

# MENTALE HINDERNISSEN?



**Wouter Keuning**

**Survivalrundag 7 juli '24**

# DOEL VAN VANDAAG

Kennis over hoe mentale vaardigheden..

- ..een rol spelen bij presteren
- ..zijn te trainen

Theorie en zelf ervaren

Vragen? Stel ze gerust!

# **DISCLAIMER:**

**ik ben geen (sport)psycholoog**

**maar wel ervaringsdeskundige ;)**

***“Sport is  
voor 90%  
mentaal,***



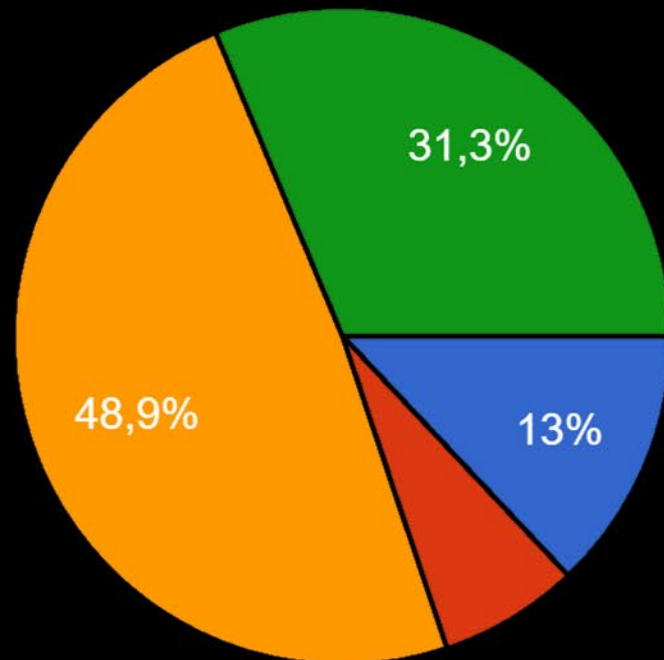
*“Welke drie woorden komen als eerste in je op als je denkt aan de mentale aspecten van survivalrunning?”*



# Resultaten enquête

Heb je wel eens last van plezierverlies tijdens survivalruns?

131 antwoorden

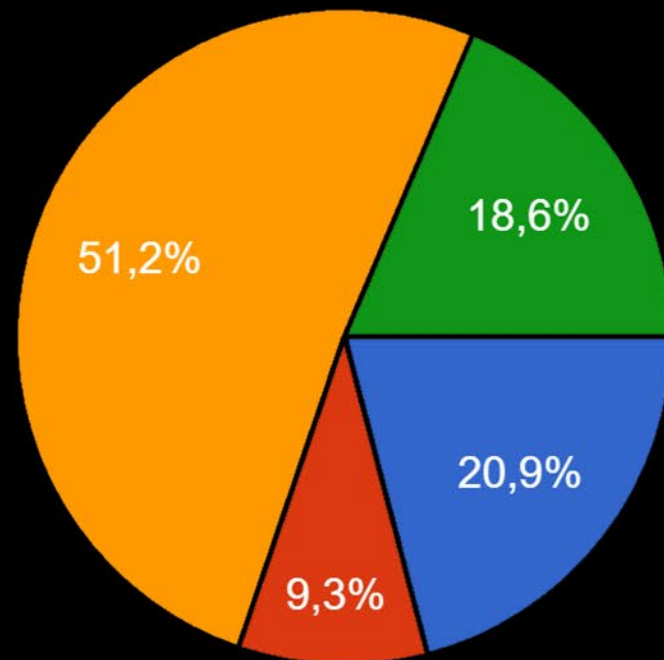


- Ja, elke survivalrun
- Ja, wanneer de survivalrun 'belangrijker' is dan normaal (denk bv. aan ONK's, 'thuis'runs, runs belangrijk voor het klassement)
- Ja, af en toe
- Nee, nooit

# Resultaten enquête

Heb je wel eens last van prestatieverlies tijdens survivalruns?

129 antwoorden

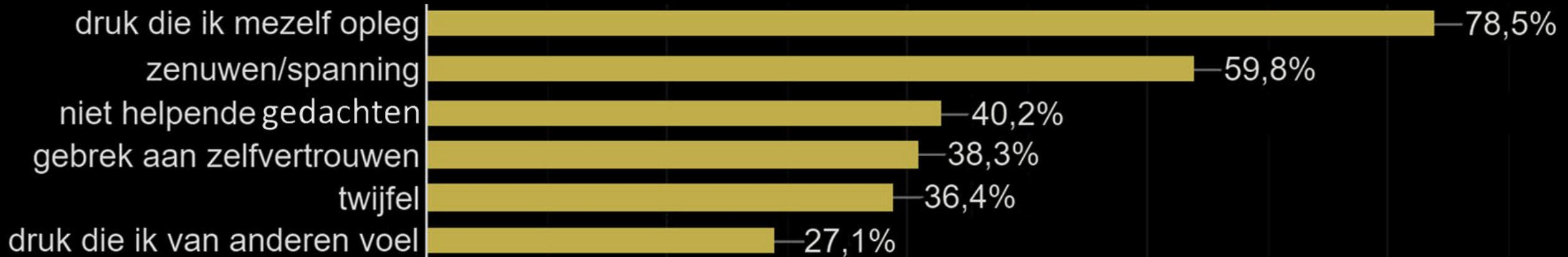


- Ja, elke survivalrun
- Ja, wanneer de survivalrun 'belangrijker' is dan normaal (denk bv. aan ONK's, 'thuis'runs, runs belangrijk voor het klassement)
- Ja, af en toe
- Nee, nooit

# Resultaten enquête

Waardoor heb je wel eens prestatieverlies denk je?

107 antwoorden

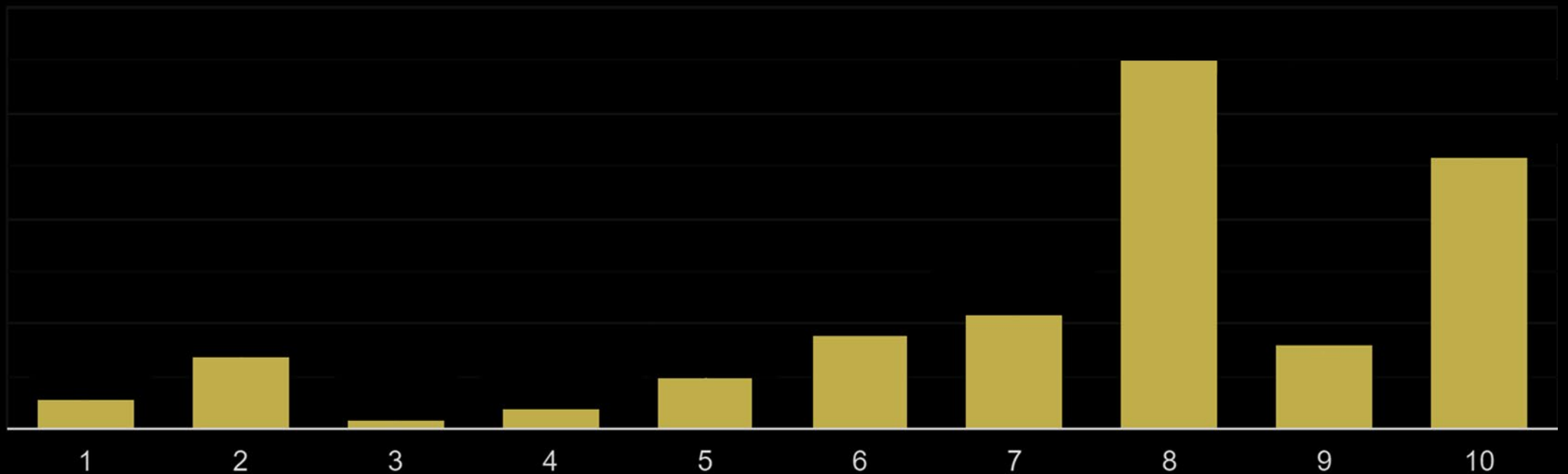




# Resultaten enquête

Ik zou wel baat kunnen hebben bij het trainen van mentale vaardigheden voor het verbeteren van mijn prestaties in survivalruns

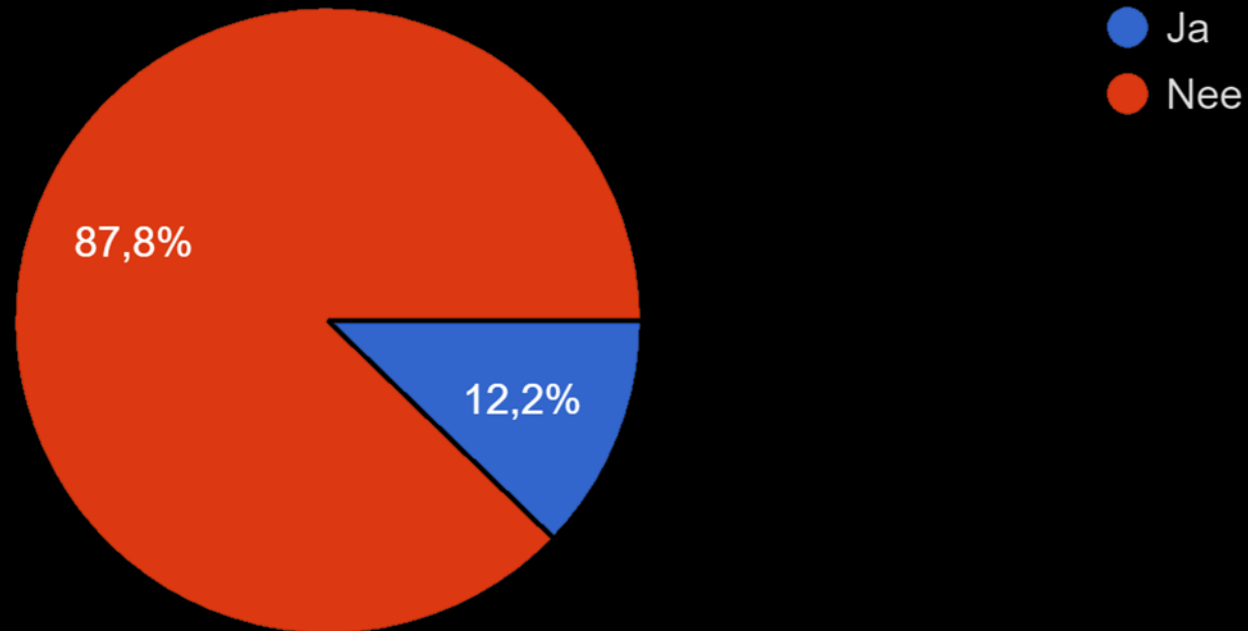
107 antwoorden



# Resultaten enquête

In de survivalruntrainingen bij mijn club/vereniging/trainingsgroep trainen we wel eens mentale vaardigheden

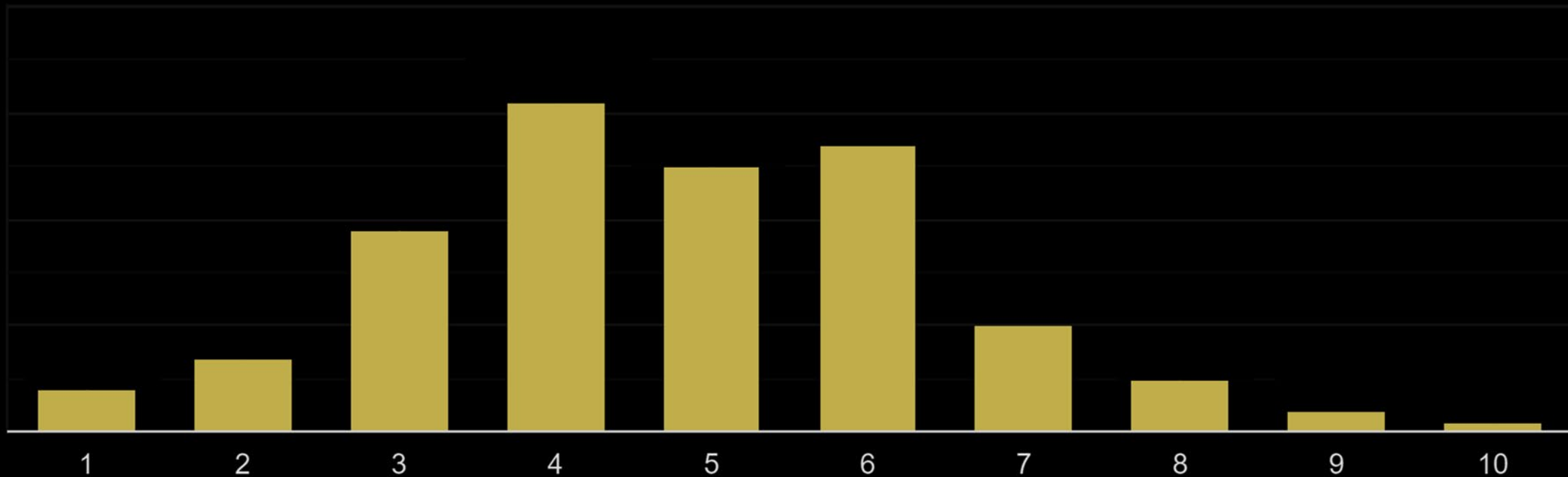
131 antwoorden



# Resultaten enquête

Ik vind dat er in onze sport genoeg aandacht is voor de mentale aspecten van survivalrunning

131 antwoorden



**Meer aandacht voor mentale aspecten...**

**...maar *hoe* dan?**

# Serious Gaming

- Het inzetten van spel(vormen) om kennis/vaardigheden/gedrag te veranderen

## Waarom?

- Iets zelf ervaren beklijft (veel) beter
- Spelers maken dezelfde ervaring mee, lagere drempel om daar persoonlijke ervaringen over te delen (en vervolgens ook over wedstrijden)
- Veilige omgeving om te experimenteren, 'het is maar een spelletje'

# INTO THE FLOW BOX

- Spel om bewustwording én bespreekbaarheid van mentale aspecten in de survivalrunsport te bevorderen
- Break-in box ('omgekeerde' escape-room)
- Aantal spelers: 2 – 6
- Speeltijd:  $\pm 3$  uur (of  $3x \pm 1$  uur)



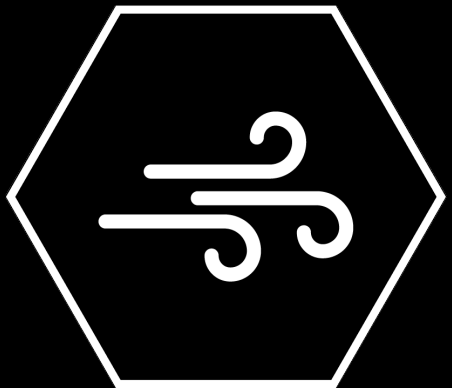


# ZELF ERVAREN



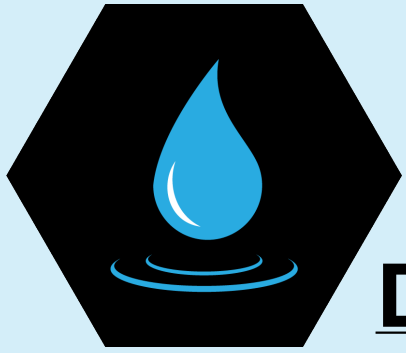
## INSTRUCTIES

- Pak een rietje
- Knijp zo je neus dicht en doe je lippen strak om het rietje, zodat je alleen door het rietje in- en uitademt



- Allemaal tegelijk starten!
- Je stopt op het moment dat jij dat wilt

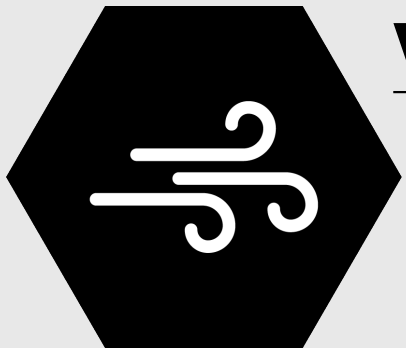
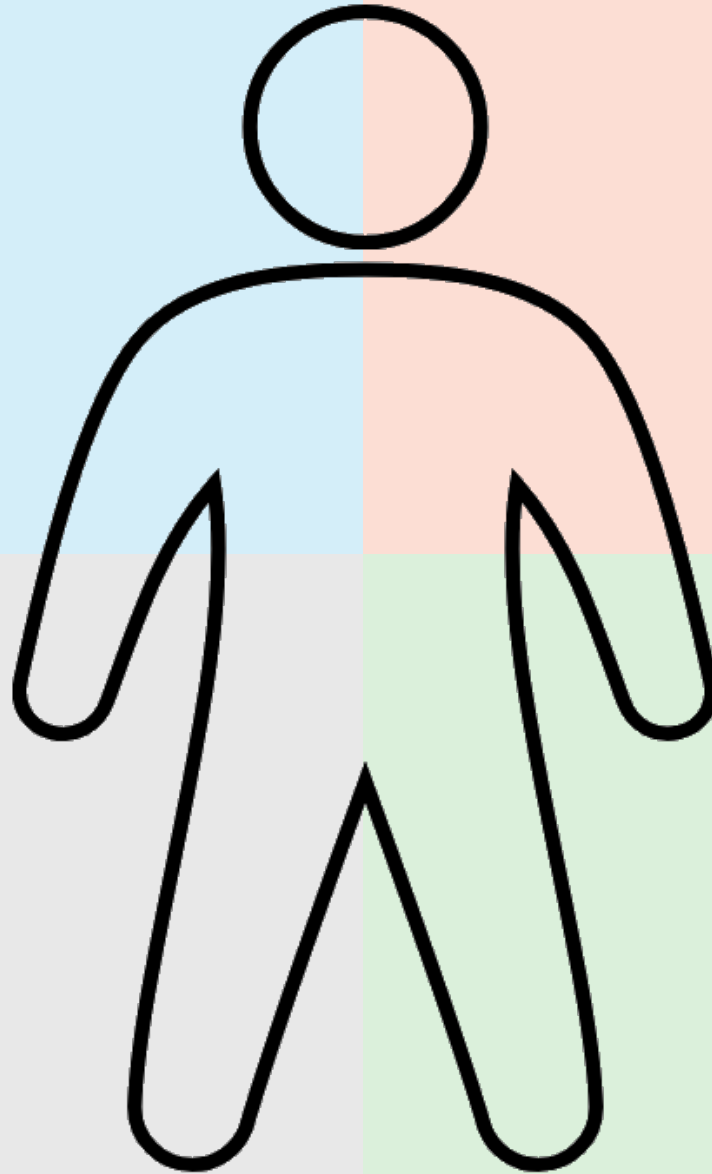




DENKEN



WILLEN



VOELEN



DOEN





Survivalrun:  
"strijd tegen de (fysieke) elementen,"



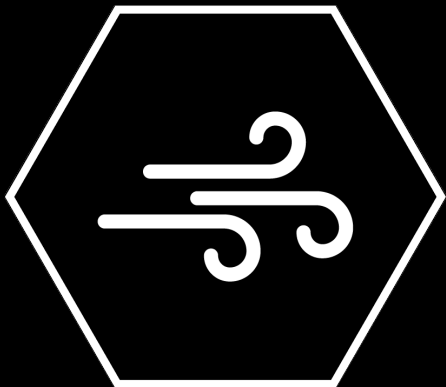


DENKEN



WILLEN

**maar hoe zit het dan met deze  
*'innerlijke elementen'*?**



VOELEN



DOEN

*“Hoe stabiel en ‘geaard’ is jouw focus?”*

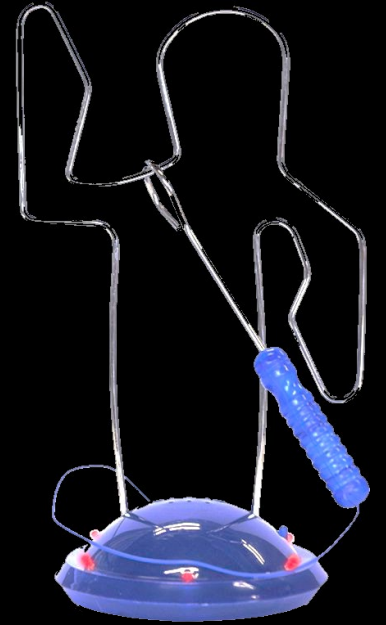


*DOEN*

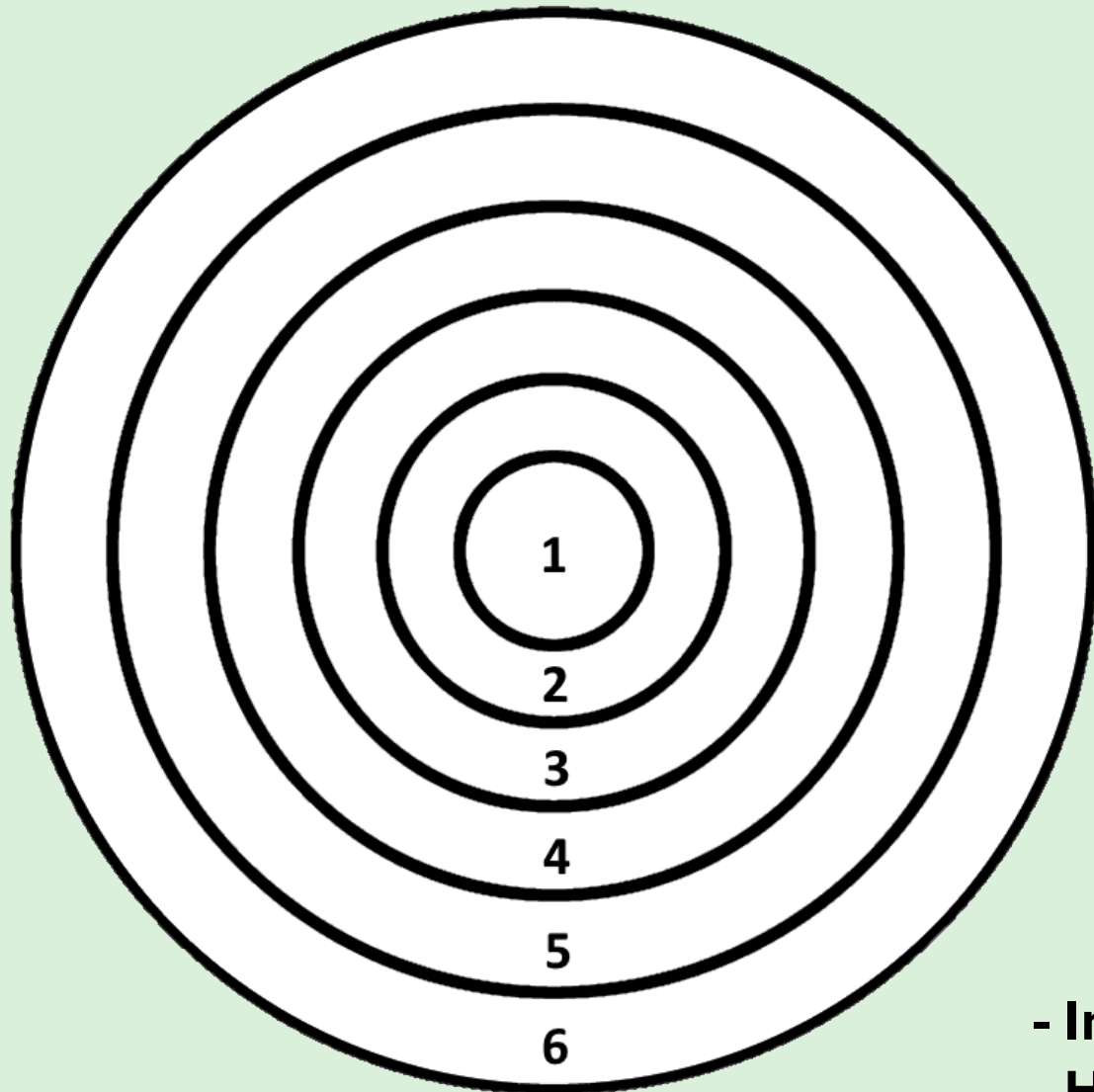
# ZELF ERVAREN

## INSTRUCTIES

- Begin met de metalen ring aan de ene kant
- Ga naar de andere kant zonder het metaal te raken (om zo te voorkomen dat het alarm af gaat)
- Als jou alarm af gaat, ga je terug naar het begin en start je opnieuw
- Je mag alleen de blauwe gedeeltes aanraken met je handen!
- De winnaar krijgt een prijs!



# AANDACHTSCIRKELS

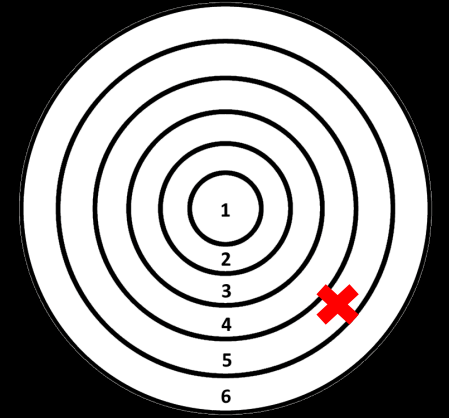


1. ik en mijn taak -> **FOCUS**
  2. **directe (externe) afleiding**  
geluiden van spiraal, anderen
- INTERNE AFLEIDINGEN:**
3. **verwachtingen / vergelijking met eerder**  
“ik zou hier beter in moeten zijn”
  4. **slagen / falen**  
“sta ik voor?”  
“ik wil niet laatste worden!”
  5. **gevolgen van slagen / falen**  
“ik wil die prijs!”  
“wat vinden anderen van me als ik verlies?”
  6. **zinsvraag**  
“waarom doe ik dit?”

- In welke cirkel(s) zat je net?
- Herken je de cirkels tijdens een survivalrun?



# OPTIMAAL PRESTEREN (in een wedstrijd)



POTENTIËLE  
PRESTATIE

-

PRESTATIE  
VERLIES

=

PRESTATIE

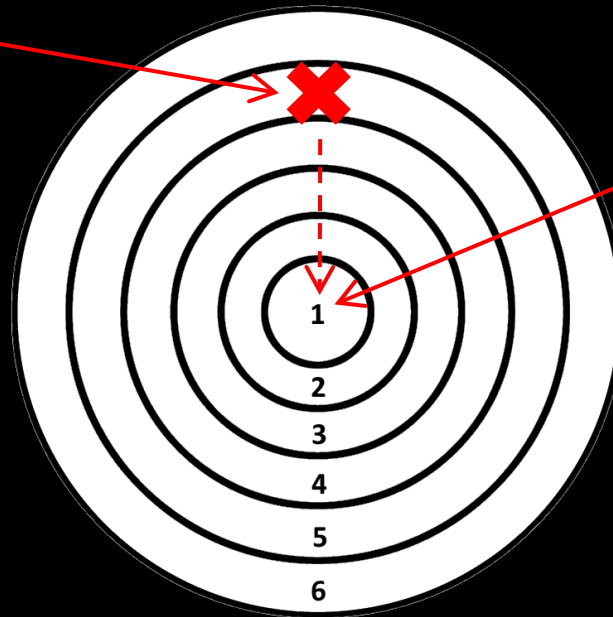


TRAINEN

TRAINEN?



# 3R PROCES



# TOEPASSEN IN TRAINING

- *“Probeer eens 10 minuten lang te letten op waar je met je aandacht bent tijdens de training”*
- *“Zit daar verschil in ten opzichte van een wedstrijd?”*





# 3R PROCES



*“Kun je niet-helpende gedachten als water van je af laten glijden?”*



*DENKEN*

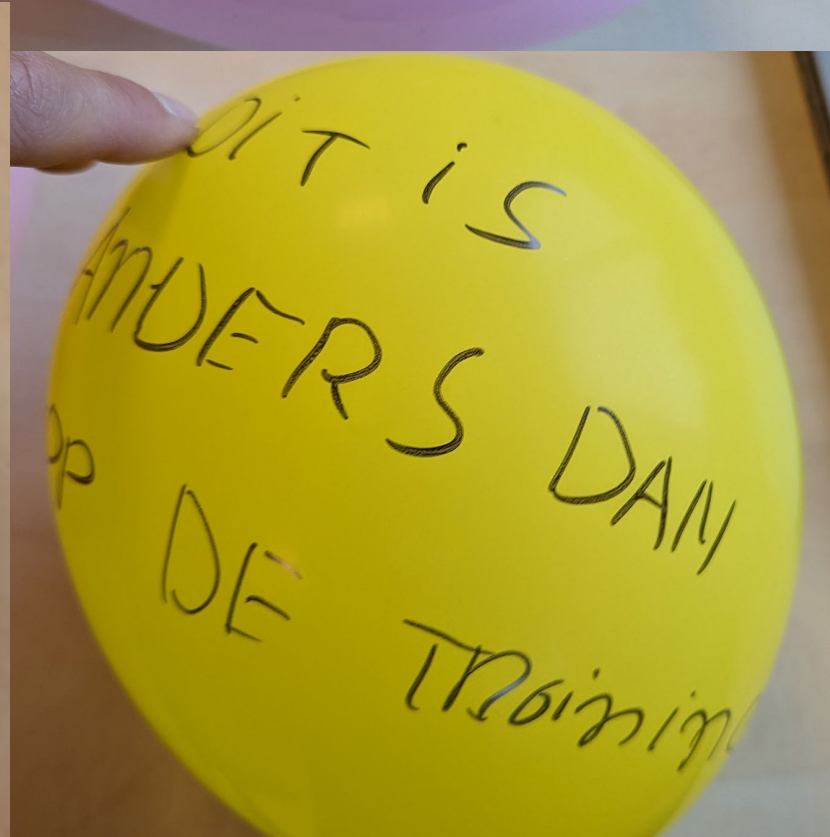
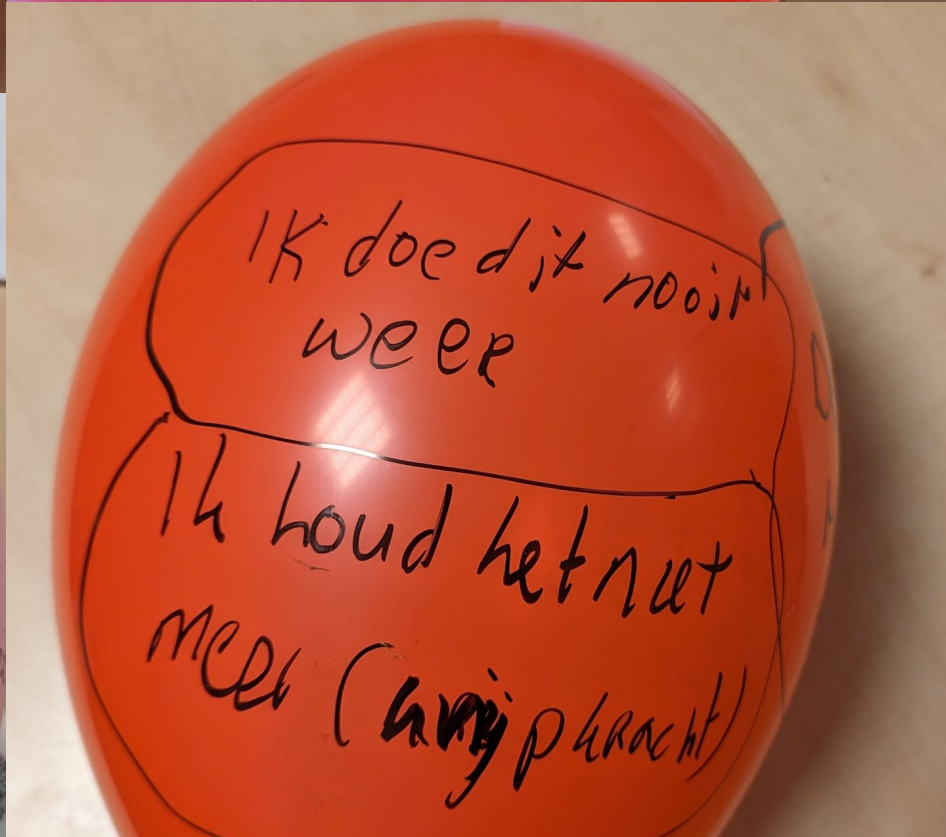
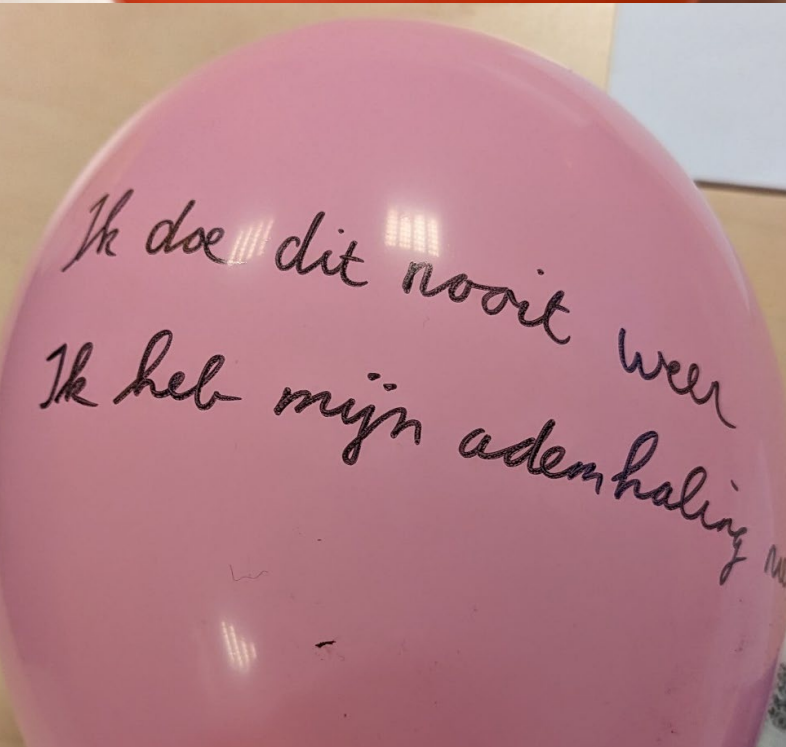
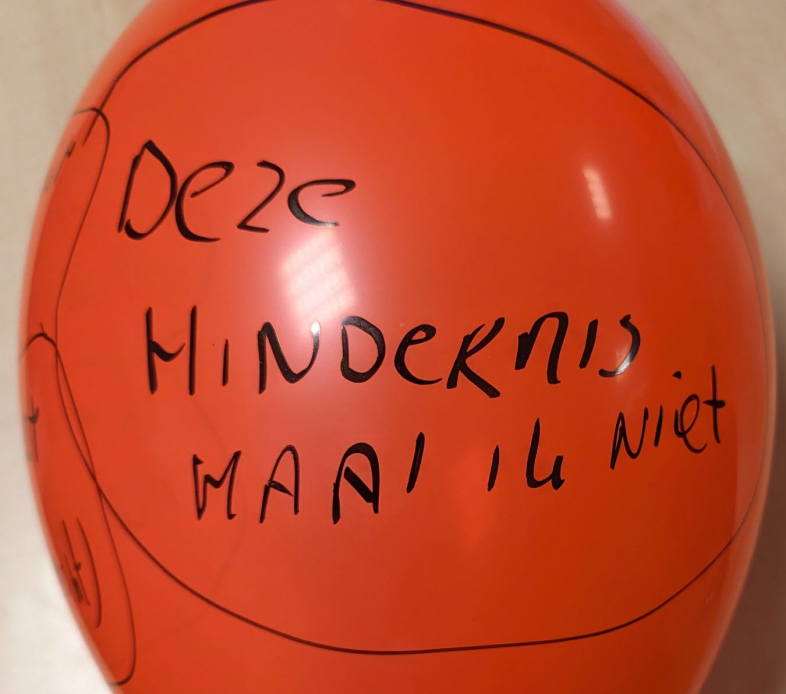
# ZELF ERVAREN

## INSTRUCTIES

- Doe je ogen dicht
- Let op je ademhaling
- Probeer alleen te focussen op je ademhaling
- Zodra je ergens anders aan denkt, steek je je hand op



*DENKEN*



84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	X	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	X	46	88	X
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	X
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
X	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Handwritten notes on a whiteboard, including "Cooling down" and some mathematical equations.



# GEDACHTEN

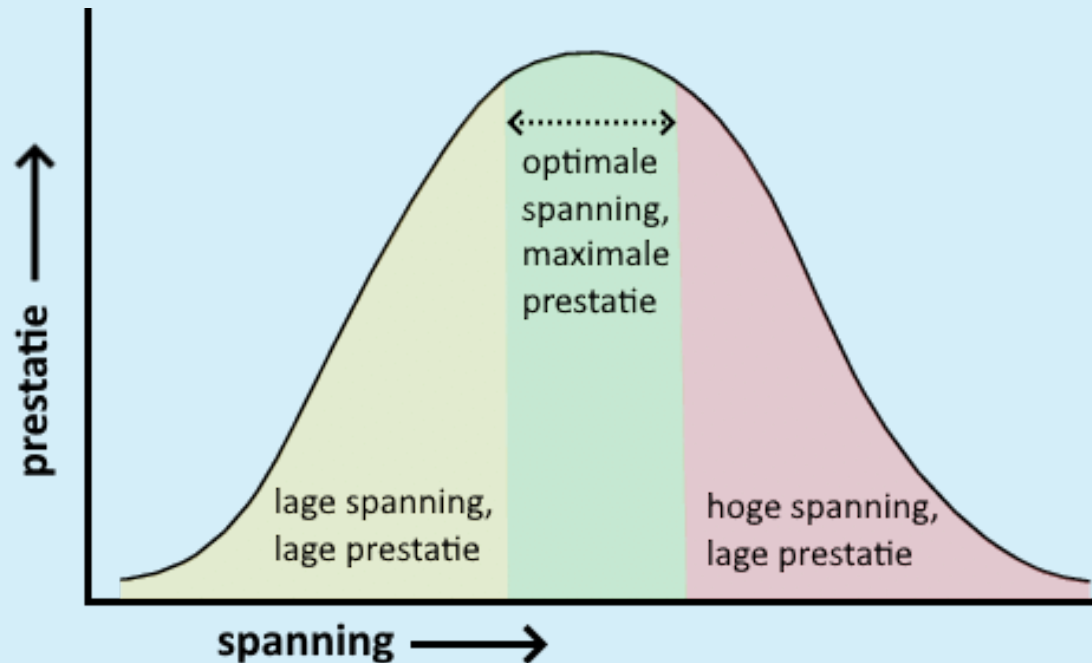
- Minder controle over dan we denken / zouden willen
- Ergens niet aan proberen te denken werkt vaak niet (denk maar eens niet aan een roze olifant ;)
- Onderdrukken of vermijden kan op de korte termijn werken, maar kost energie en vaak komen de gedachten als een boemerang (harder) weer terug
- Ook topsporters hebben negatieve gedachten, wedstrijdspanning, druk
  - van Vleuten in finale van koers: 'hoopte dat m'n band lek zou gaan'
- Er mee leren omgaan -> Acceptatie van de gedachten/gevoelens
  - van Vleuten in tijdrit: voorbereiden op gedachte 'dit kan ik niet volhouden'



# RELEASE

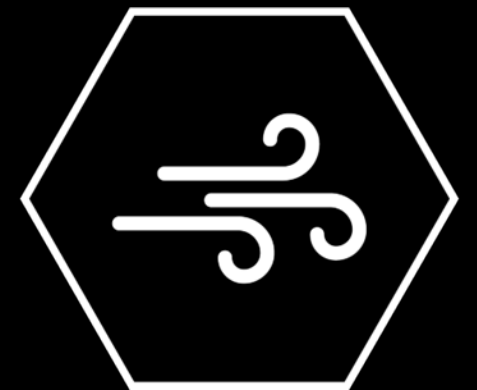
Accepteren / interpreteren als normaal (of zelfs helpend)

- Lichamelijk gezien geen verschil tussen spanning en 'opwinding' (excitement), *betekenis* die je hieraan geeft, maakt het verschil



- Je *bent* niet je gedachten, je *hebt* gedachten

*“Voel je ademhaling of de wind in je gezicht,  
en laat gedachten over het verleden of de toekomst los en voel je vrij!”*



VOELEN

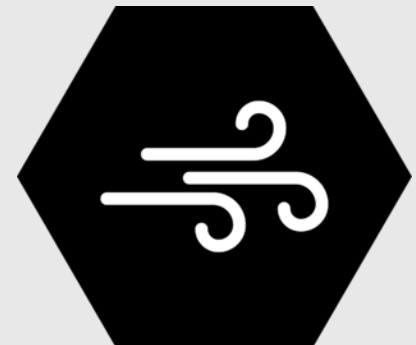


# RELEASE

Gedachten gaan vaak over verleden (*'waarom maakte ik nou net die fout'*) of de toekomst (*'straks komt die zware hindernis..'*)

Aandacht voor wat je voelt -> helpt in focus op hier en nu

- Ademhaling -> heb je altijd 'bij' je
- Zintuigen
  - Wat voel je? (hoe voelt de grond waar je op loopt? De balken/touwen die je vast hebt)
  - Wat hoor je? (misschien wel vrolijk fluitende vogels)
  - Wat zie je? Wat ruik je?
- 'Volume' van bewustzijn omhoog en van je gedachten 'omlaag'  
minder impact van gedachten op gedrag, gedrag bepaalt prestatie!



# RELEASE

Ja, dit is inderdaad 'mindfulness'

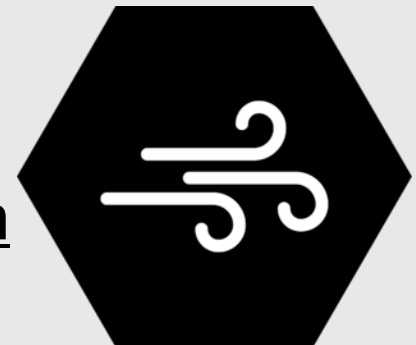
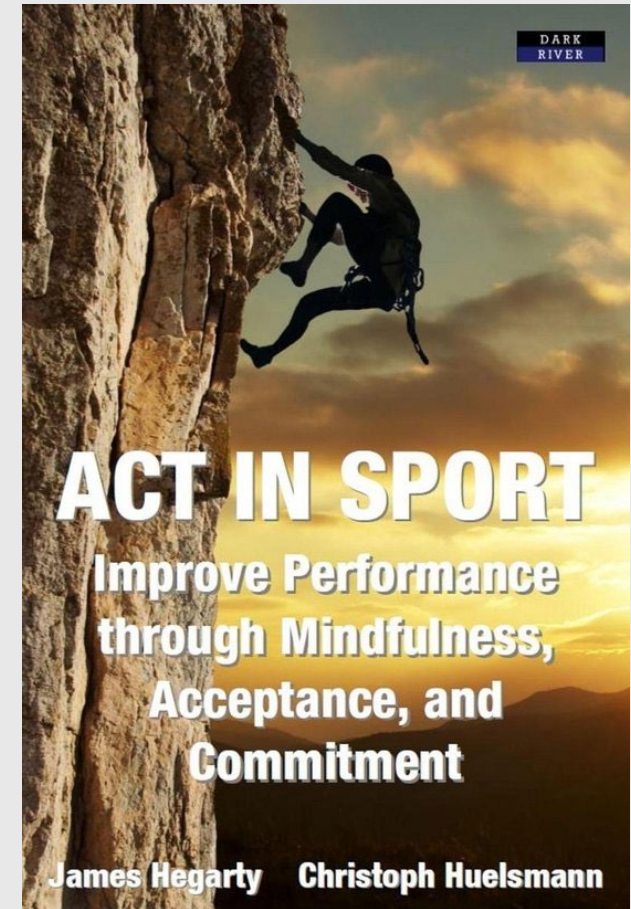
Zweverig? Zie het als 'aandachtstraining'

Trainen! -> hersenen ook soort 'spier'

b.v. eerst thuis op de bank, dan tijdens training  
(eerste rijles ook niet in drukke stad, niet verwachten dat je dit  
zomaar tijdens een survivalrun kunt toepassen)

ACT; Acceptance & Commitment Training -> 3R proces

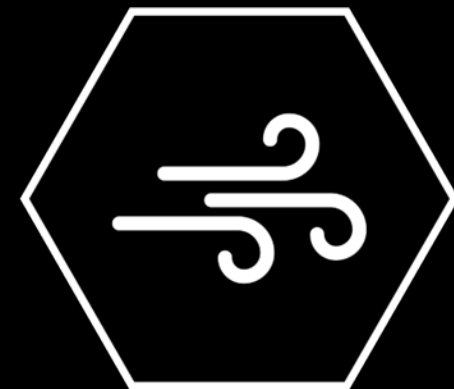
Commitment: gedachten niet je gedrag laten bepalen, maar je waarden



# ZELF ERVAREN

## INSTRUCTIES

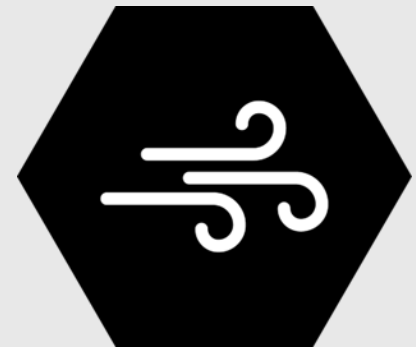
- Maak tweetallen
- Ga tegen over elkaar staan
- Plaats beide handen tegen elkaar
- Probeer elkaar uit balans te brengen, wie als eerste een stap zet heeft verloren!



VOELEN

# TOEPASSEN IN TRAINING

- *“Zoek een niet-helpende of negatieve gedachte die je wel eens hebt tijdens een survivalrun, en het gevoel hierbij, op in de training”*
- *“Experimenteer vervolgens met verschillende release-strategieën”*
- *“Wat werkt er wel voor jou? Wat juist niet?”*



*“Wat wakkert het vuur in je aan? Wat zijn je drijfveren?  
Ontdek je waarden die motiveren om door te gaan, ook als het moeilijk wordt”*



WILLEN

# 3R PROCES

**REGISTER**



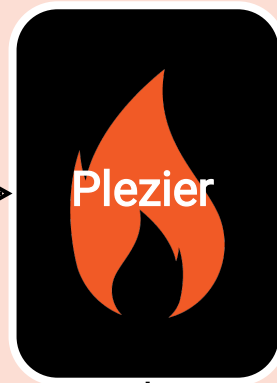
**RELEASE**



**RE-FOCUS**

# RE-FOCUS

Sportwaarden:

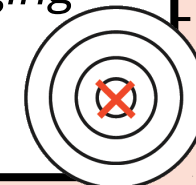


**Resultaatdoel:**  
*ik wil in de top 10 eindigen  
op een manier waarvan ik kan genieten*

*voordeel: motivatie verhogend  
nadeel: druk verhogend,  
afhankelijkheid externe factoren*

**Procesdoel(en):**

- *elke hindernis zien als een leuke nieuwe uitdaging*
- *efficiënt door hindernissen*
  - *focus op klimtechniek*



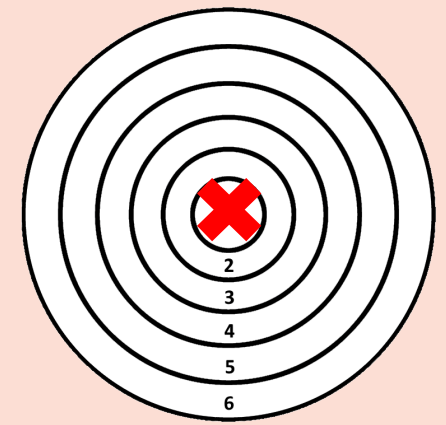
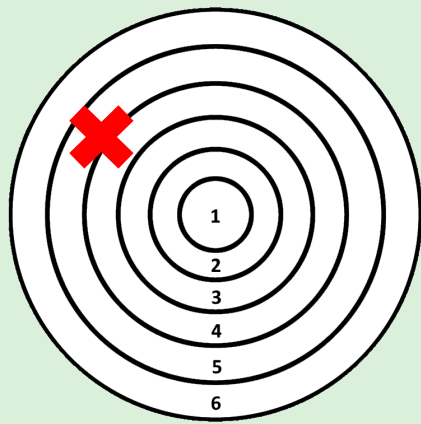
*positief geformuleerd! geen 'vermijddoelen' als: 'niet uit een apenhang vallen'  
maar: 'in de apenhang vanuit benen uitduwen'*

# TOEPASSEN IN TRAINING

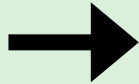
- Resultaatdoel en procesdoelen bespreken
- Past dit bij je sportwaarden?
- Procesdoelen trainen



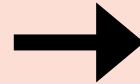




**REGISTER**  
op een open en niet-oordelende manier afleiding / afleidende gedachten registreren



**RELEASE**  
los maken van de afleidende gedachten



**RE-FOCUS**  
bewust aandacht richten op procesdoelen op een manier die in overeenstemming is met je waarden



Register ► Release ► Re-Focus ▼

Wanneer alle 'elementen' in balans zijn,  
kun je in een *flow* komen



Het 3R proces kan daarbij helpen



# MENTALE *HINDERNISSEN*?

- Zie het niet als *hindernissen*, maar als '*gewoon*' gedachten en gevoelens
- 'Je kunt winnen, of iets leren'
- Heb het erover met anderen, zodat je van elkaar kunt leren

Geniet van deze fantastisch mooie sport!

# VRAGEN?

Enthousiast en ideeën over hoe dit breder toe te passen is?  
Die hoor ik graag!

Contact kan via [wkeuning@gmail.com](mailto:wkeuning@gmail.com)

