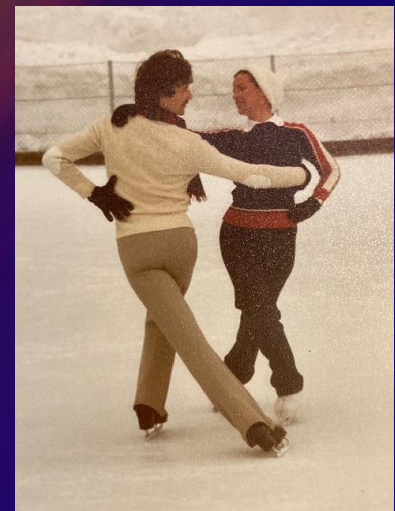
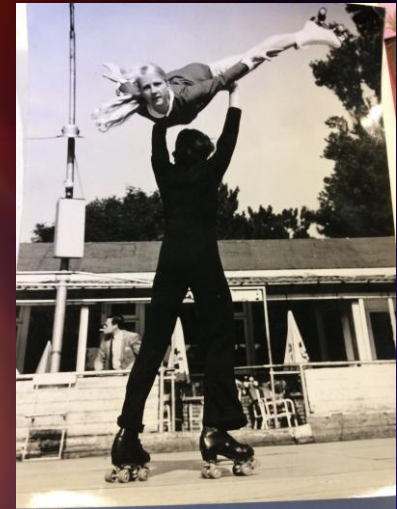


Hoe haal ik het beste uit mezelf?

□ Dr Peter Paul Moormann

Doe wat je leuk vindt: Hybride tussen kunstschaatsen & psychologie

- ❑ achtergrond op rolschaatsen (EK en WK) en schaatsen
- ❑ Bondscoach kunstrijden en ijsdansen KNSB
- ❑ Jury TV Sterren Dansen op het IJs
- ❑ Master Psychologie (cum laude)
- ❑ Gepromoveerd op Figure Skating Performance
- ❑ Voorzitter van de VSPN
- ❑ Gecertificeerd sportpsycholoog VSPN



Sterren Dansen op het IJs 2006 t/m 2008



**Stelling: Aan
sporters is niets
menselijks
vreemd**

Wat voor normale stervelingen
geldt, geldt ook voor
topsporters

**Ons leven krijgt richting
door wat we willen, denken
en voelen**

- 1. Wat wil ik?**
- 2. Welke gedachten
borrelen hierbij op?**
- 3. Wat voel ik hierbij?**

Dat geldt ook voor sporters, maar

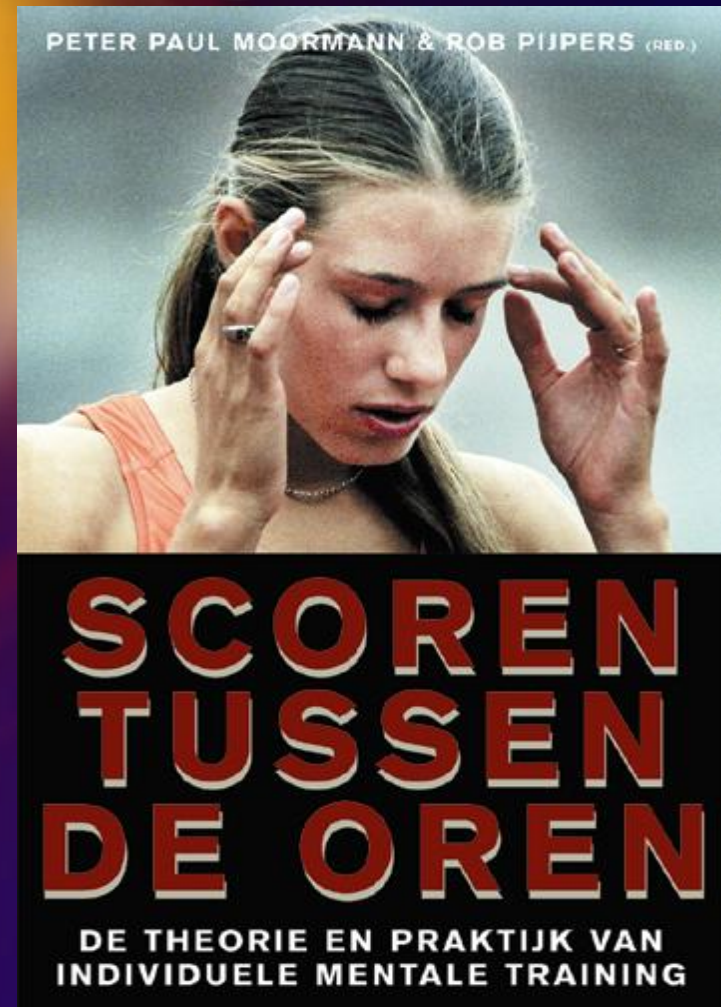
- 1. Topsport speelt zich i.t.t. het leven slechts in een zeer korte tijdspanne af.
- 2. Intensieve training begint al bij kinderen op jonge leeftijd.
- 3. Het is dus van belang dat alle factoren (techniek, conditie, kracht en mentale weerbaarheid) tijdig goed op elkaar afgestemd zijn

Techniek, tactiek, kracht en conditie zijn zaken voor de trainers, maar geldt dat ook voor mentale weerbaarheid?

- Mentale weerbaarheid is een psychologisch onderwerp waarbij de trainer:**
 - 1. zich kan verdiepen in sportpsychologische onderwerpen of:**
 - 2. de hulp kan oproepen van een professional (klinische specialisatie) bij psychische problematiek, vaak voortkomend uit crisissituaties in sport (athlete's crisis)**

Wat valt er te leren van de sportpsychologie?

- ❑ Prestatieverbetering door het leren van:
- ❑ Doelen stellen
- ❑ Relaxatieoefeningen ter verkrijgen van de optimale spanningsboog, nodig voor flow
- ❑ Aandachtstraining
- ❑ Visualiseren
- ❑ Gedachtetraining & emotiemanagement om willen, denken en voelen in balans te brengen
- ❑ Teambuilding,
- ❑ Etc.



De weg naar de top verloopt zelden vlekkeloos. Vaak dienen er hindernissen genomen te worden. Wat voor soort crises bestaan er eigenlijk in sport?



Is er ooit onderzoek gedaan naar sportgerelateerde crises?

De term crisis slaat op een innerlijk conflict over **hoe iemand is en hoe iemand zou willen zijn**. Werk van Natalia Stambulova, gebaseerd op Career transitions in Russian athletes is hierbij van nut. Zij onderscheidt:

1. Age-related Crises
2. Sports-career related Crises
3. Situation-related crises

content analysis on two leading German figure skating magazines, namely

Eissport and Pirouette.

Results and reports of figure skating championships together with personal information on international top-level figure skaters (both amateurs and professionals) from *January 1996* *Š* *October 2000*



up to date information on what is going on in modern figure skating.

The same event reported in both magazines was only counted once. Although abuse and assaults could be headed under emotional problems as well they were treated separately because of their highly traumatic nature.

STARS DON'T ALWAYS SHINE: DARK CLOUDS CAST SHADOWS ON THE GLAMOUR SKY OF FIGURE SKATING

Peter Paul Moormann
Leiden University, The Netherlands

**negative events experienced by elite
skaters**

before, during and after competition

**to get insight in the prevalence of
and dynamics behind performance-
deterioration in figure skating.**

**which problem areas need
the highest priority for closer
inspection in the near future**

**EARLY
RETIREMENT
38**

FORM CRISIS 171

**BEHAVIOURAL
PROBLEMS 22**

**EMOTIONAL
PROBLEMS 140**

ABUSE 7

ASSAULTS 4

1. Early Retirement (38)

1. *Disillusionment* after lack of support from federation: a. No chance to represent one's country abroad (6) Š b. Financial problems (4).

2. *Chronic injuries* (9)

3. *Serious health problems*: a. Congenital heart disease (1) Š b. Base of the skull fracture (1).

4. *Death at a young age*: a. Myocardial infarction (1) - b. Suicide (1) - c. Aids (1).

5. No other suitable *partner* available after the couple split up (1)

6. Insurmountable problems when trying to represent another country (2)

7. *Travel* distances too long (2)

8. Combination *studying and skating* not achievable anymore (8)

9. *Expelled* from competitions by federation or I.S.U. (1)

1. Form-Crisis (171)

1. Lack of *physical condition* (2).

2. *Over-tired*: too many competitions (3).

3. *Mental weakness*: Nervousness (16) / Blackout (3).

4. New *boots / blades* that don't fit well (7).

5. *Weight problems*: a. Overweight (7) Š b.
Eating disorder (anorexia nervosa / bulimia) (5)

6. *Illness*: a. Anaemia (1) Š b. Brain tumour (1) Š
c. Viral disease (16) Š d. Stomach problems (3) Š
e. Cyst (1) Š f. Cancer (1) Š g. HIV-positive (1).

a. *Injuries*: a. Head trauma (Coma (2) / Base of the
skull fracture (2) / Face contusion (1) / Cheekbone
fracture (2) / Nose fracture (1)) - b. Shoulder (5) - c.
Arms (2) - d. Elbows (0) - e. Hands (4) - f. Back (17) -
g. Hips (5) - h. Groin (5) - i. Legs (3) - j. Knees (18) -
k. Ankle (9) - l. Feet (11) - m. Toes (4) - n. Tendinitis
(4) - o. Ripped Achilles tendon (1) - p. Inflammation
of the eye (2) - q. Concussion (1) - r. Cuts (1) - s.
Bursitis (2) - t. Abdomen (2).

1. Behavioural problems (22)

1. Offending the law:

- a. Caught for drunken driving (4)**
- b. Police interference in case of physical violence (1)**
- c. Caught for in-line skating on the high road (1)**
- d. Caught for shoplifting (1)**
- e. Doping (3)**
- f. Tax evasion (3)**

2. Others:

- a. Brutality (2)**
 - a. Alcohol abuse (6)**
 - b. Vandalism in hotel rooms (1)**

1. Emotional problems (140)

1. *Mourning* : a. After sudden death skating partner (1) - b. After death close family member (3) - c. After death coach (2)

2. *Quarrels with skating partner:* a. Incompatibility des humeurs (12) - b. In love with skater another couple (3) - c. Lack of dedication (2) - d. Disappointing results because of making mistakes (2)

3. *Quarrels with coach:* a. Pupil feels as if set back: not nr. 1 anymore (6) - b. Pupil needs a new challenge (2) - c. Pupil needs new source of inspiration (5) - d. Disappointing results (2) - e. Pupil's lack of dedication (5) - f. Pupil is cheeky (1) - g. Pupil doesn't pay lessons (3) - h. About prize money, i.e. the percentage the pupil has to remit to the coach (1) - i. Communication problems (7) - j. Negative attitude of coach towards skater after disappointing performance (1)

2. *Coach in love with own pupil* (4)

1. Deprived family background (2)

***2. Bonding / attachment problems -Š>
constant change of coaches (3)***

3. Feelings of injustice due to unfair

judging: Not getting the marks one deserves,
caused by national bias and block building of
judges (21)

***4. Difficulties coping with negative publicity
in the media (8)***

5. Depression (1)

6. Homesick when training abroad (5)

***7. Treated unfair by chauvinistic audience
(2)***

1. Conflict coach-federation: a. No
compromise: Early retirement of coach →
coach abandons pupils (6) - b. Harsh critique on
technical abilities of coach → coach abandons

1. *Conflict skater-federation:* a. Prize money, i.e. the percentage the skater has to remit to the federation (2) Š b. Not allowed to train abroad under foreign coaches (1) Š c. No w skating for another country and being accused by the Old federation of having benefited from their money (4) d. Skating politics: Not being sent to international competitions while skating well (6) e. Skating politics: No support if not a member of national team

2. *Conflicts skater-sponsor/manager:* a. Financial (4)

3. *Unforeseen pre-competitive stress:* a. Luggage lost at airport. No skating clothes for competition (2)

4. *Changing nationality.* Reason: Skater is offered better perspectives in another country (11): a. Problems with official papers / no participation in international competitions → disillusion: couple splits up (5) Š b. Adjustment problems to another culture (3)

1. Abuse (7)

1. Pupil victim of sexual abuse (4)

2. Pupil victim of physical abuse (3)

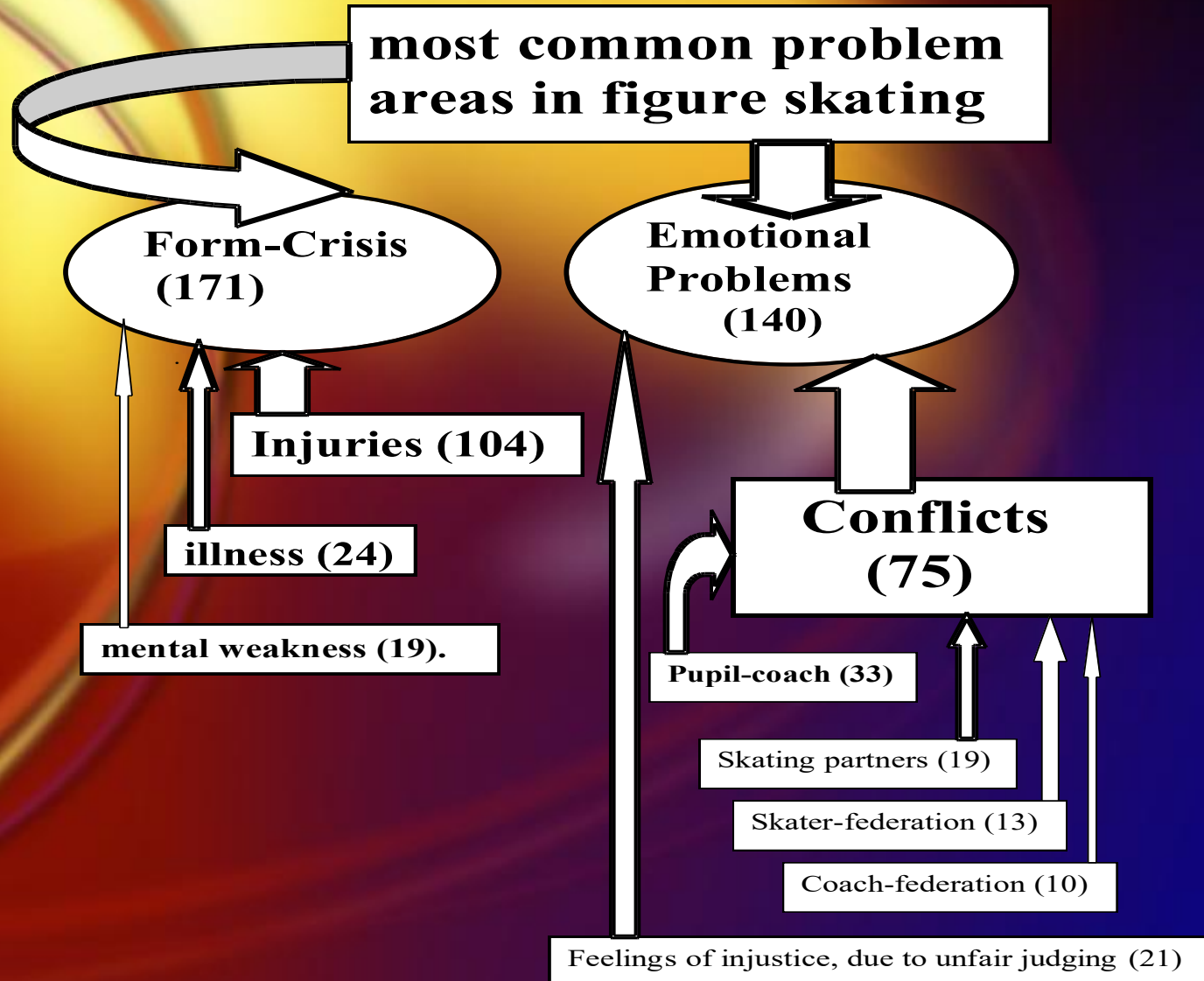
2. Assaults (4)

a. Skater's car blown up in front of apartment, day before competition (1)

b. Intruder with razor knife in hotel room skater (1) Skater attacked in car park during competition (1)

c. Coaches and pupils leave country: They are blackmailed and feel unsafe (1)

Discussion and Conclusions



Het valt niet meer te ontkennen

- Ook, of misschien juist topsporters hebben een achillespees.
- Als die gaat opspelen zijn de druiven zuur, want de echte raspaarden onder hen hebben als motto ...

SPORT IS MIJN LEVEN

- Een topsporter heeft een droom.
- Zijn/haar leven is geheel ingericht naar deze droom.
- Alles moet ervoor wijken.

Is dat wel zo gezond?



- Niet alleen de sporter, maar ook de trainer/coach gaat tot het uiterste. Dat vergt moderne topsport nu eenmaal en dat heeft zijn tol. Het is dansen op een koord dat van gezond naar ongezond loopt. Of je blijft staan of je valt ervan af.



ijskonijn versus angsthaas

□ Niet iedereen is
even
stressbestendig





De zenuwen spelen op

- **Stelling:** De mate van emotioneerbaarheid (emotional arousal) bepaalt of je op wedstrijden boven of onder je trainingsniveau presteert.

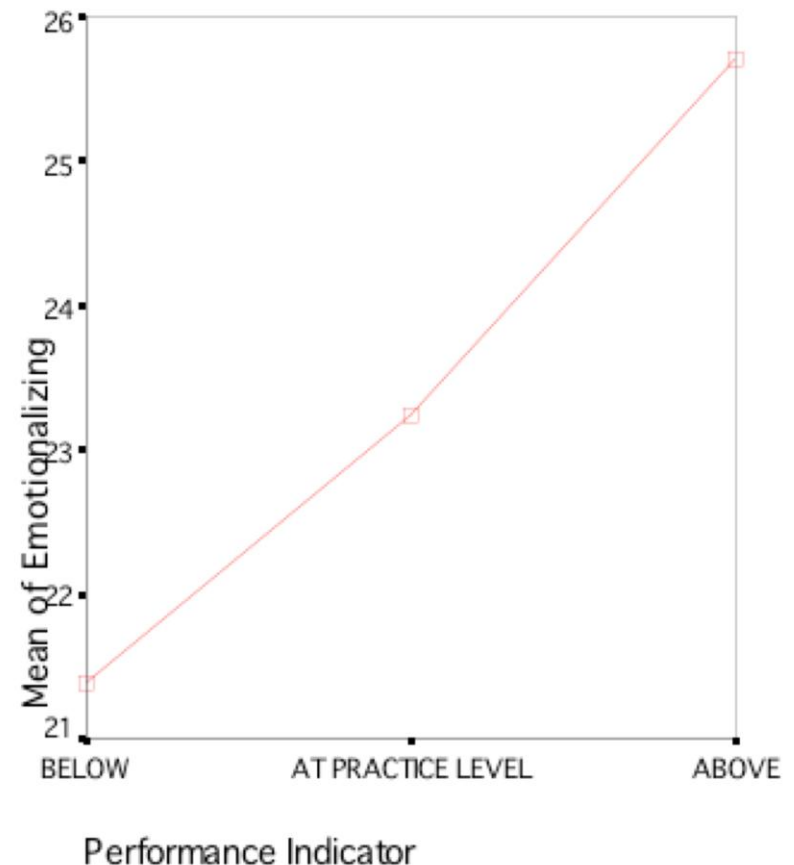
The total sample consisted of **299** respondents (196 males and 103 females; mean: 24.50 years of age).

- **Soccer players 1** consisted of male soccer players ($n = 36$; mean: 24.24 years of age), recruited from the first selection of several professional soccer organizations and the highest division of amateur soccer players, connected to the KNVB (Royal Dutch Soccer Federation).
- **Soccer players 2** consisted of soccer players ($n = 163$; 89 men, 74 women; mean: 24.64 years of age). The male soccer players belonged to the highest division of amateur soccer players. The female participants were recruited from soccer teams, playing in the highest divisions of amateur soccer players.
- **Male cyclists** ($n = 60$; mean: 28.25 years of age; 30 elite cyclists and 30 recreation cyclists). All elite cyclists were members of the KNUW (Royal Dutch Cyclist Federation).
- **Figure skaters** ($n = 40$; 11 men, 29 women; mean: 17.66 years of age; 10 persons were part of the Dutch National Team, the remaining skaters were still or had been participating at Dutch Nationals, organized by the KNSB (Royal Dutch Skating Federation).

WINNER OR LOSER: Verval in presteren bij wedstrijden wordt bepaald door een verhoogde emotioneerbaarheid

contrast: -1, 0, 1

- Respondents performing above practice level reported significantly higher scores on reduced Emotionalizing than respondents performing below practice level:
- $F(2, 252) = 4.33; p = .014$
- Levene's test: ns.
- Effect size: .03 (small)
- Contrast Test : $t(252) = 2.43; p = .008$ (1-tailed)
- The means plot shows a practically **linear relationship** between reduced Emotionalizing and performance level.



+/- Emotioneerbaarheid

☐ -----

☐ Stressbestendig

☐ Emotioneel vlak

☐ Weinig empathisch

☐ Weinig sociaal

☐ Masculien

☐ +++++

☐ Stressgevoelig

☐ Expressief

☐ Empathisch

☐ Sociaal

☐ Feminien



De emotionele spagaat in het kunstschaatsen

- Kunstrijden is een **hybride** tussen sport en kunst.
- Voor het **sportieve deel** is het een voordeel weinig emotioneel te zijn.
- Voor het **artistieke deel** moet je juist wel emotioneel zijn.

Oplossing: Diderots Paradox

- Al in 1830 wordt te emotioneel zijn bij acteren door de Franse filosoof Diderot besproken. Een acteur die een rol te emotioneel vertolkt loopt het gevaar te versmelten met het karakter en het verschil tussen fictie en realiteit te verliezen. Hij verkiest acteurs die niet te emotioneel zijn, maar die door nabootsing van expressief gedrag toch geloofwaardig over kunnen komen.



Waarom verstoort een te hoge emotioneerbaarheid de sportprestatie?

- Hoge emotioneerbaarheid gaat samen met een **hoge fysiologische arousal**, die tot **overbelasting van ons brein** leidt. Dit zorgt ervoor dat de sporter terug valt op **een onvrijwillige interne vernauwing van de aandacht**. Hierdoor is de sporter **niet meer in staat de aandacht te verschuiven** naar alle taakrelevante aspecten van de prestatie.
- **De sporter kan niet meer goed focussen.**

Nideffer: afhankelijk van de vereisten van de situatie dien je je aandacht zodanig aan te passen dat je optimaal kan waarnemen.

Breed-extern (BET): goed in integreren van veel omgevingsstimuli tegelijkertijd.

Breed-intern (BIT) goed in integreren van ideeën en info uit allerlei gebieden; analytisch kunnen denken.

Versmalde aandacht (NAR)
Goed in het kunnen versmallen van aandacht (concentreren op één ding).

Externe overbelasting (OET): fouten maken omdat er te veel info uit de omgeving op je afkomt.

Interne overbelasting (OIT)
fouten maken door aan teveel dingen tegelijkertijd te denken.

Beperkte aandacht (RED)
fouten maken omdat de aandacht te versmald is waardoor er onvoldoende op alle taakrelevante informatie gelet kan worden.

Naarmate iemand emotioneler geraakt wordt, gaan achtereenvolgens drie effecten de aandachtsprocessen beïnvloeden:

- (1) eerst ontstaat de neiging om zich aan de **geprefereerde aandachtsstijl** te houden, onafhankelijk van het feit of dat in de specifieke situatie ook de meest geschikte vorm is;
- (2) daarna begint de **aandachtsbreedte zich onwillekeurig te versmallen**, iets dat afhankelijk van de te volbrengen taak een positief of negatief effect op de prestatie heeft; en
- (3) ten slotte wordt de **aandacht intern** gericht (denken/piekeren), wat in het algemeen een negatief effect zal hebben op de prestatie

De dramatische lange kür van Ilia Malinin

- Ik denk dat al die **druk**, alle **media-aandacht** en het feit dat ik kans maakte op olympisch goud, gewoon te veel was om te verwerken.
- **'Negatieve gedachten kwamen omhoog':**
- "Mijn leven heeft veel ups en downs gekend. Toen ik mijn startpositie innam, kwamen alle **traumatische momenten uit mijn leven** ineens weer boven. Er kwamen zoveel **negatieve gedachten** op me af en ik kon er gewoon niet mee omgaan", zei de openhartige Malinin na de wedstrijd.

Altered states of consciousness in sport

□ Boven jezelf uitstijgen

- Flow
- Fysieke pijn uitschakelen
- Een rol aannemen

□ Ondermaats presteren

- Anesthesieën (zware benen, klutsknieën, slecht gevoel)
- Blackout
- Stuurloos

Positive altered states of consciousness (low emotional arousal)

- 1 - As soon as I start performing in serious competition I am no longer troubled by nerves. I am in it! It feels as if I become fused with what I have to perform (**FLOW**).
- 3 - When I become physically exhausted I force myself to go on by entering a hypnoid state or trance where physical sensations are switched off. I don't feel the pain anymore, which enables me to continue (**PAIN SWITCHED OFF**).
- 6 - People say that I become another person when involved in serious competition. Before I have to perform, I start imagining the perfect race, routine and/or a particular move and the expression of the associated feelings. It is as if I **become one with the role I want to personify in my sport (ENACTING)**.

Negative altered states of consciousness (high emotional arousal)

- **7 - I don't have the right feeling, e.g. no good 'ice', 'ball' or 'bike' feeling (ANESTHESIA: NO GOOD FEELING).**
- **8 - My legs feel heavy at serious competition, although they are not soured, due to physical exhaustion (ANESTHESIA: HEAVY LEGS).**
- **10 - I am bothered by jelly knees at serious competition (ANESTHESIA: JELLY KNEES).**
- **11 - After having performed miserably at an important event I start to worry that it may happen again. I become paralyzed with fear as soon as something goes wrong. I start panicking. My body becomes detached from my mind. I don't know what I am doing anymore, I don't feel anything, and even the feeling in my arms or legs is gone. I get a black-out (BLACK OUT)**
- **12 - When something unforeseen happens when performing at competitions my nerves break down. My mind feels empty. I don't know what to do, it seems as if my feeling is switched off, I am closed off, blocked (EMPTY MIND).**

Wat gebeurde er bij Ilia Malinin?

- Malinin was naar eigen zeggen **lamgeslagen** tijdens zijn vrije kür. "Het was bijna alsof ik **niet wist waar ik was gebleven** in mijn kür. Normaal gesproken heb ik meer tijd en een beter gevoel voor hoe het gaat, maar deze keer **ging alles zo snel voorbij** en had ik echt geen tijd om veranderingen aan te brengen. En toen was het ineens voorbij en glijpte het uit mijn handen."

Practical implications

- **Winners** are characterized by low levels of emotional arousal and **losers** by high levels of emotional arousal.
- As consequence **mental training of losers** (subjects performing below practice level at serious competition) should be primarily directed at inducing low levels of arousal.
- For instance by applying relaxation techniques in combination with Rational Emotive Therapy or other forms of Cognitive Behavioral Therapy where negative thinking or negatively toned imagery of performing is replaced by positive thinking and positive imagery of the ideal performance. Visualization techniques are highly recommended as tools for imaging the perfect penalty, race or skating routine when preparing the competitor to build up self-confidence and trust in a positive outcome.

Instant, nonevidence based, practical solutions

- Experienced coaches are highly inventive. Short pep-talks, comforting thoughts, shouting, and making close physical contact (to convince the competitor he is in a safe environment, can calm down and doesn't need to worry), are common examples.
- In soccer the penalty taker gets support from the whole team, standing behind him in a row by holding shoulders (you are one of us and you can rely upon us).
- Some female figure skating coaches have developed a kind of ritual to comfort the skater by hugging, holding hands and kissing, just before the skater enters the ice arena.
- All these short interventions are aimed at giving trust and calm down the competitor. Sometimes it helps, sometimes it doesn't. From a scientific point switching off physical sensations can only be treated when both mental trainer or coach and athlete have acknowledged them.