

## SPORTPSYCHOLOGISCH PROFIEL- <naam sporter>

Doel: om een sporter mentaal te versterken wordt eerst een uitgebreid sportpsychologisch profiel opgesteld. Dit geeft de sporter én de sportpsycholoog meer inzicht in individuele kenmerken van de sporter waardoor er in de mentale training specifiek kan worden gewerkt. Onderstaand een voorbeelrapportage.

Datum:

### Psychologische Prestatielijst voor Sporters (PPLS)

Doel: vaststellen in welke mate sporter mentale vaardigheden beheerst.

Onderwerp	Score
Zelfvertrouwen	
Controleren van negatieve energie	
Aandachtscontrole	
Verbeelding	
Motivatie	
Positieve energie	
Sportattitude	

4-5 => goed

3-4 => ruimte voor verbetering

< 3 => belangrijk aandachtspunt

### Prestatie Motivatie Test (PMT)

Doel: vaststellen in welke mate sporter een hoge geldingsdrang heeft en de aard en de mate waarin sprake is van faalangst.

<b>Prestatiemotivatie</b>	
<b>Negatieve faalangst</b>	
<b>Positieve faalangst</b>	

#### **Prestatiemotivatie**

*Hoge score:* <UITLEG>

*Lage score:* <UITLEG>

#### **Negatieve faalangst**

*Hoge score:* <UITLEG>

*Lage score:* <UITLEG>

#### **Positieve faalangst**

*Hoge score:* <UITLEG>

*Lage score:* <UITLEG>



# SPORTPSYCHOLOGISCH PROFIEL- <naam sporter>

## Competitie Belevings Vragenlijst (CBV)

Doel: vaststellen in welke mate de sporter voor de wedstrijd spanningsklachten ervaart.

**Gedachten voor wedstrijden:**

**Gevoelens voor wedstrijden:**

**Score vragenlijst:**

Score angstthermometer:

## Sport Motivatie Vragenlijst

Doel: vaststellen wat de belangrijkste redenen zijn voor de sporter om zich voor zijn sport in te zetten.

	<b>Motivatieschaal</b>	<b>Score</b>
Extrinsieke motivatie (EM)	EM-extern bepaald	
	EM-interne druk	
	AUTONOMIE-DREMPEL	
	EM-intern bepaald	
Intrinsieke motivatie (IM)	IM-prestaties	
	IM-stimulans	
	IM-kennis	

**EM-extern bepaald:** <UITLEG>

**EM-interne druk:** <UITLEG>

**EM-intern bepaald:** <UITLEG>

**IM-prestaties:** <UITLEG>

**IM-stimulans:** <UITLEG>

**IM-kennis:** <UITLEG>

## Aandachtvragenlijst voor sporters

Doel: vaststellen welke vormen van concentratie de sporter in welke mate beheerst.

<b>Aandachtsschaal</b>	<b>Score</b>
Automatische piloot	
Focussen bij afleidingen	
Overzicht houden	
Refocussen	
Aandacht scherp richten	



# SPORTPSYCHOLOGISCH PROFIEL- <naam sporter>

**Automatische piloot:** <UITLEG>

**Focussen bij afleidingen:** <UITLEG>

**Overzicht houden:** <UITLEG>

**Refocussen:** <UITLEG>

**Aandacht scherp richten:** <UITLEG>



# SPORTPSYCHOLOGISCH PROFIEL- <naam sporter>

## Big five persoonlijkheidsvragenlijst

Doel: vaststellen van de algehele persoonskenmerken van de sporter

<i>Norm algemeen</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Neuroticisme</b>									
<b>Extraversie</b>									
<b>Openheid</b>									
<b>Altruïsme/ vriendelijkheid</b>									
<b>Consciëntieusheid/ zorgvuldigheid</b>									
<b>Neuroticisme</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
N1 Angst									
N2 Ergernis									
N3 Depressie									
N4 Schaamte									
N5 Impulsiviteit									
N6 Kwetsbaarheid									
<b>Extraversie</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
E1 Hartelijkheid									
E2 Sociabiliteit									
E3 Dominantie									
E4 Energie									
E5 Avonturisme									
E6 Vrolijkheid									
<b>Openheid</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
O1 Fantasie									
O2 Esthetiek									
O3 Gevoelens									
O4 Veranderingen									
O5 Ideeën									
O6 Waarden									
<b>Altruïsme</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A1 Vertrouwen									
A2 Oprechtheid									
A3 Zorgzaamheid									
A4 Inschikkelijkheid									
A5 Bescheidenheid									
A6 Medelevens									
<b>Consciëntieusheid</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
C1 Doelmatigheid									
C2 Ordelijkheid									
C3 Betrouwbaarheid									
C4 Ambitie									
C5 Zelfdiscipline									
C6 Bedachtzaamheid									



# SPORTPSYCHOLOGISCH PROFIEL- <naam sporter>

## Neuroticisme

Hoge score: <UITLEG>

Lage score: <UITLEG>

## Extraversie

Hoge score: <UITLEG>

Lage score: <UITLEG>

## Openheid

Hoge score: <UITLEG>

Lage score: <UITLEG>

## Altruïsme/ vriendelijkheid

Hoge score: <UITLEG>

Lage score: <UITLEG>

## Conciëntieusheid/zorgvuldigheid

Hoge score: <UITLEG>

Lage score: <UITLEG>

## Utrechtse Coping Lijst (UCL)

Doel: vaststellen welke technieken de sporter hanteert bij het omgaan met tegenslagen.

ACT	PAL	VER	SOC	PAS	EXP	GER

**Actief** = aanpakken; de situatie rustig van alle kanten bekijken, de zaken op een rijtje zetten, doelgericht en met vertrouwen te werk gaan om probleem op te lossen

**Palliatief** = afleiding zoeken en je met andere dingen bezig houden om niet aan het probleem te hoeven denken

**Vermijden** = situaties/moeilijkheden uit de weg gaan of afwachten wat er gebeurt, zaken die spanning oproepen vermijden in plaats van de confrontatie aangaan, rationaliseert/hoopt dat problemen vanzelf wel weer overgaan ('ingrijpen zou in veel situaties weinig zin hebben')

**Sociale steun zoeken** = troost en begrip bij anderen zoeken, zorgen delen, om hulp vragen

**Passief reageren** = zaak somber inzien, piekerend in zichzelf terugtrekken, niet in staat om iets aan de situatie te doen, piekeren over het verleden

**Expressie van emoties** = laten blijken van spanningen of kwaadheid; spanningen afreageren

**Geruststellende gedachten** = zichzelf geruststellen met de gedachte dat na regen zonneshijn komt, dat anderen het ook wel eens moeilijk hebben of dat er wel ergere dingen kunnen gebeuren, jezelf moed inspreken, relativieren, ook: bagatelliseren dat kan leiden tot ontkenning van problemen of die niet willen zien.



# SPORTPSYCHOLOGISCH PROFIEL- <naam sporter>

## Myers Briggs Type Indicator (MBTI)

Doel: het persoonlijkheidstype van de sporter vaststellen.

<omschrijving van de typologie van de sporter>

## Klachtenlijst (SCL 90)

Doel: vaststellen in welke mate sporter last heeft van fysieke ongemakken als gevolg van spanning. In welke mate de sporter goed in zijn vel zit.

Schaal	score
Angst	
Agorafobie	
Depressie:	
Somatische klachten	
Insufficiëntie van denken en handelen	
Wantrouwen en interpersoonlijke sensitiviteit	
Hostiliteit	
Slaapproblemen	
<b>Psychoneuroticisme</b>	

### Angst:

Hoge score: <UITLEG>

Lage score: <UITLEG>

### Agorafobie:

Hoge score: <UITLEG>

Lage score: <UITLEG>

### Depressie:

Hoge score: <UITLEG>

Lage score: <UITLEG>

### Somatische klachten

Hoge score: <UITLEG>

Lage score: <UITLEG>

### Insufficiëntie van denken en handelen

Hoge score: <UITLEG>

Lage score: <UITLEG>



# SPORTPSYCHOLOGISCH PROFIEL- <naam sporter>

## **Wantrouwen**

Hoge score: <UITLEG>

Lage score: <UITLEG>

## **Hostiliteit**

Hoge score: <UITLEG>

Lage score: <UITLEG>

## **Slaapproblemen**

Hoge score: <UITLEG>

Lage score: <UITLEG>

## **Conclusie en advies**

<i>Aandachtspunten voor de sporter op mentaal vlak</i>	
<i>Aandachtspunten voor betrokkenen (trainer, coach, ouders) bij de begeleiding van de sporter</i>	

