

De sportpsychologie en mogelijkheden binnen een multidisciplinair team

Jeroen Meganck & Nathan Kahan

Structuur

- Voorstelling
- Sportpsychologie
- Sportpsychologie in context
- Mogelijkheden in MDT
- Casus

Voorstelling

Nathan Kahan

- Opleiding: klinisch psycholoog
- Sport: Olympisch loper & looptrainer
- Praktijk:
 - TSS tennis / zwemmen / golf / gymnastiek / fed
handboogschieten
 - SMAK AC
 - Privé-praktijk

Jeroen Meganck

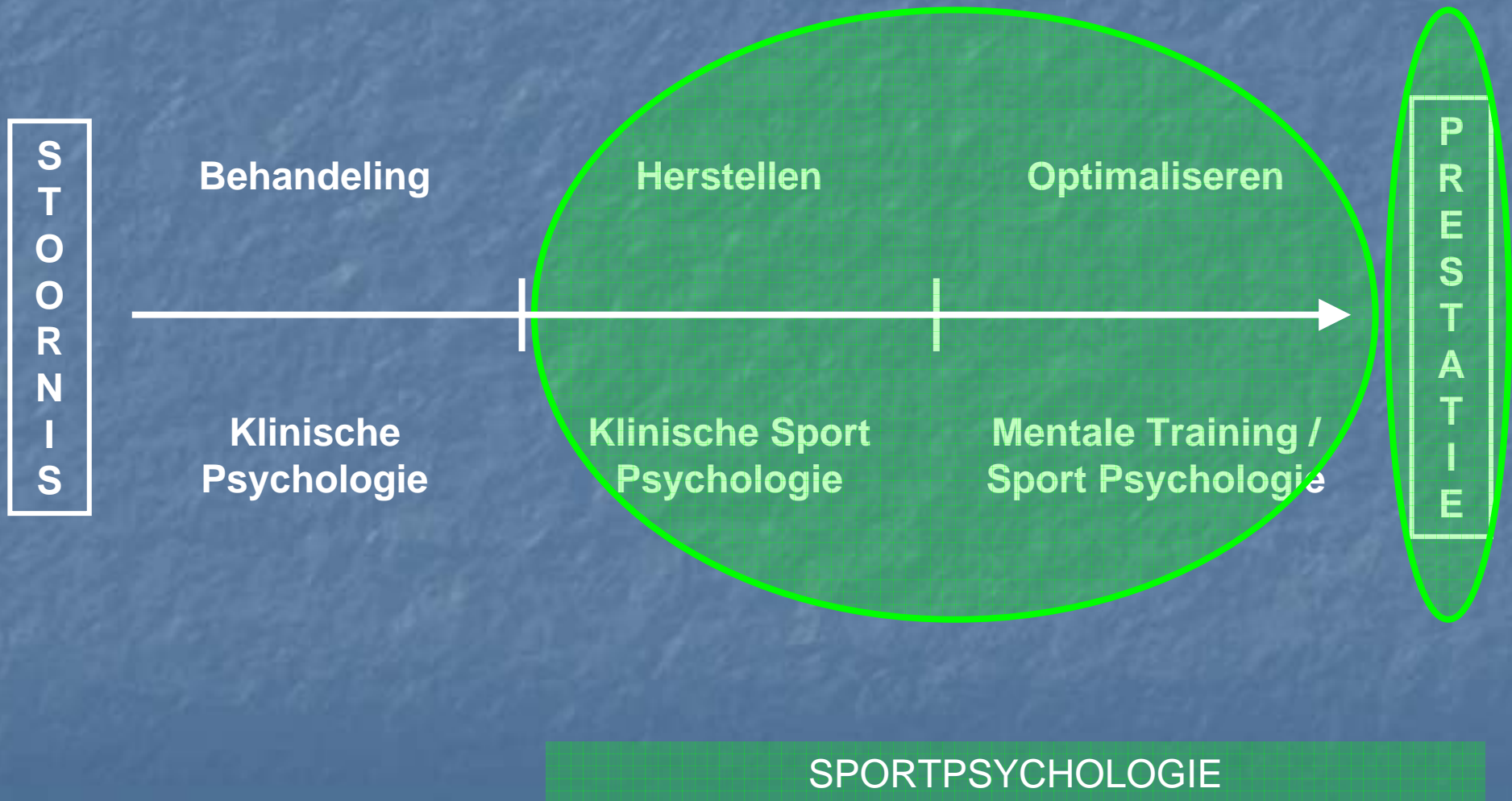
- Opleiding: klinisch psycholoog + EMESP
- Praktijk:
 - TSS handbal / atletiek lange afstand / badminton / taekwondo / TSS Antwerpen
 - BRABO kernploeg
 - SMAK AC / SPORTS
 - Privé-praktijk

Sportpsychologie

Mythes & misvattingen

- Voor gekken
- Voor losers
- Voor profs
- Voor goedgegelovigen
- Voor niets nodig

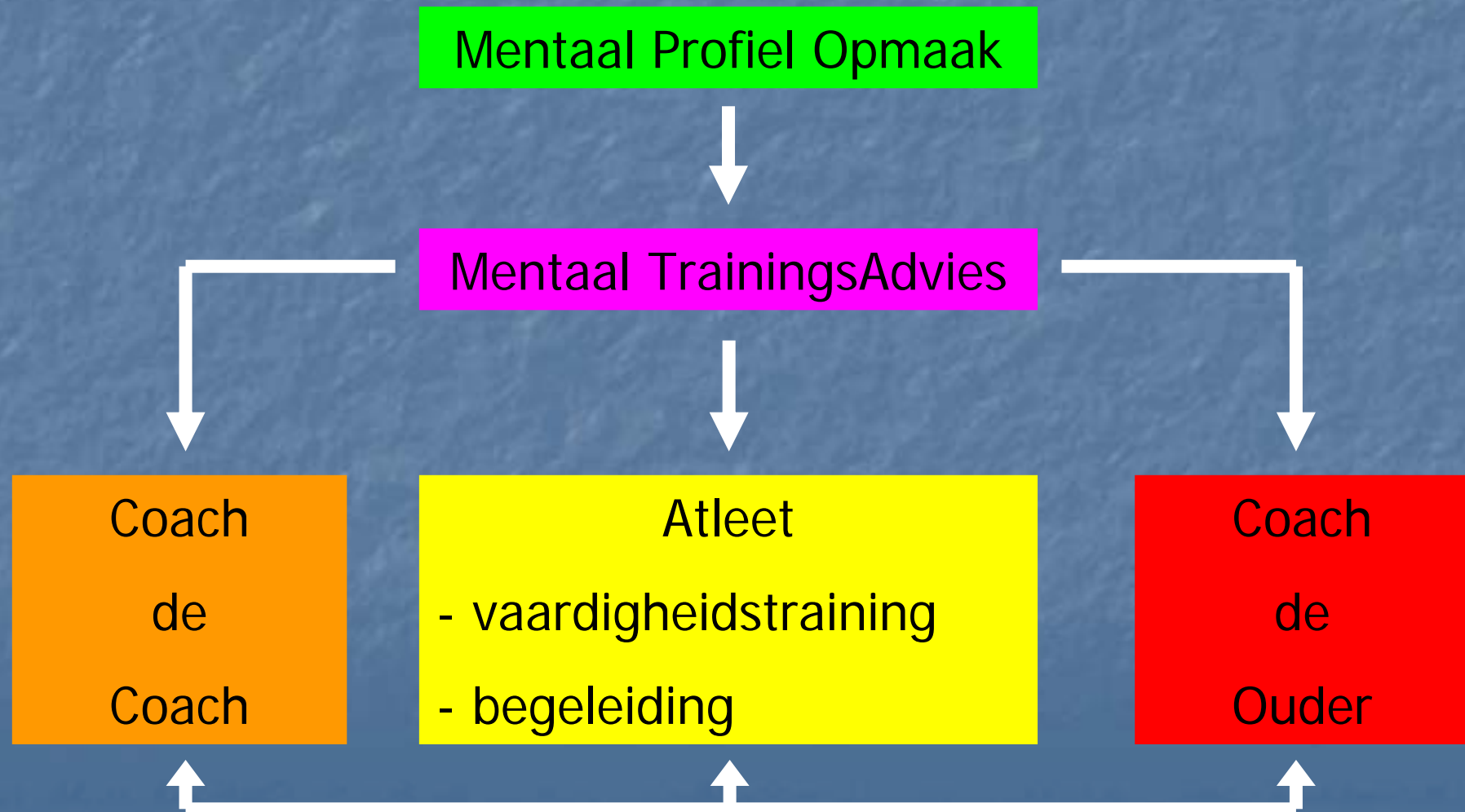
3 maal psychologie



Doel SP / MT

Atleten (en begeleiders) de nodige **mentale vaardigheden** aanleren en **steun** geven zodat ze **optimaal** kunnen **functioneren**

Algemene werkwijze van MPO tot MTA



Mentaal Profiel Opmaak

- Gesprekken
- Vragenlijsten en testen
- Observaties

⇒ *overzicht sterktes en werkpunten*

Mentaal TrainingsAdvies

- Preventief
 - Mentale vaardigheden verbeteren
 - Problemen voorkomen
- Curatief
 - Ondersteunen
 - Problemen helpen oplossen

Sportpsychologie in context

Topsportscholen

Verschillende rollen

1. Selectie kandidaten (federatie / selectiecommissie)
2. Sportmedische keuring (MVS)
3. Training & begeleiding in TSS (federatie)
4. Jaarlijks herselectie (federatie / selectiecommissie)

Sportpsychologie in context

Medisch Verantwoord Sporten

Achtergrond

- Verplicht door ministerie (?)
- Selectie versus Screening
- Methodieken
 - Verplicht: interview atleet
 - Aanvullend: vragenlijsten, interviews ouders / trainer, observaties
- Ook begeleidingsmodules uitgewerkt

Zelfkritische visie

- Beperkingen
 - Tijd
 - Beschikbaarheid actoren
 - Criteria
- Mogelijk
 - Herkenning spanningsvelden
- Nieuwe ontwikkelingen

Alternatief

- Relatie-opbouw
 - Beeld van de SP
 - Indien zelf SP in TSS
- Mentaal profiel opmaak
 - Doorgeven aan collega SP in TSS
 - Second opinion

Mogelijkheden in multidisciplinair teamverband

Alleen

- Eigen bijdrage
- Aan- én inbreng van andere disciplines!
- Typische aanmeldingsklachten
 - Onderpresteren / Stress & Faalangst
 - Motivatie en inzet
 - Agressiecontrole
 - Teamwerk en communicatie
 - ...
 - Ook niet sport-gerelateerde klachten!

Casus sportpsychologie

teamwork

Casus sportpsychologie

leerling-topporter

Basisgegevens

- Jongen
- 14 jaar
- 2 jaar in club
- Uit West-Vlaanderen
- Teamsport

MPO: screeningsdag

- Eerder voorzichtig
- Gepassioneerd door zijn sport
- 'Ik wil de beste worden'
- 'Club is te laag niveau voor mij'
- 'Mijn vader is heel gelukkig dat ik mag komen'

MPO: observatie stage TSS

- Positiebepaling in groep start moeilijk
- Autoritaire leider → nonchalante volger
- Erg gedreven & zeer coachable door coach
- Zichtbare frustratie na fouten
- Externe attributie bij falen

MPO: psychologische testing

- Persoonlijkheid

- Maakt zich vrij veel zorgen
- Eerder extravert, maar weinig empathisch
- Gemiddelde openheid
- Verhoogde agressie

- Motivatie

- Ego-oriëntatie = veel hoger
- Taak-oriëntatie = hoger
- Intrinsiek + duidelijke extrinsiek

MPO: psychologische testing

- Stress en stresshantering
 - Erg zenuwachtig bij wedstrijden
 - Eerder geneigd problemen te vermijden of zich erdoor te laten overweldigen; minder actief aanpakken en zichzelf geruststellen; soms agressief reageren
- Sociaal
 - Verhoogde spanning bij zichzelf uiten

MPO: gesprek

- Twijfelt aan eigen capaciteiten
- 'Ik doe alles wat de coach mij vraagt'
- 'Ik heb er alles voor over om de beste te worden'
- 'Papa zegt dat we elke wedstrijd moeten winnen'

MPO

Sterke punten

- Erg gedreven
- Inzet & discipline
- Zeer coachable
- Goed spelinzicht

Werkpunten

- Richten op eigen ontwikkeling
- Constructief omgaan met stress & problemen
- Leiderschapsvaardigheden positief ontwikkelen

?? Rol ouders ??

MTA: preventief

- Doelen stellen:
 - Nadruk op taak-doelen
- Probleemoplossingsvaardigheden
 - Oplossingsgericht
 - Emotiegericht

MTA: ondersteunend

- Faalangst-training
 - Relaxatie
 - Gedachtesturing
- Zelfcontrole-strategieën
- Uitklaren rol ouders

MTA: coach-de-coach

- Geef persoonlijke (taak)doelen & volg individueel op
- Positieve benadering
- Benadruk leerproces boven resultaat

→ dan kan er veel gevraagd worden

- Volg positie in groep op

Samen

- Diëtist
 - Bv gedragsverandering
- Kinesist / Dokter
 - Bv revalidatie
- Specialist trainer
 - Bv motivatie krachttraining
- ...
- Procesbegeleider

Bedankt voor uw aandacht