

Het is crisis. Ik voel me verslaggever in oorlogstijd. Niets doen is geen optie. Op zijn minst wil ik vanuit mijn perspectief verslag doen van deze 'ondenkbare' periode en op zijn best sporters en coaches handvaten en perspectief bieden om met deze crisis om te gaan.

Sport & psychologie in de COVID-19 crisis

Erik Hein

Daarom dit voor mij totaal onverwachte artikel, waarin ik met 50 procent van de informatie, maar met 100 procent inzet (en tijdsdruk) heb geprobeerd een beetje grip te krijgen op de coronacrisis.

Het moment van de waarheid

Ik heb in *Sportgericht* al geregeld geschreven over presteren onder druk, over veerkracht en over een positieve (stress-)mindset voor sporters en first responders.¹⁻⁴ En het werkt, in de echte wereld. Hoe ik dat weet? Omdat ambulance collegae het aan me terugmelden vanuit de COVID-19 frontlinie. Met 'het' bedoel ik de positieve (stress-)mindset, de mentale vaardigheden en vooral het teamwerk, waaraan we vele trainingen hebben besteed. Uiteraard zonder precies te weten hoe hard we

dit alles in deze turbulente periode nodig zouden hebben.

Een positief psychologische benadering

Op zoek naar een degelijk onderzoek theoretisch en praktisch kader voor psychologische duiding en interventies viel mijn keuze op de positieve psychologie.^{5,6} Deze stroming biedt een effectief houvast om de uitdagingen van deze crisisperiode aan te gaan: een positieve mindset en een focus op sterke kanten, groei en mogelijkheden. We zullen zien dat deze visie gedeeld wordt door zowel speciale eenheden in de maatschappij als de sportwereld.

Misverstand

Maar eerst moet ik een misverstand uit de weg ruimen over het begrip

'positief'. De positieve psychologie zegt niet dat er in ons leven geen negatieve zaken gebeuren, of dat je altijd 'gelukkig' kunt zijn als je maar wilt. Integendeel. Dit is wat Martin Seligman⁷, grondlegger van de positieve psychologie, er zelf over zegt:



'So one thing that clinical psychology needs to develop ... is a psychology of "dealing with it" ... We need to tell our patients "Look, the truth is that many days - no matter how successful we are in therapy - you will wake up feeling blue and thinking life is hopeless. Your job is not only to fight these feelings, but also to live heroically: functioning well even when you are very sad".'

In de net uitgekomen studie *Stress, mindsets, and success in Navy SEALs special warfare training*⁸ laten onderzoekers het belang van een positieve stressmindset op prestaties onder hoge druk zien. Exemplarisch voor hun bevindingen is dit citaat van Navy Seal legende Jocko Willink⁹ over hoe om te gaan met tegenslag:

'When things are going bad, there's gonna be some good that's gonna come from it ... So don't get all bummed out, don't get startled, don't get frustra-

ted. No. Just look at the issue and say: "Good." Now, I don't mean to say something trite; I'm not trying to sound like Mr. Smiley Positive Guy. That guy ignores the hard truth. That guy thinks a positive attitude will solve problems. It won't. But neither will dwelling on the problem. No. Accept reality, but focus on the solution. Take that issue, take that setback, take that problem, and turn it into something good. Go forward. And, if you are part of a team, that attitude will spread throughout.'

Niet alleen bij speciale legereenheden, ook bij NOC*NSF/TeamNL en het IOC staat een positieve stressmindset hoog op de adviesagenda. TeamNL prestatie manager Paul Wylleman geeft op een aan het IOC gelieerde website zes tips met als titel 'How to stay positive'.¹⁰ En de aan het IOC verbonden sportpsychiater dr. Claudia Reardon geeft als advies: "Train yourself to maintain a positive outlook."¹¹

Korte historie

In de positieve psychologie blijft de focus niet hangen op pathologie en tekortkomingen, maar richt de aandacht zich op de kracht en de mogelijkheden van mensen. In termen van de groeimindset theorie ligt de nadruk op uitdagingen aangaan, positieve doelen stellen en doorzetten bij tegenslagen. Precies wat we nu nodig hebben in onze maatschappij en - meer specifiek - bij de begeleiding van onze sporters.

Grondleggers van de positieve psychologie zijn de beroemde psychologen Martin Seligman en Mihaly Csikszentmihaly.¹² Hun benadering kwam op de voorgrond toen Seligman in 1998 voorzitter werd van de American Psychological Association. Daarvoor was hij al bekend geworden door zijn ontdekking van aangeleerde hulpeloosheid en zijn onderzoek naar de rol van hoop bij psychisch en lichamelijk zieke mensen. Hij was succesvol in het op traditionele wijze behandelen van depressieve patiënten, maar deed een intense persoonlijke ontdekking die zijn aanpak fundamenteel veranderde:

*'Removing the disabling conditions is not remotely the same as building the enabling conditions of life. If we want to flourish and to have wellbeing, we must indeed minimize our misery, but in addition we must have positive emotion, meaning, accomplishment, and positive relationships.'*⁷

Seligman en collega's stelden dat de positieve psychologie niet alles wat er inmiddels bekend was over ziektes en menselijk lijden wilde vervangen, maar juist wilde aanvullen om te komen tot een betere balans in het begrijpen van wat mensen meemaken: de pieken en de dalen en alles daartussenin:

'The message of the Positive Psychology movement is to remind our field that it has been deformed. Psychology is not just the study of disease, weakness, and

Interview met Berber van den Berg, sportpsycholoog en ex-topsporter

Welke psychologische uitdagingen ondervinden topsporters op dit moment?

'De onzekerheid over hoe hun seizoen eruit komt te zien. Vooral de motivatie en focus krijgen een dreun, want waar train ik nou eigenlijk voor? Alle korte termijn doelen gaan niet door en achter de lange termijn doelen staat voorlopig een vraagteken. Ook is het leven van een (top)sporter heel gestructureerd en die structuur valt nu grotendeels weg. Er is weinig controle op de situatie en dat kan leiden tot onzekere/angstige gevoelens.

Wat is ACT en hoe ga je vanuit ACT om met de huidige situatie?

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) staat voor het accepteren en doelgericht omgaan met obstakels die op je pad komen. Heel vaak proberen we vervelende gedachten en gevoelens weg te drukken of te relativiseren. Daarmee gaan ze echter niet weg. Aangezien deze coronacrisis van lange duur is, is het van belang om de situatie te kunnen accepteren. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Natuurlijk mag je je zorgen maken. Dit hoeft je ook niet steeds weg te relativiseren. Blijven bepaalde gedachten steeds terug komen, spreek ze dan eens hardop uit en gebruik andere stemhoogtes en intonaties om te spelen met de zin. Het woord corona brengt op zichzelf al een negatieve lading met zich mee. Ik heb daarom laatst met iemand het woord corona anderhalve minuut lang samen hardop uitgesproken. Dit was een heel bijzondere ervaring en eigenlijk raad ik iedereen aan om dit te doen.

Ook mindfulness oefeningen, zoals een bodyscan of het tellen van je ademhalingen, zijn goede oefeningen om uit je hoofd en in je lijf te komen. Dus heb je een druk hoofd, ga dan eens lekker buiten zitten en scan je lijf van je kruin tot je grote teen en voel hoe je lijf er op dat moment aan toe is.

damage; it also is the study of strength and virtue. Treatment is not just fixing what is wrong; it also is building what is right.'

Getting strong

Anno 2020 vinden we het normaal dat (sport)psychologen zich focussen op positieve doelen en op de sterke kanten die mensen bezitten. Het is goed om stil te staan bij het feit dat de psychologie van oudsher vooral uitging van de tekorten en ‘fouten’ van mensen. Bij de sportpsycholoog kwam je vroeger alleen als je een mentaal probleem had. De positieve psychologie heeft een grote rol gespeeld bij het verleggen van de focus van ‘what is wrong’ naar ‘getting strong’. Inmiddels zijn de kernopvattingen van de positieve psychologie doorgedrongen tot de sportpsychologie en ons alledaagse coachen. Wie heeft er inmiddels niet gehoord van de groeimindset¹³, van flow en van GRIT¹⁴, maar ook van stromingen als ACT?¹⁵ Gemeenschappelijk kenmerk is het geloof in de veerkracht en groeimogelijkheden van mensen. Deze centrale gedachte van de positieve psychologie komt tot slot ook tot uiting in de zelfdeterminatie theorie¹⁶, die momenteel veel invloed heeft in de sportpedagogiek en het onderwijs. De drie basisbehoeften uit deze theorie (competentie, autonomie en verbondenheid) sluiten naadloos aan bij de positieve psychologie. Voor de trainers onder ons: de zelfdeterminatie theorie staat aan de basis van de ‘Vier inzichten voor trainers’ van NOC*NSF / Academie voor Sportkader.¹⁷

Vijf pijlers

Binnen de positieve psychologie is

welbevinden het centrale begrip.¹⁸ Welbevinden is een combinatie van positieve emoties, betrokkenheid, goede relaties onderhouden, betekenis geven aan het leven en prestaties leveren.¹⁹ Al deze vijf pijlers (zie tabel 1) dragen bij aan het welbevinden van de sporter. Ze zijn onderling gerelateerd, maar tegelijk deels onafhankelijk. Als je bijvoorbeeld al je pijlen op het leveren van prestaties zet, maar je sociale leven minimaliseert of niet kunt genieten van waarmee je bezig bent, zul je waarschijnlijk niet gelukkig zijn. Het bereiken van een bepaalde evenwichtigheid in de verdeling over de pijlers is cruciaal voor het welbevinden.

In het *plezierige leven* gaat het over plezier en genieten, maar ook over het leren van vaardigheden om deze momenten te vergroten. Het gaat verder dan alleen plezier: het is het vermogen om optimistisch te denken en het verleden, het heden en de toekomst in een positief licht te zien. In het *goede leven* draait het om de mate waarin we betrokken zijn bij ons werk, onze hobby’s en onze relaties. Je zou kunnen zeggen: de gebieden waar we in ‘flow’ kunnen zijn. Het is de kunst om erachter te komen waar we goed in zijn en ons leven op alle mogelijke gebieden zo in te richten dat we die sterke kanten optimaal kunnen inzetten. Het hebben van *positieve relaties* is de kern van de mens als sociaal wezen. Zeker in deze coronatijd merken we aan den lijve hoe afhankelijk we van elkaar zijn en hoe hard we elkaar nodig hebben. We zijn sociale dieren, die zoeken naar verbinding, liefde en intimiteit. Sterke relaties steunen ons in moeilijke tijden.

In het *zinnvolle leven* gaat het niet

meer alleen om onszelf, maar over een hoger en/of groter doel. De vraag is hier wat we willen bijdragen aan de wereld. In deze pijler is de zoektocht naar het inzetten van onze sterke kanten ten dienste van iets waarvan we vinden dat het groter is dan onszelf (bijvoorbeeld de natuur of een religie).

In het *presterende leven* gaat het over het hebben van doelen en ambitie. Wanneer we die doelen bereiken, geeft dat trots en voldoening. Het streven naar prestaties en succes zorgt ervoor dat we onszelf voortstuwen en dat we floreren - ook als het geen positieve emoties, zingeving of positieve relaties oplevert.

De vijf pijlers als kader

Met de vijf pijlers als kader kunnen we kijken naar de tips en adviezen die momenteel door belangrijke (sport)psychologische experts en organisaties worden gegeven. Deze vallen allemaal binnen één van de pijlers. Voor onderzoekers, trainers en coaches is de uitdaging te onderzoeken:

- op welke pijlers de adviezen gericht zijn;
- op welke pijlers de sporter nu wil investeren;
- of er een herschikking in de pijlers moet plaatsvinden;
- welke interventies per pijler het meest gewenst en effectief zijn.

Een korte oefening

Een sterk punt van de positieve psychologie is de evenwichtige benadering van alles wat in een mensenleven belangrijk is. Interventies zullen gericht zijn op het serieus nemen van de situatie en het met een positieve mindset verder gaan:

Positieve emoties	Betrokkenheid	Relaties	Betekenis	Prestaties
Het <i>plezierige</i> leven	Het <i>goede</i> leven	Het hebben van <i>positieve relaties</i>	Het <i>zinnvolle</i> leven	Iets <i>bereiken</i> in je leven

Tabel 1 | De vijf pijlers van welbevinden.

Positieve emoties	Betrokkenheid	Relaties	Betekenis	Prestaties
Wat brengt je positieve emoties?	In welke activiteiten ga je helemaal op?	Welke relaties maken je blij en geven je steun?	Wat maakt het leven voor jou zinvol?	Wat wil je bereiken op korte en lange termijn?
Wat ga je doen om die positieve emoties te creëren?	Welke van die activiteiten ga je vandaag oppakken?	Met welke relatie ga je vandaag en morgen contact zoeken?	Hoe ga je hier vandaag aan werken?	Hoe ziet je plan om deze doelen te bereiken er uit?
<p><i>In welke pijler ben je het sterkste en welke pijler(s) zou je meer en betere aandacht kunnen geven?</i></p> <p><i>Wat neem je mee uit deze oefening?</i></p>				

Tabel 2 | Vragen om te reflecteren op de vijf pijlers van welbevinden.

met het aanboren van veerkracht, met het trainen van sterke kanten en met investeren in de vijf pijlers. Er zijn ontzettend veel oefeningen beschreven voor elk van de vijf pijlers en het versterken van krachtige persoonlijke eigenschappen. Als goede start kan een sporter beginnen te reflecteren op de vijf pijlers (zie tabel 2).

Steunpunt

De Vereniging voor SportPsychologie Nederland (VSPN) heeft het 'Steunpunt corona in de sport' in het leven geroepen: 'Bij deze lanceren we dit steunpunt, met sportpsychologen aan de basis om sporters te ondersteunen. Daarmee bieden we sportpsychologie laagdrempelig en toegankelijk aan voor sporters, coaches en teams. Het emailadres steunpunt@vspn.nl is vanaf heden in gebruik. Hier kan eenieder terecht die een vraag over sportpsychologie heeft of begeleiding wil van een sportpsycholoog.'

De interventies die de VSPN aanbiedt kunnen op elk van de vijf pijlers liggen, bijvoorbeeld:

- Investeren in de pijler *prestatie* door fysieke en mentale programma's aan te bieden. Zie ook het interview met Raoul Oudejans (elders in dit artikel) over onder meer de mogelijkheden van visualisatie.
- Investeren in de pijler *positieve emoties*, door bijvoorbeeld te genieten

Bron	Adviezen
Prof. dr. Paul Wylleman, NOC*NSF ²⁰	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kies voor veiligheid en blijf goed geïnformeerd ✓ Coach je gedachten en blijf kalm ✓ Normaliseer het nieuwe, maak van de veiligheidsmaatregelen je dagelijks gedrag ✓ Zet jouw stip op de horizon en stel (nieuwe) doelen ✓ Bel elkaar of zoek elkaar online op. Samen staan we sterk!
Prof. dr. Paul Wylleman, IOC / Athlete365 ¹⁰	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Choose trusted communication channels ✓ Manage your thoughts ✓ Adapt to your new surroundings ✓ Keep your eye on the future ✓ Sharpen your online social game ✓ Lean on your network
Association for Applied Sport Psychology ²¹	<p>General advice We are in this together / The emotional rollercoaster is real / Put your basic needs first / Maintain virtual communication / Stay updated / Exercise is medicine / Monitor your mental and emotional health</p> <p>Tips for athletes Talk it out / Consider how you want to continue engaging in your sport / Remember your 'why' / Focus on physical and mental fitness / Establish a daily routine</p> <p>Tips for coaches Stay connected / Recognize the degrees of impact / Continue to be a resource / Remain neutral and factual / Practice and model selfcare / Take care of yourself, too</p>
Dr. Claudia Reardon IOC Mental Health ¹¹	<ul style="list-style-type: none"> ✓ You're experiencing a loss - so reach out ✓ Control the controllable ✓ Train yourself to maintain a positive outlook
Prof. dr. Nico van Yperen, hoogleraar sportpsychologie ²²	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Probeer er een leerzame ervaring van te maken ✓ Controleer het controleerbare ✓ Als je het zwaar hebt, denk dan stap-voor-stap, punt-voor-punt, bal-voor-bal ✓ Leer van anderen ✓ Accepteer en zet door

Tabel 3 | Adviezen uit geselecteerde bronnen in binnen- en buitenland.

van wat er wel is en kan, of door het visualiseren van optimistische scenario's.

- Investeren in de pijler *positieve relaties*, door meer tijd aan familie, vrienden en andere belangrijke relaties te besteden, of te werken aan het verkrijgen van sociale steun en hulp met betrekking tot je training.

Selectie

Ik selecteerde voor u vijf betrouwbare bronnen uit binnen- en buitenland, die adviezen geven aan sporters in coronatijd (zie tabel 3). Aan u als lezer de mooie uitdaging om ze onder te brengen in één van de vijf pijlers van welbevinden volgens de positieve psychologie.

In grote lijnen zien we dat een deel van de adviezen gericht is op de 'prestatiepijler': blijf fysiek en mentaal fit, creëer een nieuwe routine en (her)stel je doelen, met als doel

het prestatievermogen hoog te houden. In het interview met Raoul Oudejans zijn ook een aantal tips op dit vlak te vinden.

Zingeving

Ook de pijler 'betekenis' krijgt aandacht in berichten aan sporters. Als voorbeeld dit bericht van de Nederlandse Basketball Bond.²³

'Het enige dat een situatie als deze kan veroorzaken is dat de sporters (zoals ook niet-sporters) gaan nadenken over wat ze daadwerkelijk willen en of het leven dat ze leiden ook het leven is dat ze willen leiden. Je wordt toch op jezelf



teruggeworpen en dat kan zorgen voor momenten van zelfreflectie. Dit kan leiden tot een (nog) grotere drive, of wellicht tot andere besluiten (stoppen).

Het is aan de begeleiders van sporters om hier al of niet actie op te ondernemen.

Interview met dr. Raoul Oudejans,

lector 'Leren en presteren in sport' (Hogeschool van Amsterdam) en universitair hoofddocent afdeling Bewegingswetenschappen VU Amsterdam

Voor sporters valt grotendeels weg waar ze dagelijks, vaak al jaren, mee bezig zijn. Dat we niet weten hoelang de situatie gaat duren, maakt het nog onzekerder. Juist daarom is het goed om doelen te stellen en plannen te maken. Niet voor de lange termijn, maar voor nu, voor de korte termijn: per dag, per week, en hoogstens voor enkele weken. Daarnaast biedt de huidige situatie juist ook (weliswaar gedwongen) de mogelijkheid om eens los te komen van de sport en (mentaal) te herstellen.

Fitheid

Het is belangrijk voor iedereen om in deze periode toch fit te blijven en dagelijks thuis een sport- en beweegprogramma te doen. Daarvoor zijn online talloze initiatieven te vinden, o.a. van TeamNL sporters, maar er zijn er veel meer natuurlijk. Sporters weten zelf vaak wat goed voor ze is en wat ze thuis kunnen doen. Omdat fysiek trainen nu beperkt mogelijk is, is dit juist ook een tijd waarin veel geoefend kan worden met mentale training. Zelfs zo dat een aantal mentale vaardigheden kan worden aangeleerd of verbeterd.

Effectieve oefenmethoden

In het project Training for Excellence (T4X) in sport, muziek en dans doe ik samen met post-doc dr. Jolan Kegelaers vanuit mijn

lectoraat *Leren en presteren in sport* op de Hogeschool van Amsterdam onderzoek naar het invoeren van oefenmethoden, waarvan we uit sportpsychologisch onderzoek weten dat die effectief kunnen zijn. Wij doen dit met sporters, maar ook met musici en dansstudenten.

De concrete methoden die we aanbieden zijn 1) doelbewust oefenen (met het stellen van SMART doelen en zelfregulatie), 2) gebruik van mentale voorstellingen (imagery), 3) trainen van de focus van aandacht en 4) presteren onder druk (met onder meer 'what-if scenario's' en 'planned disruptions').

Dit zijn belangrijke vaardigheden, maar het kost tijd om ze echt goed aan te leren, terwijl sporters en ook musici normaal gesproken vaak heel druk zijn. Maar juist nu, in de huidige crisis, hebben ze meer tijd om ook met deze mentale oefenmethoden aan de slag te gaan: om erover na te denken hoe ze SMART oefendoelen kunnen stellen, om met imagery hun vaardigheden te oefenen, om zich met what-if scenario's toch mentaal voor te bereiden op de spannende wedstrijden en optredens die straks ongetwijfeld weer gaan komen. Kortom, de huidige tijd biedt ook heel veel mogelijkheden om stappen te maken met mentale training en mentale vaardigheden.

Wat te doen bij ernstig psychisch lijden en rouw?

In sommige gevallen zijn een positieve mindset en een optimistische instelling onvoldoende om deze crisis door te komen. Het is belangrijk om die situaties aan te voelen. Het gaat om sporters die ernstig psychisch lijden of rouw doormaken. In deze situatie moet de positieve psychologie aangevuld worden met kennis op het gebied van ernstig psychisch lijden en rouw. Dan moeten we als trainers en coaches vooral niet in de weg lopen met sportpsychologische adviezen en niet aankomen met schijnoplossingen en mooie vergezichten als 'je komt hier sterker uit'. We moeten vooral luisteren, erbij blijven, vragen stellen. De sporter uitnodigen zich te uiten. IOC sportpsychiater Claudia Reardon zegt het goed:

'With any type of grief, talking things out is helpful. Similarly, some of you may find that writing down your feelings can help, or even expressing them through art, music or prayer.'

Bij psychisch lijden zijn er drie elementen waaruit na verloop van tijd een nieuwe mentale herschikking ontstaat:

1. De aandacht precies en lang genoeg richten op alle aspecten van het pijnlijke onderwerp.
2. Extern uiten wat er in het huidige moment wordt ervaren. Dat kan op verschillende manieren: pratend, schrijvend, lichaamsgericht, muzikaal of beeldend.
3. Alle gevoelens en gedachten die zich aandienen toelaten en ruimte, aandacht en erkenning geven.

We helpen de sporter het beste door hem vooral niet met onze eigen adviezen in de weg te zitten, maar door te helpen de 'pijn' te uiten en een plek te bieden waar dat mogelijk is.²⁴

Tot slot

Als first responder ben ik opgevoed met het credo dat 'niks doen geen optie is'. Als *Sportgericht* auteur wil je iets betekenen voor sporters en hun begeleiders. De vijf pijlers van de positieve psychologie bieden een evenwichtige benadering van het menselijk welbevinden, waaraan sporters zich kunnen spiegelen en op basis waarvan vele interventies mogelijk zijn. Ook al staan we nog midden in de COVID-19 crisis en zijn zekerheden weggefallen, toch ben ik er net als alle bronnen in dit artikel van overtuigd dat we de sportwereld met deze inzichten kunnen helpen.

Over de auteur

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 Bewegen, 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.

1. Hein E (2014). Mentale weerbaarheid en presteren onder druk. *Sportgericht*, 68 (5), 18-24.
2. Hein E (2018). Presteren onder druk. Van theorie naar concrete trainingsvormen. *Sportgericht*, 72 (3), 8-13.
3. Hein E (2019). Werken aan weerbare sporters. Deel 1: Een positieve kijk op stress en tegenslagen. *Sportgericht*, 73 (4), 15-19.
4. Hein E (2019). Werken aan weerbare sporters. Deel 2: Sterker worden door zelfreflectie. *Sportgericht*, 73 (5), 10-15.
5. Bolier L et al. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119.
6. White CA, Uttl B & Holder MD (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported. *PLoS One*, 14 (5), e0216588.
7. Seligman MEP (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Amsterdam, Nederland: Adfo Books.
8. Smith EN, Young MD & Crum AJ (2020). Stress, mindsets, and success in Navy SEALs special warfare training. *Frontiers in Psychology*, 10, 2962.
9. Willink J (2017). *Discipline equals freedom*. Zaltbommel: Van Haren Publishing.
10. Wylleman P (2020). <https://www.olympic.org/athlete365/well-being/how-to-stay-positive/>
11. Reardon C (2020). <https://www.olympic.org/athlete365/well-being/stay-mentallyfit/>
12. Seligman MEP & Csikszentmihalyi M (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

13. Heuvingh B (2019). Mindset en talentontwikkeling. *Sportgericht*, 73 (1) 8-11 (deel 1); 73 (2) 18-22 (deel 2); 73 (3) 8-11 (deel 3).
14. Duckworth AL et al. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (6), 1087-1101.
15. Berg B van den (2017). Gedachtentraining ... maar dan anders. Van controleddrang naar acceptatie. *Sportgericht*, 71 (2), 12-18.
16. Ryan RM & Deci EL (2018). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.
17. www.academievoorsportkader.nl/bijtscholingen/4-inzichten-over-trainerschap-ask
18. Bannink F (2016). *Positieve psychologie. De toepassingen*. Amsterdam: Boom uitgevers.
19. Butler J & Kern ML (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6 (3), 1-48.
20. Wylleman P (2020). <https://nocnsf.nl/nieuws/2020/03/vijf-adviezen-om-te-kunnen-omgaan-met-de-psychologische-impact-van-de-coronacrisis>
21. AASP (2020). <https://appliedsportpsych.org/blog/2020/03/the-covid-19-pandemic-tips-for-athletes-coaches-parents-and-the-sport-community/>
22. Yperen N van (2020). Black Mamba. www.sportscience.blog/2020/04/02/black-mamba#more-790
23. Nederlandse Basketball Bond (2020). Persoonlijke communicatie.
24. Carey TA, Mansell W & Tai SJ (2015). *Principles-based counselling and psychotherapy: A Method of Levels approach* (p 110). Abingdon (UK): Taylor & Francis.