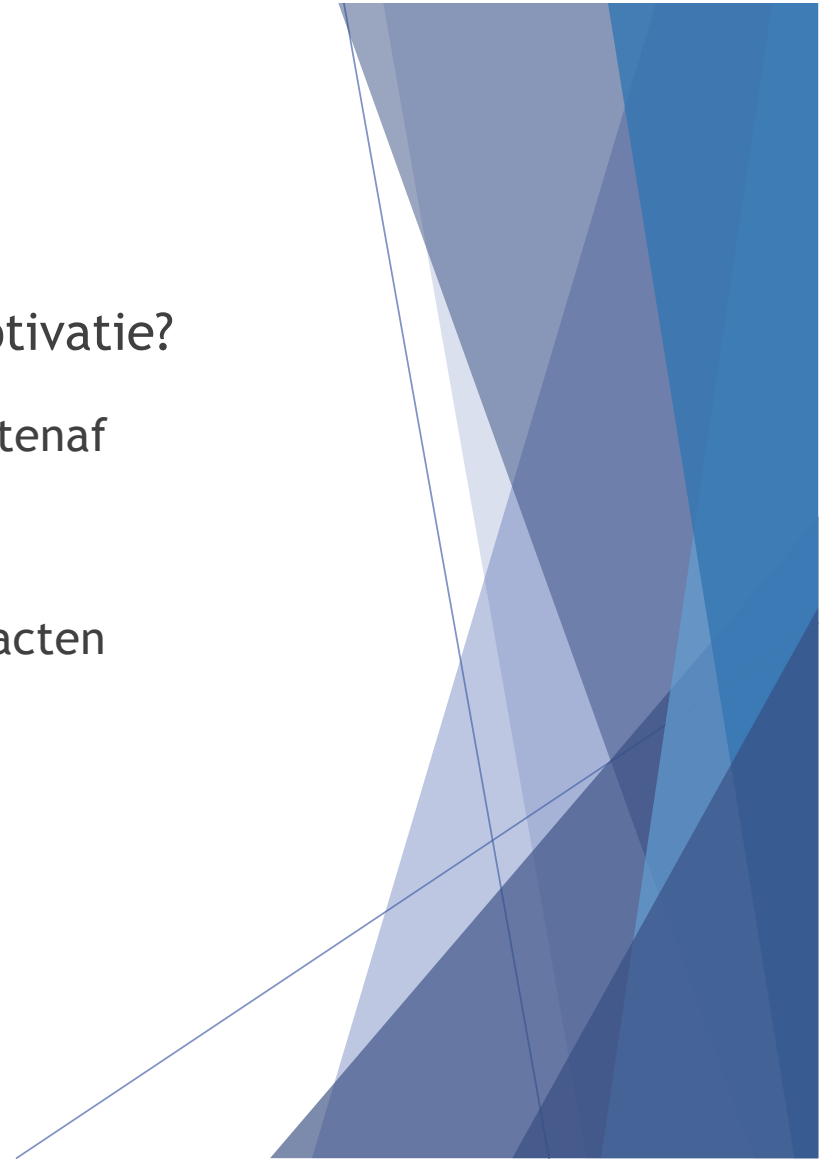
# Motivatie

## ▶ Intrinsieke motivatie?

- ▶ Plezier
- ▶ Leren
- ▶ Groei
- ▶ Bevrediging
- ▶ Uitdaging

## ▶ Extrinsieke motivatie?

- ▶ Druk van buitenaf
- ▶ Gezondheid
- ▶ Sociale contacten
- ▶ Waardering
- ▶ Competitie



# Motivatie

- ▶ Kleine groep heeft moeite met motivatie
  - ▶ Gezondheidsvoordelen
- ▶ Hardlopen zorgt voor:
  - ▶ Een jonger brein
  - ▶ Betere cognitieve prestaties
  - ▶ Sterker lichaam (knieën, botten, pezen)
  - ▶ Beter seksleven
  - ▶ Slanker lijf
  - ▶ Betere slaap
  - ▶ Hogere levensverwachting
- ▶ Al bij 2x per week 30 minuten (!)





## Motivatie: tips

- ▶ Gebrek aan motivatie?
  - ▶ Denk aan je toekomstige ik
  - ▶ Denk aan je maatje
  - ▶ Neem een coach
  - ▶ Word lid van een loopgroep/vereniging
  - ▶ Verdiep je in hardlopen (lees, luister, leer)

# Motivatie: de rol van de coach

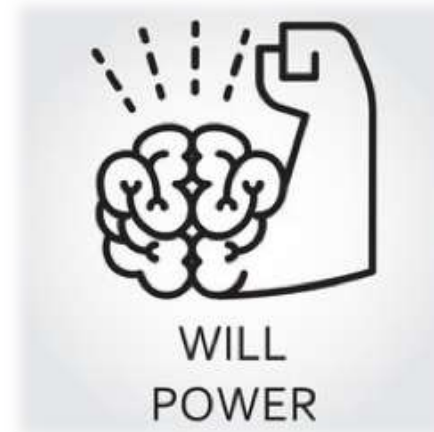
Wat bevordert intrinsieke motivatie?

- ▶ Autonomie (inspraak)
  - ▶ Geen controlerende of dwingende taal, luisteren, keuze aanbieden
- ▶ Vertrouwen (competent laten voelen)
  - ▶ Realistische en uitdagende doelstellingen, positieve feedback geven
- ▶ Verbondenheid (sociale veiligheid)
  - ▶ Interesse tonen, empathische en respectvolle omgang
  - ▶ Steun (emotioneel, sociaal, instrumenteel)



# Zelfregulatie

- ▶ Initiëren van sportieve activiteiten kost *inspanning* (zelfcontrole)
  - ▶ Routines inbouwen
  - ▶ Spullen klaarleggen
  - ▶ 's Ochtends sporten (eet avond ervoor)



# Mentale tools: doelen stellen

## RESULTAAT DOELEN

- Willen winnen (titel)
- Tegenstander(s) verslaan

### Nadeel:

Doel halen is afhankelijk van prestatie tegenstander(s)

### Voordeel:

Hoog gemotiveerd!

## PRESTATIE DOELEN

- PR halen
- Jezelf verslaan
- Snelheid

### Nadeel:

Teveel met jezelf en te weinig met het team / omgeving bezig

### Voordeel:

Zelf de controle!

## PROCES DOELEN

- Gericht op de uitvoering

### Nadeel:

Wanneer doel bereikt?  
Lastig meetbaar!

### Voordeel:

Sluit aan bij eigen niveau



## Mentale tool: monitor jezelf

- ▶ 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)

## Mentale tools: flexibiliteit

- ▶ Flexibiliteit vraagt om **discipline**
  - ▶ *Bijstellen* vs. uitstellen vs. afstellen
- ▶ Variatie
  - ▶ Train anders in het weekend



*Don't let perfect be the enemy of the good*

# Dank voor jullie aandacht!

Meer weten? Vragen? Ideeën?

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

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



@yannickbalk

