

DEVELOPMENT OF THE PERSON

Trainer A Cursus



Trainer A : COACHVISIE



Topsport = (harde) realiteit ?

DEVELOPMENT OF THE PERSON

Trainer A Cursus



Vriendschappen



Proces, Beleving



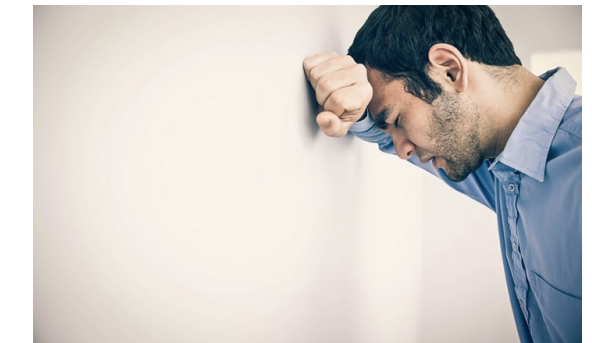
Euforie



Druk



Ontgoocheling



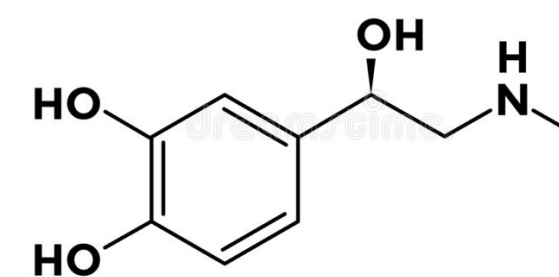
(Hard) werken



Metafoor voor Het leven

**Topsport = (harde)
realiteit ?**

ADRENALINE



Winst - Verlies

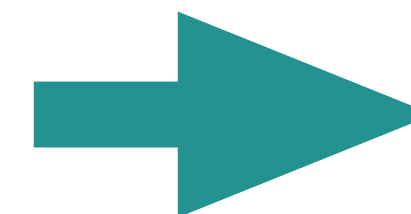


Blijdschap





= **Kernwaarden van het leven**



We moeten leren omgaan met de
obstakels en de '*guidelines*' van het
leven

DEVELOPMENT OF THE PERSON

Trainer A Cursus



3 basispijlers

1. (Moderne) Discipline

2. Loyaliteit

3. Volharding/doorzettingsvermogen



1. (Moderne) Discipline

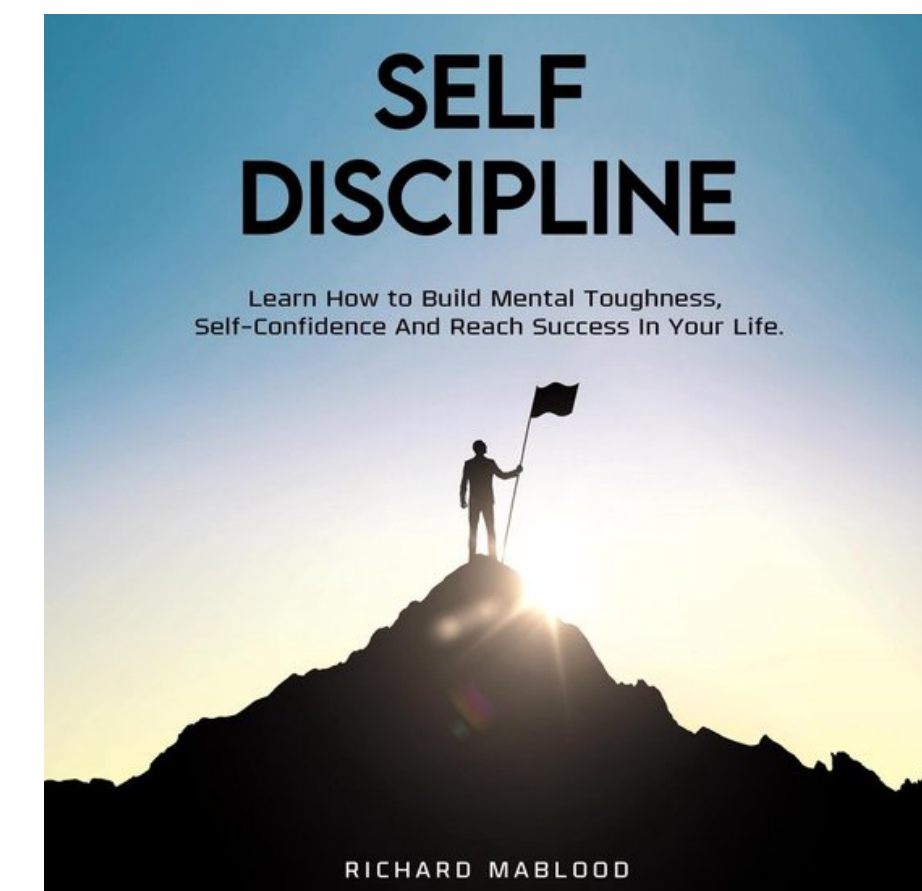
Oeroud begrip:

Iemand die doet wat van hem/haar verwacht wordt en hij/zij volgt goed regels op. De persoon doet wat hij/zij moet doen, ook als hij/zij daar geen zin in heeft. iemand met Discipline kan zichzelf aan het werk zetten

=> Komt van het woord 'discipel' = leerling

Moderne jas:

Moderne discipline met passie als voedingsbodem. De Grondreden om aan een lange (moeilijke) weg te beginnen zou je moeten vinden in de reden waarom je er ooit aan begonnen bent



2. Loyaliteit



DEFINITIE:

1. De mate waarin men trouw is aan aangegane verplichtingen . Wanneer men zich echt houdt aan de afspraak is er sprake van loyaal zijn
2. Als je iets op lange termijn wil bereiken , denk ik dat het belangrijk is om je normen en waarden *duurzaam* te maken.

Investeren in:

- duurzame doelstellingen
- duurzame relaties



RESPECT IS EARNED.

HONESTY IS APPRECIATED.

TRUST IS GAINED.

LOYALTY IS RETURNED.



3. Doorzettingsvermogen (perseverance)

DEFINITIE: Het **doorzettingsvermogen** staat voor het vermogen van een persoon om een bepaald doel te bereiken. De doelen die hij/zij zichzelf stelt, wil hij/zij per se realiseren, ondanks tegenslagen. De doorzetter maakt keuzes, en laat zich niet door tegenslag weerhouden om die keuze ten uitvoer te brengen



4. Mentale Vaardigheden & Technieken

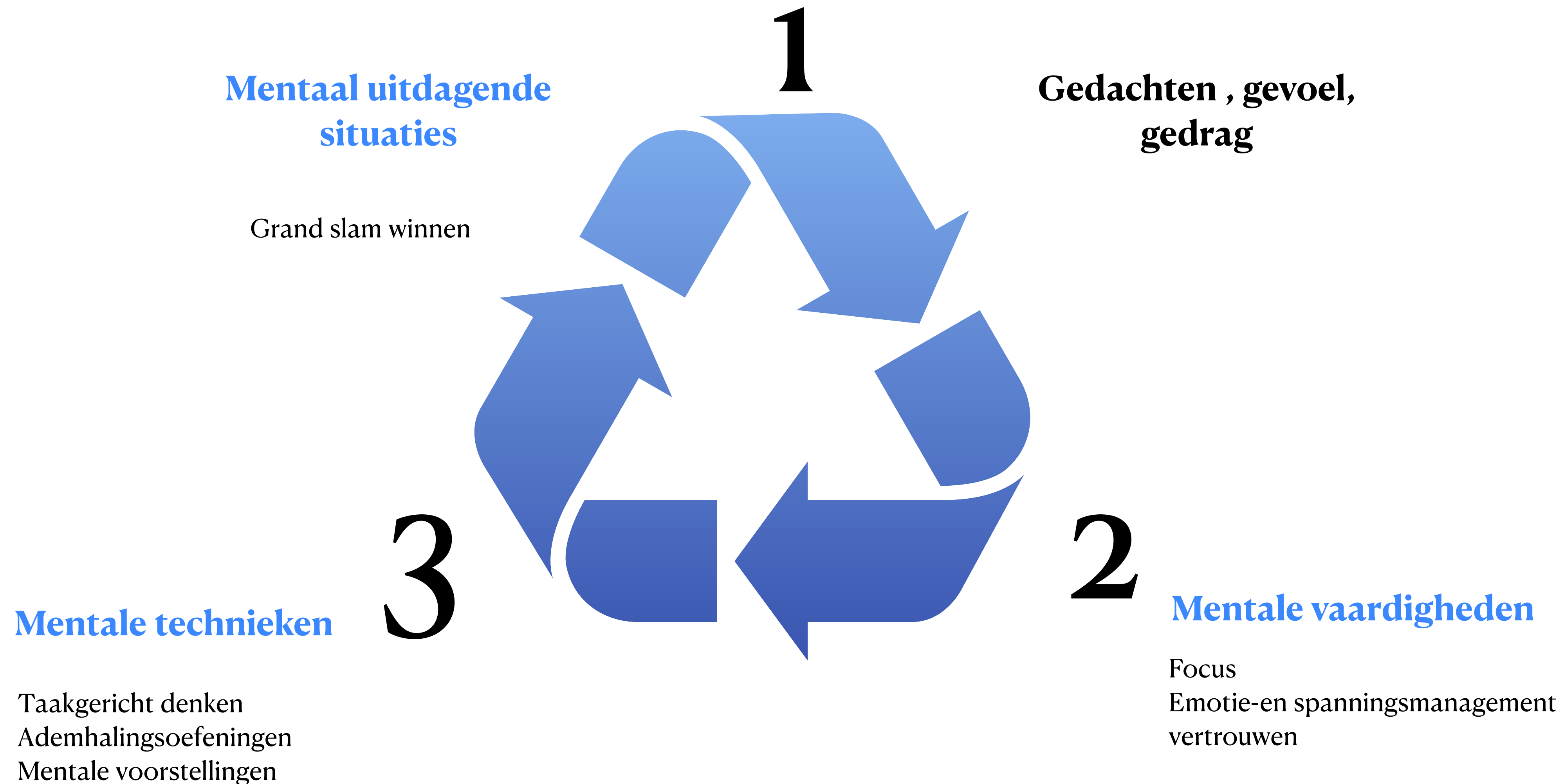


Vaardigheden	Technieken
Mindset	Doelen stellen
Motivatie	Arouselregulatietechnieken
Communicatie	Taakgericht denken
Concentratie	Mindfulness
Zelfvertrouwen	Mentale voorstellingen
Spannings-en Emotiemanagement	Routines

Geen 1 op 1 samenhang van zaken die op dezelfde lijn staan

5. Globale kijk op wedstrijdbeleving & mentale vaardigheden

DEVELOPMENT
OF THE PERSON
Trainer A Cursus



6. Visualisatie

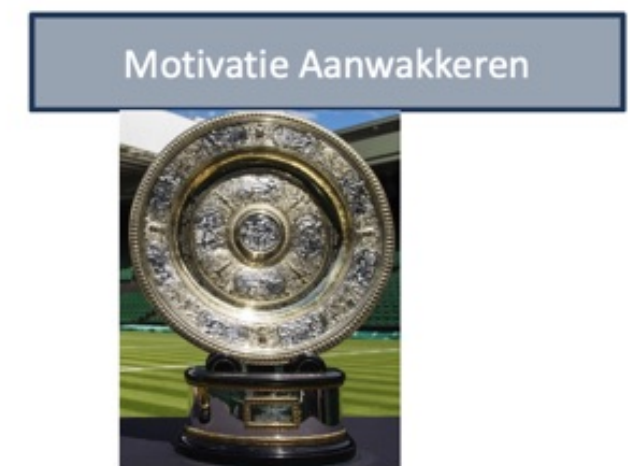
DEVELOPMENT OF THE PERSON

Trainer A Cursus



1. Zelfvertrouwen verhogen
2. Een bepaald gevoel oproepen
3. Motivatie aanwakkeren
4. Vaardigheden leren/verfijnen
5. Uitvoering game plan versterken

HET NUT VAN MENTALE VOORSTELLINGEN





AAN DE SLAG MET MENTALE VOORSTELLINGEN

Physical

E

T

T

L

E

P

Actieve houding en **werkelijkheid** zo specifiek mogelijk benaderen

Gebruik van sportmateriaal

- Racket in de hand
- Serve positie innemen

Bij voorkeur geen ontspanningstechniek vooraf





AAN DE SLAG MET MENTALE VOORSTELLINGEN

Physical

Environment

T

T

L

E

P

Omgeving mee opnemen in de voorstelling

- Stimuli
- Betekenisverlening
- Reactie

Vertrouwd raken aan omstandigheden

Videobeelden ter ondersteuning





AAN DE SLAG MET MENTALE VOORSTELLINGEN

Physical

Environment

Task

Timing

Learning

E

P

Taak in voorstelling **afstemmen** op de speler

- Simulatie van werkelijkheid

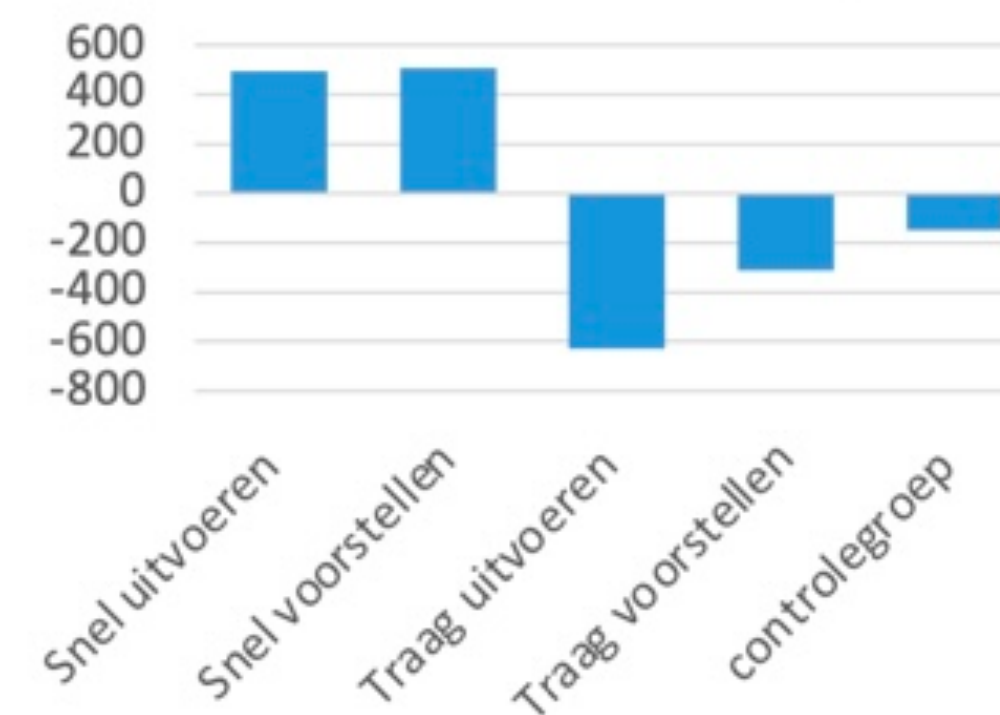
Realistische timing: **ware snelheid**

- Tenzij sporter vaardigheid dient te versnellen

Welke **focus** bij uitvoeren van vaardigheid?

- Aanleren vaardigheid: focus op techniek
- Toepassen geautomatiseerde uitvoering: focus op tactiek/zone

Afwijking van
oorspronkelijke tempo



(Wright & Smith, 2007)

(Boschker et al., 2000)



AAN DE SLAG MET MENTALE VOORSTELLINGEN

Physical

Environment

Task

Timing

Learning

Emotion

Perspective

Belang om **emoties te betrekken**:

- Impact op fysiologische processen die bewegingsaansturing beïnvloeden
- Zo realistisch mogelijke benadering van de werkelijkheid
- Wenselijke omgang met disfunctionele emoties bevorderen

Perspectief:

Intern	Extern
Kinesthetische aspect hoger	Kinesthetische aspect moeilijker
Helpt spiergeheugen (techniek)	
Anticipatie en perceptie	Vorm
Gesloten taken	Open taken

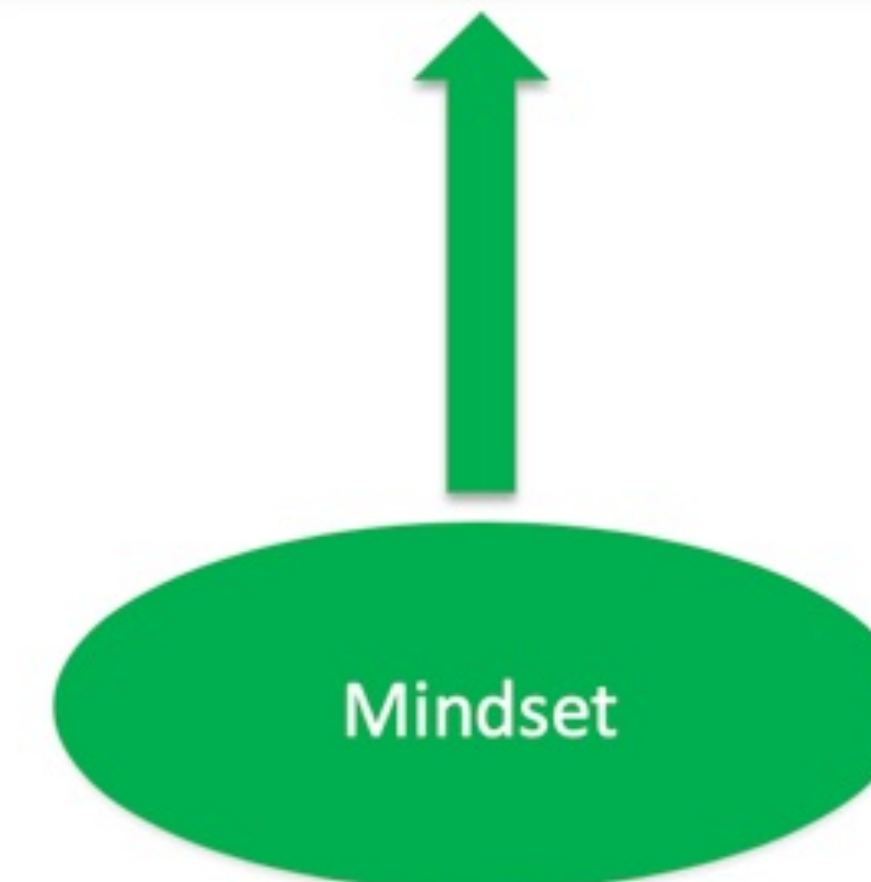
Belang van persoonlijke voorkeur

Combinatie mogelijk

(Wright & Smith, 2007)



WAT IS TALENT?



De (onbewuste) overtuiging
van een sporter over de
ontwikkelbaarheid van zijn
talent en vaardigheden

TWEE MINDSETS

DEVELOPMENT OF THE PERSON

Trainer A Cursus



DEVELOPMENT OF THE PERSON

Trainer A Cursus



Fixed Mindset

Vaste/vaststaande mindset

Basiskenmerken (persoonlijkheid, intelligentie, sportief talent) staan **vast**

Inspannen = gebrek aan talent

Drang om zichzelf telkens te **bewijzen**

Alleen het resultaat telt, **zelfwaarde** steeds op het spel



Bedreiging zien in elke situatie

Growth Mindset

Groei-/ op groei gerichte mindset

Basiskenmerken (persoonlijkheid, intelligentie, sportief talent) zijn **te ontwikkelen** o.b.v. inspanningen

Inspannen = enige weg naar ontwikkeling en progressie

Drang om eigen **potentieel waar te maken**

Passie voor bijleren, want zelfactualisatie

Leerkansen zien in elke situatie



7. Mindset



Actiedenken vs Verhaaldenken

4 concentratievormen
Scan
Zoom
Gevoel
Gedachten

6 basis pijlers
Aardige ogen
Goede fouten
Nieuwsgierigheid
Zelfkennis
Zelfdiscipline
Acceptatie

Een evenwichtige mindset leidt tot een **balans** tussen de **4 concentratievormen**. Waarbij de grootste opvallende ‘mindshift’ de vermindering is van (negatieve) gedachtes. Er vindt een toename plaats in het gebied voelen



DEVELOPMENT OF THE PERSON

Trainer A Cursus



1. Wees op tijd!

Be on Time



2. Een goede voorbereiding is het 1/2 werk

Be on Time

Preparation is key



3. Doe zelf wat je preekt

Be on Time

Preparation is key

Walk The Talk



4. Ga met je speler(s) voor die extra inspanning

Be on Time

Preparation is key

Walk The Talk

Go the extra mile



5. Je krijgt wat je geeft (ENERGIE)

You get what you
give (energy)

Be on Time

Preparation is key

Walk The Talk

Go the extra mile



6. GSM!

You get what you
give (energy)

GSM

Be on Time

Preparation is key

Walk The Talk

Go the extra mile



7. Je bent een TEAM-speler

You get what you
give (energy)

GSM

Be a TEAM player

Be on Time

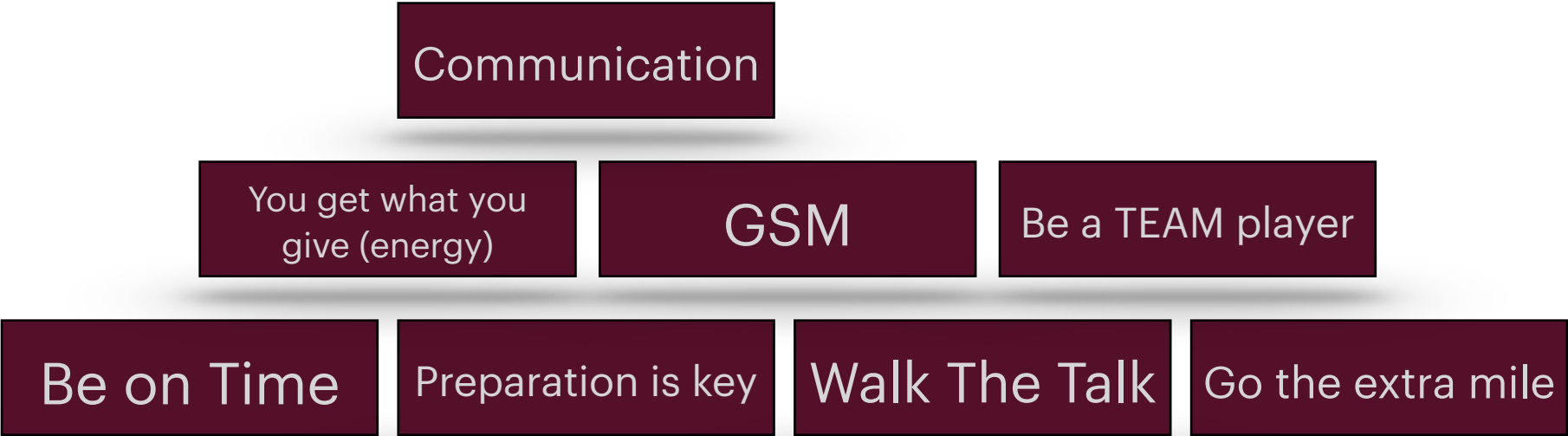
Preparation is key

Walk The Talk

Go the extra mile



8. Communicatie





9. Ambitie





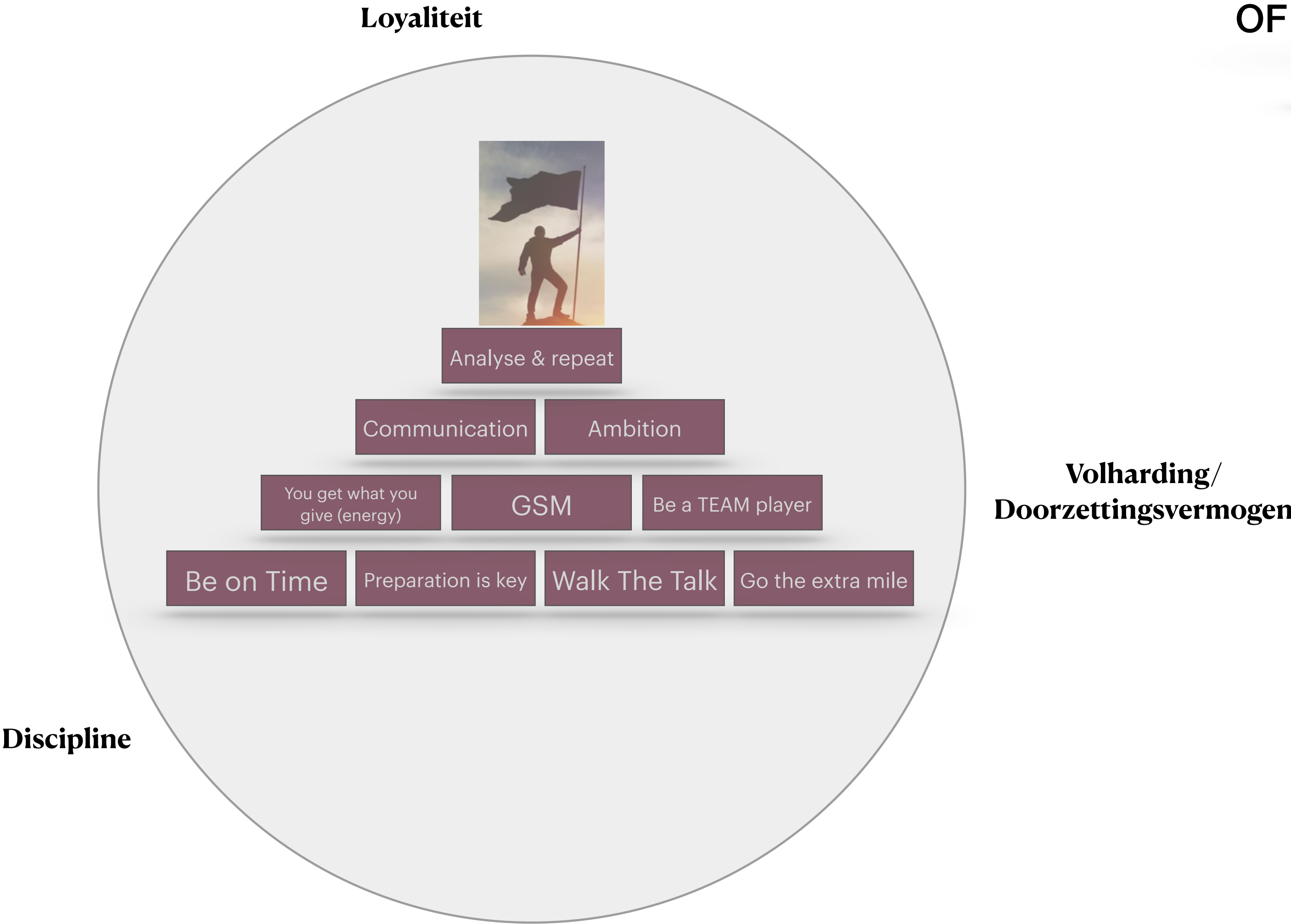
10. Analyseer & herhaal heel het proces



Samenvatting

DEVELOPMENT OF THE PERSON

Trainer A Cursus





1. Self Discipline (Eliud Kipchoge)

3. Factors that lead you to Self Discipline

- N-Vitamine: Learn to say 'No'
- Set your priorities right
- Avoid complaining

The undisciplined once are not free in life, they are in prison. The disciplined ones are free in life