

Naam presentator: Yannick Balk, Universiteit van Amsterdam

Titel abstract/symposium: De herstel-paradox: Hoe fysieke vermoeidheid belemmerend is voor fysiek én mentaal herstel

Medeauteurs: 1. Jan de Jonge, Technische Universiteit Eindhoven
2. Sabine A. E. Geurts, Radboud Universiteit Nijmegen
3. Svenja A. Wolf, Universiteit van Amsterdam



DE HERSTEL-PARADOX: HOE FYSIEKE VERMOEIDHEID BELEMMEREND IS VOOR FYSIEK ÉN MENTAAL HERSTEL

ABSTRACT:

Inleiding

Recente onderzoeken in de sport tonen aan dat fysiek, cognitief, en/of emotioneel loskomen van sportactiviteiten positief gerelateerd is aan fysiek en mentaal (d.w.z. cognitief en emotioneel) herstel (Balk, De Jonge, Oerlemans, & Geurts, 2017). Echter, (hoge) sport-gerelateerde eisen en daaropvolgende fysieke en mentale vermoeidheid kunnen ook het herstel beïnvloeden. Deze dagboekstudie heeft daarom verschillende antecedenten (trainingseisen, vermoeidheid en stemming) van loskomen bij topsporters onderzocht.

Methode

Deze dagboekstudie hanteerde een binnen-personen design. Vijfentachtig professionele sporters (gemiddelde leeftijd 21.3 jaar; $SD = 3.8$) vulden twee keer per dag een vragenlijst in gedurende 5-15 dagen. Leeftijd en geslacht dienden als controlevariabelen.

Resultaten

Multilevel structural equation modelling (MSEM) analyses toonden aan dat dagelijkse fysieke ($B = .16, p < .001$) en emotionele eisen ($B = .07, p = .016$) positief gerelateerd waren aan fysieke vermoeidheid, dat vervolgens negatief gerelateerd was aan fysiek loskomen ($B = -.17, p = .012$) en cognitief loskomen ($B = -.13, p = .029$) gedurende de hersteltijd. Fysieke vermoeidheid medieerde bovendien de relatie tussen fysieke eisen enerzijds en fysiek ($B = -.026, p = .020, 95\% CI = -.048, -.004$) en cognitief loskomen ($B = -.020, p = .039, 95\% CI = -.040, -.001$ anderzijds).

Discussie en conclusie

De bevindingen van deze studie duiden op een opmerkelijke paradox: hoge fysieke en emotionele

sporeisen leiden tot een grotere behoefte aan herstel (in termen van fysieke vermoeidheid), wat vervolgens fysiek en cognitief loskomen belemmert. Dit kan verklaart worden door de fysieke vermoeidheid die aandacht opeist, waardoor er weinig ruimte is om over iets anders na te denken, Sporters wordt aangeraden om (mentale) ontspanningstechnieken te gebruiken, vooral op fysiek belastende dagen. Uiteindelijk kan dit herstel van fysieke vermoeidheid bevorderen en helpen bij het totale herstelproces (Kellman, Pelka, & Kellmann, 2018).

Referenties

- Balk, Y. A., de Jonge, J., Oerlemans, W. G., & Geurts, S. A. (2017). Testing the triple-match principle among Dutch elite athletes: A day-level study on sport demands, detachment and recovery. *Psychology of Sport and Exercise, 33*, 7-17.
- Kellmann, M., Pelka, M., & Beckmann, J. (2018). Psychological relaxation techniques to enhance recovery in sports. In M. Kellmann & J. Beckmann (Eds.), *Sport, Recovery, and Performance: Interdisciplinary Insights* (pp. 247-259). Abingdon: Routledge.