



rijksuniversiteit
groningen

SportScience.blog | Nico W. Van Yperen



Studium Generale video talk

Omgaan met Tegenslag: Veerkracht en Mentale Weerbaarheid

Prof. Dr. Nico W. Van Yperen | Hoogleraar Sportpsychologie | Rijksuniversiteit Groningen



www.SportScience.blog



<https://www.rug.nl/staff/n.van.yperen/>

www.SportScience.blog

www.ssig.nl

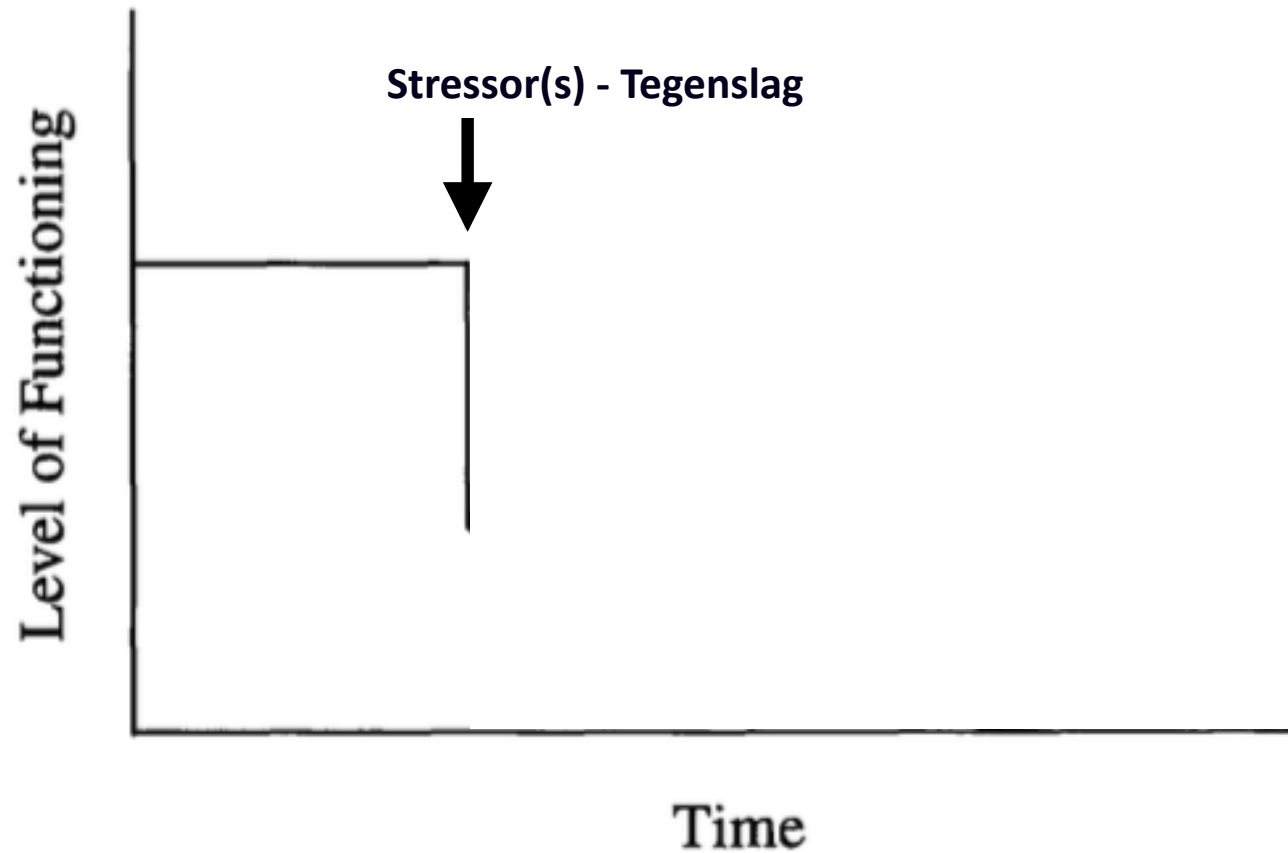


Veerkracht en Mentale Weerbaarheid





Veerkracht (Resilience)



Stressoren —> Oorzaken van stress, or stress-reacties

**Prestatiedruk en
verwachtingen**

**Tegenvallende
resultaten**

**Combinatie met studie,
werk en familie**



**Persoonlijke
omstandigheden**

**Ingrijpende
gebeurtenissen**

**Interpersoonlijke
problemen (coach,
teamgenoten)**

Blessures en ziekte

**Procedures en
regelgeving**

Slechte faciliteiten/organisatie

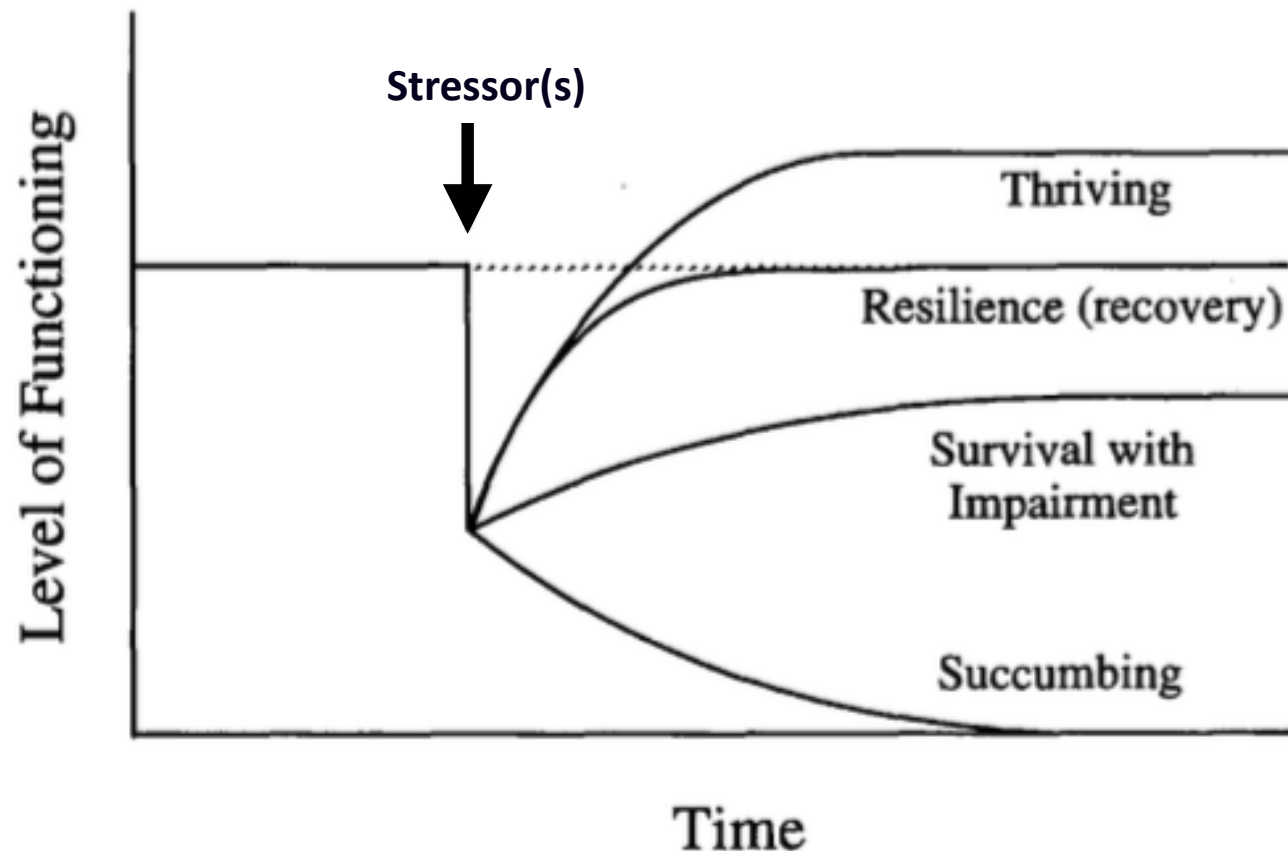


Veerkracht en Mentale Weerbaarheid

*Hetzelfde als “survival”
of “overleven”*



Veerkracht als proces



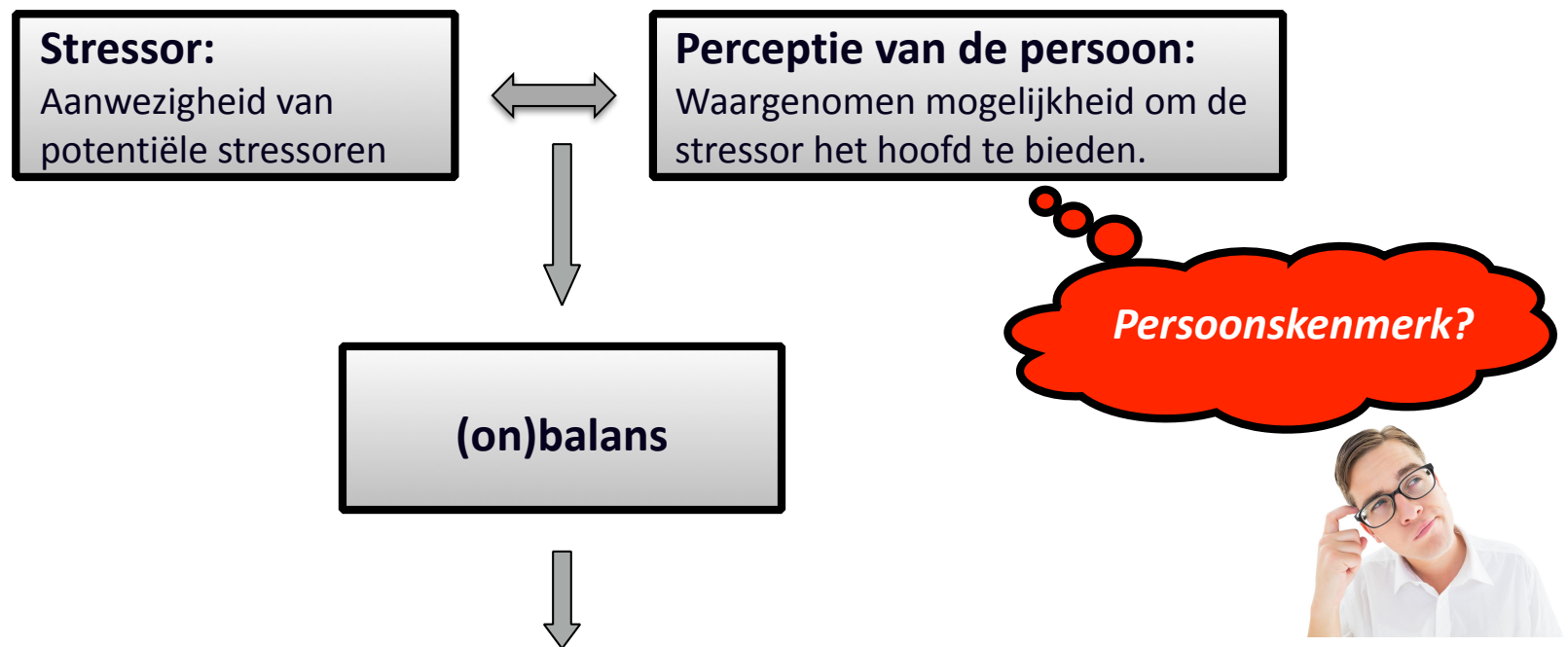
Wanneer is er sprake van “thriving”?

- Betere vaardigheden, meer kennis
- Toename in zelfvertrouwen en eigen capaciteiten
- Betere verhoudingen met anderen
- Immuniteit
-



Christian Taylor is niet alleen meervoudig Olympisch en Wereldkampioen hink-stap-springen; hij is tevens wereldkampioen mentale veerkracht.

Stressoren —> Oorzaken van stress, or stress-reacties



Stress-reacties (“strains”):

- **Cognitief:** negatieve gedachten, malen, concentratieverlies.
- **Emotioneel:** angst, nervositeit, verlaagd zelfvertrouwen, afname commitment.
- **Fysiologisch:** versnelde hartslag, ademhaling, transpireren.
- **Gedrag:** Prestatieverlies (“choking”), verkeerde beslissingen, haasten, agressie.

Mentale weerbaarheid als persoonskenmerk



*“**Hardiness** is een cocktail van persoonskenmerken die de persoon in staat stelt om negatieve gevolgen van een stressor te verzachten of te voorkomen” (Kobasa, 1979, see p.13):*

1. **Control** = het gevoel controle te hebben over de situatie.
2. **Challenge** = potentiële stressoren zien als positieve uitdagingen en mogelijkheden, *niet* als bedreigingen.
3. **Commitment** = toewijding; verbondenheid met, en vasthouden aan een wens, doel of taak.

4**C**'s Model van Mentale Weerbaarheid (“Mental Toughness”):

Hardiness + (4) **Confidence** = een sterk geloof in eigen kunnen, zelfvertrouwen.



Mentale weerbaarheid als persoonskenmerk

4C Model, of Model van Mentale Weerbaarheid:

Control	Challenge
Commitment	Confidence

Zoals vaak in de psychologische literatuur, is er veel discussie over de precieze betekenis van het concept.

Het vermogen om de focus op de taak en het doel te houden, ondanks vermoeidheid, pijntjes of ander lichamelijk ongemak?

Om er maar een paar te noemen



Mentale weerbaarheid als persoonskenmerk

Oneindige, onverzadigbare honger naar succes?

In staat zijn om het beste in jezelf naar boven te halen op de momenten dat het moet?

In staat zijn om je uitsluitend te richten op datgene wat je moet doen?

De vaardigheid om je focus en aandacht te verleggen indien nodig?

In staat zijn om je fysieke en emotionele grenzen te verleggen?



Mentale weerbaarheid als persoonskenmerk

Het gevoel dat anderen je te allen tijde steunen en aanmoedigen?

Ervaring hebben in het doorstaan en overwinnen van ontberingen?

Het vermogen om het uiterste van zichzelf te vragen?

Het vermogen om de rust te bewaren als de druk hoog is?

Het vermogen om de focus op de taak en het doel te houden, ondanks vermoeidheid, pijntjes of ander lichamelijk ongemak?



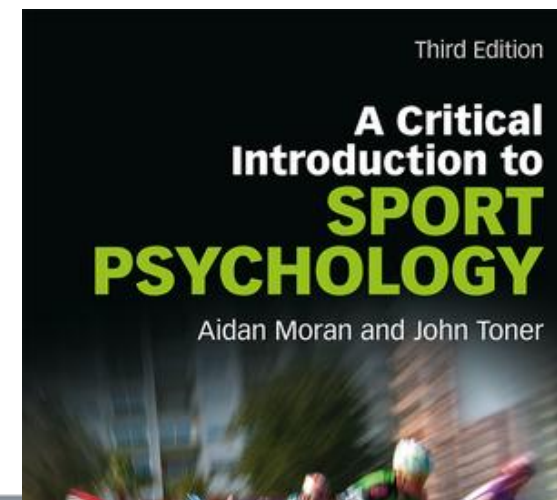
Mentale weerbaarheid als persoonskenmerk

4C's Model of Mental Toughness:

Control	Challenge
Commitment	Confidence

Zoals vaak in de psychologische literatuur, is er veel discussie over de precieze betekenis van het concept, inclusief de onderliggende mechanismen die het ontstaan van mentale weerbaarheid kunnen verklaren.

Daarom is het belangrijk om met een kritische blik te kijken naar de (sport)psychologische literatuur en per onderzoek te kijken hoe veerkracht en mentale weerbaarheid precies zijn gemeten, en of, en welk, proces wordt verondersteld.





SportScience.blog – Nico W. Van Yperen – Hoogleraar Sport Psychologie

Blog over de mentale aspecten van sport en presteren

Over SportScience.blog Mijn RUG Homepage Stairway to Talent Privacybeleid

Black Mamba

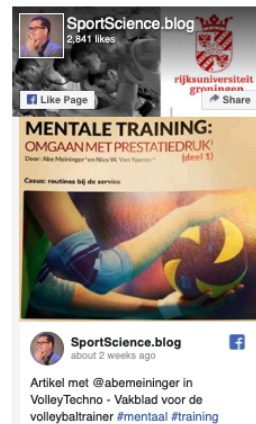


Nico W. Van Yperen
2 april 2020
Bewerk



Sporters die mentaal sterk zijn beschikken over het vermogen om ook de allerbeste versie van zichzelf te zijn onder omstandigheden die (1) **stressvol** zijn, zoals bij prestatiedruk, toenemende spanning, en tegenslag; (2) **suboptimaal** zijn, zoals bij vermoeidheid, pijn, en weerstand; (3) **afleidend** zijn, zoals een kritisch publiek, lawaai, en negatieve gedachten. Om met dit soort omstandigheden om te gaan creëerde Kobe Bryant een alter-ego: *The Black Mamba*, en werd zodoende mentaal nog veel sterker.

LIKE SPORTSCIENCE.BLOG OP
FACEBOOK



ZEGT HET VOORT



In de hedendaagse sportpsychologische literatuur is de rode draad dat **mentaal sterke sporters** beschikken over het vermogen om ook de allerbeste versie van zichzelf te zijn onder omstandigheden die:

1. **stressvol** zijn, zoals bij prestatiedruk, toenemende spanning, en tegenslag;
2. **suboptimaal** zijn, zoals bij vermoeidheid, pijn, en weerstand;
3. **afleidend** zijn, zoals een kritisch publiek, lawaai, en negatieve gedachten.

NB

Mentale weerbaarheid is ook van belang als het **goed** gaat. **Ook succes** kan negatieve consequenties hebben door concentratie- en motivatieverlies!



Veerkracht en mentale weerbaarheid: Conclusies

1. **Veerkracht** = *het (complexe) proces van adaptatie bij tegenslag, bij confrontatie met aversie, trauma, tragedie, bedreigingen, of andere ingrijpende stressoren.*
2. **Mentale weerbaarheid** = een cocktail van **persoonsskenmerken** die de persoon beschermen tegen nadelige consequenties van stressvolle, suboptimale en afleidende (en succesvolle) omstandigheden.



Resilience in Sports: Een onderzoek naar de veerkracht van sporters

DAGBLAD
NOORDEN

RUG en UMCG krijgen subsidie voor onderzoek naar mentale veerkracht sporters

4 september 2019 • Stad



Ruud den Hartigh (links) en Wouter Frencken. Foto: RUG

Direct dit artikel delen:



<https://project-ris.nl>

Onderzoekers van de Rijksuniversiteit Groningen en het UMCG gaan de komende jaren de mentale veerkracht van sporters onderzoeken. Dit in samenwerking met FC Groningen, PSV, Vitesse, Universiteit Leiden, Jheronimus Academy of Data Science en Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Zij krijgen hiervoor 750.000 euro subsidie.



Curriculum/MSc Program Talent Development & Creativity



How do athletes and musicians develop their talent? How can teachers stimulate children's talents and creativity in the classroom? And how can we improve talent selection of athletes, employees, musicians, and students?

In any achievement domain, there is an increasing focus on the development, selection, and promotion of talent and creativity. In this unique, internationally-oriented Master's programme you will develop the expertise to select, develop, and nurture talent and creativity in individuals and organisations across achievement domains.

Facts & Figures

Degree	MSc in Psychology
Course type	Master
Duration	12 months (60 ECTS)
Croho code	60260
Language of instruction	English
Start	February, September
Faculty	Behavioural and Social Sciences