



DO PERFORMANCE
SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOGIE



PRAKTIJK DE VEERKRACHT



“Mindset is belangrijker dan talent”

WAT ELKE GOEDE OUDER, TRAINER EN LEERKRACHT MOET WETEN

[Dominique Elmer & Tanne van Nispen]
Do Performance & Praktijk de Veerkracht

Congres
NLsportpsycholoog
SKWA Hoofddorp
13 september 2015

MAANDAG



PRAKTIJK DE VEERKRACHT



Theorie

Problemen

Tips

Vragen



DO PERFORMANCE
SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOGIE



partner van

nlsport
psycholoog®

PRAKTIJK DE VEERKRACHT



PROBLEMEN

- Negatieve beïnvloeding
- Ouders willen hun dromen waarmaken
- Resultaat gericht gezelschap



GIFMANIA



PRAKTIJK DE VEERKRACHT



LAAT JE KIND DE SPORT/ SCHOOL ZELF BELEVEN

**Geef uw kind het gevoel van eigen keuzes voor
betere motivatie.**



DO PERFORMANCE
SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOGIE



partner van

**nlsport
psycholoog**

PRAKTIJK DE VEERKRACHT

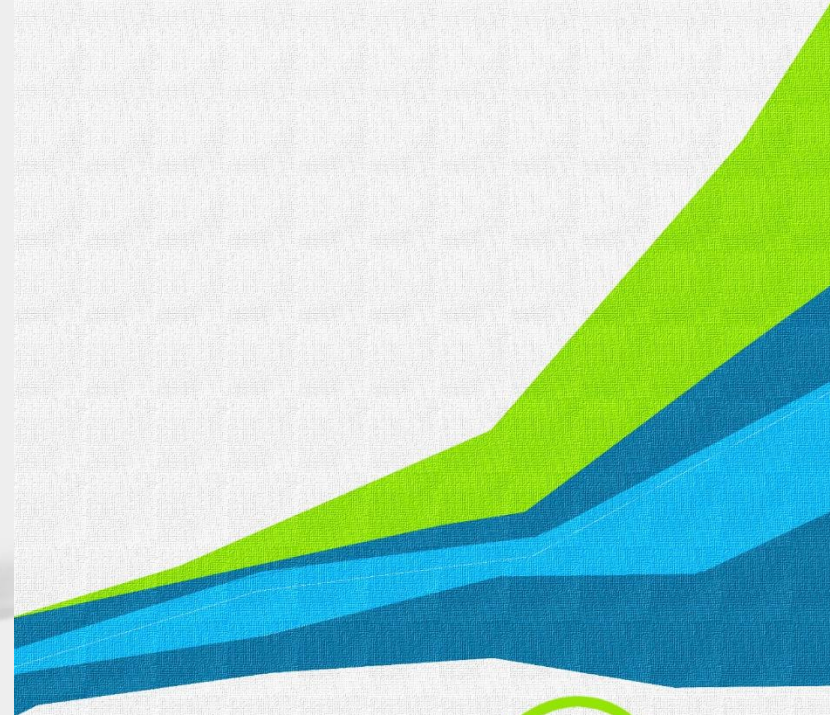


Zelfvertrouwen

- Wat voor een cijfer zou u aan uw kind geven op het gebied van zelfvertrouwen?
- Hoe denkt u als ouder het beste bij te kunnen dragen aan de ontwikkeling van zelfvertrouwen bij uw kind?



Model zelfvertrouwen



PRAKTIJK DE VEERKRACHT



DO PERFORMANCE
SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOGIE



DO PERFORMANCE
SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOGIE



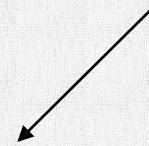


Winst = succes

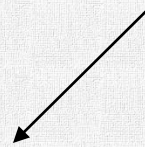


kans op succes klein

Inzet en persoonlijke ontwikkeling = succes



kans op succes groot



kans op zelfvertrouwen groot



PLEZIER GAAT VOOR PRESTEREN

In plaats van 'heb je gewonnen?' en 'heb je gescoord?'
kun je ook vragen: 'was het leuk?' en 'hoe ging het?'.

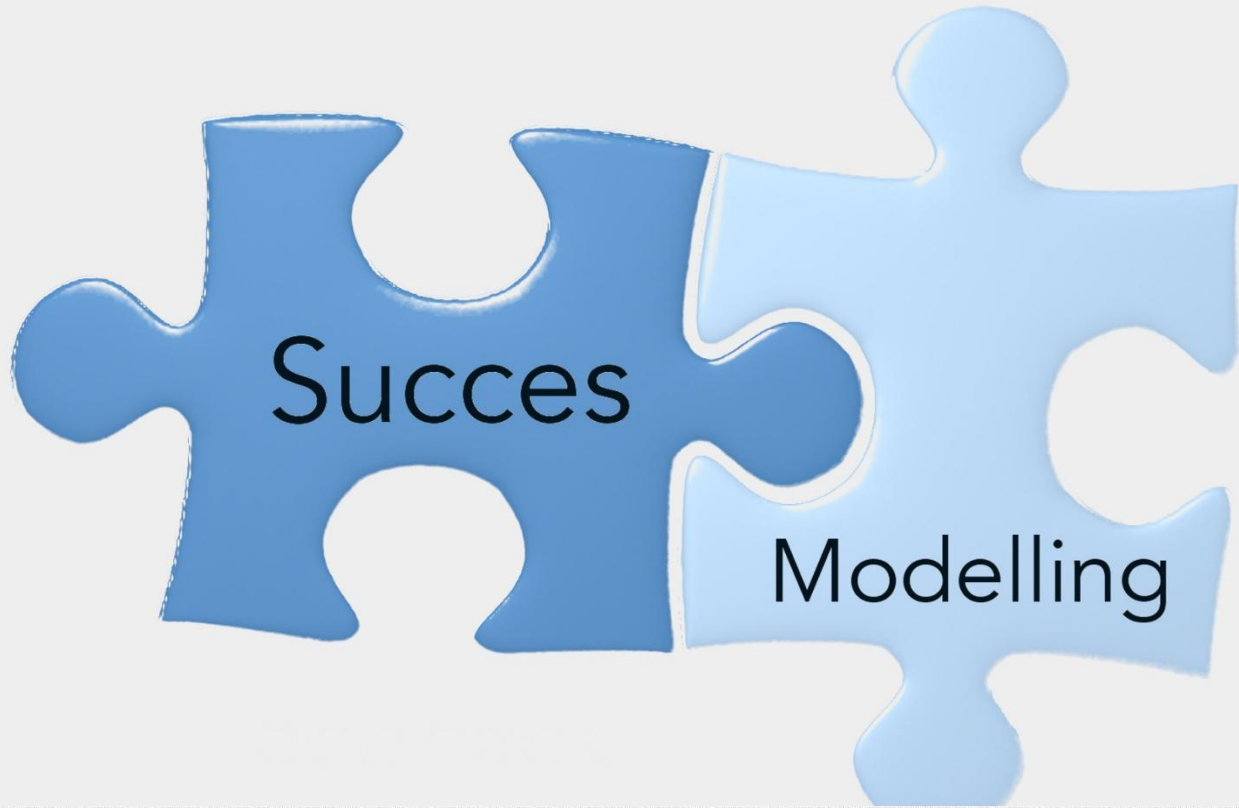


DO PERFORMANCE
SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOGIE



PRAKTIJK DE VEERKRACHT





Modelling



DO PERFORMANCE
SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOGIE



PRAKTIJK DE VEERKRACHT



Modelling

Het kind neemt dezelfde houding aan



Let op:

Wat je zegt moet overeenkomen met
je gedrag!

PRAKTIJK DE VEERKRACHT



partner van

nlsport
psycholoog®



DO PERFORMANCE

SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOGIE

GEEF ZELF HET GOEDE VOORBEELD

Respecteer en accepteer keuzes die mensen op en rond het veld maken.



PRAKTIJK DE VEERKRACHT





Feedback

- Constructief
- Authentiek
- Realistisch



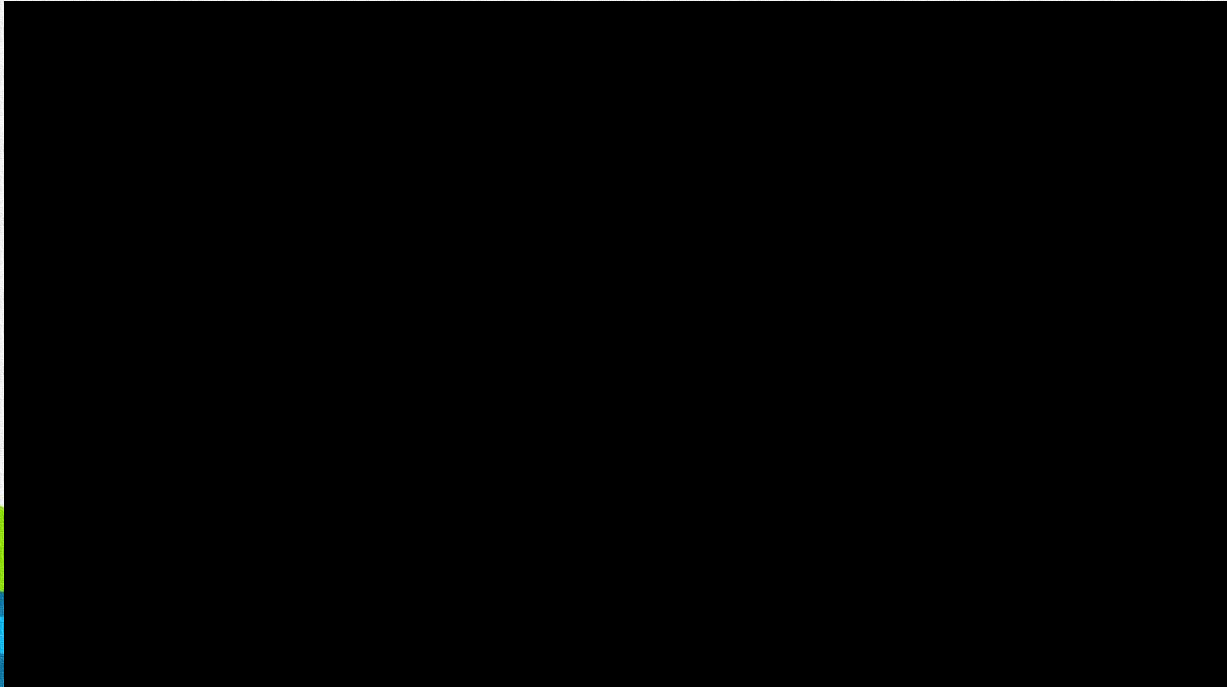
DO PERFORMANCE
SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOGIE



PRAKTIJK DE VEERKRACHT



Feedback realistisch?



DO PERFORMANCE
SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOGIE



PRAKTIJK DE VEERKRACHT



MOEDIG AAN EN ONDERSTEUN

Moedig op een positieve manier aan.

Bijvoorbeeld: 'kom op, je kunt het!'.



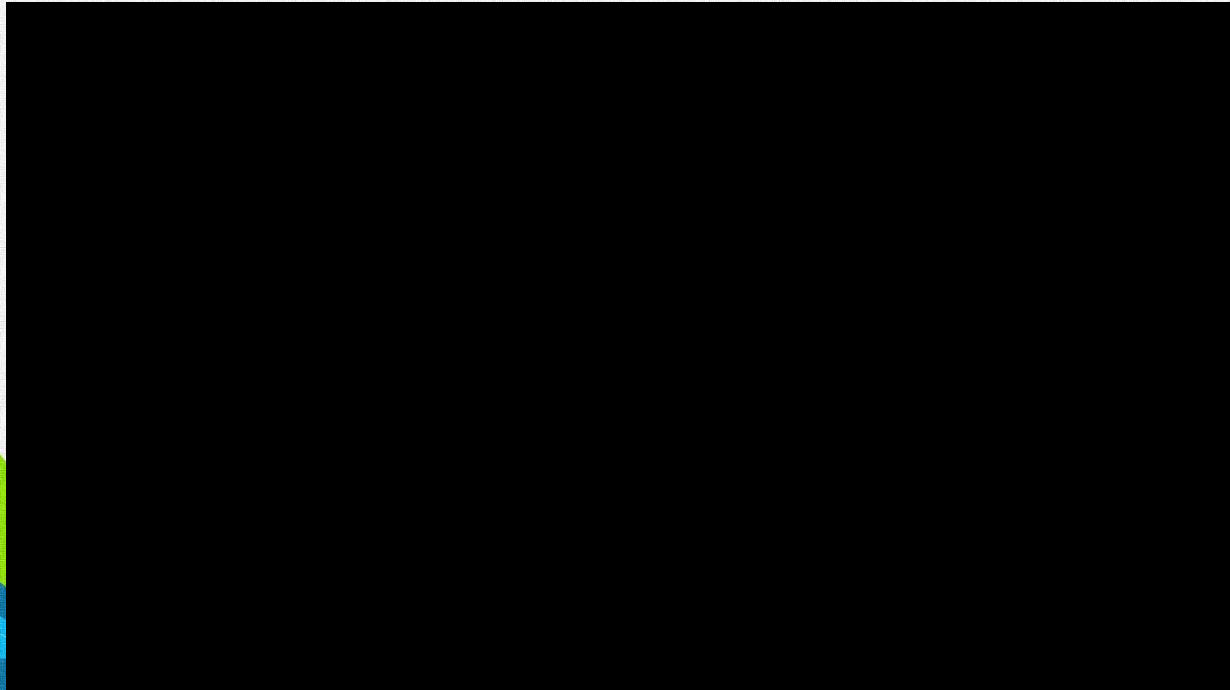
MOEDIG DE HELE GROEP AAN

Focus op het hele team met
uw aanmoediging.





Emotionele stabiliteit



DO PERFORMANCE
SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOGIE



partner van

nlsport
psycholoog®

PRAKTIJK DE VEERKRACHT



Emotionele stabiliteit

- Straal zelf rust uit
- Leg de nadruk op inzet en plezier



5 gouden tips

1. PLEZIER GAAT VOOR PRESTEREN
2. MOEDIG AAN EN ONDERSTEUN
3. MOEDIG HET TEAM AAN
4. GEEF ZELF HET GOEDE VOORBEELD
5. LAAT JE KIND DE SPORT/ SCHOOL ZELF BELEVEN



DO PERFORMANCE
SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOGIE



partner van

nlsport
psycholoog®

PRAKTIJK DE VEERKRACHT





DO PERFORMANCE
SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOGIE



partner van

nlsport
psycholoog®

PRAKTIJK DE VEERKRACHT



Vragen?



Kijk ook op de Agenda van NLsportpsycholoog!!!

28. September: CURSUS: DE POWER OM TE PRESTEREN!

10. Oktober: LUSTRUM: UVA SPORT- EN PRESTATIE PSYCHOLOGIE

31. Oktober: WORKSHOP: MENTALE TRAINING PAARDENSPORT

9. November: LEERGANG: SPORTPSYCH VOOR TRAINER COACHES

18. November: WORKSHOP: DE ROL VAN MUZIEK IN DE SPORT

28. November: WORKSHOP: TEAMBUILDING TRAINERS EN WERKGEVERS

PRAKTIJK DE VEERKRACHT

