

Sporters kunnen gebruik maken van sportpsychologische begeleiding om hun prestaties en/of algemene mentale gezondheid te verbeteren. Er zijn meerdere sportpsychologische benaderingen, met elk hun eigen aannames, theorieën en interventies. Meer inzicht in de overeenkomsten en verschillen daartussen kan het begeleidingsteam, de trainer en de sporter helpen de beste keuze te maken.

Psychologische flexibiliteit

Erik Hein & Wendy Roozendaal

We verkennen in dit artikel de verschillen in herkomst, visie en aanpak. In historisch perspectief zijn er grofweg drie opeenvolgende generaties interventies te onderscheiden. Deze zullen we kort bespreken. Daarna richten we schijnwerper uitgebreider op de derde generatie, namelijk *acceptance and commitment training* (ACT).

Eerste generatie

De eerste generatie is de gedragsbenadering, waarin de relatie tussen prikkels (stimuli) uit de omgeving (stressoren), de fysiologische reactie (stressrespons) en het gedrag van het individu centraal staat. Bij therapie ligt de focus primair op gedragsverandering door het manipuleren van de externe omgeving en de interne fysiologische respons. Methoden zijn observerend leren, operante conditionering, blootstelling en systematische desensibilisatie. *Stress Inoculatie Training* (SIT) en *Stress Exposure Training* (SET) zijn voorbeelden van deze benadering. De sporter wordt als het ware ingeënt met een steeds iets grotere dosis van de stressor, om zo stapsgewijs zijn weerstand te vergroten.^{1,2} De beide protocollen worden vooral gebruikt in de klinische psychologie (o.a. bij patiënten met een fobie) en in *reality based training* binnen defensie, politie en acute zorg.

SIT kent een vast protocol: van psycho-educatie via oefenen naar toepassen. Het begint met een stuk voorlichting in een klaslokaal, waarbij sporters kennis krijgen aangereikt over stressoren (bijvoorbeeld de angst die een voetballer kan hebben om strafschoppen te nemen) en de bijbehorende fysiologische en psychologische stressreacties (verhoogde hartslag, paniek, etc.). Vervolgens worden - in een gecontroleerde oefen-omgeving - tools aangereikt om deze stressreacties te leren beheersen. In de derde stap worden deze tools onder steeds realistischer omstandigheden toegepast.

De kern van deze benadering is dus toenemende blootstelling aan de stressor, in combinatie met psycho-educatie. Van oorsprong heeft deze traditie weinig oog voor de gedachten en gevoelens van de mens en werd er vooral gewerkt met conditioneringstechnieken. In de huidige SIT protocollen kan het omgaan met gedachten en gevoelens overigens wel degelijk een plek krijgen, maar dit behoort niet tot de kern van de benadering.

Tweede generatie

De tweede generatie psychologische interventies ontstond als reactie op de gedragsbenadering en staat bekend als de cognitieve benadering. Uitgangspunt is dat het niet de

situatie zelf is die stress veroorzaakt, maar de gedachten die de sporter over de situatie heeft. Hoe je denkt, bepaalt hoe je je voelt en je gevoelens hebben vervolgens weer invloed op je gedrag en dus op je prestaties (zie figuur 1). Zo kan een voetballer die een strafschop moet gaan nemen (stap 1) denken (stap 2): ‘Als ik deze mis, liggen we eruit’. Dit kan tot een onzeker gevoel leiden (stap 3), waardoor hij twijfelend aanloopt en de bal minder strak of onzuiver inschiet (stap 4) en de penalty mist, waardoor zijn team is uitgeschakeld (stap 5).



Figuur 1 | De cognitieve benadering in een notendop.

In de psychologische begeleiding wordt er teruggevraagd naar de gedachten en gevoelens vóór de strafschop. Het doel is de sporter bewust te maken van de rol van zijn gedachten en na te gaan waar deze vandaan komen. Vervolgens leert hij zijn gedachten op een positieve manier te beïnvloeden. Het opsporen van denkfouten, irrationele en niet helpende gedachten vormt de kern van de interventie. Ook is er veel aandacht voor positieve zelspraak. De sporter wordt geleerd niet helpende mentale



Foto: Shutterstock

De angst om een strafschop te nemen zal men binnen de gedragsbenadering proberen op te heffen door achtereenvolgens 1) psycho-educatie, 2) het aanleren van stressreductie-technieken en 3) het toepassen van die technieken in steeds realistischer situaties.

processen te veranderen naar een gewenste optimale (mentale) prestatietoestand. De tweede generatie sportpsychologische interventies kan hiermee gekarakteriseerd worden als mentale vaardigheidstraining.³

Derde generatie

De derde generatie sportpsychologie neemt afstand van het inzoomen op gedachten. Uit ervaring, onderzoek en theorie blijkt namelijk dat mensen slecht in staat zijn hun ‘negatieve’ gedachten te beheersen. Dit wordt ondersteund door de theorie van ironische mentale processen, die stelt dat het worstelen om een bepaalde gedachte te vermijden of onderdrukken (‘denk NIET aan een roze olifant’) juist kan leiden tot een toenemende betrokkenheid bij die gedachte. Daar komt bij dat men ontdekte dat een niet beoordelende, accepterende houding bij opkomende versturende gedachten en gevoelens minder cognitieve inspanning vereist. Hierdoor is er meer aandacht voor de taak en de omgeving^{4,6}, wat gunstig is voor de prestatie.

Een verschil met de tweede generatie sportpsychologie is het uitgangspunt dat optimale prestaties niet noodzakelijkerwijs tot stand komen onder

‘ideale’ mentale omstandigheden.

De sporter hoeft niet eerst al zijn gedachten en gevoelens onder controle te hebben voordat hij kan presteren. Optimale prestaties komen tot stand door het vermogen van een sporter om niet-oordelend en bewust aanwezig te zijn bij interne en externe stimuli, met andere woorden: door ondanks mentaal ongemak bij de taak te blijven. In de tweede generatie draait het om *‘feel good’*, in de derde om *‘it is good to feel’*.

De derde generatie baseert zich grotendeels op het van oorsprong klinisch-psychologische ACT. De eerste internationale vertaling van ACT naar de sport staat bekend onder de term MAC: Mindfulness-Acceptance-Commitment.⁴ De termen ACT, MAC en ‘psychologische flexibiliteit’ zijn nauw aan elkaar verwant en worden in de literatuur ook wel door elkaar heen gebruikt. Binnen al deze concepten zijn protocollen ontwikkeld. Dit artikel zoomt nu verder in op ACT.

ACT

Zoals hierboven beschreven ontstond ACT als reactie op de cognitieve-gedragstherapie.^{7,8} Daarnaast integreerde ACT oosterse inzichten uit de mindfulness traditie, waarbij

ACT pijler	Wanneer toepassen?	Favoriete oefening 1	Favoriete oefening 2	Favoriete oefening 3
Defusie	Wanneer je met een sporter wilt werken aan een andere relatie met zijn gedachten.	‘Je verstand een naam geven’ Mijn all time favoriete oefening, omdat hij superleuk en buitengewoon krachtig is!	Gedachten op post-its schrijven en deze op de wand plakken. Zo kun je kijken naar je gedachten, in plaats van dat ze op jou ‘geplakt’ zijn. Je zoomt letterlijk uit.	1. Noem je gedachte 2. Noem de gedachte nog eens, met ‘Ik heb de gedachte dat ...’ ervoor geplaatst. 3. Noem de gedachte nog eens, met ‘Ik merk op dat ik de gedachte heb dat ...’ ervoor geplaatst.
Acceptatie	Wanneer je een sporter wilt laten inzien dat vechten tegen gedachten en gevoelens problemen vergroot en dat acceptatie meer ruimte geeft.	Bereidheidsoefeningen samen met de sporter bedenken; oefeningen die de sporter zelf kiest omdat hij of zij alleen echt kan zeggen wanneer hij of zij ongemak gaat ervaren.	Touwtrekken en vervolgens de vraag stellen of er ook andere opties zijn dan alleen maar te gaan sjorren en sleuren ...	Metafoor ‘jeuk’. Wat doen de meeste mensen bij jeuk? Of wat is in ieder geval je eerste neiging? En werkt dat ook het beste tegen de jeuk? Wat zou je ook kunnen doen?
Hier & Nu	Wanneer je een sporter meer in het hier en nu wilt brengen.	Signaleren wanneer de sporter in de tijdmachine stapt en bezig is met verleden of toekomst. En dit benoemen!	Schakel bewust je zintuigen in: noem vijf dingen die je hoort of ziet. Dat haalt je uit je hoofd en brengt je per direct in het hier & nu.	Oefeningen in apps gebruiken. Headspace is de meest briljante app om beter te leren voelen, als je het mij vraagt.
Zelf	Wanneer je een sporter wilt losweken van strenge, rigide regels en overtuigingen over hemzelf.	Ik laat sporters hun ideale profiel opstellen en onderzoek vervolgens hoe bereid ze zijn om dit ideale profiel los te laten. Ik vraag ze of ze wel eens last hebben van dit profiel en hoe ze daar dan mee omgaan. Kortom, ik onderzoek de relatie die ze met zichzelf hebben.	De volgende vragen stellen: 1. Wat ga jij de komende week voor jezelf betekenen? 2. Mag je daarbij rare of vervelende gevoelens of gedachten hebben? Een oefening om te werken aan zelfcompassie.	Verschillende keren de zin ‘Ik ben ...’ afmaken en deze beschrijvingen vervolgens 1 voor 1 door laten strepen. Wat blijft er over? Welk gedeelte van jou is er altijd? (los van schaatser, kampioen, prof, topsporter, partner, zoon, etc.)
Waarden	Wanneer je een sporter (weer) in contact wilt laten komen met dat wat belangrijk is.	Hoe wil je herinnerd worden? Wat als er docu gemaakt wordt nadat jij je sportcarrière hebt afgesloten; wat zien we daar dan in terug? Wat zeggen je teamgenoten, tegenstanders, coaches en familieleden over jou in die docu? Hoe beschrijven ze jou? Wat heb je laten zien in je carrière?	‘Wat zou je doen met 10 miljoen?’ Als je iemand deze vraag stelt en hierover in gesprek gaat, komen er heel vaak dingen uit die echt belangrijk zijn voor een sporter. En zo kan het gesprek je naar de waarden van die sporter leiden.	Met behulp van waardenkaarten of een waardenlijst de sporter een selectie van waarden laten maken (op gevoel, niet volgens het verstand ;-). Vervolgens over de geselecteerde waarden in gesprek gaan. Dat vind ik vaak de mooiste gesprekken in mijn praktijk, omdat je heel dicht bij mensen komt en ze echt goed leert kennen.
Toegewijde actie	Wanneer je met een sporter wilt werken aan concrete plannen om meer naar zijn waarden te gaan handelen.	Een ACTieplan maken: acties voor de korte en wat langere termijn formuleren, obstakels benoemen en mogelijk te benutten ACT vaardigheden noteren.	Drie kleine stappen formuleren voor een bepaalde waarde: 1. Ik ga vandaag ... 2. Ik ga morgen ... 3. Ik ga overmorgen ...	Toegewijde acties herkennen door een lijst te maken met acties die wilt doen of hebt gedaan. Acties die je dicht bij een bepaalde waarde brengen. Dit kan zo simpel zijn als ‘geen suiker in je thee’ in het kader van de waarde gezondheid.

Tabel 1 | De favoriete oefeningen uit de ACT toolkit van Wendy Roozendaal.

niet-beoordelend aanwezig zijn in het moment (hier en nu) de kern is. Op basis hiervan formuleerde ACT het doel van de interventie, namelijk 'psychologische flexibiliteit'⁸:

'Het vermogen om te voelen en te denken met openheid (acceptatie in plaats van vermijding), het hier en nu volledig te ervaren, in richtingen te bewegen die belangrijk voor je zijn en gewoontes op te bouwen die je in staat stellen te leven in overeenstemming met deze waarden en doelen, je niet af te keren van wat pijnlijk is, maar ondanks de pijn (moeilijke situatie) een leven vol betekenis en bijbehorende doelen te leiden.'

Naast deze complexe beschrijving zijn er in de praktijk krachtige one-liners ontwikkeld, bijvoorbeeld die van sportpsychologe Kelly Dekker:

'Open up, be present, do what matters.'

Psychologische flexibiliteit betekent dat sporters flexibel kunnen reageren op een stressvolle situatie en dat ze doen wat het meest passend is. Dit in tegenstelling tot 'psychologische rigiditeit', waarbij mensen verstarren in één soort coping gedrag, of volharden in 'oud en niet functioneel gedrag'. Rigiditeit is in de kern een poging om negatieve gedachten en gevoelens te vermijden, onderdrukken of beheersen en wordt gezien als de kern van bijna alle psychologische problematiek.

Zes vaardigheden

In ACT worden zes vaardigheden of kernprocessen beschreven (samen ook wel de 'hexaflex' genoemd), die bijdragen aan psychologische flexibiliteit:⁸

1. Acceptatie: ruimte maken voor positieve, maar ook vervelende emoties, gedachten en gewaarwordingen, in plaats van deze proberen te beheersen.

2. Defusie: gedachten leren zien voor wat ze zijn, niet als waarheden waarnaar gehandeld moet worden (fusie), maar als producten van het verstand. Afstand kunnen nemen van je gedachten.

3. Zelf als context: iemand is meer dan alleen zijn gedachten, gevoelens en zelfbeeld. Er is ook nog het observerende zelf dat dit waarneemt. Je valt dus niet samen met eventuele strenge, rigide regels en overtuigingen over jezelf.

4. Hier en nu: aandacht hebben voor wat er op dit moment te ervaren is, in plaats van een preoccupatie met het verleden of de toekomst.

5. Waarden: stilstaan bij de dingen die je als persoon echt belangrijk vindt.

6. Toegewijd handelen: het eigen gedrag in de gewenste richting kunnen aanpassen, handelen naar eigen waarden.

In tabel 1 staan de favoriete werkvormen van Wendy Roozendaal bij alle zes de kernprocessen van ACT beschreven.

Waarden

We staan extra stil bij de component 'waarden'. Hiermee onderscheidt ACT zich van andere benaderingen. Grote filosofen als Nietzsche en hedendaagse denkers als Simon Sinek benadrukken het belang van je 'why'. Waarom doe je wat je doet? Hoe sta je in het leven? Wat verwacht een sporter van zichzelf onder moeilijke omstandigheden? Waarden geven richting en spelen een grote rol wanneer sporters in 'zwaar weer' verkeren. Bijvoorbeeld bij verliezen, blessures en omgaan met Covid-19. Waarden zijn van een andere orde dan doelen. Winnen en kampioen worden zijn doelen, iets wat je kunt bereiken. Waarden daarentegen kun je niet bereiken; ze geven richting aan je denken, voelen en handelen. Sportpsychologen kunnen sporters helpen om te werken aan en met waarden.⁹

Onderzoek

In onderzoek dat is gedaan naar ACT toepassingen in de sport worden veelal de benamingen 'MAC' of 'psychologische flexibiliteit' gebruikt. In een systematische review¹⁰ vonden de auteurs positieve effecten op sportprestatie, flow, wedstrijdenuwen, bewustzijn, focus en in het moment zijn. In een meta-analyse¹¹ werden positieve effecten van MAC gevonden op sportrelevante psychologische en fysiologische parameters. De MAC benadering is ook onderzocht in specifieke sporten. Zo werd bij een elite mannen ijshockeyteam een toegenomen psychologische flexibiliteit gevonden na een viertal ACT trainingen.¹² Ook gaven de spelers aan de training belangrijk te vinden voor hun verdere ontwikkeling.

In enkele studies^{12,13} zijn derde en tweede generatie sportpsychologische interventies met elkaar vergeleken. Een studie bij vrouwelijke sporters suggereert dat de MAC interventie effectiever is bij het verminderen van psychologische klachten, middelenmisbruik, eetproblemen en emotionele stress, terwijl ook de sportprestatie erdoor verbetert. Een belangrijke winst van deze studie is de aandacht voor zowel de sportprestatie als het algemene psychosociale welzijn. In de nasleep van het 'turndrama', dat de afgelopen maanden nationaal en internationaal opnieuw onder de aandacht kwam, een belangrijk onderwerp!

Al in 2012 zei Gardner⁵ dat sportpsychologen niet alleen kunnen bijdragen aan sportprestaties maar ook aan het terugdringen van een breed scala aan klinische problemen, zoals angst-, stemmings- en eetstoornissen en middelenmisbruik. Daarnaast is er onderzoek waarin specifiek wordt gekeken welke aspecten van MAC invloed hebben op de mentale gezondheid en/of sportprestaties en worden er sportspecifieke meetinstrumenten ontwikkeld voor het onderzoek naar MAC-toepassingen in de sport.^{14,15}

Psychologische flexibiliteit in de sportpsychologische praktijk

Wendy Roozendaal: 'Vanuit ACT ben je niet meer bezig om dingen om te buigen naar het positieve, maar zet je in op het vergroten van de bereidheid om ervaringen en gedachten actief en bewust te accepteren. De neiging van mensen om negatieve (interne) ervaringen te willen beheersen of verminderen is enorm groot. In deze coronatijd zien we voorbeelden genoeg. Via ACT wil je mensen een ander perspectief geven om hiermee om te gaan: acceptatie in plaats van ertegen te vechten of het willen oplossen. Best lastig voor de doelgroep waar ik mee werk, want dat zijn juist mensen die graag hard werken, hun inzet verhogen als iets niet lukt en dingen graag fiksen.

ACT gaat uit van het idee dat we minder controle over onze gedachten en gevoelens hebben dan we denken. Ik werk dan ook geheel niet meer met gedachten- en spanningscontrole. Visualisatie, werken met doelen en aandacht en concentratie kunnen naar mijn idee samengaan met werken met ACT, maar zet ik minder of anders in dan voordat ik met ACT werkte.

Zelf pas ik naast ACT ook systemisch werk toe. Veel van onze onbewuste overtuigingen, gedragingen en patronen komen namelijk voort uit de systemen waarin wij zijn opgegroeid. Door ons hiervan bewust te worden, kan er naar mijn mening ook meer psychologische flexibiliteit ontstaan.'

Casestudie

Naast alle theorie en bevindingen uit grootschalig onderzoek willen we de casestudie 'Dare to prepare for reality'¹⁶ gebruiken om drie waardevolle lessen uit de echte praktijk door te geven. Het is het verslag van een sportpsycholoog die het Deense oriëntatieteam begeleidde met een vorm van ACT.

De eerste les die we uit deze studie kunnen trekken is om een protocol te gebruiken dat door sporters wordt herkend en dat ze zelfstandig kunnen oproepen als het nodig is. In de casestudie is dit het '3R-protocol', waarin de ACT vaardigheden in een notendop worden samengevat en toegepast:

1. *Registreren* is de vaardigheid om op een open en niet-oordelende manier gedachten en gevoelens te registreren. Een sporter kan bijvoorbeeld registreren dat hij of zij nerveus is (emotie) of in beslag wordt genomen door gedachten over het verleden ('Waarom heb ik geen betere pass gegeven?') of de toekomst ('Wat als ik deze bal mis?').

2. *Release* is de vaardigheid om jezelf los te maken en/of afstand te nemen van de ongewenste gedachten en emoties. Uitzoomen en defusie in ACT termen. In de casestudie hadden de deelnemers een voorkeur voor technieken waarbij de zintuigen werden gebruikt om in het hier en nu te komen en te blijven, in dit geval door met hun neus het bos ruiken en met hun voeten te voelen waar ze liepen.

3. *Re-focus* is de vaardigheid om bewust opnieuw de aandacht te richten op de taak die voorhanden is. De oriëntatieteam hadden bijvoorbeeld vaak specifieke taken die hen hielpen om terug in focus te komen, zoals naar de kaart kijken en beslissen vanuit welke hoek ze de volgende controlepost zouden benaderen. Het re-focus proces kan ook gekoppeld worden aan verbinding maken met je waarden, bijvoorbeeld hoe je zelf vindt dat je moet handelen in een situatie als deze.

De tweede les die we kunnen trekken: koppel trainingen voor presteren onder druk aan het aanleren van copingvaardigheden. Uit

de casestudie wordt duidelijk dat 'stresstrainingen' aanbieden zonder tools om hiermee om te gaan niet wenselijk is. In de evaluatie zegt een van de deelnemende lopers:

'Alleen het ervaren van tegenslag en frustratie tijdens de training, zonder tools te hebben om ermee om te gaan, maakte me zeker niet sterker.'

De derde les is dat de toepassing van sportpsychologische interventies in de praktijk anders verloopt dan op papier en dat casestudies hierbij leerzaam zijn. Uit de paragraaf 'The messy nature of real-life interventions':

'De interventie evolueerde continu en kreeg gaandeweg vorm. Ik zie dit niet als een methodologische fout, maar eerder als de realiteit van de meeste interventies in het echte leven. Ze worden veranderd en aangepast op basis van ervaringen, leren en verandering van behoeften. Dit vormt een belangrijk argument voor het schrijven van casestudies: terwijl gerandomiseerde gecontroleerde studies in de sportpsychologie de onderzoeker in staat stellen om precieze conclusies te trekken, geven casestudies inzicht in de aard van interventies zoals ze in het echte leven plaatsvinden.'

Toekomstige ontwikkelingen

Lange tijd is gedacht dat er goede en minder goede manieren zijn van omgaan met stress en tegenslagen (coping). Bijvoorbeeld een volledige focus op gedachten 'controle' of 'probleemgestuurde' coping. Psychologische flexibiliteit als overkoepelend concept stelt dat er geen enig juiste vorm van coping bestaat. Coping is altijd situatief en persoonlijk en is geslaagd als het probleem is opgelost of het doel bereikt.^{17,18} Kies dus die interventie die het beste bij de sporter en zijn of haar uitdaging past.

Tot slot worden er in de literatuur enkele aanbevelingen gegeven over

het onderwerp psychologische flexibiliteit.¹⁷ Een eerste aanbeveling is gebruik te blijven maken van een lange psychologische traditie over flexibele zelfregulatie. In deze traditie is veel kennis opgedaan over de bouwstenen en determinanten van flexibele coping. Verlies deze niet uit het oog, sport- en prestatiepsychologen!

Een tweede aanbeveling is om oog te hebben voor interpersoonlijke aspecten van psychologische flexibiliteit. De deur naar de sociale psychologie mag meer geopend worden. Sporters sporten niet in een vacuüm, maar de interactie tussen sociaalpsychologische aspecten en psychologische flexibiliteit is qua onderzoek en toepassing nog grotendeels onontgonnen terrein.

Een derde aanbeveling is om bij de trainingen van psychologische flexibiliteit rekening te houden met persoonlijkheidsfactoren. In een podcast met Rico Schuijers¹⁹ geeft hij als voorbeeld hoe de persoonlijkheidseigenschap 'consciëntieusheid' van belang kan zijn voor een sporter. Een sporter die heel slordig is, kan hier in zijn training hinder van ondervinden. Het kost hem extra inspanning om ordelijk en ge-disciplineerd te blijven. Het is voor

te stellen dat bepaalde persoonlijkheidseigenschappen geen goede match zijn voor bepaalde sporten. Duidelijk is wel dat psychologische flexibiliteit nooit los staat van en beïnvloed wordt door deze persoonlijkheidskenmerken.

Conclusie

Trainers en sporters kunnen uit meerdere sportpsychologische benaderingen kiezen bij het verbeteren van de sportprestatie en/of het mentaal welbevinden. Alle benaderingen leggen hun eigen accenten en hebben hun eigen aannames. Sommige onderdelen kunnen goed gecombineerd worden. Zo zijn zowel de gedragsbenadering als ACT in te passen in een SIT protocol. Sommige onderdelen bijten elkaar echter,

bijvoorbeeld gedachtencontrole versus de ACT filosofie. Het vraagt een kundige sportpsycholoog en een enigszins onderlegde trainer om hier optimaal mee om te gaan. Dit artikel biedt daartoe handvaten. Met respect voor de andere benaderingen willen we afsluiten vanuit het gedachtegoed van ACT. Trainers en coaches moeten weten dat het een mythe is dat we alleen goed kunnen presteren als we ons goed voelen. Net als sporters willen ook trainers graag controle. Wanneer de trainer zelf psychologisch flexibel kan zijn, is dit een mooi voorbeeld voor de sporters en collega's waar hij of zij mee werkt. Het zou daarom fantastisch zijn als elke trainer zich bewust is van zijn eigen patronen en controlestrategieën.

Over de auteurs

Erik Hein is vaste medewerker van *Sportgericht*. Hij is bewegingswetenschapper, geregistreerd epidemioloog en psycholoog (i.o.) en heeft jarenlange ervaring als docent op het MBO Sport en Beweging, bij de Nationale Politie en binnen vele vechtsport-, weerbaarheid-, fitness- en personal trainer opleidingen. Momenteel is hij werkzaam als first responder trainer en onderzoeker en als docent op de Academie voor Lichamelijke Opvoeding te Amsterdam.

Wendy Roozendaal is geaccrediteerd Sportpsycholoog VSPN® en Registerpsycholoog NIP. Ze werkt met een grote diversiteit aan doelgroepen: van topsporters tot en met ondernemers, leidinggevenden, militairen, agenten, artsen en verpleegkundigen. In alle genoemde werkvelden past zij veelvuldig ACT toe. Samen met systemisch werk is het haar favoriete 'werkgereedschap'.

1. Poser EG (1989). Review of Stress inoculation training [Review of the book Stress inoculation training, by D. Meichenbaum]. *Canadian Psychology*, 30 (1), 91-93
2. Driskell JE & Johnston JH (1998). Stress exposure training. In: Cannon-Bowers JA & Salas E (eds.), *Making decisions under stress: Implications for individual and team training*, pp. 191-217. American Psychological Association.
3. Henriksen K, Hansen J & Larsen CH (2020). *Mindfulness and acceptance in sport: How to help athletes perform and thrive under pressure*. Routledge.
4. Gardner FL & Moore ZE (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment-based approach to athletic performance enhancement: theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35 (4), 707-723.
5. Gardner FL & Moore ZE (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology*, 53, 309-318.
6. Wegner DM (1989). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
7. Hayes SC, Strosahl KD & Wilson KG (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
8. Hayes S (2019). *A liberated mind. How to pivot toward what matters*. Avery Publishing Group.
9. Henriksen K (2019) The values compass: helping athletes act in accordance with their values through functional analysis. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10 (4), 199-207.
10. Noetel M et al. (2019). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12 (1), 139-175.
11. Bühlmayer L et al. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47, 2309-2321.

12. Lundgren T et al. (2020). Acceptance and commitment training to promote psychological flexibility in ice hockey performance: a controlled group feasibility study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14 (2), 170-181.
13. Röthlin P et al. (2020). Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 8, 80.
14. Josefsson T et al. (2019). Effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: an RCT study. *Mindfulness*, 10, 1518-1529.
15. Johnes L et al. (2020). Psychological flexibility among competitive athletes: A psychometric investigation of a new scale. *Frontiers in Sports and Active Living*, doi: 10.3389/fspor.2020.00110.
16. Henriksen K (2018). Dare to prepare for reality: helping national orienteering team athletes handle adversity. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 2 (1), 30-35.
17. Kashdan TB et al. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological Assessment*, 32 (9), 829-850.
18. Bonanno GA & Burton CL (2013). Regulatory flexibility: an individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8 (6), 591-612.
19. Schuijers S (2020). *Sportpsychologie en mentale training voor topsporters & high performers*. Activations: Runspiration Podcast #28.