

CONSENSUS SPORTPSYCHOLOGIE

Bestemd voor de sportmedische keuring en begeleiding van
topatleten, topsportbeloften en leerlingen van een
topsportschool

PROFIELOPMAAK

De psychologische profielopmaak bestaat uit drie fasen. De eerste fase gebeurt tijdens de eerste ontmoeting en bestaat uit een screeningsinterview. Dit onderdeel zou aan elke sporter in het basispakket worden aangeboden. In een tweede fase kunnen aan de hand van testen en vragenlijsten meer specifieke sportpsychologische kenmerken in kaart gebracht worden. De sportpsycholoog die de testen afneemt bepaalt – in samenspraak met de atleet (of zijn ouders en/of begeleiders) – welke dimensies worden getest. Een testbatterij werd samengesteld waarin de essentiële testen en vragenlijsten zijn vervat. Een derde stap in het opmaken van een profiel is de observatie. Deze stap zal niet altijd mogelijk zijn. In elk geval zijn de observaties van een sporter tijdens een training of een wedstrijd een zeer nuttige aanvulling bij andere onderzoeken. Het biedt de sportpsycholoog de kans bepaalde antwoorden en testcores beter te duiden. Wat dit betreft kan ervoor gekozen worden om bepaalde situaties doelbewust te gaan creëren. Wanneer observeren onmogelijk is zal de sportpsycholoog beroep doen op de observatiegegevens van de sporter zelf en zijn omkadering.

Na dit onderzoek kan een profiel worden opgemaakt waarbij de positieve punten naast de werkpunten worden gezet. Ruwe scores, normscores en interpretaties van de werkpunten worden genoteerd in het individuele dossier en kunnen bijgevolg snel worden uitgewisseld.

In samenspraak met de atleet en andere betrokkenen (o.a. ook het team van deskundigen van het sportmedisch keuringscentrum zelf) kan dan een begeleidingstraject worden uitgestippeld. Het spreekt vanzelf dat zich hier ontelbaar veel scenario's kunnen voordoen. Een aantal begeleidingsmodules werden uitgewerkt (zie bijlage). De voorgestelde modules kunnen als "ruggengraat" dienen voor het opmaken en uitvoeren van een begeleidingsplan.

1. Eerste screeningsinterview

Inhoudelijk is een screening van topsporters gericht op het brede domein van hun psychologisch functioneren in competitief verband. Het doel is het formuleren van relevante aangrijpingspunten voor een individueel psychologisch advies en eventuele opvolgende begeleiding om dit functioneren te optimaliseren. Aangrijpingspunten voor advies vinden we in de sterke en zwakke punten in het functioneren van de atleet en informatie wordt verkregen via het screeningsinterview. Verschillende dimensies (persoonlijkheid, motivatie, stresshanteringsvaardigheden, trainings- en wedstrijdbeleving, relaties met trainer/ ouder en mentale vaardigheden) worden uitgediept om een totaalbeeld te krijgen.

Hieronder wordt een checklist voorgesteld die door de psycholoog in een sportmedisch keuringscentrum kan gebruikt worden om dit screeningsinterview uit te voeren. Op die manier krijgen we een duidelijke en uniforme weerslag van de verkregen gegevens in het dossier.

1.1. Screeningsinterview checklist

Demografische gegevens

Naam:
Geslacht:	M/ V
Adres:
Postcode, woonplaats:
Telefoonnummer:
Beroep:
Sportmedisch keuringscentrum
Naam sportarts:
Nationaliteit:
Moedertaal:	Ned/ Eng/ Frans
Sporttak:
Club:
Aantal uren training per week:
Aantal jaar ervaring:

Opleiding: Lager Onderwijs
 Secundair onderwijs
 Secundair beroepsonderwijs
 Hoger onderwijs
 Universitair onderwijs

Studierichting:
 Totaal jaren onderwijs:

Gezinssituatie: Single Zoon/ Dochter
 Vaste relatie
 Gehuwd
 Gescheiden
 Weduwe(naar)
 Andere

1.2. Sterke punten en werkpunten in de huidige sportbeoefening

Draaglast

Medische problemen: sportongevallen, overbelastingsletsels, ziekte, familiale aandoeningen
Studie, beroep, (legerdienst)
Trainingseisen: intensiteit, frequentie, afstand (huis-training)
Problemen met accommodatie, materiaal en verplaatsing
Belastende ervaringen (pestgedrag, emotionele problemen, parentisering...)

Begeleiding

Dwang en manipulatie van ouders
Welke sport beoefenden de ouders: niveau, intensiteit, frequentie
Wat willen de ouders bereiken
Dwang en manipulatie van trainer
Welke sport beoefende de trainer: niveau, intensiteit, frequentie
Wat wou de trainer zelf bereiken
Wat wil de trainer met de atleet bereiken
Gebrek aan steun vanwege ouders, trainer, club(sfeer), federatie

Draagkracht

Specifieke karaktertrekken
Competitiestress
Competitievermoeidheid
Motivatie
Interessen, waarden, prioriteiten
Inzet, prestatieproblemen
Besef onderprestatie, stagnatie, te veel of te weinig concurrentie
Trainingsproblemen (teveel/ te weinig/ onregelmatig/ te eenzijdig)

Stabiliteit

School (resultaten van de vakken, gedrag in de klas)/ werk
Vrienden (uitgaan, relatie, vertrouwensrelatie, doen de vrienden ook aan sport, steun)
Verschillende rollen (kind, leerling/ student, familielid, vriend(in), werknemer, ...)
Wat ziet de sporter gebeuren als hij/ zij door een blessure niet meer kan sporten (onvrijwillige drop-out)
Welke dromen wil de sporter in zijn/ haar leven realiseren?
Zelfvertrouwen

Mentale vaardigheden

Visualisatie
Concentratie
Mentale voorbereiding
Frustratiehantering
Relaxatie
Doelen stellen
Self-Talk
Cognities en positief denken
Communicatie en sociale vaardigheden
Omgaan met blessures

2. Sportpsychologische testbatterij

Deze testbatterij omvat diverse testen. Het is absoluut niet de bedoeling dat de sportpsycholoog van het sportmedisch keuringscentrum ze altijd allemaal afneemt. Dit is ook niet nodig. De sportpsycholoog zal – in overleg met de atleet en betrokkenen – bepalen welke testen mogelijk (gezien de leeftijdsbeperking), nuttig en noodzakelijk zijn. In de handleidingen van elke test staat duidelijk vermeld wat de precieze doelgroep van de test is.

NEO-FFI

Persoonlijke-
vragenlijst

De NEO-FFI (Five Factor Inventory) is een zelfrapportage vragenlijst, die de vijf belangrijkste dimensies of domeinen van de persoonlijkheid bij volwassenen meet. De test resulteert in vijf domeinscores zonder verdere differentiatie. Deze domeinen of dimensies zijn: neuroticisme, extraversie, openheid, altruïsme en consciëntieusheid. De NEO-FFI telt 60 items en neemt ongeveer 15 minuten in beslag. De respondenten vullen het antwoordformulier aan de hand van een vragenboekje in. Op een 5-punt Likertschaal wordt aangegeven in welke mate de uitspraak de mening van de respondent weergeeft (helemaal oneens, oneens, neutraal, eens, helemaal eens). NEO-FFI kan niet gescoord worden als 10 of meer antwoorden ontbreken. De ruwe scores worden per domein berekend en omgezet in genormeerde scores. Er zijn aparte normtabellen beschikbaar voor mannen, vrouwen en beiden; alsook leeftijdsnormen (jongeren <25, middengroep 25-50, ouderen >50). Tenslotte zijn er ook normen beschikbaar voor gebruik in een selectiesituatie. Deze laatste zijn aan te bevelen indien er redenen zijn om aan te nemen dat respondenten motieven hebben om zich zo gunstig mogelijk te presenteren.

Consensustekst 'Sportmedische Keuring en Begeleiding' 6 – Sportpsychologie

UCL

Copingsgedrag

De Utrechtse Coping Lijst (UCL) is een zelfrapportage vragenlijst, die verschillende vormen van copingsgedrag meet enerzijds en anderzijds meer inzicht verschaft in de mediërende rol van copingsgedrag tussen psychosociale factoren en gezondheidsstoornissen. De UCL bestaat uit 7 subschalen: actief aanpakken, palliatieve reactie, vermijden/afwachten, sociale steun zoeken, passief reactiepatroon, expressie van emoties en geruststellende gedachten. De test bestaat uit 47 items en neemt algemeen niet meer dan 5 minuten in beslag. De respondent geeft op een 4-punt Likertschaal aan in welke mate de uitspraak de mening van de respondent weergeeft (zelden of nooit, soms, vaak, zeer vaak). De schaalscores worden berekend door de items per schaal op te tellen. Er bestaan aparte normtabellen voor mannen en vrouwen. Deze zijn ingedeeld naar leeftijd. Voor mannen vindt men 5 indelingen terug: algemeen van 19 tot 65 jaar, specifiek van 19 tot 35 jaar, van 35 tot 45 jaar, van 45 tot 55 jaar en van 55 tot 65 jaar. Voor vrouwen geldt de volgende indeling: algemeen van 18-65 jaar, specifiek van 18 tot 25 jaar, van 25 tot 35 jaar, van 35 tot 45 jaar en van 45 tot 65 jaar. Verder is er tevens een normtabel beschikbaar voor mannelijke en vrouwelijke scholieren tussen 14 en 20 jaar en voor studenten tussen 20 en 30 jaar.

**CBV en angst-
thermometer**

Wedstrijdangst als
persoonlijkheidseigen-
schap

De Competitie-Belevings-Vragenlijst (CBV) is een zelfbeoordelingsvragenlijst waarmee wedstrijdangst als dispositie (persoonlijkheidseigenschap) wordt gemeten. Op de voorzijde van de test vult de respondent zijn persoonlijke gegevens in. Er wordt tevens gevraagd kort aan te geven waar hij aan denkt en hoe hij zich over het algemeen voelt voor hij aan een wedstrijd begint. Verder bestaat de CBV uit 15 uitspraken die betrekking hebben op gevoelens en gedachten vóór een wedstrijd. 5 van de uitspraken dienen als afleidingsitems om de mogelijk door de test zelf opgewekte angst te minimaliseren. De overige 10 hebben betrekking op het concept wedstrijdangstdispositie. Enkel deze 10 worden gescoord. De respondent duidt aan in welke mate hij het gevoel (de gedachte) heeft: bijna nooit, regelmatig of bijna altijd. De afname duurt hooguit 15 minuten. De antwoorden van de 10 items krijgen respectievelijk de scores 1, 2 en 3. De totaalscore op de CBV kan dus variëren tussen 10 en 30. De totaalscore stemt overeen met een decielscore. Een hogere score geeft de aanwezigheid van een sterkere wedstrijdangstdispositie weer. Bij de normering wordt een onderscheid gemaakt tussen mannen en vrouwen en tussen individuele sporters, teamsporters en de totale groep (team-, individuele- en overige sporters). Wanneer 2 of meer antwoorden ontbreken, is het beter geen score toe te kennen. Onder de 15 uitspraken is een zogenaamde angstthermometer opgenomen. De respondent dient door middel van een kruisje op een lijn van 10 cm aan te geven hoe zenuwachtig hij zich over het algemeen voelt voor hij aan een wedstrijd begint. De angstthermometer wordt gescoord door met behulp van een liniaal te bepalen waar het hart van het kruisje ligt. De score op de angstthermometer wordt dan omgezet in een normscore. Er zijn aparte normen voor mannen en vrouwen en voor individuele- en teamsporters.

SMV

Motivatie vragenlijst
bij competitiesporters

De sportmotivatie vragenlijst (SMV) is een zelfbeoordelingsvragenlijst die probeert inzicht te verkrijgen in de motivatiestructuur van een atleet m.b.t. het beoefenen van een sport. De SMV bevat 3 delen. Op de eerste pagina staan instructies en dient de respondent persoonlijke gegevens in te vullen. Op de tweede pagina dienen 4 open vragen te worden ingevuld. Deze vragen worden niet gescoord, maar zijn bedoeld om de aandacht van de atleet te richten op het onderwerp. Tenslotte vindt men op de derde pagina de eigenlijke vragenlijst, die 83 uitspraken bevat waarvan de respondent wordt gevraagd aan te geven in welke mate ze gelden voor hem. De respondent heeft de keuze tussen 5 mogelijkheden: nooit, zelden, soms, dikwijls, altijd). De 83 items zijn niet overlappend verdeeld over 6 subschalen: sociaal contact, strijdvaardigheid, beter presteren, sociale waardering, hard werken en sociale afkeuring. De scoring resulteert in een totale ruwe score per schaal. De interpretatie gebeurt aan de hand van normscores en de gemiddelde ruwe scores per schaal. Een hogere normscore, dus hoe meer in vergelijking met de normgroep, duidt op een sterkere aanwezigheid van het betrokken motief. De normscores zijn ingedeeld in 5 groepen of zones volgens de Coetsier-verdeling. De gemiddelde ruwe scores dienen om intrapersoonlijke vergelijkingen te maken.

Consensustekst 'Sportmedische Keuring en Begeleiding' 6 – Sportpsychologie

Competitie- belevings- vragenlijst

Beleving tijdens
wedstrijd

De competitiebelevingsvragenlijst is een zelfbeoordelingsvragenlijst die informatie verzamelt over de beleving tijdens een goede versus tegenvallende wedstrijd. Vooreerst moet de respondent zijn persoonlijke gegevens invullen. Vervolgens dient hij op een lijn van 10 cm aan te kruisen in welke mate 3 vragen i.v.m competitieangst op hem van toepassing zijn. Verder wordt in 2 open vragen gepeild naar zijn gevoelens en gedrag bij zijn beste en slechtste wedstrijd. Tenslotte volgt de eigenlijke vragenlijst. Deze telt 183 uitspraken, waarvan de respondent aangeeft in welke mate ze op hem van toepassing zijn: nooit, zelden, soms, dikwijls of altijd. Elk antwoord krijgt een score tussen 1 en 5. De test bestaat uit 5 subschalen, namelijk inschatting van eigen capaciteiten, aanwending van mentale technieken, inschatting van de belangrijkheid van de taak, storende gedachten en negatieve stemming. Aangezien er nog geen normscores bestaan, wordt aangeraden per schaal de gemiddelde score te berekenen. Hoe hoger deze is, hoe belangrijker de dimensie wordt beschouwd door de atleet.

Teambelevings- vragenlijst

Hoe beleeft elk
teamlid het
team?

De Teambelevingsvragenlijst is een de Nederlandse bewerking van de Group Environment Questionnaire van Carron. De vragenlijst meet de manier waarop een teamsporter het team en zijn individuele behoeften binnen het team-functioneren beleeft. Er worden 18 items onderzocht: 9 items betreffen de beleving van en de betrokkenheid bij de taakdoelstelling van het team, 9 andere items gaan over het sociale aspect van de teambeleving. Op die manier krijg je een duidelijk beeld over de neiging van de groep om een geheel te blijven en de gezamenlijke doelen te blijven nastreven met inachtneming van de emotionele behoeften van de individuele groepsleden.

Consensustekst 'Sportmedische Keuring en Begeleiding' 6 – Sportpsychologie

ABC- zelfbeoordelings- vragenlijst

Zenuwachtigheid en
stress in de
competitiesport

De ABC-zelfbeoordelingsvragenlijst (Du Bois) wil de antecedenten, beleving en consequenties van faalangst nagaan bij atleten. De test bestaat uit een aantal open vragen rond de thema's zenuwachtigheid en stress. Verder krijgt de respondent 62 uitspraken waarvan hij op een 5-punten likertschaal moet aangeven in welke mate de uitspraken op hem van toepassing zijn (nooit, zelden, soms, dikwijls of altijd). Daarna vult de respondent zijn persoonlijke gegevens in. Tenslotte geeft de respondent de graad van zenuwachtigheid in competitiesituaties aan op een schaal van 1 tot 10 (van zeer weinig tot zeer veel). De vragenlijst onderscheidt 4 subschalen: angst voor verlies en erkenning, twijfel omwille van interne prestatiedeterminanten, twijfel omwille van externe prestatiedeterminanten en angst voor affiliatie.

(TEOSQ)

doeloriëntatietest

De Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) is een zelfrapportage vragenlijst die verschillen in doeloriëntatie meet bij personen in prestatietaken. De TEOSQ bestaat uit 2 onafhankelijke subschalen: taak- en egogerichtheid. Bij taakgerichtheid komt de motivatie uit de ambitie zichzelf te verbeteren en bij te leren, bij egogerichtheid, daarentegen, komt de motivatie uit de ambitie beter te zijn dan de anderen. De TEOSQ telt 13 items in de vorm van uitspraken. De respondent geeft op een 5-punt Likertschaal aan in welke mate de uitspraak op hem van toepassing is (helemaal niet akkoord, eerder niet akkoord, soms wel/soms niet akkoord, eerder wel akkoord, helemaal akkoord). Elke vraag krijgt een score tussen 1 en 5. Er bestaan huidig nog geen normscores, bijgevolg gebeurt interpretatie best op basis van de score t.o.v. de totaalscore (voor taakgerichtheid is dit 35, voor egogerichtheid 30). De scores liggen gemiddeld hoger dan de helft van het maximum.

3. Observaties

Het is niet vanzelfsprekend om observatiegegevens te verwerken in het profiel. In de meeste gevallen zal de psycholoog beroep moeten doen op de verslaggeving van derden (trainers, ouders...) tijdens trainingen en wedstrijden of op zelfobservatie. Indien dit organisatorisch haalbaar is kan de psycholoog zelf gaan observeren tijdens stages of wedstrijden. In het beste geval zorgt hij zelf voor opdrachten die dan specifiek gedrag aanspreken.

BEGELEIDINGSTRAJECTEN

Het opmaken van een sportpsychologisch profiel maakt het mogelijk werkpunten in kaart te brengen. In samenspraak met de atleet en andere betrokkenen kan dan een begeleidingstraject worden uitgestippeld. Het spreekt voor zich dat zich hier ontelbaar veel scenario's kunnen voordoen. Hieronder worden slechts een aantal begeleidingsmodules voorgesteld. Een begeleidingsmodule stelt een ruggengraat voor, een leidraad of stappenplan, dat een blijvende back-up is voor de begeleiding.

1. Module 1: Wedstrijdvoorbereiding

1.1. Inleiding

Professioneel bezig zijn met sport vraagt een gedegen visie naar de toekomst. Er zijn korte, middellange en lange-termijn doelstellingen. Atleten kunnen dit enkel volhouden door een ijzersterke discipline. Dit betekent constant en consequent een bepaalde routine voor ogen houden. Door binnen vast krijtlijnen te werken, behoudt men de slagkracht om onvoorziene omstandigheden het hoofd te bieden.

Routines zijn daartoe een ideaal instrument. Door routines in te bouwen gaat men controleerbare fouten uit de weg, hoeft men zich geen zorgen te maken en het is een uitstekende voorbereiding naar concentratie voor wedstrijden, spanningsniveau en zelfvertrouwen.

1.2. Indicatie

Voor iedere atleet.

1.3. Interventie

Wedstrijdvoorbereiding wordt gekenmerkt door verschillende fases. In wat volgt komen de verschillende fases aan bod. De aandachtspunten die erbij worden vermeld zijn geenszins volledig. Afhankelijk van de doelstellingen, vaardigheden en werkpunten van de atleet besteedt hij of zij meer of minder aandacht aan een aantal fases:

Lange-termijn pre-competitie

Stopt een week voor de wedstrijd

- Zijn alle documenten in orde: paspoort, verzekering, geneeskundige attesten, etc
- Zijn er afspraken gemaakt met school, werk, etc.
- Hoe ga je om met cultuurverschillen, klimaat, jetlag, etc.
- Info verzamelen over omgeving, wedstrijdplaats, concurrenten, accommodatie, voeding, etc.

Korte-termijn pre-competitie

De week voor een wedstrijd

- Bestudeer de info rond de wedstrijdplaats
- Bestudeer de concurrenten
- Maak een inventaris van het materiaal dat mee moet
- Maak een inventaris van persoonlijke spullen die mee moeten
- Koop de nodige voedingswaren en dranken aan.
- Controleer het tijdschema: vertrek, aankomst, wedstrijd, afspraken, ...

De avond voor competitie

- Check afspraken met teamgenoten en/of coach
- Let op voeding en drank
- Controleer uw materiaal
- Wedstrijdstrategie
- Positief denken, concentratie, relaxatie, visualisatie
- Slaap

De morgen voor de competitie

- Loslopen
- Gesprek met coach of teamgenoten,

- Relaxatie
- Positief denken

Op de wedstrijdplaats

- Zoek de weg in het complex: kleedkamers, toilet, ingang, ..
- Bestudeer de wedstrijdplaats – visualisatie van succes in deze omgeving
- Zoek persoonlijk plekje voor mentale voorbereiding
- Spanningsniveau in kaart brengen en op peil brengen

Opwarmen

- Fysiek
- Laatste keer overlopen van sterke en zwakke punten van tegenstanders
- Laatste keer overlopen van de strategie
- Laatste keer visualisatie van succes in deze omgeving

Competitie

Na de wedstrijd

- Reageer; laat gevoelens even de vrije loop
- Relaxeer: cooling-down zowel op fysiek als mentaal vlak
- Verfris:
- Overloop de voorbije wedstrijd
- Concentreer je terug op de toekomst
- Stap opnieuw in je doelstellingen

2. Module 2: visualisatie

2.1. Inleiding

Door visualisatie kunnen we situaties creëren (uitvinden, dromen, voorstellen...) en recreëren (terug voor de geest halen, terugdenken, heroproepen, herinneren...). Een atleet kan naar topatleten kijken en hun bewegingen opslaan. Ook eigen bewegingen kunnen worden opgeslagen en op geschikte momenten worden gevisualiseerd. Op die manier kun je eigen prestaties evalueren. Je kunt zo sterke en mindere punten bepalen. Je kunt werkpunten formuleren en je doelstellingen aanpassen. Door minder van visualisatie kun je uitstekende prestaties terughalen en op zoek gaan naar alle factoren die deze prestatie mogelijk maakten. Visualisatie wordt dus gebruikt om ervaringen of gebeurtenissen terug voor ogen te zien, anderen te imiteren of je eigen prestaties terug te zien. Visualisatie kan ook gebruikt worden om nieuwe situaties in ons denken te creëren en heel gedetailleerd op wedstrijdsituaties te anticiperen. Bij visualisatie kunnen alle zintuigen worden ingeschakeld.

2.2. Indicatie

Voor iedere atleet.

2.3. Interventie

Eerste stap: uitleg

Uitleggen van begrip visualisatie – imagery

Aangeven verschillen tussen externe/interne visualisatie:

video van zichzelf, voorbeelden

ingebeelde training

zichzelf bekijken/door eigen ogen kijken

Samenhang met relaxatie duidelijk maken

Tweede stap: Onderzoek

Onderzoeken op welke manier atleet best visualiseert: kinesthetisch/visueel.

Onderzoeken welke methodes en welke beelden atleet reeds gebruikt

Derde stap: Instructie

Relaxatieoefeningen: buikademhaling, actief/passief/meditatief

Bekijken van video's onder begeleiding

Opbouwen van imagery

Afspreken van individueel oefenschema

Vierde stap: Toepassing

Regelmatig herhalen van relaxatieoefeningen, evolueren van effectiviteit

Bepalen van momenten tijdens het sportgebeuren waarin toe te passen

Regelmatig herhalen van visualisatieoefeningen, zowel video's van zichzelf als van anderen, als imagery

3. Module 3: Doelen stellen

3.1. Inleiding

Topsport draait bij uitstek om het bereiken van doelen. Meestal zijn atleten en hun begeleiders hiermee slechts in beperkte mate bewust bezig, waarbij dan vaak een bepaald resultaat (bv winnen van de competitie) voorop gesteld wordt.

Hoewel zo'n *resultaatsdoel* belangrijk is, moet er ook aandacht gegeven worden aan 2 andere soorten doelen. Bij *taakdoelen* draait het om een vergelijking met zichzelf: men wil de eigen prestatie verbeteren. *Procesdoelen*, tenslotte, zijn een beschrijving van de gedragingen die gesteld moeten worden om bepaalde resultaats- of taakdoelen te bereiken.

Daarenboven moeten doelen eigenlijk positief geformuleerd zijn en voldoen aan het SMART-criteria: specifiek, meetbaar, aanpasbaar en aanvaardbaar voor de atleet zelf, realistisch, en tijdsgebonden.

Specifiek bij teamsporten (maar ook in de samenwerking tussen trainer en individuele atleet) moet er over gewaakt worden dat de verschillende doelstellingen van de verschillende teamleden compatibel zijn. Veel problemen binnen een groep kunnen immers gerelateerd worden aan onuitgesproken, tegenstrijdige doelen!

3.2. Indicatie

Een fundamentele mentale vaardigheid die elke atleet en begeleider zou moeten beheersen samenwerking en teambuilding
overgangsmomenten (bereiken doel, einde sportcarrière, ...)

3.3. Interventie

Eerste stap: onderzoek

- Maakt de atleet systematisch en bewust gebruik van doelen stellen?
- Wat zijn de doelen van de atleet (soort doel)?
- Voldoen deze doelen aan SMART?
- Heeft atleet kennis van de drie soorten doelen?

Tweede stap: instructie

-Educatie 3 soorten doelen en hun respectievelijk nut
uitwerken (onder begeleiding) van een eigen planning met doelen op korte, middellange, en lange termijn

Derde stap: toepassing

-Verdere opvolging van de gestelde doelen en de bijsturing ervan indien nodig
integreren van de techniek in het sportleven (cyclisch proces: doelen stellen – nastreven – evalueren – doelen bijstellen -)

4. Module 4: Motiveren tot gedragverandering

4.1. Inleiding

Binnen topsport worden op veel vlakke langdurig zware eisen gesteld: volhouden trainings- of revalidatieschema, letten op levensgewoonten (b.v. sportvoeding, niet roken, voldoende slapen), Het kan erg nuttig zijn om ondersteuning te geven / krijgen in dit proces van gedragsverandering (GV).

Het transtheoretisch model van gedragsverandering waar verder op wordt ingegaan, is een gekend model hiervoor, en heeft volgende uitgangspunten:
de cliënt moet zelf kiezen om het gedrag te veranderen
deze verandering vraagt tijd en verloopt in fasen
de ondersteuning moet aangepast zijn aan de fase

Hoewel dit model zich uitstekend leent tot gebruik door sportpsychologen, heeft het zeker nut om ook begeleiders (coaches & trainers, medische en paramedische staf ouders, ...) hierin op te leiden.

4.2. Indicatie

op vraag van atleten die zelf een bepaald gedrag willen veranderen
ter ondersteuning van een atleet die een gedragsverandering opgelegd krijgt, INDIEN de atleet hier zelf open voor staat, en INDIEN het gaat om een (medisch) verantwoorde verplichting

Uitsluiting:

klinische problematiek (eetstoornis, obsessief-compulsieve stoornis, ...)
(medisch) onverantwoorde gedragsverandering
verplichte verandering waar de atleet niet achter staat

4.3. interventie

Eerste stap: onderzoek

baselinemeting van het gedrag

vaststelling van de huidige fase & eventueel voordien genomen stappen

→ Verdere begeleiding aangepast aan de fase waarin de cliënt zich bevindt.

Transtheoretisch model van gedragsverandering:

Fase 1: Pre-contemplatie

Kenmerken: geen intentie om te veranderen wegens gebrek aan kennis over huidige gedrag en/gebrek aan motivatie

Begeleiding:

- informatie geven

- motiveren door luisteren, empathie & vragen te stellen

Doel: atleet wil nadenken over al dan niet veranderen; indien te grote weerstand moet de mogelijkheid tot verdere dialoog bewaard worden

Fase 2: Contemplatie

Kenmerken: vage intentie tot gedragsverandering, maar nog (sterke) twijfel

Begeleiding:

- beslissingsbalans

Doel: atleet beslist tot verandering [of niet = terug naar pre-contemplatie]

Fase 3: Preparatie

Kenmerken: duidelijke intentie tot gedragsverandering op korte termijn

Begeleiding:

- inventariseren & oplossen van hindernissen
- contract

Doel: realistische doelen stellen voor GV

Fase 4: Actie

Kenmerken: begin van de veranderingen in gedrag

Begeleiding:

- tegenconditionering
- stimuluscontrole
- contingentiemanagement
- oplossen hindernissen
- sociale steun

Doel: uitproberen gedragsverandering & bijsturen doelstellingen

Fase 5 & 6: Consolidatie & Terminatie

Kenmerken: de GV is reeds een langere periode opgestart, maar er zijn nog risicosituaties (=consolidatie)

Begeleiding:

- idem fase 4, met nadruk op blijvende sociale steun

Doel: behouden of uitbreiden doelstellingen en volhouden gedragsverandering

Herval

Kenmerken: éénmalige of herhaaldelijke terugval naar ongewenst gedrag

Hantering:

- op voorhand bespreken
- afhankelijk van fase waarin hervallen werd

Doel: behouden motivatie en hernemen gedragsverandering

5. Module 5: cognitieve herstructurering

5.1. Inleiding

Elk gedrag wordt beïnvloed door het gevoel dat je op dat moment hebt. In de topsport wordt dit heel duidelijk. Om een topprestatie te leveren moet men het "juiste gevoel" hebben. Dat is niet zo eenvoudig, want op heel veel momenten voelt men zich echt niet optimaal. De grote reden daarvoor is dat gevoelens uitgelokt worden door gedachten. Storende gedachten zijn gedachten (cognities) die je negatieve gevoelens bezorgen en die je beletten goed te presteren. Bij mentale training kun je leren hoe je die gedachten kunt opsporen en vervangen door meer efficiënte gedachten.

5.2. Indicatie

Iedere sporter.

5.3. Interventie

Eerste stap: voorstellen model

Uitleggen van cognitief model:

Hiërarchie kerngedachten, tussenliggende ideeën, automatische gedachten.

Samenhang tussen gebeurtenis, gedachten, gevoelens en gedrag ("de vier G's").

Tweede fase: analyse

Onderzoeken en bevragen van opvattingen en overtuigingen van de atleet.

Opmaken van hypothesen rond sterktes en zwaktes op cognitief vlak.

Werkblad vier G's als hulpmiddel om de atleet te leren zelf een onderscheid te maken tussen cognities, emoties en gedrag en deze elementen in concrete situaties te leren herkennen.

Situaties leren ontrafelen in betekenisvolle momenten en zicht krijgen op uitlokkende factoren en cues

Zicht krijgen op zelfbeeld, Alterbeeld, Ideaalbeeld.

Derde fase: uitdagen

Onderzoeken van de (realistische) waarde van opvattingen, overtuigingen, automatische gedachten.

Atleet leren zelf bewijzen te vinden van het tegendeel (Socratische methode!!)

Zoeken naar alternatieve (positieve) gedachten en correct formuleren

Zoeken naar bruikbare cues voor triggering van positieve gedachten (associaties leren vormen)

Vierde fase: toepassing

Eventueel opnieuw met GGG schema leren bewust werken met positieve gedachten, self-talk en cues.

Werken naar automatiseren van nieuwe gedachten.

Komen tot positiever zelfbeeld, als kerngedachte voor uiteindelijke automatische gedachten.

6. Module 6: De zone van optimaal functioneren

6.1. Inleiding

Atleten houden van een zeker niveau van stress tijdens hun sportactiviteiten. De spanning voor wedstrijden werkt motiverend. Toch is het algemeen geweten dat teveel stress negatief gecorreleerd wordt met presteren. Wanneer atleten niet kunnen omgaan met hoge vormen van stress blijft succesvol presteren een ijdele hoop.

Het is dus enorm belangrijk dat atleten op zoek gaan naar hun ideale spanningsniveau. Het gevoel mentaal scherp te staan en klaar te zijn voor competitie. Zonder de vaardigheden om met spanning om te gaan, is het moeilijk om constant op dat ideale niveau te functioneren.

Het ideale spanningsniveau wordt gezien binnen een continuüm van spanningsniveaus. De niveaus waarin atleten optimaal functioneren, noemt men de zone van optimaal functioneren. Wanneer een atleet zich in die (persoonlijke) zone bevindt is de kans op perfecte prestaties grootst. Het is dus enorm belangrijk dat atleten die zone voor zichzelf perfect kunnen inschatten. Daarnaast is het minstens zo belangrijk dat die atleet zijn/haar gevoelens kan sturen naar die zone van optimaal functioneren. Voor sommige atleten betekent dit dat zij zich voor wedstrijden moeten oppeppen, terwijl andere atleten eerder moet kalmeren.

6.2. Indicatie

Door iedere atleet te beheersen

6.3. Onderzoeksfase

De competitie-beleving-vragenlijst en de vragenlijst beleving voor sportwedstrijden kunnen een indicatie geven van de zone van optimaal functioneren.

6.4. Interventie

Stap 1: Zone van optimaal functioneren bepalen.

Atleten noteren gevoelens en gedachten voor en kort voor wedstrijden. De spanningsthermometer is een nuttig instrument om het effect van dit gevoel te evalueren. Visualisatie is een interessante vaardigheid om het spanningsniveau bij vroegere competities in kaart te brengen. Niet zelden blijkt een verandering in spanningsniveau toch vruchten af te werpen. Tenslotte zit elke atleet anders in elkaar.

Stap 2: Mentale check-up voor wedstrijden.

Atleten maken voor een wedstrijd tijd voor zichzelf om hun spanningsniveau in te schatten. Atleten staan stil bij wat ze denken en wat ze voelen. Dit dient ver genoeg vooraf te gebeuren om zonodig bij te sturen.

Stap 3: Technieken "om gedachten te sturen" aanleren.

Positief denken: Vertaal besognes rond een wedstrijd, eigen kunnen en gevolgen naar een positief uitgangspunt.

Visualisatie: Val terug op vroegere positieve ervaringen of vul een eigen positieve toekomst in.

Geconcentreerd ademen: het belang van de ademhalingswijze (buikademhaling) en de ademhalingsfrequentie.

Diepe relaxatie: Normaliter niet te gebruiken vlak voor competitie. Toch interessant om een ontspannende houding te herkennen. Relaxatie is een bijzonder individuele ervaring. Er zijn tevens heel veel verschillende relaxatietechnieken. Atleten ervaren verschillende technieken en kiezen die waar zij zich best bij voelen.

Herinterpreteer gevoelens: Gevoelens krijgen veelal een negatieve connotatie. Vertaal de vlinders in de buik in een gedrevenheid om te starten. Vertaal de gedachten als een vorm van concentratie. Vertaal het snelle kloppen van het hart in het doorstromen van extra zuurstof.

Muziek: Muziek kan oppeppen of ontspannen. Zoek muziek die best bij de zone van optimaal functioneren past. De atleet zorgt ervoor dat hij/zij de muziek mentaal kan horen, zonder te moeten terugvallen op allerhande apparatuur.

Fysiologische parameters. Atleten die zich moeten oppeppen doen er goed aan vooraf wat explosieve bewegingen te stellen, zodat het lichaam reageert alsof het gespannen zou zijn.

Sleutelzinnen. Zorg voor een aantal krachtige uitlatingen die een oppeppend karakter hebben.

7. Module 7: Frustratietolerantie

7.1. Inleiding

Veel mensen kunnen redelijk goed omgaan met teleurstellingen, anderen gaat dat minder goed af. Een sporter wordt regelmatig met mislukkingen geconfronteerd. Om verder te kunnen functioneren is het nodig dat hij een hoge "frustratiedrempel" heeft.

7.2. Indicatie

Voor elke sporter aangewezen, maar zeker nodig wanneer een sporter agressief reageert op onrechtvaardige bejegening of frustratie.

7.3. Onderzoeksfase

Observaties van het gedrag tijdens wedstrijden en eventueel tijdens opdrachten.
Psychologische tests en interview.

7.4. Theoretisch model

Deze module is gebaseerd op het principe van tegenconditionering. Contraconditionering richt zich in eerste instantie op de primaire appraisal, het gevoel 'dat het niet goed zit', het gevoel 'dat je bedonderd wordt', het gevoel 'dat je tekort komt'. Dat betekent dus dat er informatie in het lange termijn geheugen is geactiveerd over frustrerende stimuli, gedragstendensen maar ook ideeën en gedachten. Bij sporters met een te lage frustratietolerantie vindt die activering per definitie te gemakkelijk en te heftig plaats.

De tegenconditionering richt zich in eerste instantie op het koppelen van in emotioneel opzicht tegengestelde gedragsneigingen aan de bestaande stimuli. De sporter gaat situaties die voorheen als uiterst frustrerend werden gezien, voortaan als minder belastend ervaren.

Het spreekt vanzelf dat hier meteen ook beroep wordt gedaan op principes die in de module over cognitieve herstructurering worden beschreven. De sporter gaat immers op zoek naar alternatieve interpretaties van de situatie waarbij hij frustratie voelt.

7.5. Interventie

Voorbereiding 1: In de gesprekken moet naar voren zijn gekomen dat de sporter teleurstellingen en onrecht slecht verdraagt. Vooral als dat onrecht de sporter zelf wordt aangedaan.

Voorbereiding 2: In dit gesprek wordt nagegaan of inderdaad sprake is van een lage frustratietolerantie en of de sporter inderdaad bereid is zijn eigen doen en laten ten aanzien van tegenslag ter discussie te stellen. Tenslotte schetst de modulegever kort en concreet de werkwijze van de module.

Stap 1: Motivering:

Frustratietolerantie gaat uit van zelfcontrole. De sporter moet het uiteindelijk zelf doen. De therapeutische activiteiten die hij moet uitvoeren zijn op zich niet moeilijk, maar vragen veel inzet. Deze activiteiten moeten namelijk consequent en gedurende langere tijd worden uitgevoerd. De nadelen van disfunctionele frustratietolerantie wordt uitvoerig besproken. Omdat een mens moet weten wat hij opgeeft, komen ook de voordelen aan bod.

Stap 2: Bewustwording:

Aan de sporter wordt gevraagd om zorgvuldig zijn reactiepatronen vast te leggen.

Stap 3: Oude successen ophalen:

Hij moet gaan nadenken over en notities maken van gebeurtenissen en situaties die ooit teleurstellend zijn geweest, maar die inmiddels zijn geaccepteerd en waarin nu kan worden berust.

Stap 4: Oude successen beter voelbaar maken:

Imaginatie, lichaamshouding, gelaatsuitdrukking en zelfverbalisaties

Stap 5: Oude successen gebruiken voor nieuwe situaties:

Imaginatie en stimulusrepresentaties van de actuele frustratie (de gevisualiseerde gebeurtenis) worden geassocieerd met nieuwe respons- (houding en gelaatsuitdrukking) en betekenisrepresentaties (zelfverbalisaties) die incompatibel zijn met de actuele gedragsneiging ten aanzien van die gebeurtenis.

Stap 6: Afronding en voortgang na afloop van de module:

Veel oefenen met contraconditionering en veel praktijkervaring met de nieuwe manier van doen en laten in concrete frustrerende situaties zijn noodzakelijk. Herval vermijden door regelmatige samenkomsten.

REFERENTIES

- Bakker, F.C., Vanden Auweele, Y. & Van Mele, V., Competitie-Belevings-Vragenlijst (CBV) en Vragenlijst Beleving voor een Sportwedstrijd (VBS). Leuven/Leusden: Acco, 2003.
- Beck, J.S., Basisboek cognitieve therapie, H.B. Uitgevers, 2004.
- Beunen, G., De Bourdeaudhuij, I., Vanden Auweele, Y., & Borms, J., Fysieke activiteit, Fitheid en gezondheid. Speciale uitgave van Vlaams Tijdschrift voor Sportgeneeskunde en Sportwetenschappen, 2001.
- Companjen T., F. Bakker, Overzicht van sportpsychologische vragenlijsten in Nederland en Vlaanderen. Sportpsychologie Bulletin, 14(2), 34 – 41, 2003.
- Davis, M., Robbins Eshelman, E., & McKay, M., Ontspan je. Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam, 2000.
- Meganck J., Doelen stellen en bereiken. (werktekst topsportschool basketbal & handbal), <http://www.spsc.be/Doelen%20stellen.doc>, 2003.
- Miller, W.R., Rollnick, S., Motivational Interviewing, preparing people change. Guilford Press, NY.
- Moran, A.P., Sport and exercise psychology, a critical introduction. Routledge, NY, 2004.
- Nideffer R. M., M. Sagal, Assessment in Sport Psychology. Fitness Information technology, Morgantown, USA, 2001.
- Singer, R.N., M. Murphey & L.K. Tennant (eds), Handbook of research in Sport Psychology, New York, 1993.
- Speet B., F. Bakker, Topsport Assessment mentale vaardigheden. Sportpsychologie Bulletin, 14(2), 42 – 46, 2003.
- Syer, J., & Connolly, C., Sporting Body, Sporting Mind. Simon & Schuster, Sydney, Australia, 1998.
- Vanden Auweele, Y., De Cuyper, B. & Boen, F., Handleiding bij de MVC: een meting van de motivatie voor competitiesport. Leuven: campo, 2004.
- Vanden Auweele, Y., Van Mele, V. & Vercruyssen, M., Handleiding bij de sportmotivatie vragenlijst: Nederlandse bewerking van de Alberta Incentive Motivation Inventory. Braine Le Chateau: Algemene Test Maatschappij, . 1995.
- Weinberg, R.S., D. Gould, Foundations of sport and exercise psychology (2nd edition). Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.