

*Op 29 april jl. organiseerde sportpsychologiepraktijk SPORTGEEEST in Amsterdam het symposium 'Verder kijken – een vernieuwende kijk op sportpsychologie'. In dit symposium stond de integratie van de sportpsychologie met andere psychologische disciplines, zoals de neuro-, leer- en persoonlijkheidspsychologie, centraal. Het belang hiervan zal worden verduidelijkt in twee artikelen.*

## **De uitblinker** Mentale hardheid als buffer tussen persoonlijkheid en sportsituatie

**Matthijs Kruk  
& Patrick van der Molen**

In dit eerste artikel wordt ingegaan op de plek van persoonlijkheidsonderzoek in de sportbegeleiding. Het tweede artikel zal handelen over de invloed van de context op de sportprestatie.

### **Grootheid**

Ronnie O'Sullivan wordt door velen beschouwd als de talentvolste speler in de geschiedenis van de snookersport. Hij speelt bij vlagen zo uitzonderlijk dat hij wel wordt vergeleken met Roger Federer en Tiger Woods, grootheden in *hun* sport. Aan de andere kant staat O'Sullivan ook bekend om zijn temperament en wispelturigheid. Om soms onverklaarbare redenen kan hij in wedstrijden plotseling al zijn zelfvertrouwen of interesse in het snooker verliezen. Het gevolg is dat zijn carrière zich kenmerkt door onvoorspelbaarheid en inconsistente prestaties. Zijn begeleiders moeten zich herhaaldelijk hebben afgevraagd hoe zij hem van zijn wisselvallig-

heid af zouden kunnen helpen. Het voorbeeld geeft aan dat de persoonlijkheid van O'Sullivan een groot onderdeel vormt van zijn presterend vermogen. Dit geldt voor iedere sporter; zijn leerstijl en prestaties worden beïnvloed door zijn persoonlijkheid. Bepaalde omstandigheden sluiten aan bij die persoonlijkheid en faciliteren daarmee succes, andere omstandigheden belemmeren daarentegen juist de prestatie. Dit roept de behoefte op om de specifieke samenhang tussen persoonlijkheid en situaties in kaart te brengen. Hoe weet je van tevoren al dat bepaalde persoonskenmerken in een toekomstige situatie een valkuil zullen zijn voor een sporter, of dat hij juist goed zal gedijen in die ene specifieke situatie? En hoe verwerk je iemands persoonlijke talenten en valkuilen in een optimale training en begeleiding?

### **Wat is persoonlijkheids- onderzoek?**

Om die vragen te kunnen beantwoorden is het allereerst belangrijk om te weten wat persoonlijkheid – en onderzoek daarnaar – nu precies is.

*Matthijs Kruk tijdens zijn lezing over 'de uitblinker'.*



De persoonlijkheid bestaat uit stabiele factoren die de prestatie over langere termijn beïnvloeden. Die factoren worden persoonlijkheidstrekken ('traits') genoemd. Voorbeelden van zulke 'traits' zijn extraversie, neuroticisme en intelligentie. Daarnaast zijn er factoren die meer van de situatie afhangen: persoonlijke disposities (tendensen). Deze tendensen zijn letterlijk neigingen om in een specifieke situatie op een bepaalde manier op je omgeving te reageren. Voorbeelden van zulke tendensen zijn concentratie, zelfspraak en wedstrijdspanning. Denk aan een sporter die binnen een competitieve situatie erg perfectionistisch is, maar in een non-competitieve situatie (bijvoorbeeld het organiseren van een feestje) juist niet.

Omdat deze neigingen per situatie kunnen verschillen beïnvloeden ze de prestatie op kortere termijn. Een voorbeeld is 'angst'. Een sporter kan vlak voor een wedstrijd een specifieke angst ervaren ('state anxiety'), maar dit is niet hetzelfde als angst als persoonlijkheidstrekk ('trait anxiety'); deze is stabiel en verschilt over tijd en per situatie nauwelijks. Een ander voorbeeld is dat een sporter in zijn persoonlijkheid gevoelig kan zijn voor stress (meer aangeboren) of dat slechts bepaalde situaties opeens veel stress bij hem kunnen oproepen (juist meer cultureel bepaald, dus aangeleerd).<sup>1</sup> Zo kan het dat twee verschillende sporters die beiden van nature angstig zijn, verschillend kunnen reageren in een situatie waarin zij op achterstand komen. De ene sporter reageert door zijn frustraties te uiten en boos te worden, de ander kruipt in zichzelf en laat geen enkele emotie zien.

### Huidige praktijk

Persoonlijkheidsonderzoek zoals dat vandaag de dag nog in de sport wordt uitgevoerd, richt zich op drie facetten: persoonlijkheidstrekken, persoonlijke disposities en situationele factoren.

Onder deze laatste factoren worden de karakteristieke kenmerken van een competitieve gebeurtenis verstaan, zoals de stand in de wedstrijd, het niveau van de tegenstander, weersomstandigheden, (gebrek aan) steun van coach en publiek etc., die op hun beurt weer bepaald gedrag bij de sporter veroorzaken. Het is goed in te denken dat een stand van 30-40 op 5-4 bij een tennisser een andere spanning geeft dan 15-15 op 1-1. Al deze factoren beïnvloeden derhalve de gedachten, emoties en het gedrag van een sporter. In de sport zijn deze situationele factoren zeer bepalend en per definitie aanwezig. In een persoonlijkheidsonderzoek wordt deze kennis over de situatie zo goed en zo kwaad mogelijk meegenomen. Men weet immers wat ongeveer de vereisten zijn om te kunnen presteren. Al met al is het dus logisch dat kennis van persoonlijke en situationele factoren ervoor zorgt dat de sportpsycholoog (en de rest van de staf dus ook) inzicht heeft in de manier waarop een sporter optimaal begeleid zal kunnen worden. Sporters die hun typische reacties op situationele factoren van een specifieke gebeurtenis erkennen en herkennen, kunnen immers voorzorgsmaatregelen nemen om hier beter tegen bestand te zijn. Zij leren als het ware om, vanuit hun persoonlijke voorkeuren, beter om te gaan met alle denkbare omstandigheden, dus juist ook die waar ze 'van nature' moeite mee hebben.

### Toepassingen van persoonlijkheidsonderzoek

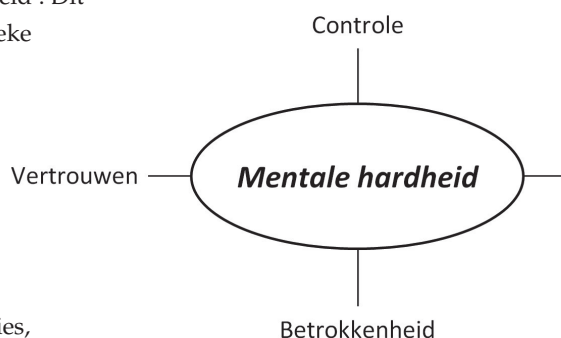
Persoonlijkheidsonderzoek in de sport wordt voornamelijk gedaan met psychologische vragenlijsten, maar ook door middel van gedragsobservaties in sportsituaties, zelfrapportages en persoonlijke interviews. Op deze manier worden de persoonlijke voorkeuren van een sporter specifiek in kaart gebracht. Deze voorkeuren zijn onder te verdelen in vier aspecten,

te weten: gedachten, emoties, gedrag en attitudes c.q. waarden.<sup>2</sup> Hierbij gaan gedachten over alles wat er in het hoofd van een sporter omgaat. Als je erachter komt hoe hij prikkels uit de omgeving verwerkt, kun je hem helpen om deze prikkels anders te verwerken of te interpreteren. Denk hierbij onder andere aan aandachtstraining, 'thought stopping' en positieve zelfspraak. Hetzelfde principe geldt voor emoties (bijvoorbeeld het omgaan met gevoelens van angst of boosheid vóór of tijdens een wedstrijd), gedrag (conditionering, bijvoorbeeld door het stellen van doelen) en attitudes/waarden (bijvoorbeeld de houding opzichte van teamgenoten of de overtuiging dat sport rechtvaardig moet zijn). Het huidige persoonlijkheidsonderzoek richt zich op de voorgaande vier aspecten van persoonlijke voorkeuren, omdat het vrijwel ondoenlijk is om objectief en exact alle omgevingsprikkels in kaart te brengen waar een sporter in zijn specifieke sportsituatie mee om dient te gaan. Daarom worden de persoonlijke voorkeuren van een sporter in het onderzoek centraal gesteld en worden de eisen van een sportsituatie (omgaan met prestatiedruk, vijandigheid, achterstand, etc.) er als het ware bij 'bedacht'. De keerzijde is dat resultaten uit een persoonlijkheidsonderzoek onvoldoende sportspecifiek zijn; deze dienen immers te worden 'vertaald' naar de specifieke kenmerken van een sportsituatie (context, omgeving, etc.). Het gevolg is dat de interpretatie van die resultaten in grote mate subjectief blijft en het persoonlijkheidsonderzoek in die zin onvolledig is. Maar hoe zijn deze twee elementen dan met elkaar te verbinden? **Of: hoe neem je de persoonlijkheid niet apart van de omgevingsvereisten als uitgangspunt, maar hoe focus je je juist op de relatie tussen sporter en situatie?**

## Nieuw uitgangspunt

In de sportpsychologie is, zeker in het laatste decennium, veel onderzoek gedaan naar manieren om gedrag, emoties en gedachten specifiek in sportsituaties meetbaar te maken. Daaruit is het concept 'mentale hardheid' ('mental toughness') voortgekomen, tegenwoordig ook vaak aangeduid als 'mentale weerbaarheid'. Dit concept neemt zowel specifieke persoonlijkheidstrekken als specifieke situatievereisten mee in het onderzoek. In plaats van gefragmenteerd onderzoek te doen naar persoonlijkheid en de resultaten daarvan op te delen in gedrag, cognities en emoties, worden in dit concept juist persoonlijkheids-eigenschappen opgedeeld die zeer specifiek gericht zijn op alle facetten van een competitieve situatie. Letterlijk is mentale hardheid in de sport 'een individuele eigenschap die werkt als een buffer tussen stressoren en individuele reacties op deze stressoren voor de fysieke en mentale eisen in de competitiesport'.<sup>2</sup> Mentale hardheid is een concept dat voortkomt uit de persoonlijkheid. Het is net als het huidige persoonlijkheidsonderzoek gebaseerd op persoonlijkheidstrekken. Tegelijkertijd is het onderwerp specifiek toegespitst op situaties waarin een prestatie verlangd wordt. Zoals uit het persoonlijkheidsonderzoek vier disposities naar voren komen, zo bestaat mentale hardheid uit vier onafhankelijke factoren: controle, uitdaging, betrokkenheid en vertrouwen (zie figuur 1). Op basis van deze specifieke factoren zijn er gerichte uitspraken te doen over zaken waar een sporter mee te maken krijgt. De interventies zoals die voortkomen uit het eerder beschreven persoonlijkheidsonderzoek zijn in eerste instantie wel dezelfde, maar door mentale hardheid als uitgangspunt te nemen zijn voorspellingen van gedrag in sportsituaties

specifieker. Zo geeft een hoge mate van *controle* (het gevoel dat een individu controle heeft over zijn leven en zijn emoties) direct aan dat een sporter relatief weinig moeite heeft om zijn emoties te controleren als de spanning oploopt. Zulke sporters hebben eerder het gevoel dat ze alle facetten van hun sport daadwerkelijk beheersen,



Figuur 1. Mentale hardheid is opgebouwd uit de factoren controle, uitdaging, betrokkenheid en vertrouwen.

met als gevolg dat ze succesvoller zijn op de momenten dat ze 'het moeten laten zien'. Sporters met een positieve aanleg voor *uitdaging* (in hoeverre benadert een sporter een situatie als een kans dan wel een bedreiging) maken meer gebruik van positieve verbeelding. Denk aan een sporter die duidelijker voor ogen heeft wat er nodig is om succes te behalen in zijn sport. De mate van *betrokkenheid* (in hoeverre voert een sporter een doel of taak met succes uit, ondanks problemen of obstakels die op zijn pad komen) wijst uit hoe onverstoort een sporter is ten aanzien van het bereiken van zijn doelstellingen. In het verlengde hiervan geeft dit aan hoeveel tijd hij besteedt aan 'deliberate practice'. Tot slot is het niet verwonderlijk dat sporters met veel *vertrouwen* (de mate van positieve, consequente zelfwaardering en de overtuiging dat als je iets wilt, je dat ook voor elkaar krijgt) minder vatbaar zijn voor stress. Omdat mentale hardheid zich specifiek toespitst op

situaties waarin mentale én fysieke eisen gesteld worden, zijn er ook relatief betrouwbare voorspellingen te doen over pijntolerantie, therapietrouw, leiderschapsvoorkeuren, effectiviteit van copingstijlen en herstel na tegenslag.<sup>3</sup>

## Conclusie

De mate van subjectiviteit in het gangbare persoonlijkheidsonderzoek speelt een te grote rol bij de interpretatie van resultaten. Een goed onderzoek naar mentale hardheid - een betrouwbaar en valide meetinstrument daarvoor is de MTQ48, in het Nederlands vertaald naar de MTQ45-NL - kan een uitkomst in een sportsituatie beter voorspellen dan een persoonlijkheidsonderzoek naar trekken en disposities. Als een sporter en zijn begeleidingsteam (coach, fysiotherapeut, sportpsycholoog, etc.) zich op de aspecten van mentale hardheid focussen, wordt de begeleiding veel specifiek en daarmee beter transfereerbaar naar sportsituaties. De uitblik in de sport is derhalve maakbaar. Vanzelfsprekend heeft de persoonlijkheid van een sporter invloed, maar deze is veranderbaar. Zo kunnen introverte persoonlijkheden bijvoorbeeld aanleren om in bepaalde situaties binnen een team dominant en assertief te zijn en kunnen ze getraind worden in het zelfvertrouwen dat daarvoor nodig is. Mentale hardheid geeft een handvat voor de manier waarop een sporter omgaat met sportspecifieke situaties, waarin uitdaging, tegenslag en druk een centrale rol spelen. Omdat de vier kenmerken van mentale hardheid niet significant verschillen per sport, worden de uitkomsten van een persoonlijkheidsonderzoek beter toepasbaar, terwijl de uniciteit van de sporter gewaarborgd blijft.<sup>4</sup> Het is vrijwel overbodig om te melden dat het in kaart brengen van de persoonlijkheid van een sporter slechts een deel is van zijn begeleiding. Een

topprestatie bestaat immers uit een optimale interactie tussen lichaam en geest, waarbij intensieve lichamelijke training net zo goed een bepalend onderdeel is. Een sportspecifiekere diagnostiek van de persoonlijkheid brengt echter de biologische, psychologische en sociale factoren dicht bij elkaar, zodat een sporter optimaler kan worden getraind en begeleid. Juist de betrokkenheid van en samenwerking tussen verschillende disciplines verhoogt de kans op succesvol functioneren van een sporter.

Hoewel Ronnie O'Sullivan wordt gezien als de talentvolste snookerspeler ooit, is de grote vraag nog altijd waarom hij tot op heden zijn talent nooit volledig heeft waargemaakt. Zelf heeft hij zich altijd op de vlakke gehouden<sup>5</sup> over de precieze rol van zijn

begeleidingsteam. Het zou echter zo maar kunnen dat zijn carrière anders was verlopen als hij zich in zijn trainingen (nog) meer had gericht op het achterhalen van de reden waarom hij ondanks zijn onmiskenbare talent zo inconsistent heeft gepresteerd.

#### Literatuur

1. Singer, R.N., & Anshel, M.H. (2006). Assessment, Evaluation and Counseling in Sport. In: J. Dosit (Ed.), *The Sport Psychologist's Handbook*, (pp. 89-117). West Sussex (UK): John Wiley & Sons Ltd.
2. Clough, P.J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept and its Measurement. In: I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-43). London (UK): Thomson Publishing.
3. Polman, R.C.J., Clough, P.J., & Levy, A.R. (2010). Personality and Coping in Sport: The Big Five and Mental Toughness. In: A.R. Nicholls (Ed.), *Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs*, (pp. 141-157). Hauppauge (NY): Nova Science Publishers.

4. Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Dimmock, J.A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 54-72.

5 <http://www.independent.co.uk/sport/general/snooker-osullivan-needs-consistency-to-match-talent-562253.html>

#### Over de auteurs

Matthijs Kruk en Patrick van der Molen zijn samen eigenaar van SPORTGEEST, een praktijk voor sportpsychologie ([www.sportgeest.nl](http://www.sportgeest.nl)). Matthijs is afgestudeerd sociaal psycholoog en sportpsycholoog. Hij werkt als assessment psycholoog en sportpsycholoog. Patrick is afgestudeerd klinisch neuropsycholoog, bewegingswetenschapper, VSPN praktijk sportpsycholoog en fysiotherapeut. Hij is als docent en psycholoog werkzaam in de toegepaste neurowetenschappen.

(Advertentie)

# HUMAN motion

seminars en cursussen

## Chronische lage rugpijn, The Peter O'Sullivan approach

3-daagse cursus: 1 OKTOBER, 2 & 3 DECEMBER 2011

Een interactieve workshop met een 'state of art' overzicht van het diagnose en management dilemma bij chronische lage rugklachten.

Het classificatiesysteem legt de nadruk op het zoeken naar het onderliggende mechanisme dat verantwoordelijk is voor de vaak chronische en recidiverende lage rugaandoening.

De cursus zal onderzoeks- en oefentherapeutische managementstrategieën aanbieden voor patiënten met motor control dysfuncties.

Spreker:  
**Prof. Wim Dankaerts**

Locatie:  
**De Witte Bergen te Eemnes (A1/A27)**

## Functional Movement Screen (level 1) & (level 2) Sprekers: Lee Burton & Gray Cook

7, 8 & 9 OKTOBER 2011

Deze cursus is van het product van jaren research en innovatie. De filosofie hiervan is het ontwikkelen van training-programma's die gebaseerd zijn op individuele bewegingspatronen. Het systeem is effectief in revalidatie en kracht- en conditietraining waarbij de focus ligt op de zwakke schakel.

## Selective Functional Movement Assessment (level 1) Sprekers: Kyle Kiesel & Gray Cook

8 & 9 OKTOBER 2011

De SFMA is een diagnostisch onderzoekssysteem voor het classificeren van dysfuncties en pijn in bewegingspatronen. Daarnaast integreert het algemeen gangbare interventies op behandelgebied met doeltreffende therapeutische training.

## Selective Functional Movement Assessment (level 2) Sprekers: Kyle Kiesel & Gray Cook

7 & 8 OKTOBER 2011

Een analyse van bewegingsdysfuncties met een focus op manuele therapie interventies;

- Review of the Big Seven
- Is it a Mobility vs. Stability problem
- "Inner Core" function and dysfunction
- Specific therapeutic exercise progressions and taping techniques
- Key exercise instruction; Chop/Lift, Deadlift, segmental rolling, intro to kettlebell training for rehabilitation

★ **KIJK VOOR INTERSSANTE PRIJZEN OP:**  
[www.humanmotion.nl](http://www.humanmotion.nl) | [info@humanmotion.nl](mailto:info@humanmotion.nl)