



# **DOPING AUTORITEIT**

## **Trainbaarheid van Wilskracht**

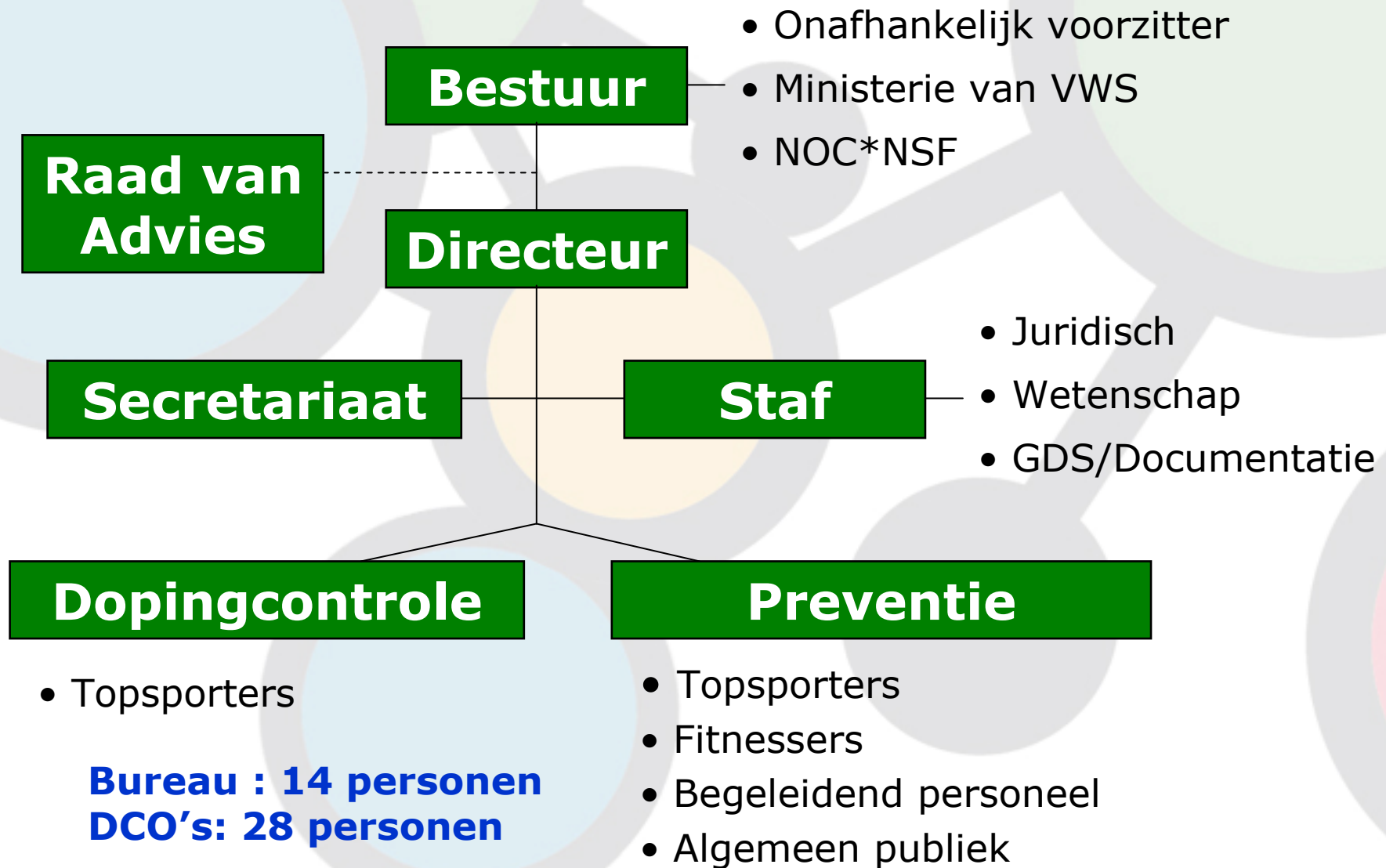
**Hans Wassink**

**29 maart 2013**

**EFAA PT Planet Congres, Vught**



# DOPING AUTORITEIT



# EIGEN KRACHT



### Samenstelling per pot:

750 mg	Trots	ADH 75 mg
500 mg	Discipline	ADH 50 mg
450 mg	Karakter	ADH 45 mg
350 mg	Zelfvertrouwen	ADH 35 mg
300 mg	Gezondheid	ADH 30 mg
300 mg	Voldoening	ADH 30 mg



Inhoud: Onbeperkt houdbaar en navulbaar

# THE PRIDE BOOSTER

Zoeken op Eigen Kracht

- ▶ PIJLERS EIGEN KRACHT
- ▶ EIGEN KRACHT DOELEN
- ▶ SUPPLEMENTEN
- ▶ DOPING
- ▶ GEZOND & FIT
- ▶ VIDEO'S
- ▶ TESTEN & METEN
- ▶ LINKS
- ▶ VEEL GESTELDE VRAGEN
- ▶ DOSSIERS
- NIUWS

EIGEN KRACHT GEEFT INFORMATIE OVER GEZOND SLANKER, STRAKKER, STERKER WORDEN



### DE 'HAMFACTOR' VAN AFSLANKEN IS:

- ▶ Andere eetgewoonten 47%
- ▶ Andere beweggewoonten 16%
- ▶ Andere denkgewoonten 33%
- ▶ Andere ouders 4%

### SHAKE IT!





Hans Wassink, Guido Willemsen en Bart Coumans

# OP EIGEN KRACHT

slanker - strakker - sterker



Het meest complete handboek boordevol informatie  
en praktische adviezen voor effectief en gezond  
fitnessen op eigen kracht



## **Inhoud**

- Wilskrachttest vooraf
- Wilskracht is hot: waarom?
- Ego-depletion: theorie achter wilskracht
- De voorwaarden voor wilskracht
- Wilskracht richten, sparen, oefenen
- Zelfregulatie: monitoren en applicaties
- De paradox van keuzes
- Kansen, kennis, kunde PT'er
- Prioriteiten, projecten, plannen, ervaringen

Een testje vooraf...

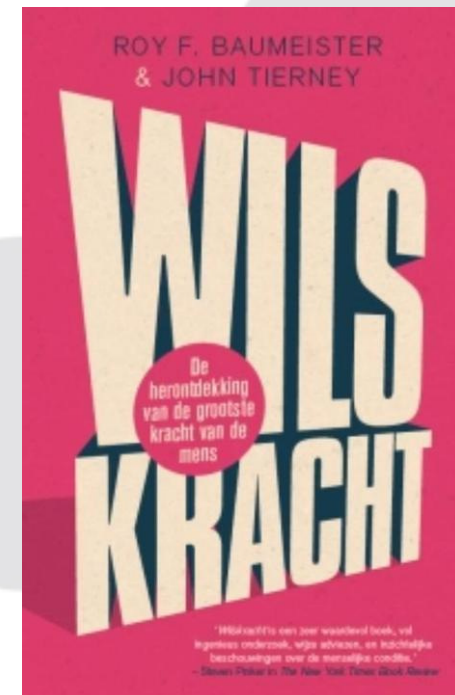




**DOPING  
AUTORITEIT**

## **Wilskracht is hot: waarom?**

- Wilskracht belangrijkste eigenschap voor:
- Werk
- Relaties
- Geluk
- Afslanken
- Gezondheid
- Zelfredzaamheid \*



DOPING  
TORITEIT







**DOPING  
AUTORITEIT**

## **Wilskracht = Zelfbeheersing**

- Wilskracht = zelfbeheersing
- Het uitstellen en/of beheersen van:
- gedachten, gevoelens, handelingen
- \*Zelfregulatie (inclusief plannen) is meer dan wilskracht alleen.



**DOPING  
AUTORITEIT**

## **Wilskracht & aanleg**

- Wilskracht is voor een deel aanleg
- Opvoeding speelt ook belangrijke rol
- Nature/Nurture probleem (tijdgeest)



DOPING  
AUTORITEIT

## **Wilskracht <-> Impulsiviteit**

- Impulsiviteit – speelt negatieve rol:
- aandachtsfactor (gauw verveeld)
- motorische factor (overhaaste reactie)
- cognitieve factor (niet goed 'plannen')
- spanningsbehoefte
- overmatige beloningsgerichtheid



DOPING  
AUTORITEIT

## The Big Five: persoonlijkheid

- Extraversie <-> introversie
- Warme <-> kille persoonlijkheid
- Zorgvuldig <-> laks, ongemotiveerd
- Emotioneel stabiel <-> neuroticisme
- Open: ervaringen/intellect/creatief
- \* Model westers georiënteerd





**DOPING  
AUTORITEIT**

# **Basics Ego-depletion theorie**





**DOPING  
AUTORITEIT**

## **Hoeveelheid wilskracht**

- Hoeveelheid wisselt per persoon
- De voorraad wisselt over de dag
- Gebruik put uit, doseren noodzakelijk
- Wilskracht is niet taak-specifiek
- Slaap, herstel, voeding van vitaal belang
- Je kan je wilskracht vergroten (trainen)

De mens is een verlangensmachine





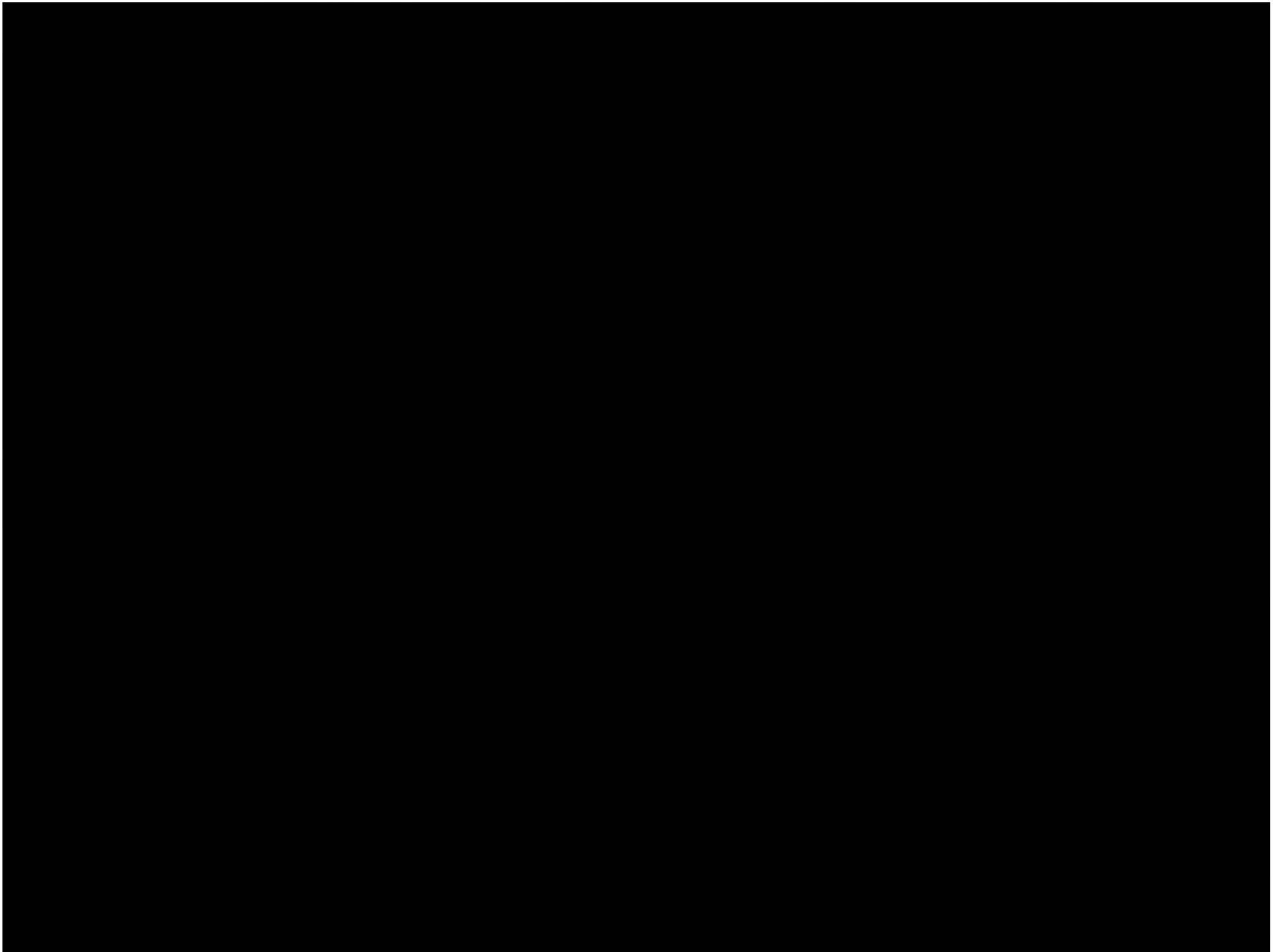
**DOPING  
AUTORITEIT**

## **Signalen Ego-depletion**

- Prikkelbaar/nerveus
- Minder concentratie
- Behoeftte aan afleiding
- Behoeftte aan zoetigheid
- Langere termijn:
- Grotere emotionaliteit
- Verminderd vermogen zelfregulatie
- Kan uitmonden in 'burn-out'









**DOPING  
AUTORITEIT**

## **Voorwaarden voor wilskracht**

- Slaap
- Herstel
- Voeding





**DOPING  
AUTORITEIT**

## **Slaap: voorwaarde wilskracht I**

- Nederlander slaapt maar 7 uur, moet 8 zijn
- 43% vindt dat hij/zij te weinig slaapt
- 13% ernstige slaapproblemen
- Vrouwen meer slaapproblemen dan mannen
- Slecht/tekort slapen -> vetopslag buik
- Minder afgifte groeihormoon
- Ongunstige verhouding leptine/ghreline





Recovery



**DOPING  
AUTORITEIT**

## **Herstel:voorwrd wilskracht II**

- Onderneem ontspannende activiteiten
- Beweeg buiten (wandelen/fietsen)
- Groene omgeving goed voor de geest
- Ontspanningsoefeningen (adem)
- Spieren losmaken (en/of massage)
- Minder Ipad/pod/mobiel prikkels (overload)\*
- Tuinieren

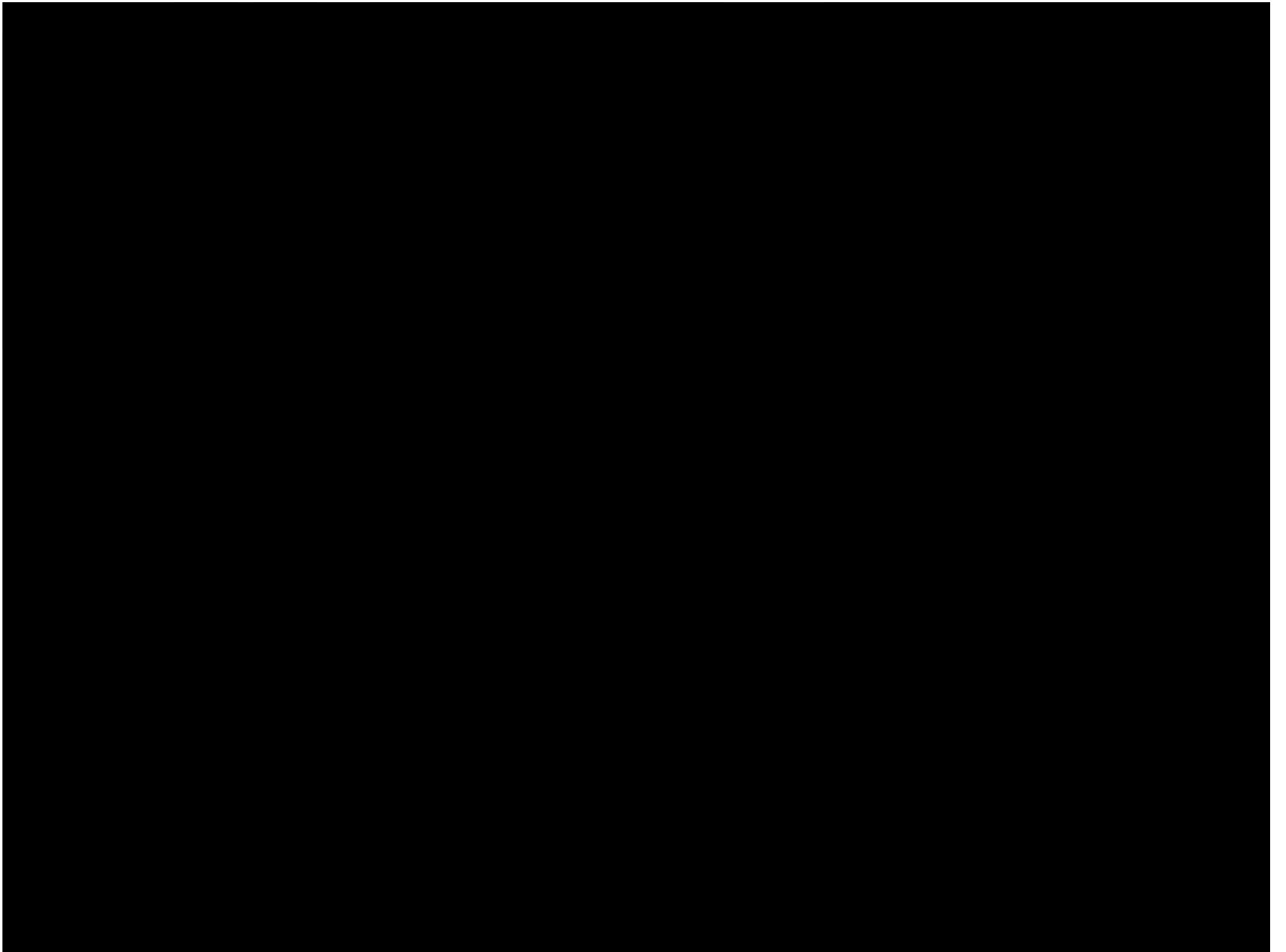




## **Voeding: voorwrd wilskracht III**

- Glucose is belangrijk voor wilskracht
- Lage bloedsuikerspiegel werkt negatief
- Stabiele bloedsuikerspiegel werkt positief
- Langzame koolhydraten aanbevolen
- Koolhydraatarme voeding ondermijnt
- Standaard advies: 55-60% koolhydraten
- Dieet doet aanslag op de wilskracht\*
- Junkfood heeft een verslavende werking\*











## Wilskracht richten en doseren

- Formuleer een doel (richting)
- Stel prioriteiten (niet alles tegelijk)
- 'Timen' doel is verstandig (kan het nu wel?)
- Maak een plan maken (concreet/overzicht)
- Zorg dat het doel haalbaar is
- Stapsgewijze aanpak lukt beter
- Indien nodig hulp inschakelen
- Tussentijds belonen



**DOPING  
AUTORITEIT**

## **Oefeningen in wilskracht**

- Oefeningen kunnen beter doelspecifiek zijn
- Letten op je ademhaling (hyperventilatie)
- Vaat doen direct na de maaltijd
- Weekoverzicht maaltijden maken
- Boodschappenbriefje (safari supermarkt)
- Rustig eten (zonder televisie, laptop, etc.)
- Niet alles tegelijk
- Niet te radicaal aanpakken

“Effe  
dimmen!”







DOPING  
AUTORITEIT

## Ego-depletion <-> Ego-inflatie

- Zelfwaardering <-> zelfbeheersing
- Alle vrijheid...
- Frustratietolerantie
- Het 'Dikke IK' aka 'De Hufter'
- Narcisme-epidemie?\*
- Negatieve <-> positieve vrijheid



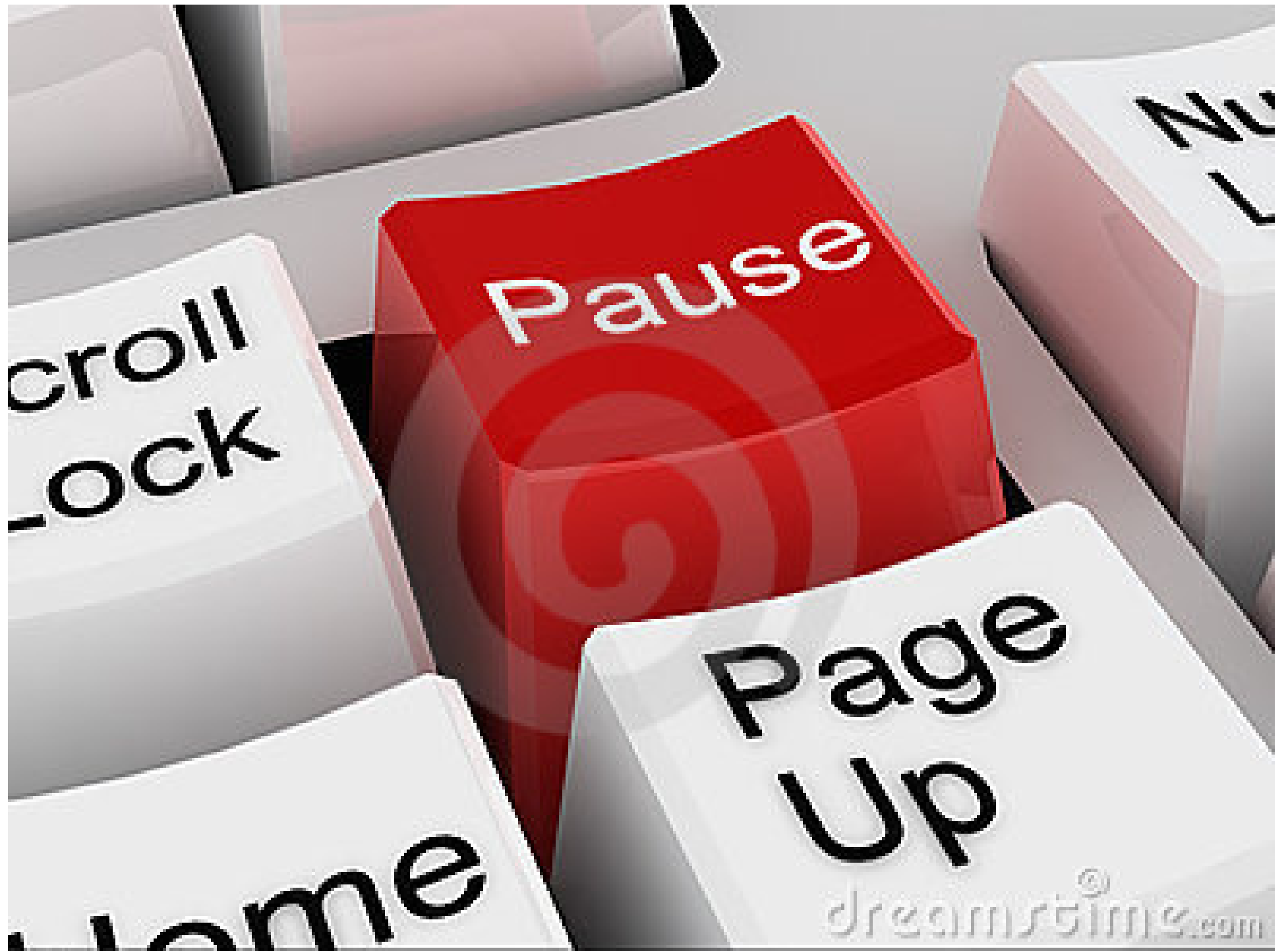


**DOPING  
AUTORITEIT**

## **Eigen Kracht & wilskracht**

- Gezondheid als basis
- Plezier in training (activiteiten)
- Uitgaan van je eigen mogelijkheden
- Er is leven buiten het fitnesscentrum
- Humor
- Eigen Kracht is relativeerkracht





Scroll  
Lock

Pause

Page  
Up

dreamstime.com



**BIG BROTHER IS**  
**NOT WATCHING YOU ENOUGH**



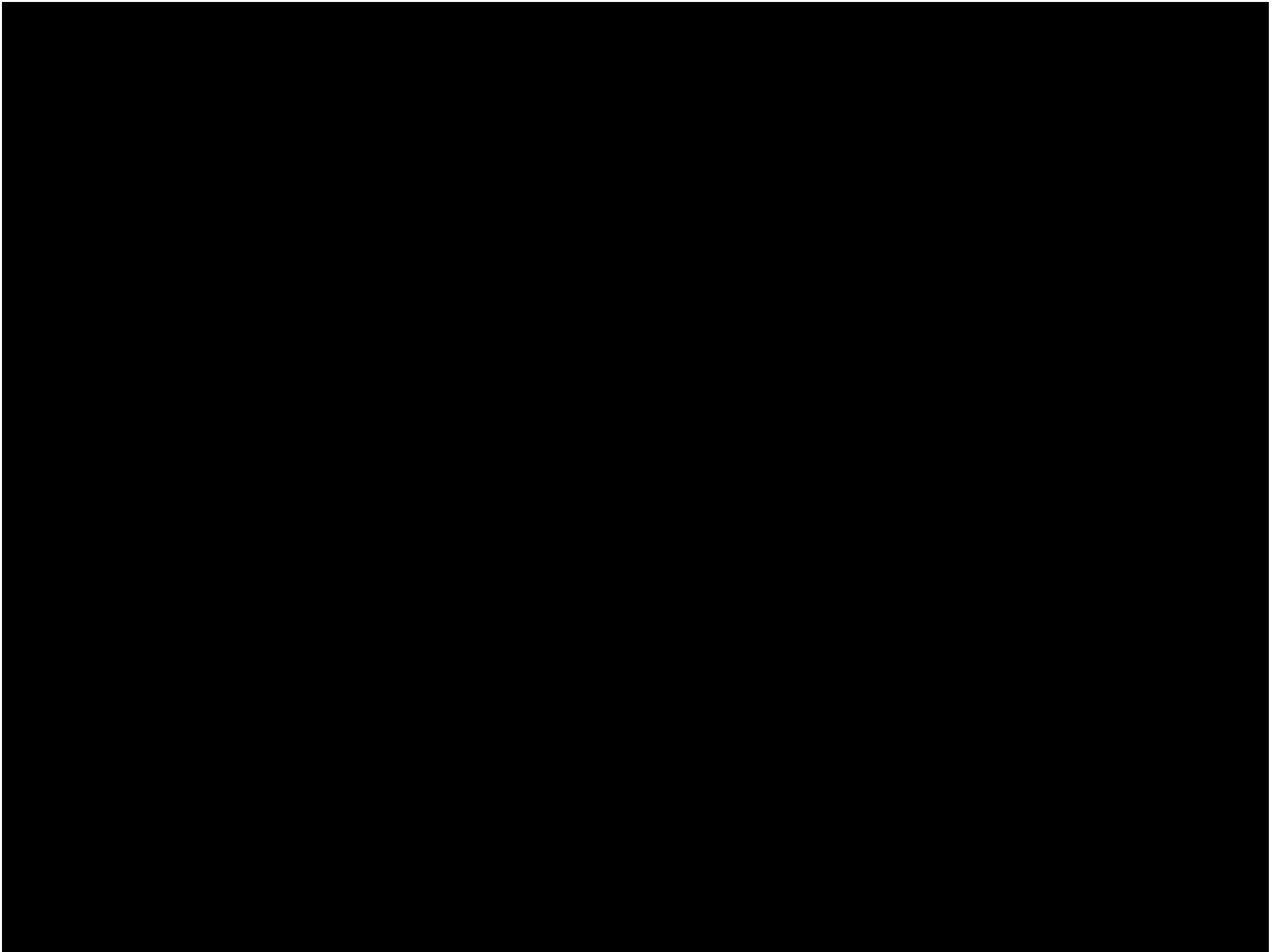
**DOPING  
AUTORITEIT**

## **Monitoren en Applicaties**

- Zelfregulatie: altijd en overal
- Stappentellers & budgetbeheerders
- Boodschappen-applicaties & Time managers
- Gezondheidswinstbevorderaars (rekentests)
- Met je neus voortdurend op de 'feiten'?
- Alles optimaal (life extension/orthomol-)
- 'The Quantified Self' (zelfkennis in cijfers)
- Totalitaire logica











DOPING  
AUTORITEIT

## Paradox van keuzes

- Hoe meer keuzes hoe beter? \*
- De psychische kosten van kiezen
- Het dertigers dilemma (passie)
- De maximaliseerder
- De tevredenheidsstrever
- Minder is meer en vice versa
- Over veelheid en verveling
- Het fenomeen 'Affluenza'
- Slowfood & Mindfulness





DOPING  
AUTORITEIT

## Stelling I

**Ik ben voor meer keuzes, want:**

$$\mathbf{MK + MW = MPT}$$





DOPING  
AUTORITEIT

## **Stelling II**

**Bootcamp brengt mensen  
discipline bij**

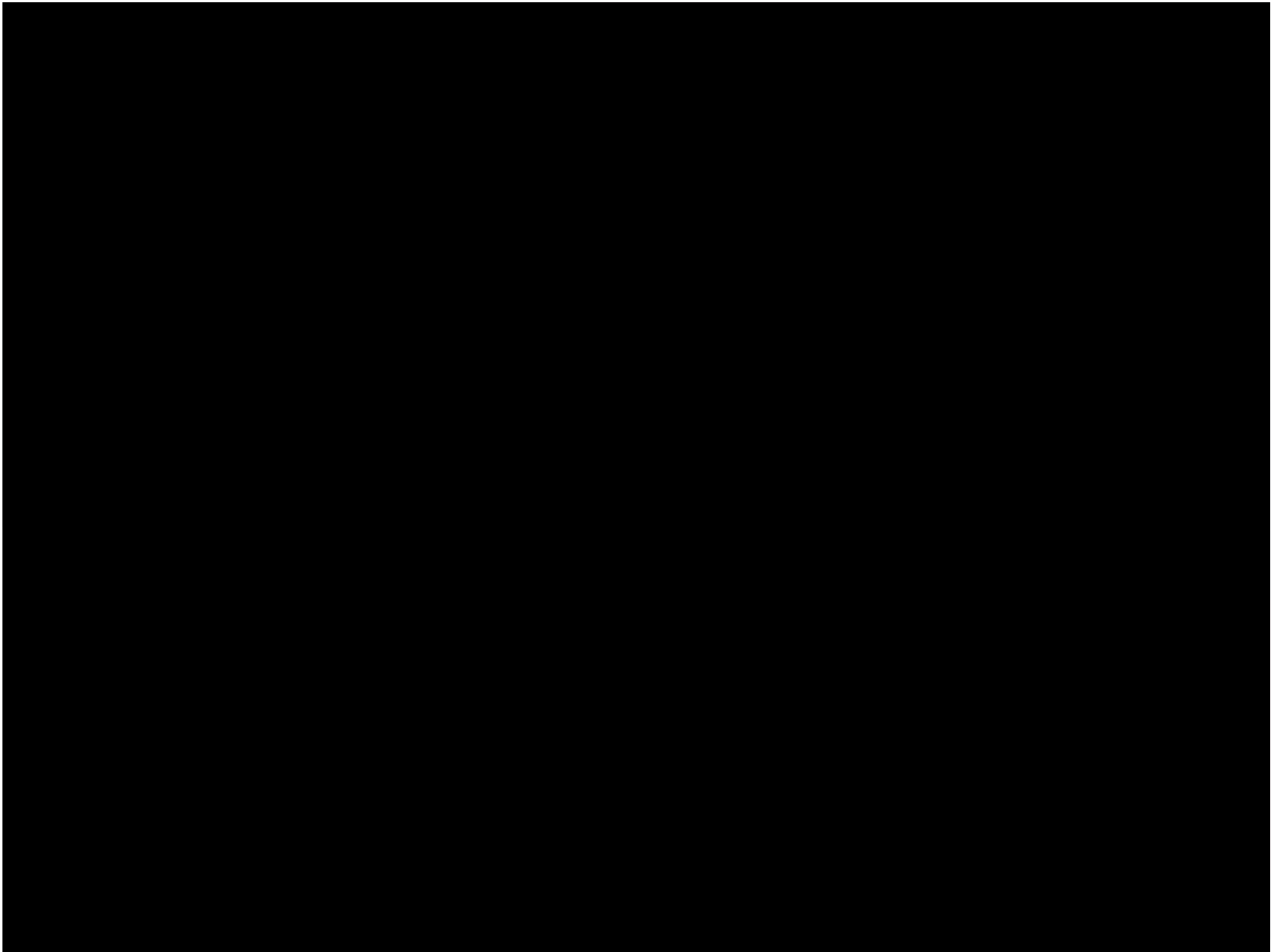
**Moet vaker ingezet worden**



DOPING  
AUTORITEIT

## **Kansen en kennis voor PT'er**

- De trend naar 'van alles meer' zet door
- Steeds meer overgewicht & obesitas
- Nog meer kansen .....
- Wat moet een goede PT'er 'kennen'?
- Wat moet een goede PT'er 'kunnen'?
- Wat moet een goede PT'er 'hebben'?





DOPING  
AUTORITEIT

## Persoonlijk Prioriteitenprofiel

- 30 belangrijke dingen in het leven, zijnde:
- Gezondheid
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....





DOPING  
AUTORITEIT

## **Stelling III**

**Levensplan is geen projectplan?**



DOPING  
AUTORITEIT

## **Wat heb ik geleerd als PT'er?**

- Je kunt mensen niet veranderen...
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# DOPING AUTORITEIT

**Dank voor jullie aandacht!**

**Vragen? Opmerkingen?**

**dopingautoriteit.nl**  
**100procentdopeefree.nl**  
**eigenkracht.nl**  
**doping.nl**