



Is meten ook beter weten?



Door:

Afke van de Wouw

*Sportpsycholoog &
Bewegingswetenschapper
(voormalig fysiotherapeut)*

www.afkevandewouw.nl

Twitter: @afkevandewouw





Meten in de (sport)psychologie





Vaststellen uitgangspositie

- Persoonlijke gegevens
- Persoonlijkheidsonderzoek
- Competenties en eigenschappen
- Observatie van trainingen en wedstrijden





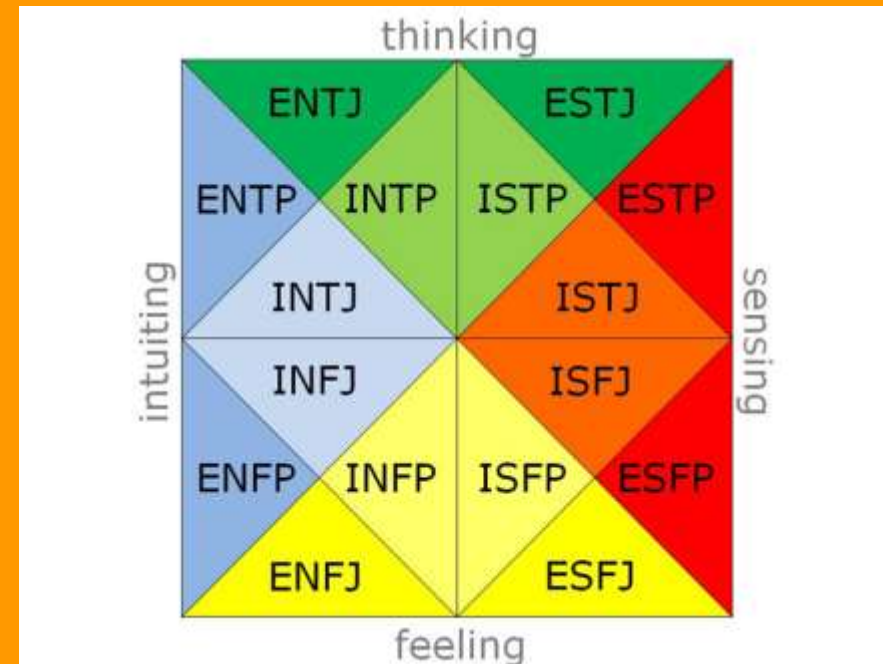
"Knowing yourself
is the beginning
of all wisdom."

-Aristotle



Persoonlijkheidsvragenlijsten

- Myer's Briggs Type Indicator (MBTI)
- Youth Talent Development Indicator (YTDI)
- Action Type (Peter Murphy)
- Jungian Type Index (JTI)
- Insights kleuren profielen
- Roos van Leary (Axenroos)
- Kernkwaliteiten
- DISC test
- Enneagram
- Belbin teamrollen





Sportpsychologische vragenlijsten

- Psychologische Prestatielijst voor Sporters (PPLS)
- Competitie belevingsvragenlijst (CBV)
- Sport Motivatie Vragenlijst (SMV)
- Sportgroep Cohesie Vragenlijst
- ABC- zelfbeoordelingsvragenlijst
- Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)
- Psychological Skills Inventory for Sports - jeugd (PSIS)
- Sport Zelfvertrouwen Vragenlijst
- Bewegings Voorstellingen Vragenlijst
- Leiderschapsschaal voor Sport (LSS)



← → ↻ <https://docs.google.com/forms/d/16Ht4npcNh6z7TLhRg1h-m8-SoQcL5J-ojfq548QSNqY/viewform?formkey=dDfzQzI1RTZzR1RteHctMC1jVFNmMFE6MA#gid=0> ☆ ☰

Edit this form

Topsport Profiel

Deze vragenlijst bestaat uit 3 onderdelen:

- Mentale vaardigheden
- Zelfregulatie
- Succes in sport

Het zijn in totaal 102 vragen.

LET OP:

Soms vragen we naar een situatie tijdens een training, soms tijdens een wedstrijd

* Required

Deel 1A: Mentale vaardigheden

Hieronder vind je 48 uitspraken over hoe je trainingen, wedstrijden en voorbereidingen beleeft.

Er zijn 7 antwoordmogelijkheden. Klik het cijfer aan dat het beste jouw mening weergeeft:

- 1 = zeer mee oneens
- 2 = mee oneens
- 3 = enigszins mee oneens
- 4 = weet niet/geen mening
- 5 = enigszins mee eens
- 6 = mee eens
- 7 = zeer mee eens



Performance Profile

Vaardigheden/ Eigenschappen	Belang (B)	Idealiter (I)	Huidige staat (HS)	(I-HS)	Verschil = (I-HS)*B
<i>Basis vhd:</i>					
Koppen	9	10	7	3	27
Duel 1:1 aanvallend					
Explosiviteit					
Uithoudingsvermogen					
Aandacht bij de taak					
Omgaan met druk					



Uitsluiten Psychopathologie

4 Dimensionale Klachtenlijst (4DKL):

- Distress (psychische spanningsklachten)
- Depressie (stemmingsstoornis)
- Angst (irrationele en fobische angst)
- Somatisatie (functionele lichamelijke klachten)



Vragenlijsten bij blessures

- Emotional Response of Athletes to Injury Questionnaire (ERAIQ) (Smith et al, 1990)
- Scale to measure psychological impact of returning to sport following a ACL reconstruction surgery (Webster et al, 2006)
- Knee self-efficacy scale (degree of certainty at being able to return to the same activity level) (Thomee et al, 2006)
- ACL Quality of Life (ACL-QOL) (Mohtadi, 1988)
- Re-Injury Anxiety Inventory (RIAI) (Walker et al, 2009)
- Competitive State Anxiety Inventory (CSAI) (Martens et al, 1990)
- Profile of Mood State (POMS) (McNair, Lorr, Droppleman, 1989)
- Utrechtse Coping Lijst (UCL) (Schreurs et al, 1988)



Wat is ons uitgangspunt?



Fysiek & Mentaal
Lichaam & Geest
Body & Mind
Tussen de oren





Self Talk

Significantly reduced the perception of effort in the experimental group

'These results support the main hypothesis of the psychobiological model which states that any factor affecting perception of effort, will affect endurance performance' Aldus Marcora



Brain Endurance Training

Training op hometrainer:

- 12 trainingsweken, 3x per week

Experimentele groep deed extra:

- cognitieve computertaak tijdens fietsen



Resultaat controle groep:

- Verbeterde hun 'time-to-exhaustion test' met 42%

Resultaat experimentele groep:

- Verbeterde hun 'time-to exhaustion test' met 126%.



The "Brain Endurance Training" group training were actually training themselves to tolerate a harder perceived effort, so when the cognitive task was removed, the effort felt easier," says Dr. Marcora





Primen met gezichten

Subliminally primed with happy faces

- Perception of effort significant lower
- Cycled significant longer

Dus de perceptie van hoeveel moeite je doet en hoe moe je denkt dat je bent, spelen een cruciale rol in de prestatie uitkomsten.



FIGURE 1 | An example of the happy and sad facial expressions used for subliminal priming during the time to exhaustion test.



Betrouwbaar

Hoe betrouwbaar zijn dan fysiologische metingen?

Een prestatie wordt beïnvloedt door zowel fysiologische processen als psychologische processen.

Misschien zijn psychologische testen veel accurater in het meten van het maximale vermogen van sporter (Lahaye, 2014).



Mind over matter

- Brein bepaalt grens?
- Psychologische factoren hebben direct effect op de ervaren mate van inspanning.
- Mentale vermoeidheid leidde ertoe dat sporters minder lang een bepaalde inspanning wisten vol te houden, terwijl fysieke parameters (lactaat, hartslag, zuurstofopname) hetzelfde bleven (Marcora, 2009).



Objectieve metingen zijn ongeschikt om te
bepalen hoe sporters zich voelen

Op basis van objectieve metingen is niet vast
te stellen hoe sporters zich voelen na een
enkele training of na een trainingsperiode
(Main & Gastin, 2015)



Train the Brain

- Brain Endurance Training
- Decision making
- Awareness
- Concentratie
- Imagery
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen





Factsheet Imagery en ontspanning Sport

- Toename uithoudingsvermogen spieren (Christakou 2007).
- Toename spierkracht (Lebon, 2010)
- Sneller herstel van blessure (Ivleva & Orlick, 1991)
- Optimistische houding tijdens revalidatie (Green 1992)
- Minder angst nieuwe blessure (Cupal & Brewer 2007)
- Minder angst voor pijn bij behandeling (Cupal & Brewer 2007)

70-99% van (top)sporters gebruiken verbeelding voor prestatieverbetering (Ungerleider et al 1989, Orlick & Partington 1988)



Factsheet Gezondheidszorg

- Vermindering preoperatieve angst (Schwab, 2007)
- Vermindering postoperatieve pijn (Montgomery, 2007)
- Versterken wondherstel (Broadbent, 2012)
- Reductie pijn algemeen (Zeidan, 2011)
- Verbetering slaapkwaliteit (Diaz & Larsen 2005)
- Minder medicijngebruik (Manyande, 1992)
- Kortere opnameduur (Deisch, 2000; Halpin 2002)
- Kortere operatieduur (Montgomery, 2007)
- Minder postoperatieve misselijkheid (Enqvist et al. 1997)
- Minder postoperatief braken (Enqvist et al. 1997)
- Grotere patiënt tevredenheid (Schwab, 2007)



Take home message

- Voor volledige plaatje van de speler hebben we objectieve en subjectieve data nodig
- Optimaliseer multi-disciplinaire aanpak
- Voor leveren van topprestaties dient ook het brein structureel getraind te worden
- In herstel- en revalidatie proces structureel ontspannings- en imagery trainingen opnemen
- Holistic approach



Bedankt voor jullie aandacht!



www.afkevandewouw.nl
www.sportsimagery.nl
info@afkevandewouw.nl

facebook.com/avdwSPORTSPsychology



[@afkevandewouw](https://twitter.com/afkevandewouw)