

FOCUS, VERTROUWEN, VEERKRACHT



**en andere mentale aspecten
van sport en presteren**

Nico W. Van Yperen

FOCUS, VERTROUWEN, VEERKRACHT

**en andere mentale aspecten
van sport en presteren**

Nico W. Van Yperen

COLOFON

ISBN: 978-90-5472-446-9

NUR: 488

Arko Sports Media

Wiersedreef 7

3433 ZX Nieuwegein

Tel. 030 7073000

www.sportsmedia.nl

Auteur en redactie

Nico W. Van Yperen

Eindredactie

Joost de Jong

Fotografie

ANP Photo, Shutterstock

Ontwerp en opmaak

Pageturner.design by Arko Sports Media

Drukwerk

Tipoprint, Lisse

© 2021 Arko Sports Media, Nieuwegein

Behoudens uitzondering door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem (hen) op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking. De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in art. 17 lid 2. Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b., te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	8
DEEL 1: Inleiding mentale aspecten van sport en presteren	12
Hoofdstuk 1: Sport als leerschool en natuurlijk laboratorium van het leven	17
Hoofdstuk 2: De eerste sportpsychologische studies: Het effect van toeschouwers	23
Hoofdstuk 3: Het belang van mentale factoren in de sport	29
Hoofdstuk 4: Competitie als essentieel kenmerk van de sport	35
Hoofdstuk 5: Een denkkader voor optimaal presteren	41
Hoofdstuk 6: Boven jezelf uitstijgen	49
DEEL 2: Controle, kalmte en onverstoorbaarheid	56
Hoofdstuk 7: Stoïcijnse filosofie: Control the Controllables	61
Hoofdstuk 8: Prestatiedruk	69
Hoofdstuk 9: Waarden	77
Hoofdstuk 10: Waargenomen oorzaken van succes en falen	85
Hoofdstuk 11: Mazzel	91
DEEL 3: Verwachting, voorbereiding en overtuiging	94
Hoofdstuk 12: De perfecte race	101
Hoofdstuk 13: Perfectionisme	107

Hoofdstuk 14: Scenario's	113
Hoofdstuk 15: Visualiseren	119
Hoofdstuk 16: Routines	125
Hoofdstuk 17: In gesprek met jezelf (self-talk)	131
DEEL 4: Zelfregulatie en doelen stellen	136
Hoofdstuk 18: Zelfregulatie	139
Hoofdstuk 19: Doelen	145
Hoofdstuk 20: Focus en cirkels	153
DEEL 5: Denken: Afleidend of noodzakelijk?	160
Hoofdstuk 21: Negatieve gedachten	165
Hoofdstuk 22: Catastrofaal denken	171
Hoofdstuk 23: Niet nadenken, gewoon doen?	177
Hoofdstuk 24: Psychologisch momentum	183
DEEL 6: Passie en motivatie	188
Hoofdstuk 25: Passie	191
Hoofdstuk 26: Motivatie	197
Hoofdstuk 27: Teamgeest	203
Hoofdstuk 28: Sociale vergelijking	209
Hoofdstuk 29: Niet verliezen	215

FOCUS, VERTROUWEN EN VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

DEEL 7: Mentale weerbaarheid en veerkracht	222
Hoofdstuk 30: Mentale weerbaarheid	227
Hoofdstuk 31: The Black Mamba	233
Hoofdstuk 32: Veerkracht	241
DEEL 8: Talentontwikkeling	244
Hoofdstuk 33: Welke voetbaltalenten halen het (niet)?	249
Hoofdstuk 34: Nature versus nurture	257
Hoofdstuk 35: Mindset: Het is maar wat je gelooft	261
Hoofdstuk 36: Ouders	267
Hoofdstuk 37: Trainer	273
DEEL 9: Na de sport	280
Hoofdstuk 38: Leven na de topsport	283
Hoofdstuk 39: Van sporter naar coach	289
Deel 10: Slot	294
Hoofdstuk 40: Slotwoord	295
Bronnen en referenties	302
Biografie	334

VOORWOORD

Eind 2016 ben ik begonnen met het schrijven van blogs over de mentale aspecten van sport en presteren, die ik sindsdien online publiceer op www.SportScience.blog. In het boek dat voor je ligt, bespreek ik de diverse aspecten van sport en presteren in hun onderlinge samenhang, maar net als de blogs kunnen de afzonderlijke hoofdstukken los van elkaar worden gelezen. Doel van dit boek is het toegankelijk maken van mentale aspecten van sport en presteren voor sporters, coaches, trainers, en andere sportgeïnteresseerden. Dit boek is echter ook leerzaam voor lezers die niet veel met sport hebben, maar wel willen leren van de sport en van sporters. Immers, ook op het werk, op school, in het theater, in de kunst, wetenschap, politiek en zakenwereld (om maar enkele voorbeelden te noemen) wordt gepresteerd en spelen factoren als plezier, prestatiedruk en veerkracht een prominente rol.

Ik richt me op de mentale aspecten van sport en presteren vanwege mijn harmonieuze passie (zie hoofdstuk 25) voor de sport waar ik van jongs af aan actief in ben, als deelnemer en volger. In competitieverband ben ik actief geweest in judo, voetbal, waterpolo, volleybal en tennis. De laatste jaren speel ik competitie golf voor de Noord-Nederlandse Golf & Country Club. Daarnaast heb ik diverse andere sporten beoefend (of beoefen nog steeds), zoals basketbal, korfbal, badminton, hardlopen, wandelen, zwemmen, (kwart) triatlon, squash, schaken, bridge, schaatsen en skiën.

Beide interesses (sport en psychologie) vormen de basis van mijn kennis en expertise omtrent de mentale aspecten van sport en presteren, die ik graag wil delen met een breed publiek, en niet alleen met psychologiestudenten, onderzoekers, docenten en praktiserend

DEEL 3

**VOORBEREIDING,
VERWACHTINGEN, EN
OVERTUIGING**

Kan ik nog sneller?

Deze vraag is voor iedere schaatser, fietser, coureur, loper, skiër, et cetera relevant. Immers, ook al zijn er een paar, tientallen, honderden of duizenden sporters sneller (geweest) dan jij, dan blijft het de vraag of *jij* het ook kunt. Het verschil met wereldtoppers is dat zij niet alleen hun eigen grenzen verleggen, maar ook die van de mensheid. Met name in sterk ontwikkelde sporten bevinden zij zich in de zone van het ongeloofelijke, het onvoorstelbare, het onmogelijke. Kan een mens *nóg* sneller zwemmen, lopen, schaatsen of fietsen? Records breken is in belangrijke mate een kwestie van overtuiging gebaseerd op realistische verwachtingen en harde data. Om het werelduurrecord te verbeteren, moest wielrenster Leontien Zijlaard-van Moorsel de 45,094 kilometer van de Française Jeannie Longo overtreffen. Het vereiste tempo van 46 kilometer per uur kon ze aanvankelijk nog geen minuut vasthouden (Lahaye & Waanders, 2016). Door dit in de voorbereiding geleidelijk op te bouwen (5, 10, 15, ... 60 minuten) versterkte zij het geloof dat het inderdaad mogelijk was. Haar overtuiging werd versterkt door het feit dat ze ongesteld was op het moment dat het moest gebeuren: *"Ik ben ongesteld, dus dat is super In de week voordat ik menstrueer heb ik altijd vermoeide benen, maar als het dan eenmaal zo ver is dan heb ik het idee dat mijn pijngrens verder weg ligt."*²⁶ Als ze op basis van haar trainingstijden niet had geloofd dat ze de grens kon verleggen, als ze de overtuiging niet had gehad, dan was het zeer waarschijnlijk niet gelukt om een nieuw werelduurrecord te realiseren (46,065 kilometer, 1 oktober 2003, Mexico-Stad).

SH

UNOFFICIAL
01:59:40.2

FINISH



De Keniaan Eliud Kipchoge loopt op 12 oktober 2019 in Wenen als eerste een marathon onder de twee uur.

Een ander, en misschien wel het meest legendarische voorbeeld, is het doorbreken van de vierminutengrens op de Engelse mijl door de Brit Roger Bannister (Lahaye & Waanders, 2016). Sinds 1945 stond het record van 4.01.4 op naam van de Zweed Gunder Hägg. Een tijd van onder de vier minuten werd door deskundigen als fysiek onhaalbaar gezien. De belangrijkste concurrent van Bannister, de Australiër John Landy (hij had de mijl meerdere keren in 4.02 minuten gelopen), had er ook geen geloof meer in. Landy had het gevoel dat hij tegen een muur opliep. Maar Bannister liep op 6 mei 1954 in Oxford als eerste onder de vier minuten: 3.59.4. Het interessante was dat 46 dagen later, op 21 juni 1954, Landy het record in Finland aanscherpte tot 3.57.9. Ondanks zijn vele pogingen, was hij er in de jaren daarvoor niet in geslaagd om onder de vier minuten te duiken (het huidige record is overigens 3.43.13, gelopen door de Marokkaan Hicham El Guerrouj op 7 juli 1999 in Rome).

Dit voorbeeld laat zien dat overtuiging kan ontstaan, of worden versterkt of hersteld, door de prestatie van een ander. Landy zag dat Bannister in staat was de mijl onder de vier minuten te lopen. Daardoor raakte ook hij ervan overtuigd dat het kon, hetgeen er mede voor zorgde dat ook hij uiteindelijk in staat bleek om de vierminutengrens (ruimschoots) te breken.

Maar waarom is het Bannister dan wel als eerste gelukt?

Wellicht vanwege zijn absolute overtuiging dat het mogelijk en haalbaar was. In tegenstelling tot zijn concurrent Landy bestond er voor hem geen muur waar hij tegenop moest lopen. Hij zei daarover: *“At one point, Landy said: ‘It’s like a brick wall. I’m not going to attempt it again.’ I, as a medical student, knew there wasn’t a brick wall. If you could run it in 4 minutes and 2.2 seconds, then you would find somebody else somewhere who trained a little better, had better conditions*

on the day, was able to use the pace judgement better, and they could do it. That was the frame of mind in which I approached it.”²⁷

Een recenter voorbeeld is de Keniaan Eliud Kipchoge. In 2017, op het racecircuit in het Noord-Italiaanse Monza, deed hij zijn eerste poging om als eerste atleet de marathon onder de magische grens van twee uur te lopen. Op dat moment was zijn snelste tijd 2.03.05 (Londen, 24 april 2016). Om een ogenschijnlijk utopische tijd van onder de twee uur te lopen, had de olympisch kampioen van Rio 2016 in het kader van het ‘Sub 2 Hours’-project zich zeer doelgericht en met ijzere discipline voorbereid. Om een marathon onder de twee uur te lopen, moet je in staat zijn om ruim 42 kilometer lang een gemiddelde snelheid van tenminste 21.1 kilometer per uur vast te houden! De begeleiding was goed geregeld: het consortium bestond onder meer uit wetenschappers, fabrikanten van sportartikelen en voedselexperts. Maar ondanks de perfecte omstandigheden die waren gecreëerd om de missie te doen slagen, faalde de poging: 2.00.25. Wel een onwaarschijnlijk goede tijd, de beste tijd ooit, maar geen officieel wereldrecord. De internationale atletiekfederatie erkent namelijk alleen wereldrecords als ze worden gerealiseerd in officiële wedstrijden.

Geen punt voor Kipchoge. Het jaar daarop, op 16 september 2018, verpletterde hij het oude wereldrecord van zijn landgenoot Dennis Kimetto. In Berlijn, waar Kimetto vier jaar eerder 2.02.57 had gelopen, zette Kipchoge een tijd neer van 2.01.39. Door dit wereldrecord raakte Kipchoge er alleen maar meer van overtuigd dat het mogelijk moest zijn om onder optimale omstandigheden de marathon onder de twee uur te lopen. Net als Zijlaard-van Moorsel en Bannister had Kipchoge de overtuiging dat het ongelofelijke, het onvoorstelbare, het

onmogelijke wél mogelijk en haalbaar was, en dat hij degene was die het moest gaan doen. Zo geschiedde. Op 12 oktober 2019, in Wenen, werd de eerste marathon onder de twee uur een feit. Het was Kipchoges perfecte race.

Deze voorbeelden laten zien dat het streven naar records en *de perfecte race* inspireert, maar sporters die zich *uitsluitend* met de perfecte race bezighouden, vergroten de kans dat ze uiteindelijk onder hun niveau presteren. Immers, de realiteit is dat de perfecte race, inclusief jouw perfecte race op *jouw* eigen niveau, zelden wordt gerealiseerd. In het volgende hoofdstuk bespreek ik dat het belangrijk is dat sporters daar mentaal op zijn voorbereid, zodat ze zich bij de eerste de beste tegenslag *niet* uit het veld laten slaan.



Jorien ter Mors viert haar olympisch goud op de 1000 meter in PyeongChang, na wat ze zelf 'de perfecte race' noemde.

Wallace, H. M., Baumeister, R. F., & Vohs, K.D. (2005). Audience support and choking under pressure: A home disadvantage. *Journal of Sports Sciences*, *23*, 429–438.

Wegner, D. M. (1994) Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, *101*, 34–52.

Weiner, B. (2014). The attribution approach to emotion and motivation: History, hypotheses, home runs, headaches/heartaches. *Emotion Review*, *6*, 353–361.

Weisinger, H. & Pawliw-Fryn, J. P. (2015). *Performing under pressure: The science of doing your best when it matters most*. New York, NY: Random House.

Weston, N. J. V., Thelwell, R. C., Bond, S., & Hutchings, N. V. (2009). Stress and coping in single-handed round-the-world ocean sailing. *Journal of Applied Sport Psychology*, *21*, 460–474.

Whelan, J. P., Epkins, C., and Meyers, A. W. (1990). Arousal interventions for athletic performance: Influence of mental preparation and competitive experience. *Anxiety Research*, *2*, 293–307.

Williams, K. J. (2013). Goal setting in sports. In E. A. Locke, & G. P. Latham (Eds.), *New developments in goal setting and task performance* (pp. 375–396). New York: Routledge.

Wilson, M.R. (2012). Anxiety: Attention, the brain, the body, and performance. In S.N. Murphy (ed.). *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp.173–190). New York: Oxford University Press.

Wilson, M. R., Causer, J., and Vickers, J. N. (2015). Aiming for excellence: The quiet eye as a characteristic of expert visuomotor performance. In J. Baker and D. Farrow (eds) *The Routledge handbook of sport expertise* (pp. 22–37). Abingdon, Oxfordshire: Routledge.

- Witt, P. A. & Dangi, T. B. (2018). Why children/youth drop out of sports. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36, 191-199.
- Wood, J. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106, 231-248.
- Woodman, T. & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 21, 443-457.
- Worthy, D. A., Markman, A. B. & Maddox, W. T. (2009). Choking and excelling at the free throw line. *The International Journal of Creativity and Problem Solving*, 19, 53-58.
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 77e104.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relationship of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.
- Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. *Science*, 149, 269-274.
- Zakrajsek, R. & Blanton, J. (2019). Evaluation of psychological interventions in sport and exercise settings. In E. O. Acevedo (Ed.) *The Oxford Encyclopedia of Sport, Exercise, and Performance Psychology*. Oxford University Press.
- Zimmerman, B. J., Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2017). The role of self-efficacy and related beliefs in self-regulation of learning and performance. In A. J. Elliot, C. S. Dweck & D. S. Yeager (Eds.). *Handbook of competence and motivation (2nd edition): Theory and application* (pp. 313-333). New York: Guilford Press.

BIOGRAFIE

Nico W. Van Yperen is hoogleraar Sport & Performance Psychology aan de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) en lid van het managementteam van Sport Science & Innovation Groningen (SSIG). Zijn leerstoel is gekoppeld aan het MSc programma Talent Development & Creativity (www.stairwaytotalent.nl). Beide sluiten aan bij de grote nationale en internationale belangstelling van sportinstellingen, bedrijven, muziek- en theaterinstellingen, scholen en universiteiten voor vragen als:

- a. Hoe kan talent en leerpotentieel worden herkend, benut en versterkt?
- b. Welke psychologische factoren en omstandigheden zijn van invloed op het optimaal kunnen presteren?
- c. Hoe kunnen mentale vaardigheden worden gestimuleerd en ontwikkeld?

Via zijn Nederlandstalige www.SportScience.blog informeert Van Yperen een breed publiek over de mentale aspecten van sport en presteren. Samen met Laura Jonker publiceerde hij in 2019 *#GOALS: Tips om nog beter te worden* (aparte versies voor de jeugdsporter en de coach). In dat boek worden jeugdsporters (12-18 jaar) stap voor stap meegenomen in wat zelfregulatie, doelen stellen en feedback voor hen betekenen.

Na zijn studie Psychologie aan de RUG (1987) is Van Yperen gepromoveerd in Nijmegen (1990). Vanaf 1994 is hij weer terug op zijn Alma Mater waar hij in 2003 hoogleraar Psychologie werd,



niet alleen in Groningen, maar ook voor één dag in de week in Nijmegen (tot 2005). In 2004 hield hij aan de RUG zijn oratie (of inaugurele rede) met als onderwerp Vlammen en Afbranden. In 2017 werd hij de eerste hoogleraar Sportpsychologie in Nederland. In het kader van deze nieuwe leerstoel hield hij in 2018 een academische rede met als titel Mentale Aspecten van Sport en Presteren (Van Yperen, 2018). Hij publiceerde met collega's, promovendi en studenten meer dan 120 artikelen in een groot aantal wetenschappelijke (top)tijdschriften, waaronder *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *Journal of Applied Sport Psychology*, *The Sport Psychologist*, *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *Journal of Educational Psychology*, *Learning and Instruction*, *Journal of Personality and Social Psychology*, *Personality and Social Psychology Bulletin*, *Journal of Personality*, *Motivation Science*, *Human Performance*, and *Motivation and Emotion*. Een compleet overzicht van zijn wetenschappelijk werk is te vinden op zijn RUG-homepage.

FOCUS, VERTROUWEN, VEERKRACHT EN ANDERE MENTALE ASPECTEN VAN SPORT EN PRESTEREN

Nico W. Van Yperen

In dit boek wordt wetenschappelijke kennis omtrent de mentale aspecten van sport en presteren toegankelijk gemaakt. Niet alleen voor sporters, coaches, trainers en andere sportgeïnteresseerden, maar ook voor lezers die niet veel met sport hebben, maar wel willen leren van de (top)sport. Immers, ook op het werk, op school, in het theater, in de kunst, wetenschap, politiek en zakenwereld wordt vaak prestatiedruk ervaren. Dus ook in die domeinen spelen factoren als focus, vertrouwen, veerkracht, passie, plezier, perfectionisme, doelen, motivatie en teamgeest een belangrijke rol. Meer inzicht in deze mentale factoren, en vooral ook de bijbehorende training en ervaring, zullen helpen mentaal sterker te worden. Wie wil dat niet?



Nico W. Van Yperen studeerde Psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen (1987) en promoveerde in Nijmegen (1990). In 1994 keerde hij terug naar Groningen waar hij in 2003 hoogleraar Psychologie werd en in 2017 de eerste hoogleraar Sportpsychologie in Nederland. Met dit boek en zijn Nederlandstalige www.SportScience.blog informeert hij een breed publiek over de mentale aspecten van sport en presteren.



9 789054 724469 >

ARKO SPORTS MEDIA